



## Charte de bonne conduite sur nos courses connectées

Nous souhaitons à travers cette charte clarifier le déroulement des courses connectées proposées par l'Association Club des 20 km de Paris. Nous souhaitons offrir une alternative complémentaire aux courses en modalité présentielle.

Ces deux types de course ne s'opposent pas et nous comptons sur la responsabilité de chacun pour respecter ces quelques règles lors de votre participation à nos courses connectées.

### Règles sportives

#### 1. Règles sportives générales

- Comme pour une course officielle, une fois la ligne d'arrivée franchie, et les 5, 10, 15 ou 20km parcourus, vous devez arrêter votre chrono.
- Une tolérance de 500 mètres supplémentaires est autorisée. Mais attention le chrono affiché correspondra à celui de la distance totale courue. Ex : 20,020km = OK, 20,560 km = refusé
- Vous devez courir en une fois, il est interdit de couper ou mettre en pause votre tracker.
- Nous vous conseillons de repérer votre parcours avant le jour J
- Favorisez un parcours plat, le parcours en descente est interdit.
- Nous acceptons une différence d'altitude maximale de 50m en descente entre votre point de départ et votre point d'arrivée. Toute performance dont le différentiel d'altitude sera plus important que moins 50m (donc en descente) ne sera pas comptabilisé au classement et vous serez éliminé du tirage au sort final. Un parcours en boucle qui part et arrive au même point avec des montées et des descentes entre les deux est accepté.
- Il est interdit de s'aider d'un quelconque véhicule ou accessoire permettant de fausser vos performances (vélo, trottinette, roller, voiture etc.). Les courses sur tapis/vélos elliptiques sont interdites

#### 2. Règles sportives pour accéder au podium

- Pour valider votre place sur le podium scratch Homme/Femme et des différentes catégories :
- Vos performances devront être accessibles par l'équipe pour vérification (fichiers gpx, datas enregistrées, ...)
- Nous vous demanderons également de porter un cardiofréquencemètre

**ASSOCIATION DES 20 KM DE PARIS**

16 bis, avenue Prieur de la côte d'or – 94114 Arcueil Cedex  
[vredestein.20kmParis.com](http://vredestein.20kmParis.com) / [contact@20kmparis.com](mailto:contact@20kmparis.com)

- Un justificatif de performance pourra être demandé
- Si vos performances sont jugées "inhabituelles", vous pourrez être disqualifié(e) et exclu(e) du tirage au sort final.
- Une équipe d'arbitres surveillera sur toute la durée de la course les performances des meilleurs athlètes et des contrôles aléatoires seront effectués sur la base de tous les autres participants
- Les inscriptions sont nominatives, il ne faut donc pas faire faire les épreuves par quelqu'un d'autre en votre nom
- Il sera inutile de signaler un coureur qui vous paraîtrait suspect. Nous serons probablement déjà en cours d'investigation.

## **Règles de bonne conduite :**

- Courez en respectant toutes les règles en vigueur sur le terrain de la course
- Courez en respectant les règles de distanciation physique et les gestes barrières
- Respectez le code de la route
- Ne pas courir si vous présentez des symptômes du Covid-19 au moment de la course et ou dans les 15 jours qui la précèdent
- Courir une distance de 20 km requiert un entraînement adapté, soyez donc sûrs de votre état de bonne forme physique pour réaliser la course.
- N'oubliez pas que vous courez sous votre propre responsabilité, les épreuves connectées des 20 km de Paris étant des manifestations sportives en ligne
- En vous inscrivant à une course connectée, vous prenez acte que l'association Club des 20 km de Paris n'est en aucun cas responsable des dommages qui pourraient survenir lors des courses
- Vérifiez que votre assurance responsabilité civile couvre tout dommage que vous pourriez subir ou causer durant les épreuves des 20 km de Paris en modalité connecté
- Lisez et acceptez le contenu de cette charte et du règlement avant de valider votre engagement.

*Didier Eck*

Président de l'association 20 km de Paris

**ASSOCIATION DES 20 KM DE PARIS**

16 bis, avenue Prieur de la côte d'or – 94114 Arcueil Cedex  
[vredestein.20kmParis.com](http://vredestein.20kmParis.com) / [contact@20kmparis.com](mailto:contact@20kmparis.com)