

## REGLEMENT de l'Armo'Run du 30 août 2025

Chaque concurrent s'engage à se soumettre à ce règlement par le seul fait de son inscription, il dégage la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir du fait du non-respect de celui-ci.

L'engagement pour l'une des épreuves de la journée vaut acceptation de ce règlement.

Les concurrents participent à la course de manière libre et en connaissance des risques.

**Nous conseillons très fortement** à chaque participant de disposer d'une assurance le couvrant pour le déroulement de l'épreuve; cette recommandation vaut également pour les triathlètes, l'Armorun ne s'inscrivant pas dans un cadre d'affiliation à la FFTRI.

REGLEMENT de l'Armo'Run du 30 août 2025 .....	1
Présentation des épreuves .....	2
Tarifs, dates et clôtures des inscriptions .....	2
Conditions de participation .....	2
Assurance & responsabilité du participant.....	3
Modalités de remboursement en cas de forfait.....	3
L'équipement.....	4
Retrait des dossards et Emargement.....	4
Accès à l'espace course.....	4
Le Parcours.....	4
Modification / Annulation de l'épreuve .....	5
Responsabilité du participant durant la course.....	5
Barrières horaires .....	6
Ravitaillements .....	6
Classement / Récompenses.....	6
Critères de disqualification .....	6
Sécurité .....	6
Respect de l'environnement.....	7
Droits à l'image .....	7

## Présentation des épreuves

L'Armo'Run est organisé par l'association Lancieux Sports Nature, créée en 2018.

Le **SWIMRUN Armo'Run** est une épreuve d'endurance en équipe ou en individuel, alternant des segments de nage en mer et de course à pied avec le même équipement (on nage avec les chaussures de course à pied, on court avec la tenue de natation).

**2 formats d'épreuves sont proposés :**

- **Le Découverte**, un parcours de 11,5km, avec des segments de natation de 400 à 700m pour un total d'environ 3700m, un nombre global de 8 enchaînements course à pied/natation.
- **L'Echappée**, un parcours de 17,5km, avec des segments de natation 400 à 1400m pour un total d'environ 5900m, un nombre global de 16 enchaînements course à pied/natation.

Les distances et nombres d'enchaînements sont fournis ici à titre indicatif et peuvent être modifiés pour le jour de l'épreuve.

**Les 2 épreuves sont ouvertes :**

- ✓ **en individuel**, le participant devant effectuer seul l'intégralité du parcours.  
Les deux épreuves est accessible aux mineurs âgés de 16 ans minimum.
- ✓ **en équipe** (binôme), les deux participants devant effectuer l'intégralité du parcours ensemble, il ne s'agit donc pas d'un relais ; ils doivent franchir la ligne d'arrivée ensemble.  
Le Découverte est accessible en binôme aux mineurs âgés de 12 ans minimum, avec autorisation parentale.

**L'Armo'Run aura lieu le samedi 30 août 2025 à Lancieux** (Côtes d'Armor - France).

**Les départs seront donnés à 10h45.**

L'épreuve se déroule sur la commune de Lancieux, elle emprunte des voies communales et sentiers de la commune.

Le **site web de l'épreuve** <https://armorun22.wixsite.com/lsn22> fournit des éléments descriptifs et informations pratiques.

## Tarifs, dates et clôtures des inscriptions

**Les inscriptions se font via le site d'inscription en ligne Nextron.**

Le **quota** possible de participants est fixé chaque année par l'Organisation et mentionné sur le site d'inscription en ligne. Il est fixé à 400 pour l'ensemble des courses.

**Les inscriptions seront closes** au plus tard à la date figurant sur le site d'inscription en ligne, ou dès lors que le quota d'inscription est atteint

**Des inscriptions peuvent se faire sur place le jour de l'épreuve**, sous réserve de dossards restant disponibles. Une majoration de 5€ est alors appliquée au tarif d'inscription en ligne.

Les inscriptions seront closes au plus tard 30mn avant l'horaire de départ.

## Conditions de participation

L'inscription peut s'effectuer

- **En individuel**, le participant effectue alors l'intégralité de l'épreuve.
- **En équipe** constituée de deux personnes (2 hommes, 2 femmes ou mixte), les deux participants effectuent l'intégralité de la course, ils partent ensemble et doivent arriver ensemble (il ne s'agit donc pas d'un relais).

Le Découverte « S » est accessible :

- En solo à tout participant âgé de 16ans révolus le jour de l'épreuve, avec autorisation parentale pour les mineurs.

- en équipe aux mineurs âgés de 16 ans révolus le jour de l'épreuve, avec autorisation parentale, et obligatoirement accompagné en binôme d'un adulte durant la totalité de l'épreuve, l'adulte se portant garant des conditions de participation du mineur.

L'Echappée « M » est accessible à tout participant âgé de 18 ans révolus le jour de l'épreuve.

Les épreuves sont ouvertes à toute personne présentant un certificat médical datant de moins de 1 an comportant les indications suivantes « **Apte à la pratique du Swimrun ou du triathlon en compétition** ».

Pour les licenciés FFTRI, la licence compétition de l'année en cours fait office de certificat médical ; et ce, malgré que l'Armorun se déroule cette année hors affiliation à la FFTRI.

### Grille de tarification

<p><b>Format « S »</b></p> <p><b>LE DÉCOUVERTE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En individuel : 35€ par participant</li> <li>• En équipe : 70€ par binôme</li> </ul>
<p><b>Format « M »</b></p> <p><b>L'ECHAPPEE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En individuel : 45€ par participant</li> <li>• En équipe : 90€ par binôme</li> </ul>

A ce tarif sont à ajouter :

- Le coût du service d'inscription en ligne, fixé par le site utilisé.

### Assurance & responsabilité du participant

Les concurrents qui s'inscrivent, doivent être conscients des risques inhérents à ce type d'épreuve sportive qui requiert un entraînement préalable et une condition physique adaptée aux efforts demandés.

**Il est de la responsabilité de chaque participant de disposer d'une assurance individuelle, incluant la participation à des compétitions sportives, assurant sa protection en cas d'incident ou d'accident survenant durant l'épreuve, ou de dommage occasionné à un tiers durant l'épreuve.**

**En acceptant le règlement lors de l'inscription, le participant renonce à tout recours moral, matériel, juridique pouvant être lié à des dommages corporels survenus durant l'épreuve ou suite à l'épreuve.**

L'Organisation décline toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillance du

- à un état de santé inapproprié du concurrent,
- à un mauvais état du matériel,
- au non-respect des consignes de l'Organisation.

L'Organisateur n'assumera aucune responsabilité pour tout accident/blessure/dommage-corporel/incapacité ou autres, survenu à un concurrent par manque de condition physique, à l'exception d'accidents ayant pour cause directe un manquement par l'Organisateur à ses obligations légales et règlementaires.

En outre, l'Organisateur n'assumera aucune responsabilité pour toute dégradation, perte, vol de tout bien/matériel/équipement personnel avant, pendant et après la course. Il appartient aux concurrents de vérifier qu'ils sont couverts, le cas échéant, pour ce type de risque.

### Modalités de remboursement en cas de forfait

L'inscription d'un coureur est finale, non cessible, non transmissible et ne pourra donner lieu à aucun remboursement en dehors du service d'achat/revente de dossards qui vous sera proposé sur le site d'inscription NEXTRUN lorsque l'épreuve sera complète (seules les épreuves individuelles proposent ce service).

Ce service pourra être stoppé sans préavis et au plus tard à la date de clôture des inscriptions.

Passé cette date, les dossards mis en vente mais non achetés ne pourront être remboursés.

Condition particulière : jusqu'au 30 juillet, en cas d'incapacité, pour raison médicale, du concurrent à effectuer l'épreuve et sur présentation d'un certificat médical justifiant de cette incapacité, les frais d'inscriptions peuvent être remboursés à hauteur de 80% du montant total de l'inscription. Après cette date les désistements ne sont plus remboursés.

## L'équipement

### L'équipement suivant est fourni par l'Organisation

- **Une chasuble/lycra** faisant office de dossard, à rendre à l'Organisation à l'arrivée. Un forfait de 15€ sera demandé au participant pour toute chasuble non remise ou détériorée.
- **Un bonnet de natation**, offert par l'Organisation à chaque participant.

Le reste de l'équipement est fourni par le participant.

Nul ne pourra prendre le départ, s'il n'est pas doté du matériel obligatoire exigé par l'Organisation.

### Equipement obligatoire durant toute la durée de l'épreuve, par participant

- chaussures de course à pied
- une combinaison de natation adéquate, apportant une protection thermique et favorisant la flottabilité
- un sifflet (sans bille) par participant
- un dossard (chasuble) : fourni par l'Organisation
- un bonnet de natation : fourni par l'Organisation

### Equipement autorisé

- plaquettes de main
- 1 pull buoy
- liaison entre équipiers d'un même binôme (longe d'une longueur de 3m maximum), non autorisée durant la 1<sup>ère</sup> étape de course à pied (après départ) et durant la 1<sup>ère</sup> étape de nage
- tout autre matériel est interdit (palmes, engin propulsif, ...)

### Equipement strictement interdit

- Palmes, tuba
- Flotteur ou appareillage gonflable
- Tout matériel motorisé.

Un contrôle du matériel obligatoire est effectué au départ de chaque course. Un contrôle inopiné du matériel pourra être effectué par l'Organisation à tout moment de l'épreuve.

Tout défaut de matériel entraîne l'annulation du départ du participant, ou son arrêt de course ; aucune indemnité ou remboursement ne peut alors être réclamée par le participant.

## Retrait des dossards et Emargement

**Chaque participant doit impérativement émarger son inscription et retirer son dossard** pour pouvoir prendre le départ.

Le retrait des dossards sera ouvert 2h avant l'heure de départ et clos au plus tard 30mn avant le départ.

Tout participant inscrit n'ayant pu retirer son dossard ne pourra prendre le départ et réaliser l'épreuve, il ne pourra prétendre à aucun remboursement ou dédommagement.

## Accès à l'espace course

L'accès à l'espace course est balisé.

**Des parkings sont prévus** ; leur nombre de place étant toutefois limité, les participants sont invités à stationner dans les rues proches de la plage ; le stationnement n'est pas payant.

## Le Parcours

- **Le parcours est affiché dans l'espace course** ; vous êtes invité à le consulter avant le départ. Les distances et le nombre de segments course à pied et natation sont indiqués.

- **Le parcours de la course est balisé** et doit être suivi dans sa globalité. Dans le cas contraire, le participant se verra disqualifié.
- **Des bénévoles sont positionnés** à des points particuliers du parcours, notamment des bateaux et kayaks sur les parties natation, vous devez rigoureusement suivre leurs consignes. Nous vous incitons fortement à faire preuve de respect et de sympathie à leur égard.
- Afin de préserver les conditions de sécurité et de bon déroulement de l'épreuve, l'Organisation se réserve à tout moment le droit de modifier le parcours sans préavis. Des aménagements peuvent en particulier être réalisés en fonction des conditions météo ; les parties natation peuvent ainsi être réduites, voire annulées si les conditions présentent des risques quant au déroulement de l'épreuve.

## Modification / Annulation de l'épreuve

Dans le cas de prévisions météorologiques défavorables ou tout autre événement majeur susceptible de mettre en péril la sécurité des concurrents, ou d'entraver le bon déroulement de l'épreuve, l'Organisation se réserve le droit de modifier tout ou partie de l'épreuve. Dans la mesure du possible, l'Organisation proposera un parcours de substitution. Un communiqué sera immédiatement fait auprès de tous les participants.

En cas de force majeure, l'Organisation se réserve le droit d'annuler intégralement la compétition.

Dans tous les cas de modification ou d'annulation de l'épreuve, aucune réclamation, ni responsabilité ne pourra être retenue à l'encontre de l'Organisation et les concurrents ne pourront être dédommagés de leur engagement.

## Responsabilité du participant durant la course

Il est obligatoire d'assister au briefing d'avant course.

Durant la course :

- ✓ **Les chasubles dossard** doivent être portées de façon permanente avec le numéro de dossard visible. Toute détérioration de la chasuble donnera lieu à un paiement de 15€.
- ✓ **Le port du bonnet** fourni par l'Organisation est obligatoire durant les étapes de nage.
- ✓ **Le sifflet de signalement** doit être facilement et rapidement accessible ; il est à utiliser, en particulier lors des étapes de nage, dès incident/problème afin d'être repéré(e) par une personne de l'organisation.
- ✓ **Le parcours de la course** est balisé en mer et sur terre et il est obligatoire de le suivre. Les participants qui s'écarteraient du parcours seront disqualifiés.
- ✓ **Des points de contrôle** sont prévus. Les participants qui ne passent pas à ces points de contrôle sont disqualifiés.
- ✓ **Les sentiers, les trottoirs et les plages** que les concurrents empruntent sont ouverts au public et donc à partager. Nous demandons aux concurrents de faire preuve de respect et de convivialité.
- ✓ **Le binôme** doit courir et nager ensemble : 30m d'écart maximum en course à pied, 10m d'écart maximum en natation.
- ✓ **Un concurrent est tenu de porter secours** dans la limite de ses possibilités et/ou de signaler un participant en difficulté aux organisateurs, tout manquement à cette règle sportive élémentaire entraînera une disqualification.
- ✓ **Tout abandon** doit être signalé le plus rapidement possible à l'Organisation : au poste de contrôle le plus proche, ou à un bénévole signaleur le plus proche. Il est interdit de quitter la course sans faire invalider son dossard, votre absence sur le parcours donnerait lieu à des recherches avec des frais qui vous seraient facturés.
- ✓ **L'abandon d'un équipier d'un binôme** induit automatiquement l'abandon pour l'équipe et donc du coéquipier.

## Barrières horaires

Pour le parcours « M », une barrière horaire est fixée à 3h de source au passage de la plage de st Sieu, à la sortie de la septième étape de nage.

Tout participant dépassant ce délai ne pourra continuer l'épreuve et sera stoppé, il devra remettre son dossard.

Il ne sera pas inclus dans le classement, et ne pourra prétendre à aucun remboursement total ou partiel de son inscription.

## Ravitaillements

**Des points de ravitaillement** sont prévus sur le parcours avec mise à disposition de liquides

- 2 ravitaillement pour le S
- 3 ravitaillements pour le M

**Un ravitaillement « liquides et nourriture » est offert à l'arrivée.**

**Des zones de propreté** (poubelles, ...) sont prévues pour les déchets (gobelets, tubes de gel, ...). Il est demandé aux participants de respecter scrupuleusement ces zones, tout manquement entraînera une disqualification.

## Classement / Récompenses

**Le chronométrage** s'effectue de la ligne de départ jusqu'au passage de la ligne d'arrivée du participant individuel ou du second coéquipier de l'équipe.

**Le classement** est effectué par l'Organisation ; il sera soit automatisé par bracelet/puce (si remis au participant lors de la remise du dossard), soit manuel par enregistrement du n° de dossard lors du franchissement de la ligne d'arrivée.

**Sont récompensés, pour chaque épreuve**

- la première équipe au scratch : Hommes, Femmes et Mixtes
- le premier arrivant « en individuel » au scratch : Hommes, Femmes.

D'autres récompenses pourront être attribuées selon les choix faits par l'Organisation.

**La remise des récompenses a lieu après l'arrivée du dernier participant.** Toute récompense non prise par le participant lors de la remise des récompenses sera conservée par l'organisateur et ne pourra être réclamée ultérieurement.

## Critères de disqualification

Si un ou plusieurs des faits ci-dessous sont avérés, la disqualification d'un participant ou d'une équipe ne fera l'objet d'aucun recours et d'aucune discussion :

- Absence d'un article de l'équipement obligatoire
- Utilisation d'un équipement/matériel interdit
- Non respect du parcours balisé
- Utilisation d'un quelconque moyen de transport durant l'épreuve
- Rejet de déchets par les concurrents, en dehors des zones prévues à cet effet
- Insultes ou menaces proférées à l'encontre des bénévoles ou des membres de l'Organisation
- Refus de se faire examiner par les médecins durant l'épreuve
- Etat physique ou psychique jugé inapte à la poursuite de l'épreuve
- Comportement dangereux d'un concurrent vis-à-vis de sa propre personne ou des autres concurrents

Le participant ne peut prétendre dans ce cas à aucun remboursement ou quelconque indemnité.

## Sécurité

**Un dispositif de sécurité** spécifique est mis en œuvre par l'Organisation pour la durée de l'épreuve.

Pour les parties natation, des embarcations « bateaux, kayaks » peuvent être utilisés pour apporter une assistance à un nageur en difficulté.

Un poste de secours est mis à disposition près de la zone de départ/arrivée.

**Ne vous mettez pas en péril**, si besoin stoppez votre course et reposez-vous avant de repartir.

**Un participant peut voir sa course stoppée** dès lors qu'un membre de l'Organisation le considère dans l'incapacité de poursuivre correctement l'épreuve, ou dès lors que ses difficultés peuvent nuire aux autres participants ou de manière générale au bon déroulement de l'épreuve. En cas d'arrêt définitif, aucun remboursement ou indemnité ne pourra être réclamée par le participant.

## Respect de l'environnement

L'épreuve se déroule sur des zones naturellement soumises à la protection de l'environnement et sur des zones Natura 2000 particulièrement sensibles.

**L'Organisation met un point d'honneur tout particulier à ce que cet environnement soit respecté** durant l'épreuve.

**Il est donc strictement interdit de jeter quoique ce soit** « gobelet, tube de gel, papier, ... » sur le parcours. Aux postes de ravitaillements, une zone poubelle est prévue à cet effet.

Tout manquement à ces règles élémentaires entraînerait une disqualification immédiate du concurrent, sans qu'un remboursement ou indemnité ne puisse être réclamé par le participant.

## Droits à l'image

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image.

Les professionnels audiovisuels ou photos doivent obtenir leur accréditation auprès de l'Organisation. Aucune image, aucune photographie ou aucun film vidéo ne pourra être commercialisé auprès de partenaires publics ou privées, de chaînes télévisées, de quelque nature que ce soit sans l'accord express de l'Organisation.

## ACCEPTATION DU REGLEMENT

**Chaque participant déclare avoir pris connaissance du présent règlement et s'engage à en respecter les clauses et à accepter les décisions de l'Organisation.**

**L'inscription à l'épreuve vaut acceptation du présent règlement.**