

FAQ

MARATHON COTE INDIGO 2024

Inscription:

QUI PEUT S'INSCRIRE ?

Les épreuves sont ouvertes aux participants licenciés et non licenciés et sont soumises à des limites d'âges. L'âge de participation est basé sur l'année civile en cours et non à la date de l'événement.

- Le Marathon: à partir de 20 ans (nés en 2004 et avant) ;
- Le Semi-marathon: à partir de 18 ans (nés en 2006 et avant) ;
- Le 10km : à partir de 16 ans (nés en 2008 et avant) ;
- Le 5km: à partir de 14 ans (nés en 2010 et avant);
- La Randonnée / Marche nordique: à partir de 16 ans (nés en 2008 et avant);

COMMENT S'INSCRIRE ?

Les inscriptions s'effectuent uniquement en ligne, en [cliquant ici](#).

QUELS SONT LES MOYENS DE PAIEMENT ACCEPTÉS ?

Les inscriptions s'effectuent uniquement en ligne. Chaque participante procède au règlement des frais d'inscription par carte bancaire et bénéficie d'un paiement sécurisé depuis la plateforme dédiée en [cliquant ici](#).

JE DOIS TRANSMETTRE UN JUSTIFICATIF D'APTITUDE. COMMENT FAIRE ?

En France, la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) régleme les conditions de participation à une épreuve de course à pied. Toute participation à une compétition est soumise à la **présentation obligatoire** d'un justificatif d'aptitude (source : [règlementation des manifestations running \(II.A.3\)](#)).

CERTIFICAT MEDICAUX

Nous confions cette année la gestion des documents justificatifs à Dokeop, plateforme de gestion de documents justificatifs conçue pour vous faciliter la vie lors de vos démarches d'inscription aux compétitions sportives et/ou de prise de licence en club.

Comment ça marche ?

Le certificat médical ou la copie de licence ne vous seront plus demandés lors de votre inscription en ligne à l'événement.

1/ Une fois votre inscription à l'événement finalisée, vous recevez un email de Dokeop vous invitant à déposer votre document sur sa plateforme.

À noter : l'email de Dokeop est envoyé à l'adresse email utilisée pour l'inscription à l'événement. Pensez également à bien vérifier vos spams.

A tout moment, il est possible de recevoir un nouveau lien de dépôt de document à partir de votre adresse email utilisée pour l'inscription à l'événement. Il vous suffit de vous rendre sur la page d'accueil de Dokeop (cliquer sur « déposer un document ») ou directement sur la page de renouvellement de lien.

2/ Dès que votre document est vérifié, Dokeop se charge de nous communiquer le statut (valide / refusé / en attente de document / en attente de validation) pour que nous puissions mettre à jour et le cas échéant finaliser votre inscription.

À noter : La création de compte membre Dokeop n'est pas obligatoire pour déposer votre document. Toutefois, nous vous conseillons de le faire si vous souhaitez bénéficier de tous les avantages (reconnaissance de votre document pour vos prochaines inscriptions / stockage sécurisé / relance avant expiration / tableau de bord personnalisé)

Pour toute question ou réclamation liées au traitement de votre document justificatif, nous vous invitons à consulter la FAQ de Dokeop.

COMMENT SAVOIR SI JE SUIS BIEN INSCRIT ?

Une fois l'inscription effectuée, vous recevrez un e-mail de confirmation d'inscription (pensez à vérifier vos courriers indésirables le cas échéant).

Retrait des dossards

COMMENT SE DÉROULE LE RETRAIT DES DOSSARDS ?

Retrait possible jusqu'à 45 minutes avant le départ de la course. Pièces obligatoires : pièce d'identité + certificat médical valide (si vous ne l'avez pas déjà fourni) c'est à dire avec la mention **course à pied en compétition et daté de moins d'un an à la date de la course.**

Si vous souhaitez retirer le dossard pour une tierce personne, il faudra présenter une copie de sa carte d'identité

Pour retirer votre dossard, vous devrez obligatoirement vous munir des pièces suivantes :

- Votre JUSTIFICATIF D'INSCRIPTION (reçu par mail lors de l'inscription).
- Une pièce d'identité en cours de validité.
- Licencié(e)s FFA : votre licence FFA 2023/2024.

- Non Licencié(e)s et Licences loisirs : un certificat médical de « Non contre-indication à la pratique de la COURSE EN COMPÉTITION » de moins d'1 an à la date de l'épreuve sauf pour le 5km marche et la randonnée.
- De tout élément (pass vaccinal, test PCR) entrant dans les mesures appliquées sur demande du Gouvernement dans le cadre de la lutte contre la COVID_19.
- Mineurs : l'autorisation signée du responsable légal est obligatoire pour les non licenciés.

Tout manquement, obligera l'organisateur à refuser le départ, ceci pour des raisons d'assurance.

OÙ SE DÉROULE LE RETRAIT DES DOSSARDS?

Vous pouvez retirer vos dossards sur la place du marché (village du marathon) située sur le boulevard des Embruns, 11560 Fleury.



Pratique - Jour J

OÙ SE SITUE SAINT-PIERRE LA MER ?

Saint-Pierre-la-mer est une station balnéaire, à 20 kilomètres de Narbonne, dépendant de la commune de Fleury dans le département de l'Aude en région Occitanie.

QUE DOIS-JE SAVOIR EN MATIÈRE D'HÉBERGEMENT - ACCESSIBILITÉ - STATIONNEMENT ?

Hébergement

Pour organiser au mieux votre séjour sur la côte indigo, consultez notre page dédiée en cliquant [ici](#).

Offre de transport

Vous arrivez/repartez en train ou avion pour performer en Côte Indigo ? Les Taxis Molly seront disponibles tout le week-end pour assurer vos transferts jusqu'à Saint-Pierre la Mer. Ils stationneront également sur Saint-Pierre la Mer pendant le week-end. La réservation en amont est cependant conseillée.

RÉSERVATIONS : 06.81.77.55.91

TRANSPORT DE GROUPES POSSIBLES

COMMENT FONCTIONNENT LES SAS DE DÉPART ?

Des sas de départ sont mis en place pour fluidifier au mieux le départ des épreuves.

Une seule vague de départ est prévue, mais elle comprend des SAS de départ différenciés en fonction du temps de course estimé. Le jour de l'événement, veuillez vous placer dans le sas correspondant à votre temps estimé. Les SAS sont accessibles librement au début des épreuves.

COMMENT SE DÉROULENT LES CÉRÉMONIES DE REMISE DE PRIX

Seuls les concurrents présents à la remise des prix pourront prétendre aux récompenses et aux primes (envoyées environ 1 mois après la course ou après les résultats du contrôle anti-dopage). Le détail des coureurs récompensés sera précisé par l'organisation début 2024

LES RAVITAILLEMENTS

Où sont situés les ravitaillements sur le parcours et à quelle fréquence sont-ils disponibles ?

5km : Ravitaillement arrivée uniquement

10km : Ravitaillement arrivée uniquement

Randonnée / marche nordique : km 7 et 10

Semi-marathon : Ravitaillement aux km 5 - 10 - 15 - 20 et à l'arrivée

Marathon : Ravitaillement aux km 5 - 10 - 15 - 20 - 25 - 30 - 35 - 40 et à l'arrivée

Quels types de produits sont fournis aux ravitaillements ?

Eau (petite bouteille) eau gazeuse, coca, jus de pomme, bananes, oranges, tuc, emmental, saucisson, sucre.

Aider

COMMENT DEVENIR MENEUR D'ALLURE?

Quel est le rôle des meneurs d'allure ?

Les meneurs d'allure, ou lièvres, sont des coureurs expérimentés qui maintiennent un rythme constant pendant une course. Leur rôle principal est d'aider les participants à atteindre des objectifs de temps spécifiques en les guidant tout au long du parcours. En suivant un meneur d'allure, les coureurs peuvent optimiser leurs performances et rester motivés pendant la course.

Comment puis-je devenir meneur d'allure ?

Nous recherchons des meneurs d'allure pour le marathon, semi-marathon et 10km. Si vous êtes intéressés, vous pouvez envoyer un mail à l'adresse suivante : benevolescoteindigo@gmail.com et on nous expliquant vos motivations et sur quelle allure vous souhaitez venir aider.

Y a-t-il des informations spécifiques sur les meneurs d'allures pour chaque catégorie ?

Être meneur d'allure nécessite d'avoir déjà parcouru les distances proposées dans un rythme précis. Il faut que vous puissiez garder un rythme régulier pour les participants tout en les motivant à aller au bout de leur objectif. Empathie, motivation et bonne humeur sont de rigueur.

COMMENT DEVENIR BÉNÉVOLE?

Comment puis-je m'inscrire pour devenir bénévole ?

En remplissant le formulaire ci-contre :

<https://event.recrewteer.com/v2/organization/1716/event/3200/form/1818>

Quelles sont les missions des bénévoles ?

Diverses missions, du vendredi au dimanche, toutes plus intéressantes et importantes les unes que les autres vous seront proposées.

- Retrait des dossards
- Signaleurs parcours
- Ravitaillements participants
- Gestion courses enfants
- Meneur d'allure
- Remise des médailles
- Gestion des consignes

Pourquoi être bénévole ?

Pas besoin d'être un fan de sport pour venir participer à ce bel événement festif et convivial. Être bénévole vous permettra de contribuer à un bel événement de territoire dans la bonne humeur. Nous vous garantissons de beaux moments en perspective.

Autres questions

COMMENT FONCTIONNE LE SYSTÈME DE CHRONOMÉTRAGE ?

Pour les participants du Marathon, du Semi-Marathon, du 10 km et du 5km, le chronométrage est effectué avec le système avec un système de chronométrie électronique jetable collé au dossard. Ce système délivre à chaque participant son temps réel de course quelle que soit l'attente au départ. Toutefois, le classement est établi sur le temps officiel et non sur le temps réel. Le dossard devra être entièrement lisible lors de l'épreuve. L'organisation décline toute responsabilité sur le fonctionnement du système de chronométrage électronique.