

COMPOSITION DE L'ÉQUIPE

Par équipe	Par compétiteur
<input type="checkbox"/> Le bulletin d'inscription	<input type="checkbox"/> La fiche individuelle
<input type="checkbox"/> La composition de l'équipe	<input type="checkbox"/> Le certificat médical ou licence fédérale
<input type="checkbox"/> La fiche matériel	<input type="checkbox"/> Compétiteur : 40 € (x nombre)
<input type="checkbox"/> Le chèque de caution de 200 € (non encaissé)	<input type="checkbox"/> Assistant : 40 € (x nombre)

Après envoi de ce coupon, les documents suivants seront à renvoyer avant le 1^{er} mai 2011.
Tous ces documents sont téléchargeables sur le site www.contraste.fr, rubrique Ourcq'Athlon.

Les informations fournies dans le tableau ci-dessous sont provisoires jusqu'à réception du dossier complet d'inscription. La composition finale de l'équipe est à renvoyer avec l'ensemble des pièces du dossier.

Composition équipe				
	NOM	PRENOM	PARTICIPANTS	TARIFS
1			<input type="checkbox"/> Compétiteur <input type="checkbox"/> Assistant	<input type="checkbox"/> 40 €
2			<input type="checkbox"/> Compétiteur <input type="checkbox"/> Assistant	<input type="checkbox"/> 40 €
3			<input type="checkbox"/> Compétiteur <input type="checkbox"/> Assistant	<input type="checkbox"/> 40 €
4			<input type="checkbox"/> Compétiteur <input type="checkbox"/> Assistant	<input type="checkbox"/> 40 €
5			<input type="checkbox"/> Compétiteur <input type="checkbox"/> Assistant	<input type="checkbox"/> 40 €
		TOTAL	 €

☐ Cocher la mention utile

EXTRAIT DU RÈGLEMENT*

* Règlement complet disponible sur notre site
www.contraste.fr
Rubrique Ourcq'Athlon

ARTICLE 1 : Participants & aptitudes physiques

L'Ourcq'Athlon est ouvert à toute personne âgée de plus de 18 ans. Une dérogation est possible pour les 16/17 ans.
Lors de son inscription, chaque concurrent doit fournir un certificat médical (daté de moins de trois mois) ou la photocopie de sa licence fédérale (stipulant la discipline sportive), pour les épreuves de l'Ourcq'Athlon.
Les concurrents réalisant les épreuves de kayak ou de nage doivent être en possession de leur brevet de natation le jour de l'évènement.
2 vaccins sont obligatoires : le DTP et le BCG. Un autre vaccin est conseillé contre la leptospirose : (le Spirolept).

ARTICLE 2 : Constitution des équipes

Une équipe est composée de compétiteur(s) (1 à 4 personnes), et d'un ou plusieurs assistant(s).
Les compétiteurs peuvent être assistant durant les épreuves auxquelles ils ne participent pas. **Les assistants ne peuvent en aucun cas prendre part aux épreuves de la compétition. Son rôle est de préparer et de transporter le matériel de l'équipe (kayak compris) sur les différents points de relai de la compétition et d'assurer les déplacements.** Une assistance-vélo est autorisée (non obligatoire) sur l'ensemble des épreuves.

Le casque et le dossard de l'Ourcq'Athlon est obligatoire.

ARTICLE 3 : Inscription et tarifs

La préinscription de l'équipe devient effective dès la réception du bulletin de préinscription et d'un chèque de 40 €. En cas de non participation, les frais de préinscription restent acquis par l'organisateur.
L'inscription est définitive dès réception du dossier complet d'inscription, téléchargeable sur notre site internet.
La clôture des inscriptions est fixée au 1^{er} mai 2011.
Le numéro de dossard est attribué par ordre d'inscription, le nombre de place est limité à 40 équipes.

ARTICLE 4 : Epreuves et rotations

• Epreuves

Les épreuves sont limitées dans le temps à égalité des temps de passage 2010. En cas de dépassement du temps, l'épreuve du concurrent est arrêtée, et l'équipe est replacée dans la course. Le temps imparti, pour chaque épreuve non réalisée, est celui du dernier concurrent de l'épreuve 2011, majoré de 5 minutes.

• Rotation

Un équipier peut enchaîner plusieurs épreuves à la suite.

Pas de rotation possible pendant les épreuves de nage et de course.
Pour le kayak, rotation autorisée à tout moment par tous les compétiteurs de l'équipe.

ARTICLE 5 : Obligations et interdictions

• Kayak monoplace

Kayak, gilet de sauvetage et pagaie sont mis à disposition par l'organisateur (mais possibilité d'utiliser pagaie et gilet personnels). Le gilet de sauvetage doit être porté en permanence lors des épreuves de kayak. Des chaussures nautiques (ou de sport) sont obligatoires.

Chaque équipe est responsable de son bateau et du matériel (transport entre les épreuves, détérioration, vol,...).

Chèque de caution de 200 €.

• Nage avec palmes

Combinaison néoprène obligatoire ou shorty (si la température de l'eau le permet), masque ou lunettes, palmes et tuba (mono palme autorisée). Toute aide à la flottabilité (planche, gants palmés, plaquettes...) est interdite.

EN BREF

L'Ourcq'Athlon est une compétition qui combine 3 sports :

Kayak, Nage avec palmes et Course à pied.
Elle se déroule sur 96 km, le long du Canal de l'Ourcq, en Ile-de-France.
Pendant 2 jours, 40 équipes se mesurent en toute convivialité, le temps d'un week-end.

4 catégories au choix : en individuel ou en relais par équipe de 2, 3 ou 4 compétiteurs.

La centaine de sportifs de tous horizons se départage sur 12 épreuves chronométrées.

Objectifs :

- Promouvoir le Canal de l'Ourcq
- Valoriser l'Omnisport en Ile-de-France

CLASSEMENT :

- 1 coupe classement général
- 1 coupe par discipline
- 4 coupes pour les 4 catégories
- 1 coupe pompier
- 1 coupe « coup de cœur »



NOUVEAUTÉS 2011

- Mise à disposition du Kayak 3 mois avant l'épreuve après inscription.
- Casque et dossard Ourcq'Athlon pour assistance vélo.

TARIFS

Compétiteur / Assistant : 40 €

Invité grillade party* : 20 €
*sous réserves des places disponibles

Chèque caution non encaissé : 200 €

LE TARIF COMPREND :

Matériel :

- Location de kayak / gilet / pagaie
- L'assistance technique et les 1^{ers} secours
- Emplacement camping & sanitaires

Restauration :

- 2 repas froids
- Grillade party samedi soir
- 2 petits déjeuners
- 1 bouteille d'eau/jour/personne
- Un ravitaillement à la fin de chaque épreuve



week-end
14 & 15
mai 2011



100 km en 12 épreuves
en individuel ou en relais/équipes
de 2, 3 ou 4 personnes

Sur l'eau, dans l'eau, au bord de l'eau

4 catégories au choix

● Individuel ● Équipe de 2 ● Équipe de 3 ● Équipe de 4

CARREMENT.COM
01 64 72 11 52



www.contraste.fr
Tél. : 01 48 50 37 37



PARCOURS & RELAIS

Sur l'eau, dans l'eau, au bord de l'eau

12 relais sur 100 Km

INFOS PRATIQUES

BULLETIN DE PRÉINSCRIPTION

Clôture des inscriptions
le 1^{er} mai 2011.

Samedi 14 mai - Briefing 10 h

N°	Départ	Épreuve	Km	Horaires de passage*	Mes temps
0	Silly-la-Poterie		3,7	10 h 30	
1	La Ferté-Milon		11,6	10 h 50 - 11 h 10	
2	Neufchelles		3,5	11 h 40 - 12 h 10	
3	Crouy-sur-Ourcq		15,7	12 h 15 - 13 h 15	
4	Villers-les-Rigault		2,8	14 h 40 - 15 h 50	
5	Congis-sur-Thérrouanne		6,5	15 h 10 - 16 h 45	
6	Écluse de Varreddes		19,5	15 h 30 - 17 h 20	
7	Villenois		9,4	18 h 05 - 19 h 25	
8	Trilbardou		—	18 h 40 - 20 h 25	

* horaires fixées sur les temps de passage 2010

12 épreuves = 100 km

4 Kayaks		53 Km
4 Courses		36 Km
4 Nages		12 Km



Dimanche 15 mai - Briefing 10 h					
N°	Départ	Épreuve	Km	Horaires de passage*	Mes temps
8	Trilbardou		2,6	10 h 30	
9	Charmentray		8,5	10 h 55 - 11 h 10	
10	Claye-Souilly		3,1	11 h 25 - 11 h 55	
11	La Rosée		14,1	11 h 55 - 12 h 55	
12	CONTRASTE Pavillons-sous-Bois		—	14 h 00 - 15 h 20	

Classement & Remise des Trophées à 15 h 30 - 15 h 45

* horaires fixées sur les temps de passage 2010

ACCUEIL DES PARTICIPANTS

Il a lieu le **Samedi 14 Mai** dans le parc de Silly-la-Poterie* à partir de 8 h 30. Les bracelets concurrents et assistants, dossards et bonnets sont remis entre 8h30 et 9h30, après le contrôle des dossiers.

Samedi 14 mai 2010 : le départ a lieu à Silly-la-Poterie*. Briefing à 10h et départ à 10h30. Le samedi soir, à Trilbardou*, vous avez la possibilité de camper dans le parc du château. Des douches et des sanitaires sont à disposition.

Dimanche 15 mai 2010 : Briefing 10 h et départ à 10 h 30 au niveau de l'usine de Trilbardou*. Remise des trophées à 15 h 30 sur le quai « d'Amsterdam » du Canal de l'Ourcq devant l'association Contraste.

DOSSIER D'INSCRIPTION

Par équipe	Par compétiteur
<input type="checkbox"/> Le bulletin d'inscription	<input type="checkbox"/> La fiche individuelle
<input type="checkbox"/> La composition de l'équipe	<input type="checkbox"/> Le certificat médical ou licence fédérale
<input type="checkbox"/> La fiche matériel	<input type="checkbox"/> Compétiteur : 40 € (x nombre)
<input type="checkbox"/> Le chèque de caution de 200 € (non encaissé)	<input type="checkbox"/> Assistant : 40 € (x nombre)

EQUIPEMENT FOURNI

- Kayak (nouveau 2010) : SK 100DS : 305 cm x 84 cm / 10,6 Kg
- Pagaie et gilet de sauvetage (possibilité d'utiliser pagaie et gilet personnels)
- Casque et dossard pour assistance vélo

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Des chaussures nautiques (ou chaussures de sport) pour le Kayak ;
- Une combinaison néoprène obligatoire pour la nage avec palmes (ou shorty si la température de l'eau le permet)
- Un masque ou des lunettes ;

- Des palmes : mono ou bi ;
- La carte routière « IGN » n°9 ou GPS
- Imprimer le Roadbook* ;
- Le véhicule d'assistance ;
- Le nécessaire de camping ;
- L'équipement de course à pied ;
- Une casquette, des lunettes, une gourde...

FACULTATIF

- Un tuba (facultatif) ;
- Le vélo d'assistance (facultatif) ;
- La carte fluviale « Navicarte » n°33 (facultatif).

* cf Roadbook disponible sur notre site internet rubrique Ourcq'Athlon. Ces fiches indiquent l'itinéraire entre chaque point relais ainsi que leurs coordonnées GPS.

Parrainage : 1 tee shirt à toute l'équipe qui parraine

- Le coupon ci-joint est à compléter et à renvoyer au plus tôt.
- Le nombre d'équipe est limité à 40.
- Le numéro des équipes est attribué par ordre d'arrivée des bulletins d'inscriptions dûment remplis et accompagnés d'un chèque de 40 € (à l'ordre de Contraste).
- Ce bulletin atteste de l'inscription à l'Ourcq'athlon 2011.

Coupon à remplir et à renvoyer avec le chèque d'inscription

A remplir par le responsable d'équipe

Nom de l'équipe :
Nom :
Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :
Tél. Domicile : Portable :
Email :

Photo
(facultatif)

Catégorie *

- ☐ Individuel
- ☐ Équipe de 2
- ☐ Équipe de 3
- ☐ Équipe de 4

* La catégorie peut être modifiée jusqu'à réception du dossier complet d'inscription

Engagement de l'équipe

Je soussigné(e)

Responsable d'équipe, déclare au nom de l'équipe avoir pris connaissance du règlement 2011 et à le respecter. J'atteste que l'ensemble de l'équipe : compétiteur(s) et assistant(s) ont pris connaissance du règlement et s'engagent à le respecter. Nous déchargeons l'association Contraste de toute défaillance personnelle.

Fait à le/...../..... Signature :

Nombre de participation
antérieur

L'intégralité des documents est disponible
sur notre site internet www.contraste.fr