



RÈGLEMENT

BIKE & RUN DE MILLY-LA-FORET

ARTICLE 1 : ORGANISATION

La 5ème édition du Run & Bike de Milly-la-Forêt est organisée par le Milly triathlon le dimanche 07 décembre 2025 au matin. Le départ sera donné sur le stade en face du centre Aquatique des 2 vallées Alain Bernard.

Cette épreuve, basée sur la convivialité, est accessible à tous et ouverte à toutes personnes âgées de 15 ans ou plus, licenciées ou non.

ARTICLE 2 : PRESENTATION

Le Run & Bike est une course en alternance par équipe de deux, composée d'un coureur à pied (le runner) et d'un coureur en **VTT** (le biker).

Seuls les **VTT ou Gravel** sans assistance électrique sont acceptés.

Les inscriptions s'effectuent par équipe de deux (femme ou homme) avec mixité possible (le classement sera alors dans la catégorie mixte).

La fréquence des relais est libre mais ceux-ci doivent respecter obligatoirement les consignes suivantes : Le Run & Bike consiste à alterner course à pied et vélo par équipe de deux en ne disposant que d'un seul vélo. Les changements entre équipiers sont libres. Il est interdit de monter à deux sur le vélo.

Les deux équipiers doivent donc être ensemble au moment de l'échange du vélo. Une équipe peut être arrêtée de manière temporaire par les arbitres de course, voire disqualifiée en cas de non-respect des ordres de course.

Le vélo doit toujours être pris en main par l'un des deux équipiers (en aucun cas, il ne doit être posé au sol, ou mis sur sa béquille).

Les deux équipiers doivent obligatoirement passer ensemble aux points de contrôle désignés au début de l'épreuve et à l'arrivée. Une puce de chronométrage sera mise à disposition pour le binôme.

Les participants doivent suivre le parcours mis en place par l'organisation. Le port du casque homologué, à coque dure (Norme CE) et sanglé, est obligatoire pour les deux coéquipiers pendant toute la durée de l'épreuve.

Les équipes devront garder le même vélo tout au long de l'épreuve, quel que soit l'incident technique.

Les concurrents sont tenus de respecter les consignes de l'organisation et des signaleurs, et ne pas effectuer d'action dangereuse. Des consignes précises et des rappels de règlement sont donnés lors du briefing de l'épreuve. Tout comportement déloyal, geste d'agressivité, de violence verbale ou physique à l'encontre de toute personne y compris les spectateurs, d'attitude non conforme à l'esprit et l'éthique du sport, de manifestations racistes, xénophobes, homophobes, sexiste pourra faire l'objet d'une exclusion sans appel ni compensation ni remboursement.

ARTICLE 3 : PARCOURS

Voir plan au retrait des dossards sur le village départ.

Bike and Run:

- 1 parcours 16 km, 15 ans et +.

L'épreuve se déroule sur route et sur un circuit forestier dans le cadre exceptionnel de la forêt des Coquibus.

L'épreuve se déroule sur route et sur un circuit forestier dans le cadre exceptionnel de la forêt des Coquibus. A ce titre, chaque concurrent s'engage à respecter la Charte de bonnes pratiques de l'ONF consultable au lien suivant : <https://www.onf.fr/vivre-la-foret/+19c::charte-du-promeneur-jagis-pour-la-foret.html>

Dans le souci de respecter le site de la course, il est strictement interdit de jeter des détritiques sur le parcours. Toute ignorance de cette règle entraînera la disqualification de l'équipe sans délai.

Aucun ravitaillement n'est donné sur les parcours, prévoir des bidons sur le VTT, camelbak, etc...un ravitaillement chaleureux de l'équipe du Milly-Triathlon est offert à l'arrivée.

ARTICLE 4 : LICENCES ET CERTIFICATS MEDICAUX

Les licenciés FFTRI, FFA, FFC et UFOLEP : copie de la licence 2025 ou 2026.

Les non licenciés : PPS ou certificat médical le cas échéant, datant de moins d'un an, de non contre-indication à la pratique de « tout sport en compétition » (excepté ceux de la liste mentionnée sur le décret n°2016-1157 du 24 août 2016)

En cas de non-présentation des documents demandés lors de l'inscription, les équipes ne seront pas autorisées à prendre le départ de la course.

Infos complémentaires : [Réglementation sportive - Fédération Française de Triathlon \(fftri.com\)](https://www.fftri.com)

ARTICLE 5 : ENGAGEMENT

Chaque participant s'engage durant cette course à respecter la nature (respect de la faune et de la flore, jet de déchet formellement interdit, limitation des nuisances sonores) et le parcours (modification ou détérioration du balisage interdits, coupe délibérée hors du chemin balisé proscrite), ainsi que l'ensemble des directives de course défini par les organisateurs.

Dans le cas où il est constaté un non-respect de ces règles, l'équipe sera immédiatement disqualifiée.

Les inscriptions se dérouleront uniquement via la plateforme suivante :

[Accueil \(webself.net\)](http://webself.net)

Le tarif du Run and Bike est fixé à 27 € par équipe (deux personnes).

Pour chaque concurrent non-licencié, il faudra ajouter 2€ pour les frais d'assurance à la journée (Pass journée).

Ce tarif ne comprend pas les frais d'inscription.

Le nombre d'inscription est limité à 200 équipes, l'organisation se réserve le droit de réévaluer le nombre d'équipe si nécessaire.

L'association Milly Triathlon se réserve le droit d'annuler ou de suspendre la manifestation dès qu'un événement extérieur ou imprévisible est susceptible de porter atteinte à l'intégrité physique des participants ou bénévoles sans garantir le remboursement des frais d'engagement.

ARTICLE 6 : RESPONSABILITE / ASSURANCE RESPONSABILITE CIVILE

Chaque participant déclare être en possession d'une assurance responsabilité civile et s'engage à respecter le présent règlement. Les organisateurs déclinent toutes responsabilités en cas d'accident corporel ou matériel, subi ou occasionné par un participant. L'organisation ne sera pas responsable de tout vol ou perte d'objets lors de l'épreuve. Chaque participant est responsable de la gestion de ses propres limites de performance et s'interdit de les dépasser si cela est susceptible de nuire à sa santé. Durant la course, chaque participant veillera aux capacités de performances de son co-équipier et agira en conséquence dès qu'une prise de risque anormale, pouvant mettre en danger son co-équipier, est constatée. En cas de malaise ou accident, les secours ou l'encadrement de course doivent être informés sans délai.

ARTICLE 7 : DROIT A L'IMAGE

Par sa participation au Run and Bike de Milly-la-forêt, chaque concurrent autorise expressément l'association du Milly Triathlon ou ses partenaires à utiliser, ou à faire utiliser, à reproduire ou à faire reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive en vue de toute exploitation de communication.

Tout concurrent renonce 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.

ARTICLE 8 : PROGRAMME

-08h00/09h30 retrait des dossards (épingles ou porte dossard à la charge des participants) au gymnase municipal rue de l'Hermite 91490 Milly-la-Forêt. Attention accès fermé à la rue de l'hermite.

-09h40 Briefing de course.

-10h00 Départ Run and Bike 16KM du stade municipal.

Accès et parking :

- Centre aquatique des 2 vallées
- Gare routière
- Chapelle Saint Blaise
- Communauté de communes des 2 vallées

L'inscription au Run and Bike implique l'acceptation du présent règlement