

Les règles d'or de la course bien organisée

1 Programme / Publication

Préparer et diffuser à temps un programme détaillé ou une publication contenant toutes les informations importantes. Indiquer les liaisons avec les transports publics.

Le programme ou la publication doit être rédigé et diffusé à temps, tant pour l'organisateur que pour les participantes et participants, ce qui peut également se faire en ligne.

1.1 Rédaction de la publication

La publication doit tenir compte des particularités de l'événement. Elle se caractérise en particulier par :

- Présentation simple et langage clair (éventuellement en plusieurs langues)
- Information précise et complète
- Se limiter à l'essentiel

1.2 Contenu de la publication

Font partie des informations essentielles :

- Précisions obligatoires
 - L'assurance est l'affaire des participants/es
 - Des contrôles de dopage peuvent être effectués à tout moment
 - Protection des données
 - Règlement de la manifestation
- Précisions importantes
 - Nom de l'organisateur
 - Date, lieu, heure, distance des parcours
 - Type de parcours (terrain, route, course de montagne e.a.)
 - Dénivelé et profil du parcours
 - Horaire précis
 - Catégories (voir règle 2)
 - Type d'inscription, délai d'inscription, info sur les inscriptions tardives
 - Informations souhaitées de la personne participant
 - Finance d'inscription, supplément pour inscription tardive
 - Plan du site
 - Précisions sur les transports publics
 - Responsabilités des participants/es, possibilités de disqualification
 - Possibilité de restauration
 - Prix, liste de résultats, proclamation des résultats
 - Site internet
 - Service de renseignements
- Les informations complémentaires peuvent être :
 - Recommandations aux participants/es (conseils médicaux, conseils sur l'habillement)
 - Organisation du service sanitaire
 - Possibilités d'hébergement et de restauration à proximité
 - Programme cadre

2 Catégories

Offrir des catégories pour hommes et femmes selon Règlement d'organisation des compétitions de Swiss Athletics (exception : catégories débutants, enfants et pour le plaisir)

2.1 Élite (Actifs et Masters)

Nous recommandons de reprendre les catégories selon le règlement d'organisation RO de Swiss Athletics :

Femmes : Femmes, W30, W35, W40, W45, W50, W55, W60, W65, W70, W75, W80

Hommes : Hommes, M30, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75, M80

Les catégories ne doivent être organisées que si au moins 5 personnes sont inscrites. Si ce n'est pas possible, les inscrits concernés seront attribués à la catégorie **inférieure suivante**. Cette règle doit figurer dans la publication ou dans le règlement de l'événement.

2.2 Relève

Pour la relève, les catégories suivantes sont possibles :

Femmes : U10 W, U12 W, U14 W, U16 W, U18 W, U20 W, U23 W

Hommes : U10 M, U12 M, U14 M, U16 M, U18 M, U20 M, U23 M

Les catégories ne doivent être organisées que si au moins 5 personnes sont inscrites. Si ce n'est pas possible, les inscrits concernés seront attribués à la catégorie **supérieure suivante**. Cette règle doit figurer dans la publication.

Des distances plus courtes sont recommandées pour les enfants et les jeunes. Les distances maximales recommandées selon la catégorie sont :

U10 : 2 km

U12 : 3 km

U14 : 5 km

U16 : 10 km

U18 : Semi-marathon

2.3 Groupes

Les autres catégories suivantes sont possibles :

- Classements régionaux
- Classements par équipe, classement d'entreprises
- Elle et Lui, Parents et enfant(s), etc.
- Catégories de walking
(Racewalking avec chronométrage, Funwalking sans chronométrage)
- Catégories chaises roulantes

3 Relève

Les organisateurs de courses s'engagent en faveur d'une promotion proactive de la jeunesse.

Les 5 francs pour la relève de Swiss Athletics peuvent être intégrés dans l'inscription les participants/es qui peuvent faire un don facultatif de CHF 5.- en faveur des jeunes coureuses et coureurs suisses. Les recettes sont reversées à 100% dans la promotion des jeunes talents de la course à pied.

Les organisateurs peuvent aussi profiter des recettes des dons en intégrant les 5 francs de la relève dans leur inscription et en soumettant à Swiss Running leurs projets jeunesse à l'aide d'un formulaire de demande prévu à cet effet.

De plus amples informations se trouvent sur le lien suivant :

- [5 francs pour la relève](#)
- [Soutien pour les projets jeunesse de course à pied](#)

4 Masters

Les organisateurs proposent des possibilités de starts aux coureuses et coureurs des catégories Masters. Selon le règlement d'organisation on parle de « Masters » pour les participants/es de 30 ans et plus. Tous les cinq ans il y a les catégories suivantes, le passage à la catégorie suivante s'effectuant l'année où la limite d'âge inférieure est atteinte.

Dames :

W30, W35, W40, W45, W50, W55, W60, W65, W70, W75, W80

Hommes :

M30, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75, M80

Les catégories W80 et M80 ne connaissent pas de limite supérieure et comprennent les athlètes de 80 ans et plus.

La société «Swiss Masters Running», en bref «smrun», est une société qui a son siège en Suisse et qui s'engage pour la promotion de la santé publique par la course à pied et le walking et qui défend les intérêts des coureuses et coureurs des catégories masters à partir de W35 respectivement M35.

smrun organise chaque année la Coupe de course Masters, une série pour contribuer au développement de la scène Suisse de la course à pied et offrir aux Masters des perspectives sportives d'avenir. Les coureuses et les coureurs doivent pouvoir se mesurer en compétition avec des personnes du même âge et pratiquer le sport jusqu'à un âge avancé.

Les organisateurs peuvent participer à la Coupe de course Masters. Plus d'informations sur les Swiss Running Masters et sur la Coupe de course Masters se trouvent ici :

Page d'accueil : <https://www.smrun.ch/>

Mail : praesident@smrun.ch

5 Inclusion

Les organisatrices et organisateurs de course reconnaissent et respectent les personnes avec et sans handicap et tiennent compte de l'approche inclusive.

Par inclusion, on entend un concept de société dans lequel chaque personne peut ressentir un sentiment d'appartenance, indépendamment de ses conditions. En sport, inclusion signifie la possibilité de pouvoir vivre une passion avec d'autres sportifs/ves. Il s'agit avant tout d'accès sans obstacles, d'équipements sportifs adaptés et d'offres ouvertes à tous.

Il existe différentes possibilités pour intégrer dans les courses à pied des personnes avec un handicap. Les sportives et sportifs intéressés devraient déjà s'aligner dans les catégories existantes¹ ou il faudrait proposer une catégorie adaptée. Avec les projets «never walk alone» de PluSport et l'UNIFIED Event de Special Olympics Switzerland, le sport handicap est déjà intégré avec succès dans des courses existantes et des personnes avec et sans handicap y participent ensemble et avec grand enthousiasme.

¹ Les athlètes malvoyants devraient avoir la possibilité de s'aligner avec un guide.

Les organisateurs peuvent participer à ce format d'événement exemplaire. Pour les organisatrices et organisateurs, cela ne représente pas beaucoup de travail supplémentaire, car PluSport et Special Olympics Switzerland aident et soutiennent les organisateurs et garantissent une solution gagnant-gagnant. Toutes les informations ainsi que les contacts sont disponibles ici :

- [PluSport Never walk alone](#)
- [Special Olympics UNIFIED Event](#)

6 Finance d'inscription

Fixer des frais d'inscription correspondant à la contrepartie.

En règle générale on peut partir du principe qu'un montant forfaitaire de CHF 10.- à 25.- par inscription et CHF 2.- à CHF 3.- par kilomètre de course peuvent être perçus. Les organisateurs sont libres de fixer les finances d'inscription. Il est recommandé de se référer à des événements comparables et de ne pas se sous-estimer.

Les prestations supplémentaires donnent droit à une spécification supplémentaire des frais d'inscription :

- Services de transport, frais d'infrastructure plus chers et Pasta-Partys e. a.
- Échelonnage dans le temps, par ex. taxes pour inscription tardive
- Prix-souvenir (Offrir la possibilité. Sans prix-souvenir, alors réduction de prix)
- etc.

Une finance d'inscription plus basse devrait être perçue pour les catégories plus jeunes.

Renoncer éventuellement à la finance d'inscription pour les écolières et écoliers et chercher à couvrir les frais par des sponsors. Prudence toutefois : " Ce qui ne coûte rien, n'a pas de valeur ". Après des actions gratuites, il est généralement difficile de communiquer un retour aux finances d'inscription.

Les écolières et les écoliers qui ont 13 ans et moins, ne sont pas soumis à la taxe de CHF 0.50 par personne en faveur de Swiss Running.

7 Assurance / Service sanitaire

Les organisateurs concluent les assurances nécessaires en plus de l'assurance responsabilité civile. Le service sanitaire doit être organisé dans la mesure du possible. Il est recommandé de déterminer en détail les besoins avec les autorités chargées de délivrer les autorisations.

En inscrivant des événements de catégorie 2, 3 et 4 dans le Guide des courses, les organisateurs sont couverts par l'assurance responsabilité civile de Swiss Running. Les assurances complémentaires sont l'affaire de l'organisateur (Prétentions dommages corporels de l'organisateur et de ses aides, objets loués, dommages aux bâtiments, dommages aux forêts et aux cultures, etc.).

Des postes sanitaires devraient être installés dans l'aire de départ et d'arrivée ainsi que le long du parcours pour les courses assez longues. Il est judicieux de transmettre les informations sur l'événement au médecin local et à l'hôpital public le plus proche.

Pour les grands événements il est nécessaire d'élaborer un concept d'urgence approprié avec un médecin en intégrant les organisations locales à gyrophare. Les aides présents sur le parcours doivent être informés.

Dans son propre intérêt il faut impérativement préciser dans la publication et dans le règlement de compétition : **L'assurance est l'affaire des participants/es.**

8 Parcours et horaire

Le parcours est sécurisé et, dans la mesure du possible, exempt de circulation. Marquage des 5 premiers et des 5 derniers kilomètres et, pour les longues courses, tous les 5 kilomètres.

Un mesurage officiel vaut la peine pour les parcours su 5km, 10km, semi-marathon, marathon et 100km. Le parcours est ainsi homologué et les résultats sont pris en compte dans la liste des meilleurs. Des informations sur la mesure des parcours se trouvent sur [site web de Swiss Running](#).

Tout le parcours doit être sécurisé par des aides. Lorsqu'il n'est pas possible de barrer le parcours, il faut surtout sécuriser les carrefours et les jonctions.

Lors de la planification, les endroits dangereux doivent être supprimés à l'avance. Il faut éviter de traverser des voies ferrées et des routes principales.

Le parcours devrait être spécialement balisé dans les zones de goulots d'étranglement, de mauvais terrains et d'autres dangers. Il faudrait éviter les épingles à cheveux et les escaliers.

Dans la zone de départ, il faut prévoir suffisamment d'espace sans virages serrés.

Le parcours dans son ensemble doit être clairement balisé pour les participants. Les balisages suivants sont possibles :

- Panneaux de l'organisateur
- Petits drapeaux en papier ou plastique
- Banderoles en plastique (par ex. de sponsors)
- Barrières, vaubans
- Marquages à la sciure sur le sol (idéal pour les courses en forêt)
- Aides le long du parcours

Partout où c'est possible utiliser un véhicule pour marquer le début de la course (voiture ou vélo(s)), pour avertir les aides sur le parcours de l'arrivée des premiers/premières coureurs/euses.

Autres marquages sur le parcours :

- Indiquer les kilomètres au moyen de panneaux ou banderoles (des ballons colorés sont également possibles)
- Marquer séparément les 5 premiers et les 5 derniers km. Lors de longues courses et le marathon, marquer tous les 5 km et au marathon en plus la distance du semi-marathon.
- Indiquer à l'avance les postes d'eau et de ravitaillement ainsi que les postes sanitaires. (200m avant)
- Pour les longues courses, indiquer les toilettes.

Si possible garantir une annonce du temps intermédiaire :

- En plaçant une montre qui marche
- Par des personnes de l'organisation

Le parcours doit être nettoyé après l'événement et être remis dans son état naturel. Toutes les signalisations de l'organisateur doivent être enlevées.

Les heures de départ indiquées ainsi que le moment de la proclamation des résultats doivent impérativement être respectés.

Le respect des horaires indiqués doit être la priorité absolue de l'organisateur. Lors de l'élaboration du programme, il convient de tenir compte d'une mise en œuvre harmonieuse de l'événement.

La proclamation des résultats est un moment fort pour beaucoup de participants/es et est donc attendu avec grande impatience. La ponctualité est ici aussi une question de politesse. En cas de difficultés imprévues lors de l'évaluation, les participants/es doivent être informés/es honnêtement du retard et une nouvelle heure doit être indiquée.

9 Vestiaires

Mettre à disposition des vestiaires et des douches et si nécessaire offrir un transport des habits du départ à l'arrivée. Organiser un dépôt d'objets de valeur ou la possibilité de fermer le vestiaire à clé.

- Les organisateurs mettent à disposition des participants/es vestiaires et douches séparées par sexe. Les possibilités offertes devraient être à la hauteur de l'affluence des participants/es.
- Il faut veiller à ce que les derniers arrivés aient encore de l'eau chaude.
- Une surveillance des vestiaires est recommandée.
- Les vestiaires et les douches doivent être clairement signalées.
- Si le départ devait être situé à plus de 20 minutes des vestiaires, un service de transport est indiqué. Il en va de même pour le retour après l'arrivée.
- Pour les courses de montagne, le transport des vêtements du départ à l'arrivée doit être assuré. Un local pour se changer doit également être à disposition dans la zone de l'arrivée.
- Si les vêtements sont clairement individualisés (p. ex. avec un numéro de dossard) et sont toujours sous surveillance, le transport des vêtements est inclus dans l'assurance responsabilité civile de Swiss Athletics. Pour les vestiaires ce n'est possible que s'ils sont surveillés et/ou fermés à clé.

10 Ravitaillement

Proposer un ravitaillement le long du parcours et à l'arrivée. Lors de longues distances transporter le ravitaillement personnel aux postes de ravitaillement (en particulier lors de championnats officiels). Installer une cantine de fête pour les spectateurs et les accompagnants.

- Les organisateurs mettent à disposition des participants/es des ravitaillements le long du parcours et à l'arrivée.
- Chaque poste de ravitaillement doit aussi proposer de l'eau en plus des boissons isotoniques ou du thé.
- Un poste de ravitaillement devrait être placé à mi-distance pour les courses de moins de 15 km et tous les 5 km pour les courses plus longues.
- Le poste de ravitaillement doit être annoncé au moins 200m avant.
- Les tables doivent être clairement marquées par boisson et être placées à une distance assez grande pour ne pas provoquer de bouchons. Dans l'idéal le poste est installé sur une ligne droite.
- Aux grands événements, les tables peuvent aussi être placées des deux côtés du parcours.
- Lors de longues distances il faudrait en même temps proposer des bananes ou des barres au ravitaillement.
- Il est également judicieux de distribuer des éponges.
- S'il fait très chaud, il faudrait installer des postes d'eau entre les ravitaillements.
- Lors de marathons (par ex. championnats officiels), la table de ravitaillement personnel doit être placée avant les tables de ravitaillement officiel. La table doit être marquée spécialement.
- L'organisateur veille à avoir suffisamment d'aides aux postes de ravitaillement ; ils sont également responsables des rangements après la course.
- L'organisateur propose des boissons aux participants/es après le passage de l'arrivée.
- La cantine de fête dans l'aire d'arrivée sert de lieu de convivialité, de récupération et offre aux spectateurs/trices, aux accompagnateurs/trices et aux participants/es une bonne possibilité de se rafraîchir et de reprendre des forces. En même temps l'attente de la proclamation des résultats passe plus vite.

11 Résultats

Proclamation des résultats, rang 1-3 de toutes les catégories officielles. Établir et offrir le plus rapidement possible une liste de résultats complète.

Une liste de résultats complète comprend :

- Une saisie globale de tous/toutes les participants/es
- Une saisie séparée par catégorie
- Une saisie par ordre alphabétique

L'organisateur publie en un endroit central les résultats déjà évalués. Les résultats comprennent le nom, le prénom, la catégorie, le temps, le rang.

L'organisateur donne aux participants/es la possibilité d'accéder aux résultats en ligne.

L'organisateur veille à ce que la presse ait à disposition une liste de résultats complète ou abrégée.

À la proclamation des résultats, l'organisateur honore au moins les trois premiers participants par catégorie officielle, sur place ou par voie postale après la manifestation.

12 Information – Promotion du sport de masse

Prendre des mesures pour promouvoir une atmosphère sportive et amicale. Proposer un service d'info et soutenir Swiss Running dans sa promotion du sport de masse.

L'organisateur veille à une bonne information et à une bonne ambiance sportive.

Souligner les points éventuels suivants :

- Un service d'information pour les médias avant, pendant et après la compétition
- Publier les résultats dans les médias de la région
- Le jour de la course, informer régulièrement les participants/es et les spectateurs/trices
- Un service de speaker avec un/e speaker formé/e au micro.
Organiser un programme cadre avec musique, divertissement et cantine de fête
Organiser une Pasta-Party e. a.

L'organisateur avec une inscription dans la catégorie 2 ou 3 dans le Guide des courses s'engage à payer à Swiss Running un montant de CHF 0.50 comme taxe pour le sport de masse pour tous les participants/es de 14 ans et plus.

L'organisateur permet à Swiss Running de faire de la publicité gratuitement à l'aide d'un stand d'info pour sa cause le jour de la course.

13 Dispositions en matière de dopage

L'organisateur reconnaît et se soumet avec sa course aux dispositions officielles en matière de dopage de Swiss Olympic. Il faut définir des locaux sur place pour les contrôles de dopage.

Des contrôles de dopage peuvent être effectués. L'organisateur soutient les règles d'anti-dopage de Swiss Olympic et reconnaît la compétence exclusive de la Commission disciplinaire pour les cas de dopage de Swiss Olympic et du Tribunal arbitral du sport à Lausanne, à l'exclusion des tribunaux ordinaires.

14 Durabilité

Les organisatrices et organisateurs sont conscients de leur rôle de modèle et accordent une grande valeur à la durabilité.

La plateforme « MANIFESTATIONS VERTES.CH » propose des recommandations d'action fondées et éprouvées en pratique pour organiser des événements de manière durable. L'offre est complétée par des outils pour la planification, l'évaluation et la communication des mesures de durabilité lors de l'événement. La plateforme est entièrement gratuite pour les utilisatrices et utilisateurs.

Pour plus d'informations sur MANIFESTATIONS VERTES.CH et la durabilité aux événements sportifs consultez leur [page d'accueil](#) ou envoyez-leur un [mail](#).