

RÈGLEMENT

Article 1 Concept

LA COURSE DU SENS est un événement sportif et solidaire organisé par l'association 3 secondes et demie. Il s'agit d'une course connectée, ouverte à tous, permettant aux participants de parcourir la distance de leur choix, où ils le souhaitent et quand ils le souhaitent, du 24 novembre au 24 décembre,

À travers LA COURSE DU SENS, chaque participant s'engage à associer son effort sportif à une action symbolique : prendre un instant pour donner du sens, directement à travers le challenge Green Run, ou tout simplement en bougeant pour une cause.

Les participants enregistrent leur performance via le moyen de leur choix (application de course, montre connectée, ou tout autre moyen produisant un fichier GPX) et la transmettent via le site internet. L'esprit de l'événement repose sur la participation libre, l'engagement personnel et la volonté commune de créer un élan collectif, même à distance.

Article 2 Lieux et dates

Où se déroule cet événement ? Partout !

C'est le principe des courses connectées.

Vous réalisez votre activité physique (courir, marcher, randonner) en extérieur quand vous voulez et autant de fois que vous le souhaitez, du 24 novembre 2025 00h01 au 24 décembre 2025 23h59.

Article 3 Inscription

Les inscriptions aux challenges et aux défis de LA COURSE DU SENS sont ouvertes à tous, sans limite d'âge et quel que soit leur lieu de résidence à partir du 14 novembre et ceux jusqu'à la fin de la course. En cas d'inscription tardive, les kilomètres parcourus seront comptabilisés rétroactivement ; les sorties effectuées dans la période de la course sont prises en compte.

L'inscriptions individuelle s'effectue sur le site <https://www.sport-up.fr> ou directement sur le site <https://www.sport-up.fr/lacoursedusens/>

La participation des mineurs devra se faire sous la responsabilité de leurs parents ou tuteurs.

Les frais de participation sont de 5€ par personne.

Article 4 Participation

Lors de son inscription, le participant reçoit par mail un lien permettant d'enregistrer les sorties. Réalisés. Si vous utilisez une application ou montre compatible, cela se fait simplement en connectant son compte, le cas échéant, en important le fichier GPX de son.

**Montre GPS toutes marques qui fournissent un fichier GPX type Garmin, Polar, Suunto,...*

*** Applications mobiles toutes marques qui fournissent un fichier GPX type Décathlon, Strava, Coach, Endomondo, Runkeeper,...*

Nous recommandons de télécharger l'application gratuite STRAVA ou DECATHLON sur PlayStore pour Android et AppStore pour iOS et d'enregistrer directement ses résultats.

Chaque participant pourra télécharger en ligne son e-dossard personnalisé aux couleurs de l'événement pour le porter lors de son activité sportive.

Le participant ne pourra pas saisir manuellement ses kilomètres et son temps après chaque activité, les résultats sans montres/applications/fichier GPX ne seront donc pas comptabilisés.

Article 5 Engagement

Tout engagement à LA COURSE DU SENS est personnel, ferme et définitif, et ne peut faire l'objet de remboursement pour quelque motif que ce soit. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. La participation implique l'acceptation complète par chaque concurrent du présent règlement ainsi que de la charte de LA COURSE DU SENS.

Article 6 Déroulement de l'épreuve / Temps de course

Les participants disposent d'un mois entre le 24 novembre 2025 00h01 et le 24 décembre 2025 23h59 pour participer.

Courir, marcher, randonner mais pas de vélo !

Esprit de compétition ou pas ! Il y a des défis pour tout le monde.

Un minimum de 2 kilomètres est nécessaire pour valider sa sortie pour le challenge « Le + de sorties » sinon un minimum de 1kilometre sera nécessaire.

Durant la durée de l'épreuve, chaque participant pourra nous envoyer une ou plusieurs photos avec son **e-dossard**, le résultat de sa récolte de **déchets**, le dessin de la trace de votre sortie ou toutes photos en rapport avec LA COURSE DU SENS. N'oubliez pas qu'il y a des défis aussi avec vos photos alors soyez imagitatif.

Article 7 Droit à l'image

Lors de son engagement à l'événement, chaque concurrent autorise, à titre gratuit, l'association 3 SECONDES ET DEMIE à utiliser, faire utiliser, à reproduire ou faire reproduire son nom, son image, sa voix, et sa prestation sportive dans le cadre de l'événement pour illustrer ses supports d'information et de communication. Cette autorisation est valable sans limitation de temps, pour tout média existant ou à venir.

Article 8 Assurance

Vous participez à cet événement connecté à vos propres risques sous votre entière responsabilité. Vous êtes conscient que ces activités physiques demandent d'être en bonne santé générale, avoir passé une visite médicale il y a moins d'un an et avoir la forme physique nécessaire pour y participer. Vous attestez être en possession d'une police d'assurance individuelle accident couvrant les dommages corporels ainsi qu'une assurance responsabilité civile. Vous dégagez l'association 3 SECONDES ET DEMIE, leurs bénévoles, leurs employés et dirigeants, les organisateurs de toute responsabilité pour quelque réclamation que ce soit, relativement à toute blessure personnelle, à un décès ou à des dommages matériels résultant de votre participation à cet événement.

Article 9 Récompenses

Chaque participant pourra télécharger son e-diplôme, souvenir personnalisé attestant de la mobilisation.

L'association 3 SECONDES ET DEMIE organisera une remise des prix sur sa page Facebook ou Instagram pour les résultats individuels, le + de km, le + de sortie, Green Run et pour les défis Run & share, GPS art et la roulette du coeur.

Les lots ne sont **pas cumulables**, une personne ne pouvant pas gagner 2 fois un challenge et/ou un défi.

Les gagnants seront contactés par mail ou par téléphone sous une semaine par un membre de l'association 3 SECONDES ET DEMIE.

Attention donc à bien les renseigner lors de votre inscription. Votre adresse vous sera demandé à ce moment là pour pouvoir faire l'envoi des lots.

Article 10 Don

Vous voulez en faire plus ? lors de votre inscription vous avez la possibilité de faire un don en plus du prix d'inscription.

Vous ne l'avez pas fait mais vous souhaitez le faire après ? vous pouvez le faire via un lien sur le site <https://www.sport-up.fr/lacoursedusens/>.