



LES FOULÉES DE LA MUE 2026

RÈGLEMENT

Les Foulées de la Mue 2026 sont des épreuves de course à pied hors stade ouvertes à tous et à toutes, licencié(e)s ou non.

Conditions Générales

Les Foulées de la Mue 2026, inscrites au calendrier de la F.F.A., sont organisées par l'association La MUSE, le dimanche 8 novembre 2026, sur les communes de Cairon, Rosel et Rots (commune nouvelle). Le départ se situe à Lasson, quartier de Rots, face au Centre d'Animations.

Les catégories d'âge sont celles de la F.F.A. (Fédération Française d'Athlétisme) et concernent la saison sportive qui débute le 1er Septembre 2026 pour se terminer le 31 Aout 2027.

LA MUSE (MUE, Sport et Environnement) — Mairie de Rosel — 14740 ROSEL

Quatre courses organisées

1. Deux courses « Enfants » : l'une de 1,5 km, l'autre de 3,2 km

Le parcours des Poussins et des Benjamins est fixé à 1,5 km (course d'une boucle avec départ décalé). Le parcours des Minimes est fixé à 3,2 km (deux boucles). Les deux circuits sont situés dans la commune de Lasson.

La course des Poussins et des Benjamins a lieu à 9 h 30 et se termine à 9 h 45. La course des Minimes a lieu à 9 h 50 et se termine à 10 h 15.

2. Deux courses « Adultes » : l'une de 6 km, l'autre de 12 km

Les parcours s'étendent sur les communes historiques de Lasson, Rosel, Cairon et Rots pour le 12 km. Le parcours du 6 km s'étend sur la première moitié du 12 km. Les courses adultes ont lieu avec un départ à 10 h 30. La remise des dossards sera close le samedi précédant la course à 18 h 00.

Catégories	Années de naissance	Âges	H	F
Poussins	2016-2017	9 - 10 ans	PO	PO
Benjamins	2014-2015	11 - 12 ans	BE	BE

Minimes	2012-2013	13 - 14 ans	MI	MI
Cadets	2010-2011	15 - 16 ans	CA	CA
Juniors	2008-2009	17 - 18 ans	JU	JU
Espoirs	2005-2007	19 - 21 ans	ES	ES
Seniors	1993-2004	22 - 33 ans	SE	SE
Masters	1992 et avant	34 ans et plus	MA	MA

Inscriptions

Pour les inscriptions par courrier et sur place : le bulletin d'inscription doit être totalement et correctement rempli. Il doit comporter la signature obligatoire du coureur, ou celle d'un parent ou d'un tuteur pour les mineurs. Seuls les coureurs ayant une inscription réglementaire (délais d'inscription, licence / certificat médical, catégories, participation financière...) peuvent participer à la course.

Pour les inscriptions par internet : les mêmes conditions sont demandées et elles seront validées pour une inscription complète.

Le parcours est fixé à 12 km et à 6 km. Le circuit, constitué d'une seule boucle, passe par les communes de Cairon, Rosel et Rots (quartier de Lasson). La remise des dossards sera close le samedi à 18 h 00 précédant la course. Seuls les coureurs hors Calvados pourront effectuer la remise du dossard le dimanche avant 10 h 00. Le départ a lieu à 10 h 30 et la course se termine à 12 h 15 (soit 1 h 45 mn maximum).

Les masters sont classés en 10 tranches d'âge suivant le règlement de la F.F.A. Se référer à la grille des masters à la date de l'épreuve : le dimanche 8 novembre 2026.

Règlement

Article 1 — Tarif des inscriptions

- Course « Enfants » : 5 €
- Course « Adultes » 12 km : 15 €
- Course « Adultes » 6 km : 10 €
- Hors commission du site internet pour les inscriptions en ligne.

Article 2 — Inscriptions

Les inscriptions sont possibles :

- Par courrier avant le Mardi 03 novembre 2026 (date de réception dans la boîte aux lettres).
- Par internet du 01 juillet au 03 novembre 2026 via le site www.lamuse.org (voir procédure sur le site, rubrique bulletin électronique). L'inscription ne sera validée qu'après réception du certificat médical et du règlement financier.

- Au centre d'animation de Lasson le vendredi précédant la course de 17 h 00 à 19 h 00, ou le samedi de 10 h 00 à 18 h 00.

Rappel important : pas d'inscription adulte le dimanche matin 8 novembre 2026

L'inscription est validée par la remise d'un numéro de dossard qui pourra être retiré le vendredi ou le samedi précédant la course, ou le dimanche pour les personnes hors département du Calvados.

Pour le coureur licencié en athlétisme, une photocopie de la licence (Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running ou Pass'Running) délivrée par la F.F.A., en cours de validité à la date de la manifestation, sera jointe au bulletin d'inscription.

Pour le coureur licencié hors athlétisme ou non licencié, la remise d'un Parcours de Prévention Santé ou d'un certificat médical* de moins d'un an, notifiant la non-contre-indication à la course à pied en compétition, est obligatoire.

*(Une copie certifiée conforme par le coureur est acceptée.)

Un protocole particulier peut être mis en place en cas de force majeure.

Article 3 — Assurance individuelle accident

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. Une décharge de responsabilité sera demandée avec le bulletin d'inscription.

Article 4 — Comportement

- Les coureurs doivent avoir un comportement sportif et doivent suivre le règlement des courses sur route édité par la F.F.A.
- Les coureurs doivent avoir une tenue sportive correspondant à une course à pied sur route. Les déguisements sont autorisés.
- Les concurrents doivent impérativement suivre le parcours balisé.
- Il est strictement interdit de se faire accompagner par un véhicule (automobile, vélo...) ou par une personne, sous peine de disqualification.
- Les concurrents doivent se conformer strictement au Code de la Route et n'emprunter que la moitié droite de la chaussée.
- Il est interdit de jeter des tracts, des prospectus ou des ordures sur la voie publique.
- Les concurrents doivent respecter le protocole sanitaire du ministère de la Santé en vigueur.
- Les concurrents doivent respecter une distanciation physique d'un mètre lorsque cela est possible. Il est conseillé d'utiliser toute la largeur de la chaussée.
- Il est fortement recommandé de ne pas cracher au sol et d'utiliser un mouchoir en papier à usage unique, à conserver sur soi jusqu'à l'arrivée puis à jeter dans les contenants prévus à cet effet.

Article 5 — Ravitaillement et épongement

Des postes de ravitaillement sont situés sur le parcours de la course « Adultes » : l'un à Cairon, l'autre à Rots et le dernier à l'arrivée.

Article 6 — Arrivée des courses

Dès le passage de la ligne d'arrivée, les coureurs doivent déposer leur dossard numéroté dans des bacs prévus à cet effet. Les dossards sont des déchets qui doivent être traités séparément en raison de la puce électronique collée.

Les coureurs arrivant hors des délais précédemment fixés ne seront pas classés.

Article 7 — Classement

Pour chacune des courses, et après les délais nécessaires à la gestion administrative, il sera établi un classement général ainsi qu'un classement par catégories définies ci-dessus, classement transmis à la F.F.A.

Article 8 — Récompenses

- La remise des prix a lieu dès que le dernier coureur de la course adulte est arrivé et selon l'affichage des listes de résultats.
- Les trois premiers de chaque course recevront un prix ; seul le premier de chaque catégorie recevra une coupe et un bon d'achat dans un magasin.
- Des lots sont attribués par tirage au sort sur les numéros de dossards.
- Un prix spécial est attribué au coureur qui bat le record du tour homme du 12 km, et de même pour le record du tour femme.

Article 9 — Sécurité du parcours

Un schéma du dispositif de sécurité et les consignes de sécurité sont en possession du responsable du poste principal de secours. Une voiture en tête de course, des signaleurs aux intersections routières, des responsables de parking et des responsables de course assurent la sécurité des coureurs.

Il est fermement demandé aux coureurs et aux spectateurs d'utiliser le service de navettes gratuites mises à leur disposition sur le parking zone des drapeaux de Rots, les amenant à 300 m du départ de la course. Les conducteurs approchant leurs véhicules de la course devront impérativement garer leurs véhicules dans les parkings obligatoires prévus à cet effet afin de ne pas gêner les épreuves sportives.

Article 10 — Service médical

Le service médical est assuré par une ambulance, des secouristes et par la présence d'un médecin généraliste. Un contrôle antidopage peut être effectué inopinément. Il se fera dans des salles prévues à la mairie déléguée de Lasson.

Article 11 — Responsabilité civile

Les organisateurs sont couverts par une police souscrite auprès de la M.A.I.F. (Hérouville-Saint-Clair).

Article 12 — Règlement

Le non-respect du règlement entraîne la disqualification du concurrent.

Article 13 — Annulation de l'épreuve

Si l'épreuve devait être annulée pour cas de force majeure ou pour un motif indépendant de la volonté de l'association organisatrice, aucun remboursement des frais d'inscription ne pourrait être

effectué et aucune indemnité perçue.

Article 14 — Litiges

Tout litige sera tranché par le juge-arbitre F.F.A. « courses hors stade ». En cas d'absence ou d'indisponibilité de ce dernier, le litige sera tranché par les organisateurs.

Article 15 — Droits d'image

Les participants autorisent expressément les organisateurs ainsi que les ayants droit, tels que partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles prises à l'occasion de leur participation à la manifestation, sur lesquelles ils pourraient apparaître, sur tous supports, y compris des documents promotionnels et/ou publicitaires.