



Les 29<sup>ème</sup>  
**FOULEES COUVILLAISES**  
Dimanche **23 mars 2014**

**TRAIL**  
8 km et 16 km

**RANDONNEES PEDESTRES**  
7 km – 10 km – 16 km

**COURSES à PIEDS**

Organisées par :  
**L'Amicale des parents d'Elèves de Couville.**  
*L'intégralité de la recette est reversée à l'école de Couville*



# Programme

# Règlement (\*)

# Inscriptions

## Parcours Randonnées

**7 – 10 – 16 km**

*Ravitaillement sur chaque parcours.  
Accompagnateur sur chaque parcours*

## Parcours Trails

**8 et 16 km**

*Ravitaillement sur chaque parcours  
Parcours fléché, jalonneurs aux carrefours.*

## Courses à Pieds

Scolaires ouvertes **uniquement** aux enfants.



**Toute la journée**



**Ventes de grillades, crêpes, boissons.  
Tables de restaurations disponibles et  
couvertes.**

- ✓ « Les foulées Couvillaises » n'est pas une compétition. Il n'y a pas de classement.
- ✓ Chaque participant s'engage à respecter le code de la route.
- ✓ Les participants ne doivent en aucun cas sortir des chemins balisés.
- ✓ Les participants s'engagent à respecter l'environnement et les biens d'autrui et à ne laisser aucune trace de son passage, aucun déchet.
- ✓ Aucun temps limite n'est imposé.
- ✓ Une assistance médicale sera disposée sur le parking de l'école au départ et à l'arrivée des parcours.
- ✓ Certains secteurs sont boueux...
- ✓ Vous devez assistance à toute personne en danger. En cas de détresse alertez ou faites alerter l'organisation située sur le parcours et qui dispose de moyen de communication.
- ✓ Pour les trails uniquement, la présentation d'un certificat médical de non contre indication à la pratique de l'athlétisme en compétition est obligatoire.
- ✓ Les licenciés bénéficient des garanties offertes par l'assurance liée à leur fédération sportive et il incombe aux autres participants de vérifier que leur propre assurance les couvre pour ce type d'activité OU de s'assurer en conséquence.
- ✓ La participation au Foulées Couvillaises entraîne le renoncement du droit à l'image relatif à cette épreuve, tout comme le renoncement à tout recours à l'encontre de l'organisation et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image pour laquelle il autorise sans réserve l'organisation et ses partenaires à communiquer sous forme d'informations.

(\*) : Extrait du règlement, règlement complet affiché aux départs des circuits.

## Un lot offert par tirage au sort des participants pour chaque parcours trails et randonnées :

- entrées au grand Parc du Puy du Fou,
- entrées à la Cité de la Mer de Cherbourg,
- entrées au parc Festyland,
- entrées à Ludiver,
- entrées au Funbox de Tourlaville,
- entrées au parc du Futuroscope,
- panier garnis,
- etc ....

Par courrier dans la boîte aux lettres de l'APE sur le parking de l'école.  
Par téléphone au **06-80-93-69-79**  
Par internet sur : [apcouville@yahoo.fr](mailto:apcouville@yahoo.fr) (conseillé)  
Sur place le : **23 mars 2014 à partir de 9h00**  
*au moins 15 minutes avant chaque départ.*

<b>Nom :</b> _____			
<b>Prénom :</b> _____			
<b>Adresse :</b> _____			
_____			
(cadre réservé à l'organisation)	<b>Tel :</b> _____		
<b>N° de Dossard :</b> _____	<b>Signature :</b> _____		
<b>Parcours</b>	<b>Heure de départ</b>	<b>Tarif</b>	<b>Choix</b>
<b>TRAIL</b>	8 km	9h50	4 € <input type="checkbox"/>
	16 km	9h30	4 € <input type="checkbox"/>
<b>RANDOS</b>	7 km	10h15	3 € <input type="checkbox"/>
	10 km	10h00	3 € <input type="checkbox"/>
	16 km	9h45	3 € <input type="checkbox"/>
	<b>COURSES</b>	Scolaire 1 2007 - 2008	14h00
	Scolaire 2 2005 - 2006	14h20	Gratuit <input type="checkbox"/>
	Scolaire 3	14h40	Gratuit <input type="checkbox"/>

**Renseignements :**  
**06-80-93-69-79**  
[apcouville@yahoo.fr](mailto:apcouville@yahoo.fr)