



RÈGLEMENT
« LES GALOPADES 2026 »
DIMANCHE 6 DÉCEMBRE 2026



L'ORGANISATEUR

L'AST Tourlaville athlétisme avec le soutien de la ville de Cherbourg-en-Cotentin.

LE PROGRAMME DES COURSES

- ▶ 10h00 course « éveil athlétique » (nés en 2018 – 2019 – 2020)
- ▶ 10h15 course « poussins-poussines » (nés en 2016 – 2017)
- ▶ 10h30 course « benjamins-minimes » (nés en 2012 – 2013 – 2014 – 2015)
- ▶ 11h00 course « 5km labellisé » (nés en 2011 et avant)
- ▶ 11h45 course « Les boucles de Noël » sans classement (nés en 2011 et avant)

DROITS D'INSCRIPTION

- ▶ Gratuit pour les 3 courses jeunes.

- ▶ Pour le « 5km Labellisée » :

- 12 € pour les coureurs licenciés FFA
- 15 € pour les coureurs non licenciés FFA
- *Inclus la possibilité de participer aux Boucles de Noël*
- *Course limitée à 400 coureurs dont 200 places réservées aux coureurs licenciés FFA*

jusqu'au dimanche 22 novembre à 12h00

- ▶ Pour « Les boucles de Noël »

7 € pour tous les coureurs

- ▶ Une majoration de 2€ sera appliquée pour les inscriptions le jour même

LICENCE, CERTIFICAT MÉDICAL, PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ :

Pour le 5km labellisé la participation est soumise à la présentation obligatoire par les participants à l'organisateur soit :

- ☐ D'une licence par la FFA
- ☐ D'une attestation de la réalisation d'un parcours éducatif et d'information sur les risques liés à la santé dans la pratique de l'athlétisme, appelé « Parcours de prévention santé » (ou « PPS »), datant de moins de trois mois avant la manifestation concernée. Ce PPS est disponible sur la plateforme en ligne de la FFA <https://pps.athle.fr/>
- ☐ D'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins d'un an à la date de la compétition, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.

- **Pour les mineurs et pour les courses jeunes** : Répondre NON à toutes les questions du questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur dispense de fournir un certificat médical

INSCRIPTIONS :

Par internet : sur le site <http://www.normandiecOURSEapied.com/> jusqu'au vendredi 4 décembre 2026 à 20 heures.

Sur place : Les inscriptions sur place seront possibles jusqu'à 30 minutes avant le départ de la course sous réserve de places disponibles.

ANNULATION :

En cas de force majeure, de catastrophe naturelle ou de toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des concurrents, le comité d'Organisation se réserve le droit d'annuler l'épreuve sans que les concurrents puissent prétendre à un quelconque remboursement.

DÉPART ET ARRIVÉE

Le départ et l'arrivée sont situés devant l'espace George Fâtome (rue Augustin le Maresquier) à Tourlaville

Le départ du « 5 km labellisé » est légèrement décalé, il est situé rue de la Moignerie

RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards s'effectuera le jour de la course dans le boulodrome à proximité des lieux de départ et d'arrivée.

LOTS ET RÉCOMPENSES

Courses jeunes : un lot sera offert à tous les participants et les 3 premiers de chaque catégories seront récompensés

Course « 5 km Labellisé » : un lot sera offert aux 160 premiers inscrits, et les 3 premiers de chaque catégorie (CAF, CAM, JUF, JUM, TCF, TCM, MAF, MAM) seront récompensés.

Course « Les boucles de Noël » : Un lot sera distribué à l'arrivée pour tous les coureurs

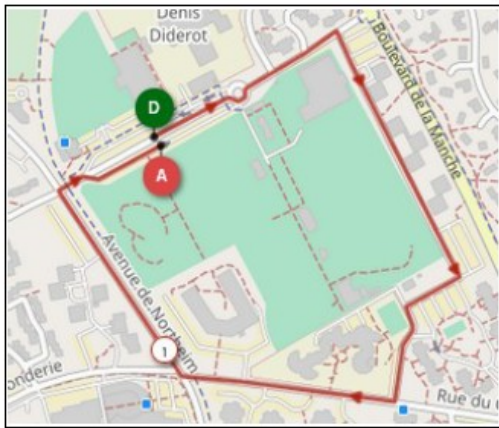
LES PARCOURS

10h00 Course « éveil-athlé »

Un circuit de 0,750km

Enfants nés en 2018-2019-2020





10h15 Course « poussins-poussines »

Une boucle de 1,300km

Enfants nés en 2016-2017

10h30 Course « Benjamins-Minimes »

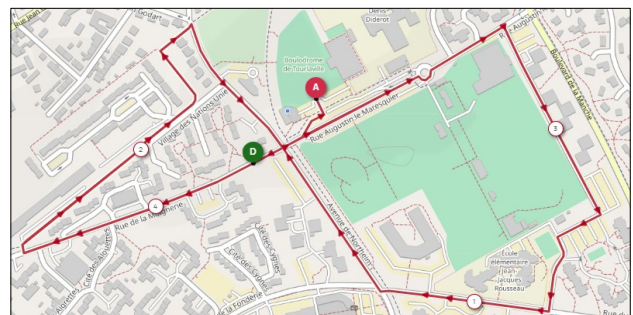
2 boucles de 1,300km soit 2,600km

Enfants nés en 2012-2013-2014-2015

11h00 Course « 5km labellisé »

2 boucles de 2,500km

Athlètes nés avant 2011



11h45 Course « Les boucles de Noël »

SANS CLASSEMENT

Sur une boucle de 1,3km, après une première boucle à allure régulée, les coureurs effectuent le nombre de tours qu'ils souhaitent pendant 45 min

Athlètes nés avant 2011

CONTACT

Xavier COUCHOT

Mail: xcouchot@gmail.com

Tél:06-18-09-82-35