

**ON S'BOUGE POUR LA**  
**RANDO**  
**MUCO**  
**DU 8 AU 30 MAI**

---

## **Règlement**

---

### **Article 1 : Présentation**

« On s'bouge pour la RANDO MUCO » est un défi sportif et solidaire, à réaliser par équipe de 2 ou 4, qui aura lieu du 8 au 30 mai à Belle-Isle-en-Terre et partout ailleurs. L'objectif est de se mobiliser pour lutter contre la mucoviscidose, en pratiquant un sport nature (VTT, Trail, Marche-nordique, Randonnée pédestre).

4 circuits pour le Trail / Randonnée pédestre / marche-nordique (8/9/14/23KM) et 8 circuits VTT (14/26/29/32/36/43/60/70KM) sont balisés par l'association pour la durée du défi. Les départs et arrivées se font du terrain des sports, Prat Elès, de Belle-Isle-en-Terre. Il s'agit du point de départ habituel de la RANDO MUCO.

Le défi des Barjots du Dénivelé positif (D+) peut être réalisé sur le lieu de votre choix. Nul besoin de se rendre obligatoirement à Belle-Isle-en-Terre pour participer au défi « On s'bouge pour la RANDO MUCO ».

### **Article 2 : Les défis par équipe et les lieux pour les réaliser**

#### **1/Défi par équipe de 2 à VTT ou à pied (Trail, marche-nordique, randonnée pédestre)**

- *Option 1 : Défi à réaliser à Belle-Isle-en-Terre – Terrain des sports du Prat Elès*

Etablir le meilleur temps possible, à pied (4 circuits – 8/9/14/23KM) ou VTT (8 circuits - 14/26/29/32/36/43/60/70KM), avec votre binôme sur l'un des circuits balisés au départ du terrain des sports de Belle-Isle-en-Terre. Une borne départ/arrivée est placée à l'entrée du stade pour lancer/arrêter les chronomètres. On part à deux, on arrive à deux !

- *Option 2 : Défi des barjots du dénivelé positif (D+) - à réaliser dans la côte de votre choix*

Réaliser le maximum de D+ en 1 heure dans la côte de votre choix. Le résultat est la somme du D+ effectué par les membres de l'équipe en 1 heure.

#### **2/Défi par équipe de 4 à VTT ou à pied (Trail, marche-nordique, randonnée pédestre)**

- *Option 1 : Défi à réaliser à Belle-Isle-en-Terre – Terrain des sports du Prat Elès*

Etablir le meilleur temps possible, à pied (4 circuits – 8/9/14/23KM) ou VTT (8 circuits - 14/26/29/32/36/43/60/70KM), avec votre équipe sur l'un des circuits balisés au départ du terrain des sports de Belle-Isle-en-Terre. Une borne départ/arrivée est placée à l'entrée du stade pour lancer/arrêter les chronomètres. On part à quatre, on arrive à quatre !

- *Option 2 : Défi des barjots du dénivelé positif (D+) - à réaliser dans la côte de votre choix*

Réaliser le maximum de D+ en 1 heure dans la côte de votre choix. Le résultat est la somme du D+ effectué par les membres de l'équipe en 1 heure.

### **Article 3 : Inscriptions**

Les inscriptions sont ouvertes du 27 avril au 30 mai sur le site « Ikinoa.com », une page dédiée au défi « On s'bouge pour la RANDO MUCO » a été créée.

Le droit d'engagement est de 7€ minimum par personne, la totalité du droit d'engagement est utilisé pour lutter la mucoviscidose. Tout engagement donne droit à un reçu fiscal permettant de déduire 66% de la valeur de ce don pour les particuliers.

Une autorisation parentale est obligatoire pour les mineurs.

Tout engagement est personnel, ferme et définitif, et ne peut faire l'objet de remboursement pour quelque motif que ce soit.

### **Article 4 : Classements et résultats**

#### **1/ Les Résultats**

Les résultats sont à envoyer par mail à « [contact@plbmuco.org](mailto:contact@plbmuco.org) » entre le 8 et le 30 mai

- Indiquer le nom de l'équipe, le nombre de membres de l'équipe, s'il s'agit d'une équipe femme/homme/mixte, la discipline (VTT, Trail...) et le parcours réalisé.
  - Option 1 : préciser le temps effectué au format heure/minutes/secondes et le parcours réalisé
  - Option 2 : indiquer le dénivelé total réalisé par l'équipe (somme du dénivelé effectué en 1 heure par les membres de l'équipe).
- Justifier votre performance en pièce-jointe du mail (capture d'écran STRAVA, GARMIN, SUUNTO, POLAR). Ce n'est pas une compétition officielle, nous ne viendrons pas vérifier et vous faisons confiance.

Exemples de mails pour annoncer les résultats :

- *Equipe mixte de 4 « Un souffle pour la muco », Parcours de 14km en trail, Temps 1h02min30s »*
- *Equipe de 2 « Pokes Team Citror », D+ 1436m en 1h dans une côte à Ploumilliau*

#### **2/ Les classements**

- Option 1 : Des classements TRAIL et VTT seront réalisés tenant compte de la composition de l'équipe (homme/femme/mixte) et du nombre de membres (2 ou 4) sur l'ensemble des parcours balisés.
- Option 2 : Des classements TRAIL et VTT seront réalisés tenant compte de la composition de l'équipe (homme/femme/mixte) et du nombre de membres (2 ou 4). Le dénivelé positif total réalisé par l'équipe en 1h déterminera le classement.

### **Article 5 – Jeu concours**

Un jeu concours est réservé aux participants du défi « On s'bouge pour la muco ». Le mardi 1<sup>er</sup> juin un tirage au sort sera réalisé parmi les participants, des lots de nos partenaires sont à gagner (6 Kits sportif Formaderm, 6 Compteurs GPS Bryton, 6 bons d'achat à la Biscuiterie des Iles, 6 lots Intersport, 4 draps de bain RANDO MUCO...).

### **Article 6 - Assurance**

Tous les participants déclarent être en possession d'une police d'assurance individuelle accident couvrant les dommages corporels. « On s'bouge pour la mucu » n'est pas une compétition, c'est une action solidaire pour lutter contre la mucoviscidose et tous les participants s'engagent sous leur entière responsabilité pour tout dommage (matériel ou corporel) que ce soit. Le participant doit être en bonne condition physique pour réaliser ce défi.

### **Article 7 – Loi informatique et libertés**

Toutes les informations communiquées à l'organisation sont nécessaires pour la participation au défi. Conformément à la loi du 8 décembre 1992 relative à la protection de la vie privée à l'égard des traitements de données à caractère personnel, chaque participant dispose d'un droit d'accès et de rectification des données nominatives le concernant. Pour exercer ce droit et obtenir communication des informations, il faut adresser un mail à [contact@plbmuco.org](mailto:contact@plbmuco.org).

### **Article 8 - Acceptation du règlement**

L'inscription d'un participant atteste qu'il a pris connaissance de ce règlement et qu'il s'engage à s'y conformer.