

# RÈGLEMENT COMPLET SNSM MORBIHAN PADDLE TROPHY 2022



## **Article I – ORGANISATION**

- I.1. « SNSM Morbihan Paddle Trophy Ouest France » est organisé par l'APESR, Association pour le Sport de Pleine Nature et Profil Grand Large.
- I.2. L'organisation est fondamentalement attachée au respect des valeurs sportives, des personnes, des biens et de la nature et pourra écarter sans appel tout participant bafouant ces valeurs.
- I.3. L'organisation s'engage à respecter une obligation de moyens pour assurer la sécurité dans toute la mesure du possible et appelle l'attention sur l'impossibilité de s'engager sur une obligation de résultat.
- I.4. En cas de force majeure (catastrophe naturelle, grève, épidémie, météo dangereuse) l'épreuve peut être reportée.
- I.5. L'organisation a souscrit une assurance responsabilité civile organisateur conformément à la législation en vigueur.
- I.6. Les concurrents acceptent sans restriction l'utilisation par l'organisation de toutes images et actions, photographiées, tournées et/ou sons enregistrés pendant toute la durée de l'événement.
- I.7. Tout participant accepte sans restriction d'être survolé, photographié, filmé par un drone
- I.8. Les droits sur le concept, le règlement, la marque, les images vidéo et film sont protégés.
- I.9. La langue officielle du « SNSM Morbihan Paddle Trophy Ouest France » est le français.
- I.10. Toute inscription vaut acceptation du présent règlement.

## **Article II – LES CONCURRENTS**

- II.1. Les concurrents sont tenus d'être couverts par une assurance sociale ou de souscrire une assurance personnelle.
- II.2. Tout concurrent doit être âgé de plus de 18 ans ou fournir un certificat d'autorisation parentale.

**II.3.** Les concurrents doivent porter en permanence le marquage de l'organisation depuis les vérifications jusqu'à la remise des prix incluse, ainsi que lors de tous les rapports avec les médias. Les prix ne seront attribués qu'aux concurrents porteurs de leur chasuble et leurs n° de dossard.

**II.4.** Tout concurrent atteste savoir nager.

**II.5.** Tout concurrent peut se voir interdire de poursuivre la course par un médecin de course pour raison médicale.

**II.6.** Tout concurrent peut se voir interdire de poursuivre la course par la direction de course pour raison d'inaptitude.

**II.7.** Tout concurrent à un parcours de compétition (Élites, Raiders, Loisirs, Jeunes, 100m lancé, Giant sup) remettra à l'organisation, avant le départ, sa licence sportive de surf ou SUP en cours ou un certificat médical de moins de 1 an de non contre-indication de la pratique du sport en compétition (*Ministère des Sports : Principe : L'inscription à une compétition sportive est subordonnée à la présentation d'une licence dans la discipline concernée. Exception : A défaut de présentation de cette licence, l'inscription est subordonnée à la présentation d'un certificat médical datant de moins d'un an établissant l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernés en compétition.*)

**II.8.** Tout concurrent atteste être médicalement apte à participer aux épreuves et n'être sujet à aucune contre-indication connue de lui-même.

## **Article III – LA COURSE**

Le « SNSM MORBIHAN PADDLE TROPHY OUEST FRANCE » est agréé par la FÉDÉRATION FRANCAISE DE SURF

### **III.1. Comité de Course**

Le Comité de Course est composé d'un délégué fédéral désigné par la commission SUP de la FFS, d'un responsable de l'organisation, d'un responsable du chronométrage, d'un responsable de sécurité, d'un représentant des compétiteurs hommes, d'une représentante des compétitrices.

- Les réclamations doivent être remises à un membre du comité de course
- Toute réclamation doit être remise au plus tard 15 minutes après le passage de la ligne d'arrivée.

### **III.2. Parcours**

#### III.2.A. Départ

- L'émargement avant le départ est obligatoire.
- Dernier départ autorisé : 3 minutes après le signal.

#### III.2.B. En course

- Le parcours affiché au départ est obligatoire.
- Tout écart du parcours sera pénalisé par la mise hors classement.
- La course et son parcours peuvent être modifiés à tout moment par la direction de course.

### **III.3. Classements**

Toute course fera l'objet d'un classement dans chaque catégorie.

Le classement final et les récompenses « SNSM Morbihan Paddle Trophy Ouest France » seront attribués par l'addition des temps du Challenge SNSM (Technical Race) (samedi) et de la course longue distance (dimanche).

### III.3.A. Classements Élites

La taille minimum de planche acceptée est de 12.6 pieds.

Les moins de 15 ans ne sont pas admis sur les courses « Élites » 14'

Classement Individuel masculin Elite (avoir plus de 15 ans le 29 avril 2022 – être né(e) avant le 29 avril 2007)

– 14 pieds maxi

Classement Individuel féminin Elite (avoir plus de 15 ans le 29 avril 2022 – être né(e) avant le 29 avril 2007)

– 14 pieds maxi

Classements complémentaires :

Kahunas masculin et féminin : 46 – 49 ans

Grands Kahunas masculin et féminin : 50 ans et +

#### *III.3.A.1. Challenge SNSM (Technical Race) le samedi 30 avril 2022*

Le Challenge SNSM (Technical Race) de 6 km environ se déroulera sur un parcours type Technical Race sur la rivière d'Auray et constituera la première manche du « SNSM Morbihan Paddle Trophy Ouest-France ».

#### *III.3.A.2. Longue distance le dimanche 1er mai 2022*

Arzon (Pointe de Kerners) - Auray 19 km.

La course longue distance constituera la deuxième manche du « SNSM Morbihan Paddle Trophy Ouest-France »

Le classement final et les récompenses « SNSM Morbihan Paddle Trophy Ouest France » dans la catégorie « Élites » seront attribués par l'addition des temps du Challenge SNSM (Technical Race) **ET** de la course longue distance.

Si le concurrent ne participe pas aux deux courses, il n'apparaîtra pas au classement général de la compétition (compétition = les deux manches).

### III.3.B. Classements Raiders

Classement Individuel masculin Raider (avoir plus de 12 ans le 29 avril 2022 – être né(e) avant le 29 avril 2010)

14' max

Classement Individuel féminin Raider (avoir plus de 12 ans le 29 avril 2022 – être né(e) avant le 29 avril 2010)

-14' max

La catégorie « Raiders » est ouverte aux compétiteurs en prone.

Ils seront classés parmi le classement général des Raiders.

#### *III.3.B.1. - Challenge SNSM (Technical Race) le samedi 30 avril 2022*

Le Challenge SNSM (Technical Race) (4.5 km) se déroulera sur un parcours sur la rivière d'Auray au départ de St Goustan et constituera la première manche du « SNSM Morbihan Paddle Trophy Ouest-France »

#### *III.3.B.2. - Longue distance le dimanche 1er mai 2022*

Locmariaquer (Plage du Rolay) - Auray : 15 km

La course longue distance constituera la deuxième manche du « SNSM Morbihan Paddle Trophy Ouest-France »

Le classement final et les récompenses « SNSM Morbihan Paddle Trophy Ouest France » dans la catégorie « Raiders » seront attribués par l'addition des temps du Challenge SNSM (Technical Race) **ET** de la course longue distance.

Si le concurrent ne participe pas aux deux courses, il n'apparaîtra pas au classement général de la compétition (compétition = les deux manches).

### III.3.C. Classements Loisirs

Classement Individuel masculin Loisirs (avoir plus de 9 ans le 29 avril 2022 – être né(e) avant le 29 avril 2013)

14' max

Classement Individuel féminin Loisirs (avoir plus de 9 ans le 29 avril 2022 – être né(e) avant le 29 avril 2013)

14' max

#### *III.3.C.1. - Challenge SNSM (Technical Race) le samedi 30 avril 2022*

Le Challenge SNSM (Technical Race) (4.5 km) se déroulera sur un parcours sur la rivière d'Auray au départ de St Goustan et constituera la première manche du « SNSM Morbihan Paddle Trophy Ouest-France »

#### *III.3.C.2. - Longue distance le dimanche 1er mai 2022*

Baden (Plage du Dreven) - Auray : 8.5 km

La course longue distance constituera la deuxième manche du « SNSM Morbihan Paddle Trophy Ouest-France »

Le classement final et les récompenses « SNSM Morbihan Paddle Trophy Ouest France » dans la catégorie « Loisirs » seront attribués par l'addition des temps du Challenge SNSM (Technical Race) **ET** de la course longue distance.

Si le concurrent ne participe pas aux deux courses, il n'apparaîtra pas au classement général de la compétition (compétition = les deux manches).

### III.3.D. Classements Jeunes

Classements Individuels masculin moins de 15 ans (avoir plus de 7 ans le 29 avril 2022 et moins de 15 ans le 2 mai 2022 – être né(e) entre 29 avril 2015 et le 2 mai 2007)

Planches de 12.6' max

Classements Individuels féminin et moins de 15 ans (avoir plus de 7 ans le 29 avril 2022 et moins de 15 ans le 2 mai 2022 – être né(e) entre 29 avril 2015 et le 2 mai 2007)

Planches de 12.6'max

#### *III.3.D.1. Challenge SNSM (Technical Race) le samedi 30 avril 2022*

Le Challenge SNSM (Technical Race) (4.5 km) se déroulera sur un parcours sur la rivière d'Auray au départ de St Goustan et constituera la première manche du « SNSM Morbihan Paddle Trophy Ouest-France »

### *III.3.D.2. Longue distance le dimanche 1<sup>er</sup> mai 2022*

Le Bono (Le Berly) - Auray : 5 km

La course longue distance constituera la deuxième manche du « SNSM Morbihan Paddle Trophy Ouest-France »

Le classement final et les récompenses « SNSM Morbihan Paddle Trophy Ouest France » dans la catégorie « Jeunes » seront attribués par l'addition des temps du Challenge SNSM (Technical Race) **ET** de la course longue distance.

Si le concurrent ne participe pas aux deux courses, il n'apparaîtra pas au classement général de la compétition (compétition = les deux manches).

### III.3.E. Classements du 100 mètres lancé

L'épreuve 100 mètres lancé se tiendra samedi 30 avril 2022 à Saint-Goustan (réservé uniquement aux participants des courses Élites, Raiders, Loisirs ou Jeunes)

Sur monotype Sic.

Plusieurs essais seront possibles si le timing de l'épreuve le permet.

### III.3.F. Classements du Derby Giant Sup

L'épreuve Derby Giant Sup se tiendra le samedi 30 avril 2022 de 14h00 à 16h00 à Saint-Goustan et le dimanche 1<sup>er</sup> mai de 15h00 à 17h00

Sur monotype fourni, par équipes de six.

Sélection des 4 meilleurs temps en course par 2 Giant Sups

- Premières manches samedi 30 avril 2022

- Demi-finales le dimanche 1<sup>er</sup> mai 2022

- Finale le dimanche 1<sup>er</sup> mai 2022

### **III.4. Contrôles de passage**

Les concurrents doivent faire en sorte que les numéros figurant sur leur chasuble soient visibles en permanence sans camoufler les logos des partenaires de l'événement. Le bracelet de chronométrage remis à l'inscription doit être porté à la cheville. L'échange de bracelet de chronométrage entre concurrents (même par erreur) vaudra mise hors classement. La non-restitution du bracelet magnétique sera facturée 30 euros.

### **III.5. Abandon**

Tout abandon doit être immédiatement signalé à un membre de l'organisation.

Demande d'aide : mettre les bras en V pour figurer avec le corps le Y du « YES ». Si impossible, se tenir allongé sur la planche.

Le refus d'aide se signale par un bras levé et l'autre baissé dans l'alignement pour figurer la barre transversale du N de « NO »

### **III.6. Sécurité**

Lorsque les occupants des bateaux de l'organisation naviguent en faisant le signe d'interrompre la course (avant-bras en X), les concurrents doivent stopper la course et se mettre en sécurité. Ils reprennent la course sur indication de l'organisation.

Les conditions météo peuvent entraîner des modifications de parcours.

Les interventions ou modifications de parcours pour raison de sécurité n'entraînent aucun réajustement de classement.

La progression se fait sur parcours ouvert, comme il est d'usage sur les épreuves «Aventure». Les concurrents sont impérativement soumis au code maritime en vigueur. Ils ne jouissent d'aucune priorité.

La responsabilité des concurrents est engagée en cas d'accident.

La solidarité est obligatoire. Les règles de solidarité en mer s'appliquent. Des bonus en temps rendu pourront être accordés à des concurrents ayant agi par solidarité pour des raisons de sécurité.

### **III.7. Moyens de progression**

Toute aide extérieure à la progression est interdite (ravitaillement, coaching, orientation, bateau accompagnateur).

Les concurrents progressent en position debout, à l'aide d'une pagaie simple.

En cas de difficulté, la position à genoux est autorisée à condition de ne pas dépasser 5 coups de pagaie consécutifs.

### **III.8. Matériel Obligatoire**

Matériel obligatoire pour toutes les courses chronométrées (Courses Longue Distance et Challenge SNSM-Technical Race) et fortement conseillé pour le Rallye SNSM / Grande Marche sur l'Eau :

- Brassière 50 newtons aux normes CE. (le gilet à percussion est autorisé à condition d'assurer une flottabilité d'au moins 50N et être estampillé « CE »)
- 1 Cyalume (bâton lumineux) ou une lampe étanche d'une autonomie de 6 heures minimum
- Gourde ou Camelback et nourriture pour un effort de trois heures
- Leash en place
- Pagaie simple
- Dossard avec numéros et bracelet de chronométrage (attribués par l'organisation). Le dossard doit être porté en permanence de façon visible sans camoufler les logos des partenaires de l'événement, remise des prix comprise.
- Prévoir vêtement néoprène qui peut être rendu obligatoire en fonction des conditions météo. (Shorty+lycra, ou combinaison long john+lycra, ou veste néoprène)

### **III.9. Mise hors course**

L'organisation décide des mises hors course et notamment des dépassements de délais, et peut intervenir pour rapatrier des concurrents trop attardés.

## **Article IV – ÉQUIPEMENT**

### **IV.1. Équipement de sécurité :**

Les concurrents doivent être en possession tout au long de la compétition des équipements conformes aux spécifications définies dans « Matériel obligatoire » et des règles en vigueur en France.

### **IV.2. Équipements interdits :**

Moyens de progression autres que ceux qui sont obligatoires.

### **IV.3. Équipements conseillés :**

Chaussons néoprène

## **Article V – PARRAINAGE**

L'organisation fournit à chaque concurrent un dossard aux couleurs des partenaires de l'organisation. Les concurrents doivent le porter en permanence sans camoufler les logos des partenaires de l'événement depuis les vérifications jusqu'à la fin de la remise des prix.

## **Article VI – PÉNALITÉS**

Les pénalités sont prononcées par le Comité de Course.

### **VI.1. Marquages :**

Absence du marquage obligatoire : mise hors course

### **VI.2. Matériel obligatoire :**

Absence de dossard (chasuble) : mise hors course

Absence de brassière de sauvetage : mise hors course

Dossard sous la brassière : mise hors course

Absence de leash à poste : mise hors course

Autre élément manquant : Déclassement de 10 places

### **VI.3. Non-respect de l'environnement (Voir Règles dans Annexe 1) :**

Deux heures de pénalité par infraction commise en mer comme à terre.

### **VI.4. Assistance illégale :**

Exemple : ravitaillement non autorisé, bateau accompagnateur, assistance au départ ou à l'accostage, porteur de planche à l'arrivée...

Déclassement de 10 places

### **VI.5. Départ anticipé :**

Déclassement de 10 places

### **VI.6. Arrivée de la course longue distance sans porter planche et pagaie :**

Non classé jusqu'à passage de ligne conforme.

### **VI.7. Plus de 5 coups de rame sans être debout :**

Déclassement de 10 places

### **VI.8. Agression physique ou verbale à l'égard d'un compétiteur, d'un membre de l'organisation ou du public :**

Disqualification

### **VI.9. Non-passage d'une marque de parcours tel qu'annoncé par la direction de la course :**

Disqualification

## **Article VII – INSCRIPTIONS**

### **VII.1. Montants des inscriptions jusqu'au 1<sup>er</sup> mars 2022**

#### VII.1.A. Catégorie ÉLITES

– Inscription pour 1 personne dans la catégorie Elite : 50 euros

Comprenant : Le samedi 30 avril 2022 : le Challenge SNSM (Technical Race), le 100 mètres lancé, le Derby Giant Sup – la chasuble (dossard) – le goûter - le dimanche 1<sup>er</sup> mai : les transferts bus au point de départ – la course longue distance 2022 – Les cadeaux des partenaires ...

#### VII.1.B. Catégorie RAIDERS

– Inscription pour 1 personne dans la catégorie Raiders : 40 euros

Comprenant : Le samedi 30 avril 2022 : le Challenge SNSM (Technical Race), le 100 mètres lancé, le Derby Giant Sup – la chasuble (dossard) – le goûter - le dimanche 1<sup>er</sup> mai : les transferts bus au point de départ – la course longue distance 2022 – Les cadeaux des partenaires ...

#### VII.1.C. Catégorie LOISIRS

– Inscription pour 1 personne dans la catégorie Loisirs : 40 euros

Comprenant : Le samedi 30 avril 2022 : le Challenge SNSM (Technical Race), le 100 mètres lancé, le Derby Giant Sup – la chasuble (dossard) – le goûter - le dimanche 1<sup>er</sup> mai : les transferts bus au point de départ – la course longue distance 2022 – Les cadeaux des partenaires ...

#### VII.1.D. Catégorie JEUNES

– Inscription pour 1 personne dans la catégorie Jeunes (moins de 15 ans) : 25 euros

Comprenant : Le samedi 30 avril 2022 : le Challenge SNSM (Technical Race), le 100 mètres lancé, le Derby Giant Sup – la chasuble (dossard) – le goûter - le dimanche 1<sup>er</sup> mai : les transferts bus au point de départ – la course longue distance 2022 – Les cadeaux des partenaires ...

Pour les catégories Élités, Raiders, Loisirs et Jeunes, il est également possible de s'inscrire à l'une des deux courses : Challenge SNSM (Technical Race) ou Longue Distance.

– Inscription pour 1 personne au Challenge SNSM (Technical Race) du samedi dans la catégorie Élités : 30 euros

– Inscription pour 1 personne à la Longue Distance du dimanche dans la catégorie Élités : 30 euros

– Inscription pour 1 personne au Challenge SNSM (Technical Race) du samedi dans la catégorie Raiders : 25 euros

– Inscription pour 1 personne à la Longue Distance du dimanche dans la catégorie Raiders : 25 euros

– Inscription pour 1 personne au Challenge SNSM (Technical Race) du samedi dans la catégorie Loisirs : 25 euros

– Inscription pour 1 personne à la Longue Distance du dimanche dans la catégorie Loisirs : 25 euros

– Inscription pour 1 personne au Challenge SNSM (Technical Race) du samedi dans la catégorie Jeunes : 15 euros

– Inscription pour 1 personne à la Longue Distance du dimanche dans la catégorie Jeunes : 15 euros

#### VII.1.E. LE RALLYE SNSM / GRANDE MARCHÉ SUR L'EAU

Départ commun pour les inscrits dans les catégories ci-dessus (Élités, Raiders, Loisirs, Jeunes) et les inscrits au Rallye SNSM/Grande Marche sur l'Eau.

– Inscription pour 1 personne non inscrite dans les catégories ci-dessus : 10 euros.  
(avoir plus de 7 ans le 29 avril 2022 – être né(e) avant le 29 avril 2015)

#### VII.1.F. DERBY GIANT SUP

Toutes inscriptions dans les catégories « course » ci-dessus donnent accès au DERBY GIANT SUP du samedi après-midi dans le port de Saint Goustan à Auray.

Attention : Le nombre des équipes inscrites sur le DERBY GIANT SUP est limité à seize (16). Pour inscrire une équipe, il faut que les 6 équipiers aient finalisé leur inscription sur l'une des épreuves (Élités, Raiders, Loisirs, Jeunes).

#### VII.1.G. 100 METRES LANCÉ



Tout concurrent inscrit en Elite, Raiders, Loisirs ou Jeunes aura droit à un essai dans le port de Saint Goustan à Auray. D'autres essais seront possibles en fonction des disponibilités.

## **VII.2. Majorations de tarifs**

### VII.2.A. Le 1<sup>er</sup> mars 2022 à neuf heures (09h) le tarif passera :

Pour les deux courses :

Pour les ELITES à 55 euros.

Pour les RAIDERS et les LOISIRS à 45 euros.

Pour l'une des deux courses :

– Inscription pour 1 personne au Challenge SNSM (Technical Race) du samedi dans la catégorie Élités : 35 euros

– Inscription pour 1 personne à la Longue Distance du dimanche dans la catégorie Élités : 35 euros

– Inscription pour 1 personne au Challenge SNSM (Technical Race) du samedi dans la catégorie Raiders : 30 euros

– Inscription pour 1 personne à la Longue Distance du dimanche dans la catégorie Raiders : 30 euros

– Inscription pour 1 personne au Challenge SNSM (Technical Race) du samedi dans la catégorie Loisirs : 30 euros

– Inscription pour 1 personne à la Longue Distance du dimanche dans la catégorie Loisirs : 30 euros

– Inscription pour 1 personne au Challenge SNSM (Technical Race) du samedi dans la catégorie Jeunes : 20 euros

– Inscription pour 1 personne à la Longue Distance du dimanche dans la catégorie Jeunes : 20 euros

### VII.2.B. Le 1<sup>er</sup> avril 2022 à neuf heures (09h) le tarif passera :

Pour les deux courses :

Pour les ELITES à 60 euros.

Pour les RAIDERS et les LOISIRS à 50 euros.

Pour les JEUNES à 30 euros.

Pour l'une des deux courses :

– Inscription pour 1 personne au Challenge SNSM (Technical Race) du samedi dans la catégorie Élités : 35 euros

– Inscription pour 1 personne à la Longue Distance du dimanche dans la catégorie Élités : 35 euros

– Inscription pour 1 personne au Challenge SNSM (Technical Race) du samedi dans la catégorie Raiders : 30 euros

– Inscription pour 1 personne à la Longue Distance du dimanche dans la catégorie Raiders : 30 euros

– Inscription pour 1 personne au Challenge SNSM (Technical Race) du samedi dans la catégorie Loisirs : 30 euros

– Inscription pour 1 personne à la Longue Distance du dimanche dans la catégorie Loisirs : 30 euros

– Inscription pour 1 personne au Challenge SNSM (Technical Race) du samedi dans la catégorie Jeunes : 20 euros

– Inscription pour 1 personne à la Longue Distance du dimanche dans la catégorie Jeunes : 20 euros

### **VII.3. Clôture des inscriptions**

LA CLÔTURE DES INSCRIPTIONS DANS CHAQUE CATÉGORIE POURRA ÊTRE ANNONCÉE SANS PRÉAVIS

### **VII.4. Annulation d'inscription**

En cas d'annulation par le concurrent inscrit, l'organisation retient 50 % du montant de l'inscription jusqu'à 1 mois de l'épreuve. Tout remboursement ne sera effectué qu'après l'événement.

Aucun remboursement du montant de l'inscription n'est effectué pour une annulation dans le mois précédant l'épreuve (sauf certificat médical signé par un médecin)

### **VII.5. Refus d'inscription**

Le « SNSM Morbihan Paddle Trophy Ouest France » est une épreuve dite sur invitation. L'organisation se réserve le droit d'accepter ou de refuser tout concurrent.

### **VII.6. Engagements du concurrent inscrit**

Par le seul fait de s'inscrire, les concurrents :

- Déclarent accepter le règlement de l'organisation dans sa totalité,
- Déclarent accepter la charte environnement détaillée en Annexe 1
- Déclarent accepter d'être survolés, filmés et photographiés par un ou plusieurs drones.
- Affirment sur l'honneur bénéficier d'une couverture d'assurance.
- Doivent être titulaire d'un pass sanitaire.

## ANNEXE 1

### **Respect envers la population**

Respect des mœurs et coutumes : pas de tenue considérée comme provocante dans la zone fréquentée (Ex : shorts ou débardeurs pour les femmes en pays musulmans)

Respect des religions

Courtoisie

Ne pas effrayer les populations non averties et notamment les enfants

Ne pas endommager les installations locales

Ne pas toucher aux moyens de pêche, de chasse, de protection mis en place par les populations locales

Lutter contre tout comportement sectaire ou dévalorisant

S'opposer à tout comportement dégradant ou dévalorisant

Ne pas tenir de propos choquants

Respect de la propriété privée et publique

Signaler les sources de danger

Veiller à ce que les manifestations et activités sportives aient des retombées positives pour les territoires et leurs habitants

### **Respect de l'environnement**

Ne rien jeter qui ne soit pas rapidement biodégradable (métal, plastiques mais aussi vêtements, ou papiers et même pelures d'oranges, voir ci-dessous)

PAPIER – JOURNAL – MOUCHOIR PAPIER	3 MOIS
TROGNON DE POMME	3 MOIS
CIGARETTE SANS FILTRE	3 MOIS
PELURE D'ORANGE	6 MOIS
ALLUMETTE	6 MOIS
PAPIER DE BONBON	6 MOIS
PAPIER GRAS PARAFFINE	1 AN
FILTRE DE CIGARETTE	DE 1 A 2 ANS
BOITE DE CONSERVE	DE 2 A 5 ANS
BRIQUE EMBALLAGE EN CARTON	5 ANS
CHEWING GUM	5 ANS
COUCHE CULOTTE	5 ANS
CONTAINER PLASTIQUE	50 A 80 ANS
CANETTE ALUMINIUM	DE 10 A 100 ANS
POT DE YAOURT	DE 100 A 1000 ANS
SAC EN PLASTIQUE	DE 100 A 1000 ANS
POLYSTYRENE	1000 ANS
VERRE	4000 ANS

Montrer l'exemple en récupérant les déchets abandonnés par d'autres sachant que «Les déchets attirent les déchets»

Toujours effectuer ses besoins naturels loin d'un cours d'eau et en dehors du lit des rivières et torrents

Toujours enterrer le papier toilettes ou le brûler

Ne pas utiliser de détergents ou savons dans l'eau

Toilette, lessive, vaisselle doivent être effectués à l'écart du cours d'eau, et rincés sur le sol qui filtre les produits

Faire respecter ces règles aux autres sans agressivité avec courtoisie et une volonté didactique

Recenser, valoriser et protéger toute découverte patrimoniale

Quelle que soit l'activité, minimiser l'impact des équipements, les récupérer et ne laisser aucune trace de passage

Vigilance absolue sur les risques d'incendie :

- Ne jamais faire de feu en période de sécheresse

- Veiller le feu en permanence

- Ne quitter un lieu de bivouac qu'après avoir copieusement noyé le feu

- Ne jamais oublier que le vent peut se lever

- Ne jamais oublier que le feu peut se propager par les racines, sous terre

Ne pas prélever d'espèces végétales

Ne rien emporter de ce qui appartient à la nature - Coraux - Espèces protégées -

Plantes - même le bois mort dans les parcs naturels et réserves

### **Bienveillance envers les animaux**

Ne jamais détruire de vie animale

Ne jamais détruire les habitats des animaux

Se tenir à l'écart des jeunes animaux

Ne pas effrayer les animaux

Signaler les animaux blessés

En compétition, mettre le respect de l'intégrité physique de l'animal « équipier » en priorité absolue

### **Respect envers soi-même**

S'interdire tout comportement préjudiciable à son intégrité physique

Refuser :

- Toute prise de risque exagérée et inutile

- Toute prise de substance dopante

- Toute aide médicamenteuse

- Tout effort démesuré, mal préparé et donc préjudiciable.

Adopter les comportements sécuritaires :

Nécessité absolue de recueillir les informations sur les dangers climatiques et objectifs climatiques (montée des eaux, dangers orageux, marées, courants, éboulements)

Etre conscient de son niveau

### **Respect envers les autres sportifs concurrents**

La sécurité prime le résultat :

Vigilance sur la sécurité des autres concurrents : dès le moindre doute porter de l'aide aux autres concurrents

Intervenir sans mettre sa propre sécurité en jeu

Donner l'alerte

Mobiliser les autres concurrents  
Repartir que lorsque la sécurité est assurée  
Déterminer le temps qu'il a perdu sans cette action  
Signaler à l'organisation les dangers potentiels observés