



la cavale l'hayssienne

31^e
édition

LACAVALE-LHAYSSIENNE.FR

Informations pratiques

Horaires et programme de la journée

Édition spéciale : départ et arrivée des courses sur l'esplanade de la Bièvre, avenue Flouquet

5 km : 9h (à partir de la catégorie « cadets », 2008 et avant)

5 km Marche : 9h05 (à partir de la catégorie « cadets », 2008 et avant)

10 km : 10h15 (à partir de la catégorie « cadets », 2008 et avant)

2 km : 12h (exclusivement les catégories « benjamins », 2011 et 2012 et « minimes » 2009 et 2010)

1.5 km : 12h15 (exclusivement la catégorie « poussins », 2013 et 2014)

1 km : 12h30 (exclusivement les enfants nés entre 2015 et 2017)

Modalités d'inscription

Deux possibilités :

- Inscrivez-vous en ligne jusqu'au mercredi 19 Juin 2024 sur www.lacavale-lhayssienne.fr
- Après le 19 juin, les inscriptions se feront uniquement lors de la remise des dossards le samedi 22 Juin 2024, de 10h à 18h, au complexe sportif des tennis couverts (42 avenue du Général de Gaulle, proche du centre commercial Carrefour), .

Pas d'inscription le dimanche 23 juin 2024, jour de la course.

Tarifs

Course 10 km : 10 € en pré-inscription / 12 € la veille au complexe sportif des tennis couverts

Course 5km – Marche 5km : 8 € en pré-inscription / 10 € la veille au complexe sportif des tennis couverts

Courses «jeunes» : 2 € tarif unique



Rappel concernant le certificat médical

Pour toutes les courses chronométrées, un **certificat médical de moins d'un an** est obligatoire pour les non licenciés à la FFA (avec la **mention de « non contre-indication à la pratique de la course ou de la marche à pied en compétition »**).

Vous pouvez sinon effectuer le **Parcours de Prévention Santé** à l'issue duquel un numéro PPS et une attestation PPS seront délivrés par la FFA pour une validité de 3 mois. Ils devront être renseignés sur le site d'inscription.

Pour les licenciés en club d'athlétisme, inscriptions possibles en joignant uniquement **une photocopie de la licence 2023/2024**. Le numéro de licence FFA est à renseigner sur le site d'inscription.

Pour les inscriptions via internet, vous devrez fournir votre justificatif en ligne.

Attention si vous l'oubliez ou si le document ne comporte pas les bonnes mentions, votre dossard ne pourra pas vous être délivré.

IMPORTANT : Pour les mineurs, il faudra fournir une autorisation parentale pour mineur, signée des parents (après avoir rempli le questionnaire de santé).

Retrait des dossards

Le retrait des dossards s'effectuera le samedi 22 juin, de 10h à 18h, au complexe sportif des tennis couverts, 42 avenue du général de Gaulle (proche du centre commercial Carrefour) et le dimanche 23 juin (jour J) jusqu'à 30 minutes avant le départ de la course, au village départ situé avenue Flouquet.

Nous vous encourageons vivement à vous présenter la veille de la course pour récupérer votre dossard dans les meilleures conditions et pour éviter le stress à 30 minutes du départ le jour J. Le jour de l'épreuve, votre dossard devra être accroché sur la poitrine (à l'aide d'épingles) durant toute la course. Il ne devra pas être masqué ni modifié. Toute personne ne portant pas de dossard sera écartée de l'épreuve.

Protocole des récompenses

Course 10km

- Coupe et récompenses aux 3 premiers du classement général (H/F) toutes catégories confondues
- Coupe et récompenses à la première équipe de club FFA (4 personnes au minimum)
- Coupe et récompenses pour le premier participant handisport (H/F)
- Trophée du meilleur déguisement



Course 5km

- Coupe et récompenses aux 3 premiers du classement général (H/F) toutes catégories confondues
- Coupe et récompenses pour le premier participant handisport (H/F)
- Trophée du meilleur déguisement

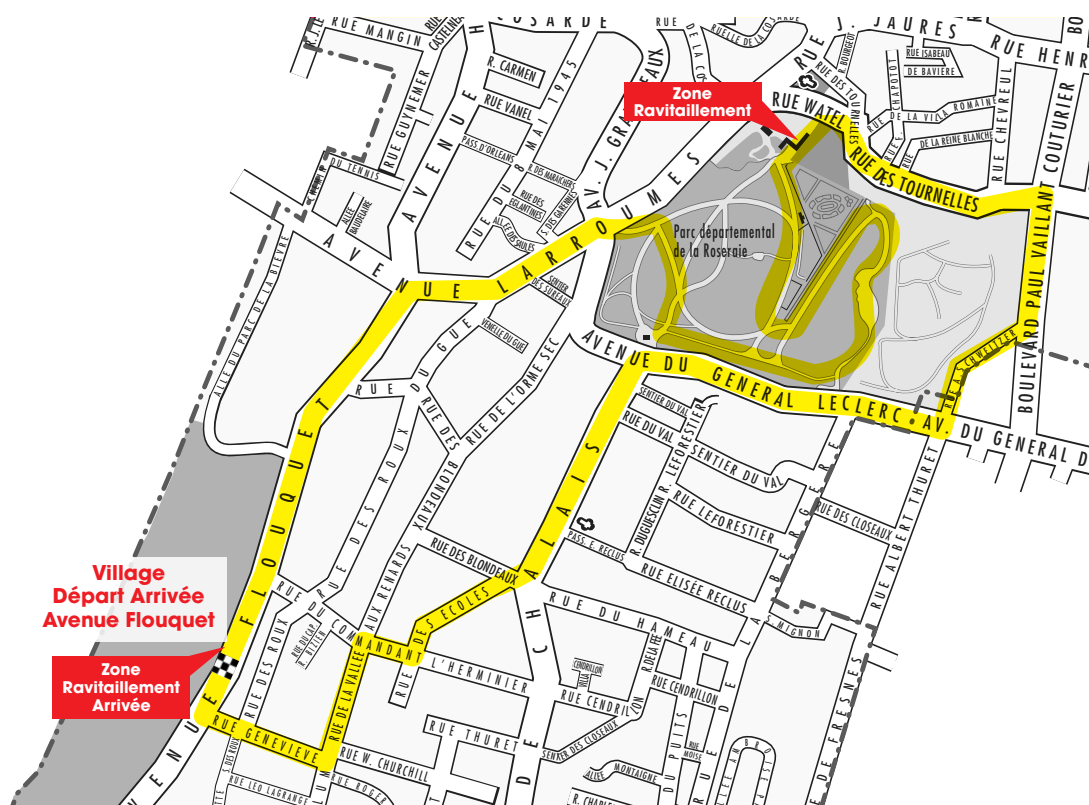
Marche 5km

- Coupe et récompenses aux 3 premiers du classement général (H/F) toutes catégories confondues
- Coupe et récompenses pour le premier participant handisport (H/F)
- Trophée du meilleur déguisement

Courses «jeunes»

- Coupe aux 3 premiers «poussins» (H/F), «benjamins» (H/F) et «minimes» (H/F)
- Médaille à tous les participants des 3 courses «jeunes»
- Trophée du meilleur déguisement

Accès : comment venir ?





En transport

- Du RER B : descendre à la station Parc de Sceaux, puis marcher 1km direction avenue Flouquet
- De la Porte d'Italie : bus 184 puis 187 direction avenue Flouquet
- Du métro Villejuif-Louis Aragon : prendre le tramway 7 jusqu'à Porte de Thiais, puis le TVM direction Croix de Berny (arrêt Docteur Ténine)

En voiture

- Par la porte d'Italie : par l'A6, sortie Rungis, direction avenue Flouquet L'Haÿ-les-Roses
- Par le Sud : par l'A6 ou l'A86, sortie Fresnes direction avenue Flouquet L'Haÿ-les-Roses

Parking et stationnement

La Ville met à la disposition de tous les participants une zone de stationnement réservée à proximité du village départ avenue Flouquet.

Ravitaillement

Pour que vous puissiez réaliser un exploit, nous allons vous aider : nous vous proposons un ravitaillement sur le parcours ainsi qu'un beau ravitaillement à l'arrivée pour reprendre des forces.

Chronométrage

Le chronométrage de la course est assuré par notre partenaire Adéochrono. La puce de chronométrage sera fixée au dos de votre dossard.

Le dossard doit être épinglé sur votre torse uniquement.

Pour que la puce soit détectée sur les tapis de chronométrage au départ, au km5 et à l'arrivée, veillez à :

- Ne pas plier votre dossard
- Ne pas froisser votre dossard
- Ne pas décoller la bandelette

Et si vous portez une veste, pensez à accrocher votre dossard par dessus pour qu'il soit toujours visible.



Consignes

Vous aurez la possibilité de déposer gratuitement votre sac pour courir l'esprit et les poches libérés. Pour votre confort, des consignes sont positionnées proches de la ligne d'arrivée.

Un évènement festif et animé

- Échauffement en musique avec un coach sportif
- Espace restauration au sein du village départ/arrivée
- Parcours agréable, balisé et sécurisé
- Animations musicales diverses sur le parcours
- 4 meneurs d'allure
- 2 zones de ravitaillement
- Consignes sur la zone de départ
- Passage par le Parc départemental de la Roseraie
- Espace santé et présence d'ostéopathes à votre disposition sur la zone « arrivée »

