

# « Avec Nos Héros »

## Samedi 04 octobre 2025

### Règlement

---

La manifestation sportive « Avec Nos Héros » est la déclinaison locale de l'opération « Avec Nos Blessés ». Activité à but non lucratif, elle se déroulera le samedi 04 octobre 2025 à compter de 08h00. Les bénéfices seront reversés à des associations œuvrant au profit des blessés des Armées, en complément de l'action de l'État.

Ce règlement ne traite pas des nombreuses animations au profit des plus petits et des stands mis en place sur le site.

#### 1. ORGANISATEUR

Les écoles militaires de Draguignan avec le soutien des unités militaires de la garnison de Draguignan (3<sup>e</sup> RAMa Canjuers, 1<sup>er</sup> RCA Canjuers, 19<sup>e</sup> RG/52<sup>e</sup> CADL Canjuers, 4<sup>e</sup> RMA Draguignan, la Base de Défense et le Groupement de Soutien de la Base de Défense de Draguignan, la 145<sup>e</sup> antenne médicale de Draguignan).

Responsable de la manifestation : COL Taoufik BOUFENGHOUR, colonel adjoint et commandant de la formation administrative des écoles militaires de Draguignan.

« Avec Nos Héros » est une épreuve sportive conçue à destination du grand public (hommes, femmes et enfants nés en 2015 et avant) à la recherche du dépassement de soi, dans un environnement ludique, proche du parcours du combattant et propice au développement de la cohésion. Les participants seront confrontés à une trentaine ou à une vingtaine d'obstacles originaux sur un parcours de 8 km ou de 4.5 km. Ils seront amenés en individuel ou en équipe à ramper, courir, grimper, glisser, sauter dans l'eau, dans la boue, dans la terre.

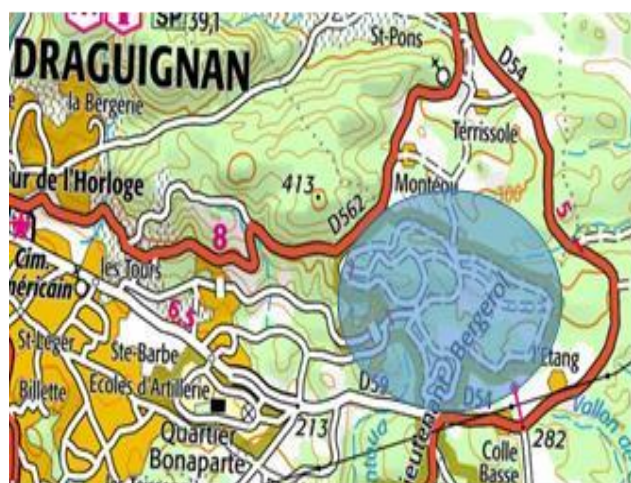
**Le parcours de 8 km**, composé d'une trentaine d'obstacles, plus exigeant, est dédié aux adultes et adolescents (16 ans révolus le 04 octobre 2025) à la recherche d'un challenge ou de performance, en individuel ou par équipe de 4 à 5 participants (groupe ou entreprise) dans un esprit de solidarité et de cohésion.

Seules les équipes (4 à 5 personnes) inscrites sur les vagues 1 à 13 de ce parcours seront chronométrées. Un classement sera établi et les trois premières équipes de chaque catégorie (femmes, hommes et mixtes) seront récompensées. Un classement pour les entreprises participantes sera également établi.

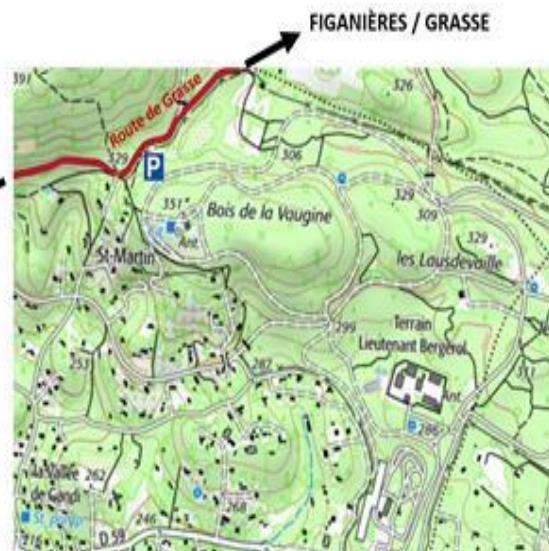
**Le parcours de 4,5 km** est davantage dédié aux familles avec enfants (10 ans révolus le 04 octobre 2025) accompagnés d'un adulte mais reste ouvert aux adultes en individuel ou en groupe (sans chronométrage). Il comporte une vingtaine d'obstacles.

#### 2. LIEU

Le parking, l'accueil, le départ, l'arrivée et la « zone animation » se situent à Draguignan dans la partie Nord du terrain militaire de Bergerol (Camp de la Vaugine en contrebas de la route de Grasse D562).



DRAGUIGNAN



FIGANIÈRES / GRASSE



QR code menant à l'itinéraire via Google MAP

### 3. INSCRIPTIONS

Les inscriptions s'effectueront exclusivement en ligne sur « [onsinscrit.com](https://onsinscrit.com) » jusqu'au mercredi 1<sup>er</sup> octobre 2025 23h59.

Le prix des inscriptions en ligne évolue à compter du 22 septembre 2025.

En fonction des places disponibles dans les vagues de départ, **à titre individuel uniquement**, il sera possible de s'inscrire sur place, sur la zone de départ, le samedi 04 octobre à compter de 07h45.

#### 3.1. Conditions

Le parcours de 8 km (chronométrage possible) est exclusivement réservé aux personnes **ayant au moins 16 ans au jour de l'épreuve**. Il pourra être réalisé en individuel ou en groupe de 4 ou 5 (temps pris sur le 4<sup>ème</sup>).

La participation au parcours de 4,5 km ouvert à tous, adultes, famille et enfants **ayant au moins 10 ans le jour de l'épreuve**. Les enfants de moins de 16 ans devront être impérativement accompagnés par un adulte désigné et inscrit à l'épreuve.

#### 3.2. Formules et prix

Tout engagement est ferme et définitif. Il ne pourra pas faire l'objet d'un remboursement pour quelque motif que ce soit.

En cas d'annulation de l'évènement par cas de force majeure (épidémie, conditions climatiques dangereuses...) aucun remboursement ne sera effectué.

Tout engagement est personnel, aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son inscription à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve.

Toute personne disposant d'un accès à l'épreuve acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée. Le bracelet devra être porté sur le poignet (droit ou gauche) de manière à être visible lors de la course.

Le règlement sur place (lorsque possible cf. paragraphe précédent) peut se faire en espèce ou par carte bancaire.

### **3.2.1. Parcours de 8 km**

#### **Individuel**

- 20 € en ligne jusqu'au 21 septembre 2025 inclus ;
- 25 € à partir du 22 septembre 2025 ;
- 30 € sur place.

#### **Groupe/Entreprise (Équipe de 4 à 5 personnes)**

- 70 € jusqu'au 21 septembre 2025 inclus ;
- 90€ à partir du 22 septembre 2025 ;
- **pas d'inscriptions sur place.**

### **3.2.2. Parcours famille/enfants de 4,5 km**

#### **Individuel (≥ 16 ans)**

- 15 € en ligne jusqu'au 21 septembre 2025 inclus ;
- 20 € à partir 22 septembre 2025 ;
- 25 € sur place.

#### **Pack famille/groupe (enfants ayant au moins 10 ans le jour de l'épreuve):**

##### **Jusqu'au 21 septembre 2025 inclus :**

- 25 € pour une inscription groupée de 2 personnes (1 adulte majeur obligatoire) ;
- 30 € pour l'inscription groupée de 3 personnes (1 adulte majeur obligatoire) ;
- 5 € par personne supplémentaire dans la limite de 8 participants ;
- **pas d'inscriptions sur place.**

##### **A partir du 22 septembre 2025 :**

- Majoration de 10 € pour chaque formule

### **3.3. Cas des mineurs**

En complément du certificat médical, de la licence ou du questionnaire relatif à l'état de santé (cf. paragraphe dédié), les mineurs engagés sur le parcours de 8 km et de 4,5km devront, au jour de l'épreuve, impérativement présenter une pièce d'identité ainsi qu'une autorisation parentale signée pour participer à cette course.

### **3.4. Certificats médicaux, licences, questionnaires santé**

#### **3.4.1. Parcours de 8 km**

L'inscription sur Internet ne pourra être effective qu'au téléchargement de tous les documents requis (certificat médical, licence, autorisation parentale, questionnaire de santé). A défaut, le participant devra s'inscrire sur place dans la limite des places disponibles et avec la majoration du coût de l'inscription défini par le présent règlement.

#### **Adultes :**

Conformément à l'article 231-2-1 du code du sport, la participation au parcours de 8 km est soumise pour les adultes à la présentation obligatoire ;

- soit d'une licence athlétisme délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation;
- soit d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied avec obstacles type « Parcours du combattant », 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. Les athlètes étrangers doivent fournir un certificat médical en langue française (ou accompagné d'une traduction en langue française si rédigé dans une autre langue).

#### **Mineurs :**

Pour les mineurs ne disposant pas d'une licence athlétisme délivrée par la FFA en cours de validité à la date de la manifestation, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied avec obstacles type « Parcours du combattant », datant de moins d'un an à la date de la compétition est obligatoire.

En complément du certificat médical ou de la licence, une autorisation parentale est requise. Ce document est téléchargeable sur le site d'inscription.

#### **3.4.2. Parcours famille/enfants de 4,5 km**

A l'instar du parcours de 8 km, l'inscription sur internet ne pourra être effective qu'au téléchargement de tous les documents requis (certificat médical, licence, questionnaire de santé, autorisation parentale). A défaut, le participant devra s'inscrire sur place dans la limite des places disponibles et avec la majoration du coût de l'inscription défini par le présent règlement.

#### **Adultes :**

Pour les adultes, la participation au parcours de 4,5 km (épreuve loisir dédiée aux familles) n'impose pas la présentation d'un certificat médical.

A défaut du certificat médical ou d'une licence valides (cf. parcours 8 km), ils devront remplir une décharge de responsabilité téléchargeable sur le site d'inscription.

#### **Mineurs :**

Pour les mineurs ne disposant pas de licence ou de certificat médical, le questionnaire relatif à l'état de santé est également valable (cf. article 231-3 du code du sport).

En complément du certificat médical, de la licence ou du questionnaire relatif à l'état de santé une autorisation parentale est requise. Les documents sont en téléchargement sur le site d'inscription.

#### **3.4.3. Tableau récapitulatif**

|               | <b>Parcours à obstacles<br/>8km</b>                                                         | <b>Parcours à obstacles<br/>4,5km</b>                                                               |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Adulte</b> | LICENCE FFA<br>ou<br>CERTIFICAT MEDICAL                                                     | CERTIFICAT MEDICAL<br>ou<br>DECHARGE DE RESPONSABILITE CIVILE                                       |
| <b>Mineur</b> | CERTIFICAT MEDICAL<br>ou<br>LICENCE FFA<br>et<br>AUTORISATION PARENTALE + CARTE<br>IDENTITE | CERTIFICAT MEDICAL<br>ou<br>QUESTIONNAIRE SANTE<br>et<br>AUTORISATION PARENTALE + CARTE<br>IDENTITE |

#### **3.5. Vagues de départ**

Lors de l'inscription en ligne, chaque participant sera rattaché à une vague de départ choisie à sa convenance en fonction des disponibilités restantes.

Les équipes de 4 à 5 participants (groupe/entreprise) engagées sur le parcours de 8 km seront obligatoirement rattachées sur la même vague de départ. Un équipier du groupe disposera d'une puce de chronométrage et chaque équipier portera un bracelet de couleur. L'équipe devra rester groupée jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée. Le temps est pris sur le 4ème.

La répartition des vagues de départ (46 vagues) est consultable en annexe.

### 3.5. Aptitudes sportives

Chaque participant reconnaît que chaque parcours requiert un entraînement minimum et qu'il doit être apte physiquement à y participer. Tout participant doit donc être en capacité de ramper, patauger, sauter et passer des obstacles d'une hauteur maximale de 3 mètres.

#### **Cas des mineurs de moins de 16 ans**

Comme déjà évoqué ils devront avoir 10 ans le jour du parcours.

Leur participation à la manifestation ne peut se faire que sur l'épreuve de 4,5 km (8 km interdit aux enfants de moins de 16 ans).

**Ils devront être obligatoirement accompagnés d'un adulte désigné (parent ou autre) et seront placés sous sa responsabilité.**

Les obstacles sont réalisables pour tout enfant de plus de 10 ans mais la décision de faire passer ou non l'enfant sur un obstacle est du ressort de l'adulte accompagnateur. Les contrôleurs n'auront qu'un rôle de conseil.

### 3.6. Ravitaillement et remise en condition

L'inscription donne droit à :

- la participation au parcours d'obstacles ;
- un ravitaillement sur le parcours (eau) et à l'arrivée ;
- un tee-shirt ;
- l'accès aux toilettes et à une aire de « lavage » ;
- un bracelet de couleur faisant office de passe.

Les participants s'engagent à participer à l'épreuve choisie dans le meilleur esprit sportif possible.

## 4. MODALITES PRATIQUES

### 4.1. Interdictions

Les animaux sont interdits sur le parcours, même tenus en laisse. Aucun accompagnateur ni véhicule non accrédité (y compris vélo) ne sera autorisé sur le parcours ou sur les ravitaillements.

### 4.2. Chronométrage et récompenses

Pour les équipes (4 à 5 personnes) inscrites sur les vagues 1 à 13 (8 km), chaque équipe sera responsable du doigt électronique de chronométrage prêté par les écoles militaires de Draguignan.

Pour être classées, les équipes engagées sur le 8 km (4 à 5 participants vague 1 à 13) devront impérativement rester groupées jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée (4 personnes doivent franchir : temps pris sur le 4<sup>ème</sup>).

A titre individuel, le parcours de 8 km sera réalisé **sans chronométrage**.

Seules les équipes participant aux 8 km et inscrites en « équipes chronométrées » (vagues 1 à 13) pourront prétendre aux récompenses. Seront récompensées les 3 premières équipes de 4 ou 5 concurrents (groupe/entreprises) des catégories suivantes :

- équipes mixtes ;
- équipes hommes ;
- équipes femmes.



Horaire prévisionnel : 12h30 sur l'aire de départ/arrivée (seuls les concurrents présents à la remise des prix pourront prétendre aux récompenses).

#### 4.2.1. Retrait des puces et bracelets

La participation aux épreuves impose le port :

- d'un bracelet de couleur pour l'ensemble des participants (couleur distincte selon l'épreuve ou la participation en équipe/entreprise) ;
- d'un doigt électronique de chronométrage pour les inscrits en équipe sur l'épreuve de 8 km chronométrée (vagues 1 à 13).

Les bracelets et doigts électroniques sont à retirer sur la zone de départ à minima 30 minutes avant son horaire de départ.

#### 4.3. Pénalités et abandon

Il est interdit d'évoluer en dehors du balisage sous peine de disqualification. Pour la course, chaque coureur s'assurera à chaque obstacle d'être capable ou non de franchir celui-ci. S'il ne le souhaite pas, le participant peut contourner l'obstacle sans entraîner sa disqualification.

Pour l'épreuve de 8 km par équipe chronométrée, la non réalisation d'un obstacle entraîne de facto la réalisation de **10 « burpees »** pour toute l'équipe.



Si un compétiteur souhaite abandonner il doit en rendre compte à un contrôleur placé sur un des obstacles du parcours et lui réintégrer sa puce de chronométrage s'il en est équipé.

#### 4.4. Equipements

Interdictions : les pointes, crampons amovibles et accessoires d'aide à la course ou au franchissement (bâtons de marche, grappins, etc.).

**Les bijoux et tout autre objet faisant encourir des risques d'accident ou de blessures sont également proscrits.**

Conseils : chaussures de trail ou à défaut de course à pied et vêtements adaptés à l'activité (ne craignant pas le contact de l'eau, de la boue et des frottements).

#### 4.5. Athlète handisport

Le parcours ne permet pas la participation des athlètes en fauteuil.

#### **4.6. Contrôleurs**

Des contrôleurs seront placés sur le parcours afin de veiller au respect du règlement, mais aussi pour porter assistance en cas de blessure. Chaque contrôleur disposera d'un moyen de communication en liaison directe avec le PC sécurité de la course.

#### **4.7. Assurances**

##### **4.7.1. Responsabilité civile**

L'organisation souscrit une assurance de Responsabilité Civile pour la durée de l'épreuve qui se déroulera le 04 octobre 2025 sur le terrain militaire de Bergerol (Camp la Vaugine/Draguignan).

La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec renonciation à tout recours contre les organisateurs en cas d'accident, blessures ou séquelles ultérieures à l'épreuve.

##### **4.7.2. Assurance dommages corporels**

Il est vivement conseillé aux athlètes de souscrire une assurance personnelle couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer.

#### **4.8. Sécurité et soins**

L'assistance médicale de l'évènement sera composée de médecins, d'ambulances et de secouristes, en conformité avec la réglementation en vigueur et les caractéristiques de l'évènement.

##### **4.8.1. Entraide entre concurrents / participants**

Tout coureur est tenu à assistance en cas d'accident d'un autre concurrent, dans l'attente des secours.

##### **4.8.2. Protection de l'environnement**

Tout abandon de matériel, jet de déchet, hors des lieux prévus à cet effet, entraînera l'exclusion du concurrent fautif.

#### **4.9. Droit à l'image**

##### **4.9.1. Utilisation d'image**

*« J'autorise expressément les organisateurs de la « Avec Nos Héros », ainsi que leurs ayants droit tels que les partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles je pourrais apparaître, prises à l'occasion de ma participation, sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée ».*

##### **4.9.2. Commission Nationale de l'Informatique et des libertés (CNIL)**

Conformément à la loi « Informatique et Liberté » du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations.

Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire (via le site d'inscription) en nous indiquant vos noms, prénom, adresse et numéro de dossard.

##### **4.9.3. Engagement contractuel**

L'inscription d'un participant atteste qu'il a pris connaissance de ce règlement et qu'il s'engage à en respecter sans restriction l'ensemble des dispositions.

# ANNEXE 1

## Répartition des vagues de départ

Les vagues 1 à 13 (8 km) seront chronométrées et feront l'objet d'un classement (équipes de 4 à 5 personnes).

| N° VAGUE | HORAIRE      | PLACES 8 KM                 | PLACES 4,5 KM |
|----------|--------------|-----------------------------|---------------|
| 1        | <b>8:15</b>  | 30 (équipes chronométrées)  | 0             |
| 2        | 8:23         | 30 (équipes chronométrées)  | 0             |
| 3        | 8:31         | 30 (équipes chronométrées)  | 0             |
| 4        | 8:39         | 30 (équipes chronométrées)  | 0             |
| 5        | 8:47         | 30 (équipes chronométrées)  | 0             |
| 6        | 8:55         | 30 (équipes chronométrées)  | 0             |
| 7        | <b>9:03</b>  | 30 (équipes chronométrées)  | 0             |
| 8        | 9:11         | 30 (équipes chronométrées)  | 0             |
| 9        | 9:19         | 30 (équipes chronométrées)  | 0             |
| 10       | 9:27         | 30 (équipes chronométrées)  | 0             |
| 11       | 9:35         | 30 (équipes chronométrées)  | 0             |
| 12       | 9:43         | 30 (équipes chronométrées)  | 0             |
| 13       | 9:51         | 30 (équipes chronométrées)  | 0             |
| 14       | 9:59         | 25 (équipes et individuels) | 0             |
| 15       | <b>10:07</b> | 25 (équipes et individuels) | 0             |
| 16       | 10:15        | 25 (équipes et individuels) | 0             |
| 17       | 10:23        | 25 (équipes et individuels) | 0             |
| 18       | 10:31        | 25 (équipes et individuels) | 0             |
| 19       | 10:39        | 25 (équipes et individuels) | 0             |
| 20       | 10:47        | 25 (équipes et individuels) | 0             |



|    |              |                             |    |
|----|--------------|-----------------------------|----|
| 21 | 10:55        | 25 (équipes et individuels) | 0  |
| 22 | <b>11:03</b> | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 23 | 11:11        | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 24 | 11:19        | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 25 | 11:27        | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 26 | 11:35        | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 27 | 11:43        | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 28 | 11:51        | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 29 | 11:59        | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 30 | <b>12:07</b> | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 31 | 12:15        | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 32 | 12:23        | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 33 | 12:31        | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 34 | <b>13:31</b> | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 35 | 13:39        | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 36 | 13:47        | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 37 | 13:55        | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 38 | <b>14:03</b> | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 39 | 14:11        | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 40 | 14:19        | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 41 | 14:27        | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 42 | 14 :35       | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 43 | 14:43        | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 44 | 14:51        | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 45 | 14:59        | 10 (équipes et individuels) | 30 |
| 46 | <b>15:07</b> | 10 (équipes et individuels) | 30 |

## ANNEXE 2

### Parcours 8 km et 4.5 km

#### # AvecNosHéros 2025

**Poste de secours principal**  
- CMA (medecin)  
- Pompier du SDIS 83

○ Carrefours dangereux avec jalons

○ Aguilage 4/8km

**8 km [ /+ / ] 30 Obstacles**

**4,5 km [ / ] 19 obstacles**

- 1 Mur de pneus
- 2 Toile d'araignée
- 3 Buses montantes
- 4 Toboggan

- 14 Memo
- 5 Echelle de pneus

6 Abattis

7 POI

8 PERFOR

9 Buses

10 Chapeau chinois

11 Palissade

12 Retourner de pneu

13 Brancardage

14 Memo

15 Corde

16 Traction de pneu

17 Filet d'abordage

18 Montée KC20

19 Tir Laser

20 Tranchées

21 Passage sous filet

22 Slackline

23 Toboggan buse

24 Caisses à munitions

25 Lancer de grenades

26 KC 20

27 Ramper VBCI

28 Rampe

29 Descente KC20

30 Saut de tarzan

