



**Parcours  
5,5 km**

Randonnée pédestre :  
départ à 9h15

Course à allure libre :  
départ à 10h



**Parcours  
2 km**

L'Alphonsinette :  
départ à 9h25

Démonstrations et animations  
proposées par les associations catoviennes

Soins gratuits proposés par l'école d'Ostéopathie de Paris

Marche-course

**100%  
féminine  
2023**

Dimanche  
**15 OCTOBRE**  
de 9 h à 12 h

**L'Alphonsine  
et l'Alphonsinette**



imprimerie municipale 2023 - illustrations © AdobeStock - ne pas jeter sur la voie publique -

**COMPLEXE SPORTIF DE L'ÎLE DES IMPRESSIONNISTES**  
Direction Jeunesse et Sports - 01 34 80 46 11  
Inscription en ligne uniquement sur [www.alphonsine.fr](http://www.alphonsine.fr)  
Au profit de l'association « Aidons la recherche »



VILLE DE  
**chatou**

# Règlement

Quelques règles pour passer une matinée conviviale et agréable !

La plus importante d'entre elles, qui ne figure pas dans ce règlement reste celle de la bonne humeur !

Courez ou marchez pour vous faire plaisir, il ne s'agit pas d'une compétition !

## Article 1 : Les organisateurs

L'Alphonsine et l'Alphonsinette sont organisées par la Mairie de Chatou, en partenariat avec la Jeunesse Croissy-Chatou Athlétisme.

## Article 2 : Conditions de participation

**Pour l'Alphonsine :** Être une femme née avant le 1<sup>er</sup> janvier 2009.

**Pour l'Alphonsinette :** Être une jeune fille née entre le 1<sup>er</sup> janvier 2015 et le 31 décembre 2010

## Article 3 : Le circuit

Le circuit de l'Alphonsine est d'environ 5,5 km et traverse le Parc de l'île des Impressionnistes et une partie de la commune de Chatou.

Il est identique pour la randonnée pédestre et la course à allure libre.

L'Alphonsinette se déroule dans le parc de l'île des Impressionnistes et fait environ 2 km.

## Article 4 : Inscriptions

**Dès le 11 septembre dans la limite de 400 participantes.**

En ligne sur : [www.alphonsine.fr](http://www.alphonsine.fr) (clôture le 9 octobre) ou

Par courrier adressé au Centre administratif Direction Jeunesse et Sports / Service des Sports 3 rue des Beaux 78400 CHATOU (clôture le 8 octobre)

### > Participation financière :

- 7 € à remettre le jour de la manifestation, pour toute personne déjà inscrite
- 3 € à remettre le jour de la manifestation, pour une inscription à l'Alphonsinette
- 8 € à remettre le jour de la manifestation, pour une inscription duo mère fille

4 euros par inscription seront reversés à « Aidons la recherche », qui a pour but de soutenir et d'accompagner dans leur reconstruction psycho-corporelle, les femmes touchées par le cancer du sein. L'association propose trois activités dispensées par des professionnelles : cours de pilate adapté, danse collective adaptée et des séances de sophrologie ainsi qu'un accompagnement psychologique. Sa devise est la règle des « 3 B » : « Bien dans son corps, Bien dans sa tête, Bien dans sa vie ! »

**Important :** Pour les participantes majeures (à partir de 18 ans), la photocopie de la licence de la Fédération Française d'Athlétisme ou d'une licence délivrée par la FSGT, la FSCF ou l'UFOLEP portant la mention athlétisme ou d'une licence délivrée par la FFTRI (Triathlon) ou d'un **certificat médical** de non contre-indication de la pratique de la course à pied datant de moins de 1 an est **obligatoire** pour la course. *Toute personne ne fournissant pas ce document ne sera pas autorisée à prendre le départ de la course à allure libre.* **Pour les enfants de 8 à 17 ans nécessité de remplir le questionnaire de santé au moment de l'inscription sur le site de l'Alphonsine 2023. Questionnaire à remettre le jour de la manifestation.**

## Article 5 : Les horaires

1. Randonnée pédestre : départ à 9 h 15

2. Alphonsinette : départ à 9 h 30

3. Course à allure libre : départ à 10 h

### Il n'y aura aucun classement.

En revanche, un chronomètre sera installé à côté de la ligne d'arrivée pour permettre aux participantes de la course de connaître leur temps.

## Article 6 : Ravitaillement

Un point de ravitaillement en eau est prévu à mi-parcours.

## Article 7 : Départs et arrivées

Le départ et l'arrivée de toutes les courses se situent au complexe sportif de l'île des Impressionnistes.

## Article 8 : Vestiaire

Un stand « vestiaire » sera à la disposition des participantes. La ville de Chatou décline toute responsabilité en cas de vol ou de perte.

## Article 9 : Animations

Un échauffement collectif, (proposé par un éducateur sportif du club de judo samc) précèdera le départ de la course à allure libre (à partir de 9 h 40) et une séance d'étirements dirigée par un professionnel la clôturera (à partir de 10 h 45).

## Article 10 : Tombola

De nombreux lots seront à gagner dans le cadre d'une tombola. Le tirage au sort aura lieu en fin de matinée et concernera l'ensemble des participantes.

## Article 11: Couverture photographique et audiovisuelle

Du fait de son engagement, la participante déclare avoir pris connaissance et accepté les dispositions légales et réglementaires relatives au droit de reproduction publique par l'image de l'évènement dans le cadre de la promotion de celui-ci.

## Article 12 : Responsabilités et litiges

Concernant la responsabilité civile, les organisateurs sont couverts par une police d'assurance souscrite auprès de la compagnie Groupama. Quant à la responsabilité individuelle accident, les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence ; il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. Par ailleurs, les organisateurs déclinent toute responsabilité quant aux vols et accidents éventuels.

## Article 13 : Annulation

En cas de force majeure, de catastrophe naturelle ou de toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des concurrents, l'organisateur se réserve le droit d'annuler l'épreuve.

## Article 14 : Assistance médicale

Une équipe de la Croix-Rouge assurera l'assistance médicale de la manifestation.

# l'Alphonsine et l'Alphonsinette

La 1<sup>ère</sup> manifestation « Open » dédiée aux femmes

Un parcours de randonnée ou un parcours de course

Ouvert à toute femme née avant le 01/01/2009 et aux jeunes filles nées entre le 1<sup>er</sup> janvier 2015 et le 31 décembre 2010

Ateliers santé et bien-être autour du parcours

De nombreux lots à gagner par tirage au sort



## Course duo "Mère-Fille"

de 14 -18 ans.



## Mini course : "l'Alphonsinette"

ouverte aux filles de 8 à 13 ans.

2 km dans le parc de l'île des Impressionnistes.