

LA DÉCHAÎNÉE

Règlement Intérieur du challenge fitness hybride

Édition 2026 — 24 et 25 octobre 2026

Préambule

Le présent règlement définit les conditions d'organisation et de participation au challenge sportif La Déchaînée, organisé par l'association Anjou Sport Nature (ci-après « ASN » ou « l'Organisateur »). Il constitue un contrat entre l'Organisateur et chaque participant. L'inscription au challenge emporte adhésion sans réserve à l'intégralité de ses dispositions.

La Déchaînée est un **challenge sportif hybride chronométré** combinant des séquences de course à pied et des stations d'ateliers physiques fonctionnels. Ce challenge est organisé en marge de l'épreuve L'Arrachée, qui fait l'objet d'un règlement distinct.

Le chronométrage est effectué à titre informatif afin de permettre à chaque participant de connaître son temps personnel. À l'édition 2026, aucun classement officiel ni podium fondé sur la performance n'est établi. Le format pourra évoluer vers une qualification de compétition lors des éditions ultérieures, sous réserve de validation fédérale, administrative et assurantielle.

Coordonnées de l'Organisateur :

Association Anjou Sport Nature

1, Route de la Mayenne — 49220 La Jaille-Yvon

Téléphone : 02.41.95.14.32

Courriel : contact@anjousportnature.com

Site internet : www.anjousportnature.com

Article 1 — Présentation du challenge

1.1 Identification

Intitulé : La Déchaînée — édition 2026

Dates : samedi 24 et/ou dimanche 25 octobre 2026, sur créneau horaire dédié

Lieu : Parc départemental de l'Isle Briand — Le Lion-d'Angers (49220), sur zone spécifiquement aménagée pour le challenge

Nature : challenge sportif hybride chronométré à titre informatif

1.2 Nature du challenge

La Déchaînée est un format hybride s'inspirant des pratiques de fitness racing et de cross-training compétitif. Il combine :

- des séquences de course à pied sur parcours fermé, en boucle ou en ligne selon la configuration retenue, pour une distance totale de course comprise entre 5 et 10 kilomètres ;
- environ 8 à 12 stations d'ateliers physiques fonctionnels intégrant des mouvements de force, d'explosivité, de gainage, de portage ou de coordination ;
- un enchaînement alterné course / station, effectué en continu du départ à l'arrivée.

La distance totale de course à pied, le nombre et la nature des ateliers, ainsi que les charges ou volumes de travail requis à chaque station sont précisés dans une fiche technique annexée au présent règlement et publiée sur la plateforme d'inscription au plus tard 30 jours avant le challenge.

L'Organisateur peut modifier, adapter ou supprimer une station pour raison de sécurité, de conditions matérielles ou météorologiques, jusqu'au jour du challenge.

1.3 Chronométrage

Le temps de chaque participant est mesuré du signal de départ jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée. Ce temps est communiqué au participant à titre individuel. Il fait l'objet d'un classement officiel, d'un podium et d'une remise de prix.

1.4 Format de participation

À l'édition 2026, le challenge est proposé en **format équipe (duo)** : chaque équipe est composée de deux participants majeurs qui progressent ensemble du départ à l'arrivée.

Les membres de l'équipe restent groupés en permanence pendant la course et effectuent les stations selon les modalités précisées dans la fiche technique du challenge (exécution simultanée, en relais ou en alternance selon la station). Le chronométrage est effectué à l'équipe, du signal de départ au franchissement de la ligne d'arrivée par le dernier membre.

L'équipe désigne à l'inscription un « capitaine d'équipe » qui est l'interlocuteur privilégié de l'Organisateur pour toute question relative à l'inscription, au retrait des dossards et à la communication.

Article 2 — Conditions d'âge et d'aptitude

2.1 Conditions d'âge

La participation à La Déchaînée est **réservée aux personnes majeures**, âgées de 18 ans révolus le jour du challenge.

Cette limite d'âge est justifiée par la nature des efforts requis, incluant des mouvements de force et de puissance dont la pratique en compétition n'est pas recommandée avant la fin de la croissance osseuse et le développement musculaire complet.

2.2 Aptitude médicale — certificat médical obligatoire

Compte tenu de l'intensité des efforts requis (efforts anaérobies, mouvements de force, sollicitations cardiovasculaires majeures), la participation à La Déchaînée est subordonnée à la production :

- soit d'une **licence sportive en cours de validité** délivrée par une fédération pratiquant les activités physiques et sportives et acceptée par l'Organisateur ;
- soit d'un **certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport en compétition**, datant de moins de six mois à la date du challenge, précisant explicitement l'absence de contre-indication à la pratique intensive d'activités combinant course à pied et exercices de force ;

L'Organisateur recommande fortement, pour toute personne n'ayant pas d'antécédent de pratique intensive régulière, la production d'un certificat médical spécifique.

2.3 Déclaration de santé et d'aptitude

Par son inscription, le participant reconnaît que le challenge comporte :

- des efforts intenses et prolongés, susceptibles de solliciter le système cardiovasculaire à haute intensité ;
- des mouvements de force et d'explosivité pouvant occasionner des blessures articulaires, musculaires ou tendineuses ;
- des enchaînements rapides entre course et exercices, générant fatigue, essoufflement et risque de perte d'équilibre ;
- un environnement de compétition pouvant favoriser le dépassement de ses propres limites.

Le participant atteste, par son inscription :

- avoir consulté un médecin dans les six mois précédant le challenge et avoir vérifié son aptitude à ce type d'effort ;
- ne pas avoir connaissance d'une contre-indication médicale à la pratique intensive du sport, notamment cardiovasculaire, articulaire, respiratoire ou neurologique ;
- ne pas prendre de traitement médicamenteux susceptible d'altérer sa vigilance ou sa régulation cardiovasculaire pendant l'effort intense ;
- avoir une pratique sportive régulière suffisante pour aborder ce format en sécurité.

2.4 Vaccinations et prévention

L'Organisateur recommande la vérification que les vaccinations usuelles, notamment antitétanique, sont à jour, compte tenu de la manipulation d'équipements et de la pratique en milieu partiellement naturel.

Article 3 — Inscriptions

Les inscriptions s'effectuent exclusivement par voie électronique via la plateforme désignée par l'Organisateur, accessible depuis le site www.larrachee.com, jusqu'à la date de clôture indiquée ou jusqu'à atteinte du nombre maximum de participants.

L'inscription s'effectue par équipe. Le capitaine d'équipe initie l'inscription et invite le second membre à confirmer sa participation individuellement sur la plateforme. L'équipe n'est validée que lorsque les deux membres ont finalisé leur dossier individuel.

Chaque membre de l'équipe complète pour son propre compte :

- le formulaire d'inscription individuel ;

- son justificatif médical (licence ou certificat conformes à l'article 2.2) ;
- la déclaration de santé et d'aptitude prévue à l'article 2.3 ;
- le règlement de sa part de la participation financière (ou la part globale si l'inscription est mutualisée) ;
- l'acceptation formelle du présent règlement par case à cocher non pré-cochée.

Toute équipe dont l'un des membres n'a pas finalisé son dossier individuel ne sera pas validée. Aucun dossard ne sera remis à une équipe incomplète.

En cas de désistement d'un membre d'équipe avant la manifestation, le capitaine peut proposer un remplaçant, sous réserve de validation par l'Organisateur et de finalisation d'un dossier d'inscription complet pour le remplaçant, avant la date limite communiquée. À défaut, l'équipe est considérée incomplète et sa participation peut être refusée sans remboursement.

Toute inscription incomplète ne sera pas validée. Aucun dossard ne sera remis sans dossier complet.

Les pièces justificatives sont conservées pendant dix ans à compter de la manifestation, dans des conditions conformes à la réglementation applicable et à la protection des données personnelles.

Les tarifs sont publiés sur la plateforme d'inscription. Le tarif inclut le droit de participation et les prestations indiquées sur la plateforme. Il n'inclut pas l'assurance individuelle accident, dont la souscription est fortement recommandée.

Article 4 — Annulation, désistement, report

En cas de désistement du participant après validation de l'inscription, aucun remboursement ne sera effectué, sauf souscription préalable d'une assurance annulation proposée par la plateforme d'inscription dans les conditions applicables.

L'Organisateur se réserve le droit d'annuler le challenge en cas de force majeure, de crise sanitaire, d'événement climatique majeur, de décision administrative, d'impossibilité technique ou de sécurité, de retrait d'autorisation administrative ou de toute situation ne permettant pas le maintien du challenge dans des conditions suffisantes de sécurité.

En cas d'annulation imputable à l'Organisateur hors cas de force majeure ou décision administrative, les frais d'engagement sont remboursés selon les conditions précisées sur la plateforme.

En cas d'annulation pour force majeure ou décision administrative, l'Organisateur pourra proposer un report, un avoir accepté par le participant ou un remboursement partiel selon les frais déjà engagés. Aucun préjudice indirect ne pourra être réclamé.

L'Organisateur se réserve la faculté de modifier le tracé, le nombre ou la nature des stations, l'ordre des ateliers, les charges de travail, l'horaire des vagues de départ ou tout autre élément de l'organisation jusqu'au jour du challenge, en cas de nécessité liée à la sécurité, aux conditions météorologiques, à la faisabilité technique ou à toute prescription administrative.

Le directeur de course, le directeur médical et le responsable sécurité peuvent à tout moment décider de l'arrêt total ou partiel du challenge en cas de risque sanitaire ou sécuritaire majeur.

4.1 Seuil minimum de participation

L'organisation d'une journée de challenge est conditionnée à l'inscription d'un **minimum de vingt (20) équipes** pour la journée concernée. Ce seuil est apprécié séparément pour la journée du samedi 24 octobre 2026 et pour la journée du dimanche 25 octobre 2026.

Si, à la clôture des inscriptions ou à la date limite d'appréciation communiquée sur la plateforme, le seuil de vingt équipes n'est pas atteint pour une journée donnée, l'Organisateur se réserve le droit d'annuler cette journée. Dans ce cas :

- les équipes inscrites à la journée annulée sont informées dans les meilleurs délais ;
- l'Organisateur leur propose, au choix, un report sur l'autre journée sous réserve de places disponibles, un avoir utilisable sur une édition ultérieure, ou le remboursement intégral des frais d'engagement hors frais de plateforme et options non remboursables ;
- aucune indemnisation additionnelle ne peut être réclamée à l'Organisateur au titre de cette annulation.

4.2 Réorganisation des vagues de départ

L'Organisateur se réserve la faculté de **réorganiser les vagues de départ** en fonction du nombre effectif d'équipes inscrites, des contraintes logistiques et de sécurité. Cette réorganisation peut concerner l'horaire, la composition et le nombre de vagues.

Les participants sont informés de la vague de départ qui leur est attribuée au plus tard 72 heures avant la manifestation, par communication de l'Organisateur sur la plateforme d'inscription et par courriel adressé au capitaine d'équipe. Toute modification ultérieure pour raison opérationnelle ou de sécurité est communiquée dans les meilleurs délais.

La réorganisation des vagues ne donne lieu à aucune indemnisation ni remboursement.

Article 5 — Déroulement du challenge

5.1 Retrait du dossard et briefing obligatoire

Le retrait du dossard s'effectue le jour du challenge sur le site, dans le créneau horaire indiqué sur la convocation, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité.

Un **briefing technique obligatoire** est organisé avant chaque vague de départ. Il présente le déroulement du challenge, les stations, les mouvements requis, les critères de validation, les consignes de sécurité, la conduite à tenir en cas d'incident et les modalités de chronométrage. L'accès au départ est conditionné à la présence effective au briefing.

5.2 Échauffement

Un temps et un espace d'échauffement sont mis à disposition. L'Organisateur **recommande fortement** à chaque participant de procéder à un échauffement complet avant sa vague de départ, notamment cardiovasculaire, articulaire et musculaire. Une négligence dans l'échauffement peut aggraver le risque de blessure et engage la responsabilité personnelle du participant.

5.3 Équipement

Équipement recommandé : tenue de sport adaptée aux mouvements de force et à la course, chaussures fermées adaptées au terrain et aux exercices, gants de manutention pour les stations impliquant du portage, vêtements de rechange après le challenge, hydratation personnelle.

Équipement interdit ou pouvant être refusé : bijoux, chaînes, bracelets, boucles d'oreilles, piercings apparents ou tout objet susceptible de provoquer une blessure par accrochage ou d'endommager le matériel. L'Organisateur peut refuser le départ à tout participant dont l'équipement est manifestement dangereux ou inadapté.

5.4 Exécution des mouvements

Chaque station comporte un mouvement à exécuter selon une **norme technique définie** (amplitude, position, nombre de répétitions ou charge). Les critères d'exécution sont précisés dans la fiche technique du challenge et rappelés lors du briefing.

Un juge ou commissaire d'atelier peut :

- valider ou invalider une répétition ne respectant pas la norme d'exécution (« no rep ») ;
- demander la reprise d'une station en cas d'exécution manifestement non conforme ;
- interdire à un participant la poursuite d'une station lorsque son exécution présente un risque manifeste pour lui-même ou pour autrui ;
- adapter la charge à la baisse en cas de manifestation de danger.

Le participant doit **respecter les consignes techniques** du juge ou commissaire d'atelier. Le refus manifeste de se conformer aux consignes peut entraîner la mise hors challenge.

5.5 Choix des charges (si applicable)

Lorsque la fiche technique du challenge prévoit plusieurs niveaux de charge (par exemple RX / Scaled), le participant choisit son niveau au moment de l'inscription ou du briefing. Ce choix relève de sa **responsabilité personnelle**. Il lui appartient d'évaluer honnêtement sa capacité à effectuer le mouvement à la charge choisie, en sécurité.

Le participant peut demander, en cours de challenge, une adaptation à la baisse de la charge. L'organisation valide cette adaptation dans la mesure où elle est techniquement praticable.

5.6 Comportement en course

Chaque participant s'engage à :

- suivre exclusivement le parcours matérialisé et respecter l'ordre des stations ;
- respecter les consignes des juges, commissaires, bénévoles, secours et membres de l'organisation ;
- porter assistance à tout participant en difficulté et alerter sans délai en cas d'incident ;
- respecter les autres participants et l'ordre de passage aux stations lorsqu'il est requis ;
- respecter le matériel mis à disposition et signaler tout défaut constaté ;
- respecter l'environnement du Parc départemental de l'Isle Briand.

Le participant qui emprunte un cheminement non autorisé, saute une station ou fausse le chronométrage est mis hors challenge sans recours.

5.7 Mise hors challenge

Le directeur de course, le responsable sécurité, le médecin, le directeur médical, les juges d'atelier et les commissaires peuvent décider de la mise hors challenge d'un participant dans les cas suivants :

- comportement dangereux pour soi-même ou pour autrui ;
- non-respect du parcours, de l'ordre des stations ou des consignes de sécurité ;
- inaptitude manifeste à poursuivre constatée par le médecin ou un juge ;
- exécution technique inadéquate présentant un risque de blessure ;
- refus de se conformer aux consignes techniques ou de sécurité ;
- comportement inapproprié envers d'autres participants, bénévoles ou officiels.

La mise hors challenge est sans recours et ne donne lieu à aucun remboursement.

5.8 Abandon volontaire

Tout participant qui abandonne volontairement doit signaler son abandon au juge d'atelier, au commissaire ou au point de contrôle le plus proche, et remettre son dossard à un membre de l'organisation. Le participant qui quitte le parcours sans signaler son abandon perturbe le dispositif de sécurité et engage sa responsabilité.

Article 6 — Risques et prévention

La nature du challenge génère des risques de blessures et d'incidents de santé, dont certains sont inhérents à la pratique de sports intenses combinant course et exercices de force. Ces risques ne peuvent être totalement éliminés malgré les mesures de prévention mises en œuvre. En s'inscrivant, le participant reconnaît accepter ces risques en toute connaissance de cause.

Le tableau ci-après présente à titre informatif et non exhaustif les principales familles de risques et les vigilances applicables.

Type d'effort	Risques principaux	Vigilances / contre-indications
Effort cardiovasculaire intense	Malaise, syncope, événement cardiaque, hyperventilation	Pathologies cardiovasculaires connues ou suspectées, hypertension non contrôlée, antécédents familiaux
Course à pied enchaînée	Chute, entorse, tendinite, crampe	Pathologies articulaires (chevilles, genoux, hanches), tendinopathies
Mouvements de force et de portage	Lombalgie, hernie, déchirure musculaire, blessure articulaire	Pathologies lombaires, hernie discale, chirurgie récente, faiblesse musculaire, absence de pratique préalable
Mouvements d'explosivité (sauts, box jumps)	Chute, entorse, fracture, choc	Antécédents chevilles, troubles de l'équilibre, fatigue avancée
Manipulation de charges	Écrasement, coupure, contusion	Absence de maîtrise technique, choix de charge inadapté, précipitation

Article 7 — Dispositif médical et de secours

Le challenge dispose d'un dispositif médical et de secours dimensionné en tenant compte spécifiquement de la nature intense des efforts et du risque cardiovasculaire majoré par la sollicitation combinée course + force.

Ce dispositif est dimensionné conformément à la réglementation applicable, notamment l'arrêté du 7 novembre 2006 relatif aux dispositifs prévisionnels de secours, ainsi qu'au plan de sécurité et de secours validé par les autorités compétentes.

Le dispositif est défini dans le Dispositif Prévisionnel de Secours et peut comprendre : des secouristes diplômés, un ou plusieurs véhicules de premiers secours, un poste de secours équipé notamment de défibrillateurs automatiques externes en nombre adapté, un médecin ou directeur médical présent en continu, des moyens d'intervention rapide sur les stations. La présence d'un défibrillateur à proximité immédiate de chaque zone d'effort intense est privilégiée.

Par son inscription, le participant accepte qu'en cas de nécessité, les équipes de secours et médicales interviennent, réalisent les gestes de premiers secours nécessaires, sollicitent les services publics de secours et organisent, si besoin, une évacuation vers une structure de soins.

Le médecin, le directeur médical, le directeur de course ou le responsable sécurité peuvent demander l'arrêt immédiat d'un participant pour raison médicale ou sécuritaire. Cette décision s'impose immédiatement au participant et ne donne lieu à aucun remboursement.

Article 8 — Responsabilités

L'Organisateur est tenu d'une obligation de moyens en matière de sécurité et met en œuvre l'ensemble des mesures de prévention, d'organisation, d'encadrement technique et de secours conformes à la réglementation applicable.

L'Organisateur ne peut être tenu responsable des dommages résultant :

- du non-respect par le participant du présent règlement ou des consignes techniques et de sécurité ;
- d'une dissimulation ou d'une déclaration inexacte sur son état de santé, son aptitude ou sa pratique préalable ;
- d'un choix inadéquat de charge ou d'un dépassement volontaire de ses limites ;
- d'une exécution technique non conforme aux consignes ;
- d'un cas de force majeure, d'un fait de tiers ou d'une faute du participant lui-même, dans les limites prévues par la loi.

Chaque participant est responsable des dommages qu'il pourrait causer à des tiers, à des biens, aux installations du challenge, au matériel ou à l'environnement.

L'Organisateur n'est pas responsable des pertes, vols ou dégradations d'effets personnels survenant sur le site.

Article 9 — Assurances

Conformément aux obligations applicables, l'Organisateur souscrit une police d'assurance de responsabilité civile garantissant sa propre responsabilité, celle des participants et celle des personnes prêtant leur concours à l'organisation. L'attestation correspondante est tenue à disposition de l'autorité administrative.

Compagnie d'assurance :

- [à compléter — nom de la compagnie, numéro de police, plafonds de garantie]

Périmètre de couverture :

La Fédération Française d'Athlétisme n'inclut pas le format hybride course + ateliers fonctionnels dans son contrat collectif d'assurance. L'assurance souscrite par l'Organisateur constitue par conséquent la **couverture principale et unique** du présent challenge, tant pour les participants que pour les personnes intervenant sur l'organisation.

Compte tenu de l'intensité du challenge et des risques spécifiques associés aux efforts de force et à l'endurance intense, l'Organisateur **recommande très fortement** à chaque participant de souscrire une assurance individuelle accident couvrant les dommages corporels et l'invalidité éventuelle. Le tarif de l'inscription ne comprend pas d'assurance individuelle accident, sauf mention contraire expresse.

En l'absence de garantie de base fédérale sur ce format, la souscription d'une assurance individuelle accident personnelle n'est pas facultative en pratique : elle est indispensable à la protection financière du participant en cas d'accident corporel entraînant frais médicaux, arrêt de travail ou invalidité.

Article 10 — Droit à l'image et données personnelles

Par son inscription, le participant autorise l'Organisateur, ses partenaires institutionnels et médias accrédités à fixer, reproduire et diffuser son image prise pendant le challenge, sur les supports de communication de l'Organisateur, pour une durée maximale de cinq ans. Cette autorisation est consentie à titre gratuit et ne couvre pas l'usage commercial individualisé.

Le participant peut retirer son autorisation par courrier postal ou électronique adressé à l'Organisateur. L'Organisateur procédera au retrait dans un délai raisonnable, sous réserve des supports déjà diffusés.

Les données personnelles collectées sont traitées par ASN pour la gestion des inscriptions, l'organisation du challenge, la sécurité des participants, le chronométrage, le respect des obligations légales et l'information sur les éditions futures sous réserve des consentements requis.

Les pièces relatives à l'inscription et aux obligations de participation sont conservées pendant dix ans lorsque cette conservation est nécessaire à la preuve du respect des obligations applicables. Les données de chronométrage individuelles sont conservées trois ans, sauf opposition. Les données utilisées à des fins de communication sont conservées trois ans à compter du dernier contact.

Le participant dispose des droits d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation, de portabilité et d'opposition, à exercer par courrier postal à l'adresse de l'Organisateur ou par courriel à contact@anjousportnature.com avec la mention « Demande RGPD Déchaînée » en objet. Il peut introduire une réclamation auprès de la CNIL.

Article 11 — Communication des temps et statistiques

Le temps individuel du participant lui est communiqué à titre personnel après son passage. Ce temps n'est pas publié nominativement à l'édition 2026.

L'Organisateur peut publier des statistiques agrégées et anonymisées à des fins de communication (temps moyen, temps médian, nombre de participants ayant terminé, répartition par catégories).

Toute évolution future vers une qualification de compétition avec classement officiel fera l'objet d'une modification préalable du présent règlement et sera portée à la connaissance des participants avant ouverture des inscriptions.

Article 12 — Acceptation du règlement

Par son inscription validée et la coche de la case « j'accepte le règlement » sur la plateforme d'inscription, le participant reconnaît avoir pris connaissance de l'intégralité du présent règlement, comprendre la nature du challenge et les risques inhérents, accepter sans réserve les dispositions du règlement, et attester sur l'honneur la véracité des informations fournies concernant son état de santé et son aptitude.

Article 13 — Litiges, médiation et juridiction

En cas de différend, les parties recherchent une solution amiable avant tout recours contentieux. Le participant peut adresser sa réclamation par courrier ou courriel à l'Organisateur. L'Organisateur s'efforce d'apporter une réponse motivée dans un délai raisonnable, et au plus tard dans un délai de deux mois.

En cas d'échec de la résolution amiable, le participant consommateur peut recourir gratuitement à un médiateur de la consommation dans les conditions prévues par le Code de la consommation.

À défaut de résolution amiable, tout litige relatif à l'interprétation ou à l'exécution du présent règlement relève des juridictions françaises compétentes selon les règles de droit commun.

Le présent règlement est régi par le droit français.