



*Durant l'intégralité de la manifestation sportive,  
tous les participants s'engagent à :*

Respecter l'environnement et notamment celui de la manifestation :

- en prenant conscience que le milieu naturel et les propriétés privées traversés par le parcours sont des **espaces partagés et protégés** pour certains d'entre eux dont l'équilibre écologique est fragile : **la Vallée de Courteineau et la Forêt de Montgoger**,
- en respectant la **faune et la flore** qui partagent leur terrain pour cette manifestation,
- en privilégiant le **covoiturage** pour se rendre sur l'événement pour limiter l'impact écologique des déplacements,
- en ne jetant **aucun déchet dans le milieu naturel**.



Participer aux efforts effectués par l'organisation pour intégrer l'événement dans une démarche de **développement durable** :

- **Réduire mes déchets** en privilégiant les produits les moins emballés pour ma nutrition pour la compétition,
- Respecter les **consignes de tri des déchets** en utilisant les dispositifs mis en place (compost, poubelles jaunes, poubelles noires), sur chaque ravitaillement et sur les zones de départ et d'arrivée,
- N'**abandonner aucun déchet**, quel qu'il soit (emballages, bouteilles, ...) sur le parcours.



Adopter un **comportement fair-play et responsable** :

- **respecter les autres participants et les bénévoles** de l'organisation qui se mobilisent pour le confort de votre course,
- **apporter assistance à toute personne en danger/blessée** et prévenir les organisateurs et/ou secours.



**Respecter les denrées alimentaires et boissons proposées** sur les ravitaillements sans **aucun gaspillage**. L'organisation s'efforce de vous proposer des aliments faits maison, ou locaux, ou peu ou pas emballés, ou provenant de l'agriculture biologique.



**WC**

Utiliser les **toilettes sèches** mis à disposition au départ de la course et respecter leur **propreté**.

Privilégier des **contenants réutilisables** (gourdes, gobelets réutilisables), et à défaut suivre les consignes de tri mises en place tout au long de la course. Sur les ravitaillements, **les verres proposés sont compostables** : viser les **zones de jet matérialisées « compost »** au niveau de chaque ravitaillement.

