



REGLEMENT

MIARAKAP RUN&BIKE 2025

Article 1 : Organisation

L'ASSOCIATION "UTÔP" (Ultra Trail des Ô Plateaux) est une Association sportive de Madagascar régie par la loi N° 97-014 du 08.08.97. Cette Association (également appelé UTÔP) organise une course en duo RUN&BIKE VTT en nature qui se nomme MIARAKAP RUN&BIKE le samedi 10 mai 2025 en collaboration.

Article 2 : Description de l'épreuve

L'épreuve est une course qui se déroule en DUO : l'un des concurrents court en VTT, l'autre court à pied, les deux coureurs peuvent s'alterner (en vélo ou en courant). Le portage du VTT est autorisé, et l'entraide est acceptée. Chaque arrivée et passage du duo doit se faire en même temps. La course se fait en une seule étape à allure libre dans un temps limité. MIARAKAP RUN&BIKE est une course de trail et de VTT de montagne d'une distance de 48 km avec un dénivelé positif de D+ 1350m sur une boucle autour du Lac Mantasoa. Le départ et l'arrivée auront lieu à l'Ermitage Mantasoa. Le départ sera donné le **Samedi 10 mai 2025 à 6h00** (sujet à changement éventuel à la discrétion de l'organisation).

Cette course se déroule en semi - autonomie. Le temps maximal de l'épreuve, pour être classé, est fixé à 16 heures30 (16H30), toutes pauses comprises, sous réserve d'être passé en duo, en même temps, aux divers postes de contrôle avant les heures de fermeture communiquées dans le carnet de route (voir article 14). Au-delà de ces délais, les duos ne seront plus classés et se retrouveront hors course. Toutefois, les horaires de fermeture des postes ont été calculés pour permettre aux coureurs de rallier l'arrivée dans le temps maximum imposé, tout en effectuant d'éventuels arrêts (repos, repas...).

A l'arrivée, et aux passages de chaque point de contrôle, le binôme devra respecter ce format : un des membres court à pied, l'autre sera en VTT.

Il n'est pas prévu de transport en bus pour les duos qui devront arriver par leurs propres moyens au départ de la course.

Les organisateurs se réservent le droit, pour une raison ou une autre, de modifier tout ou partie des modalités citées ci-dessus. Ces modifications feront l'objet d'une communication via les réseaux sociaux et le site de l'UTOP.

Les organisateurs se réservent le droit d'annuler la course, pour des cas de force majeure.



Article 3 : Engagements des concurrents

A) Vis-à-vis du règlement : Tous les participants s'engagent à se soumettre au présent règlement par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir du fait du non-respect de celui-ci.

Au-delà des délais imposés par les barrières horaires, et sans manifestation de la part des coureurs, les participants ne pourront prétendre à l'intégralité de l'assistance mise en place par l'organisation, laquelle décline toute responsabilité pour les conséquences qui pourraient en découler.

Les concurrents s'engagent à respecter l'environnement, le code de la route et à suivre les consignes des organisateurs.

Toute personne est responsable de son matériel, et de son comportement. En cas de vol, perte ou accident, la responsabilité de l'organisateur ne saurait être engagée.

B) Vis-à-vis de l'épreuve : Tous les participants sont pleinement conscients des caractéristiques de ces courses et ont porté une attention particulière à leur entraînement préalable. Tous les participants sont dans une bonne condition physique, conforme à l'effort qu'ils s'apprêtent à fournir.

Ils savent notamment gérer les problèmes digestifs, les douleurs musculaires ou articulaires, les petites blessures découlant de ce type de course ainsi que tous problèmes physiques ou mentaux découlant de la fatigue qu'une telle épreuve peut engendrer.

Les participants sont également pleinement conscients que pour une telle activité en pleine nature, leur sécurité dépend avant tout de leur capacité à s'adapter à leur environnement et aux problèmes rencontrés ou prévisibles auxquels ils seront éventuellement amenés à faire face.

Tous les participants sont donc pleinement conscients que le rôle de l'organisation n'est pas de se substituer au coureur pour gérer ses différents problèmes.

Les duos s'engagent à être prudents pour eux, mais aussi pour les autres.

Sur le même tracé, des trailers seront présents et tous dépassements devra se faire sur la gauche accompagnée d'un avertissement sonore (voix et/ou sonnette et/ou clochette). Les dépassements des trailers doivent se faire avec respect et toutes mises en danger des trailers pourra entraîner une sanction allant jusqu'à l'élimination.

Une attention particulière devra être portée au respect des trailers au moment de l'arrivée à l'Ermitage Mantasoa, même si des dispositifs spécifiques de sécurité seront mis en place, afin de ne pas blesser ces derniers.

Article 4 : Conditions d'admission des duos



La course est ouverte à tout coureur et possesseur de V.T.T. homme et femme, entraînées et en bonne condition physique, licencié ou non. Sont admis comme concurrent, toute personne des deux sexes, âgée de 18 ans révolus durant l'année de la course, les coureurs de moins de 18 ans ne pourront donc pas être acceptés.

L'inscription se fera uniquement en ligne sur le site <http://www.utop.mg>. Tout participant s'inscrivant devra joindre les documents obligatoires : un scan de son certificat médical ou de la licence valide, et de sa carte d'identité. Aucune inscription ne pourra être acceptée si elle n'est pas complète. Aucune inscription ne pourra être acceptée si les frais d'inscription ne sont pas payés dans son intégralité.

Le certificat médical original sera de moins de 03 mois et attestera de l'aptitude physique du duo à participer à une épreuve sportive d'endurance en altitude. Il devra être fourni à l'Association lors de l'inscription du candidat (natifs et résidents).

Dans tous les cas de figure (natifs, résidents, étrangers), il est possible de s'inscrire jusqu'au 03 MAI 2025 sauf si les quotas prévus sont atteints avant, le nombre d'inscrits maximum étant fixé chaque année par le Bureau de l'Association. Ces délais pourront être modifiés à la discrétion des organisateurs. Il est prévu un tarif majoré après le 07 Avril 2025.

Les organisateurs se réservent le droit de refuser le dossier d'inscription des coureurs s'il est incomplet, si la course choisie ne correspond pas aux catégories d'âge autorisées, ou si les frais d'inscription ne sont pas intégralement acquittés.

Article 5 : Catégories des concurrents et classements

Cette course ne donnera pas lieu à un classement par catégorie. Il est prévu les classements suivants, par duo pour le Scratch (champion, 2^{nde} et 3^{ème} place)

- DUO Hommes ;
- DUO Femmes ;
- DUO mixte (toutes catégories confondues)

Le temps de chaque duo, **qui devra arriver en même temps (un à vélo, l'autre à pied)**, sera décomposé en heures et minutes. Le chronomètre de l'organisation sera la seule référence officielle (pour les pénalisations et les compensations, se reporter aux articles 21 et 22).

Article 6 : Equipements fournis par l'Association

L'Association fournira (01) un dossard avec une puce pour le suivi en ligne de chaque membre du duo. Le dossard devra être posé devant le VTT au niveau du guidon et de face sur le compétiteur.



Les coureurs sont autorisés à porter un t-shirt avec le logo de leur(s) sponsor(s). Le sponsor du compétiteur devra néanmoins être validé par l'Association de l'UTÔP et ne pas entrer en concurrence avec un sponsor de l'organisation.

L'Association se réserve le droit de modifier l'un ou l'autre de ces dispositifs et équipements fournis.

Article 7 : Programme de l'épreuve (SUSCEPTIBLE DE CHANGEMENT)

Samedi 10 mai 2025 :

- 02h30 : Petit-Déjeuner à l'Ermitage
- 04h00 à 05h45 : Enregistrement des dossards et contrôle des sacs
- 05h45 : Dernières recommandations aux coureurs par le Directeur de course
- **Samedi 10 mai à 06h00 : Départ du MIARAKAP RUN&BIKE**
- 07h00 : Retour du bus à Antananarivo avec les accompagnateurs
- 13h00 : Arrivée des premiers coureurs du MIARAKAP RUN&BIKE (à titre indicatif) à l'Ermitage Mantasoa
- 22h30 : Fermeture du MIARAKAP RUN&BIKE au niveau du point d'arrivée à l'Ermitage Mantasoa

Cérémonie de remise des récompenses : Dimanche 11 mai 2025 à 11 heures au LFT Ambatobe.

Article 8 : Retrait des dossards et briefing obligatoire

L'enregistrement de chaque duo inscrit nécessite la présence de tous les coureurs à la séance de retrait des dossards dont la date sera communiquée ultérieurement.

Chaque dossard étant attribué à un participant spécifique, il est entendu qu'aucun échange de dossards n'est autorisé. Si une autre personne est supposée récupérer le dossard d'un coureur, il est impératif de présenter une copie d'une pièce d'identité du coureur en question ou de présenter une procuration avec la preuve d'inscription (reçu ou toute autre preuve).

La présentation d'une pièce d'identité ou d'un reçu par coureur est OBLIGATOIRE pour récupérer un dossard (cf article 22), même dans le cas d'une inscription d'un groupe de coureurs.

La date du briefing obligatoire sera communiquée ultérieurement.

Article 9 : Hébergement des concurrents

A l'occasion de la course, des offres promotionnelles sont formulées par des structures privées d'hébergement et de transport aérien et terrestre à l'attention des coureurs intéressés.



L'Association UTÔP organisatrice des courses n'est en aucun cas responsable de ces offres partenaires proposées (offres de transports terrestres et aériens ; offres d'hébergements). En cas de litige, les coureurs devront se tourner directement vers les opérateurs concernés.

Article 10 : Vérification au départ de la course et à l'arrivée

Lors de l'enregistrement au départ, tous les binômes/duo devront spontanément présenter leur dossard apposé de face et à hauteur de la ceinture ou au niveau du guidon de son vélo afin de dégager le plastron et de laisser visible les logos des partenaires de la course.

Au départ de la course, il sera procédé à un contrôle systématique des sacs pour vérifier la présence de tous les matériels obligatoires mentionnés à l'article 19. En cas d'absence d'un ou plusieurs matériels obligatoires, le duo **ne pourra pas prendre le départ de la course, et ne pourra être remboursé de ses frais d'inscription**. Il s'agit surtout de mesures de prévention pour éviter aux coureurs de partir dans de mauvaises conditions.

A l'arrivée, l'organisateur se réserve le droit de procéder au contrôle du matériel obligatoire de tous les prétendants au podium ainsi qu'au contrôle inopiné des autres concurrents.

Article 11 : Poste de contrôle- Pointage - Suivi course

Des postes de contrôle sont répartis le long du parcours, et constituent des **sites de pointage obligatoires** pour les concurrents. Des pointages volants obligatoires sont également répartis tout le long du parcours, dont l'emplacement et le nombre reviendront uniquement aux organisateurs.

Pour cette édition, un suivi en ligne de chaque coureur sera mis en place, et un système de pointage par puce, sera également utilisé afin de garantir la fiabilité des temps de course et la sécurité de chaque compétiteur.

L'organisation se réserve le droit de munir les coureurs de traceurs GPS, que chaque coureur est tenu de garder avec lui tout au long de la course, et à rendre obligatoirement contre décharge à l'arrivée.

L'organisation se réserve également le droit de munir les coureurs de bracelet antitriche et incassable, que chaque coureur est tenu d'avoir à son poignet tout au long de la course, et à l'arrivée. A chaque pointage et à l'arrivée, ce bracelet sera vérifié.

Dans le cas où le dossard muni de puce du coureur ne serait pas pointé par tout ou partie des points de contrôle répartis le long du parcours (qu'il s'agisse des PC formels ou des points de contrôle volants), les sanctions seront les suivantes :

- Dossard manquant/perdu ou partie manquante de plus d'1/3 : disqualification



- Pointage numérique/poinçon manquant : possibilité de faire demi-tour pour faire poinçonner le dossard ou 2 heures de pénalité pour 1 pointage manquant, disqualification pour 2 pointages manquants.
- Dans le cas où le tracé GPS du coureur ne correspond pas au tracé correct défini par l'UTOP, cela entraînera une disqualification du coureur, et l'Organisation se réservera le droit de ne plus inscrire le coureur aux prochaines courses.

Montant à rembourser en cas de perte de la balise GPS, si coureur muni de balise GPS : **250 000ar.**

Le dossard n'est pas à rendre à l'arrivée.

Tout duo retardé pour secours / assistance à tiers devra demander le crédit du retard au poste de contrôle suivant pour bénéficier d'une bonification seule et unique (voir article 22).

Article 12 : Abandon

En cas d'abandon, le duo doit **obligatoirement** se rendre au poste de contrôle le plus proche, ou – en cas de blessure immobilisant - faire prévenir le responsable du poste de contrôle le plus proche, **lui remettre son dossard et appeler le numéro d'urgence.**

A défaut, l'organisation décline toute responsabilité quant aux conséquences qui pourraient en découler (déclenchement des recherches...). D'autre part, l'organisation se réserve le droit de ne plus inscrire le coureur manquant pour les éditions prochaines. Les dossards pourront ensuite être remis sur simple demande aux duos ayant abandonné. Cette remise s'effectuera à l'issue de l'épreuve et après comptabilisation.

Article 13 : Carnet de Route / Road Book

Un descriptif détaillé du parcours est communiqué aux duos. Il comprend les informations pratiques telles que les horaires de fermeture des postes, les lieux de ravitaillement ainsi que les possibilités d'assistance personnelle.

Un suivi en ligne pourra également être disponible pour chaque coureur dont les modalités seront détaillées ultérieurement par l'UTOP.

Les participants disposent également des numéros de téléphone des Directeurs de course, et notamment du numéro d'urgence.

Article 14 : Assistance Médicale



Une équipe médicale multidisciplinaire, mobilisée par l'organisation, sera présente pendant toute la durée de l'épreuve. Elle assurera l'assistance médicale et paramédicale des concurrents aux postes de contrôle figurant dans le carnet de route. Elle avisera sans délai le Directeur de Course ou son Adjoint de l'inaptitude d'un duo à continuer l'épreuve. La décision finale appartiendra à l'organisation.

L'organisation de la course s'engage à assurer l'évacuation des participants en grande difficulté durant l'épreuve. Elle décline par contre toute responsabilité à l'égard de participants déclarés hors course par le fait qu'ils soient sans dossard, hors des barrières horaires ou hors de la zone de course.

En cas de prise en charge d'un participant par l'organisation de la course, celui-ci reste l'unique responsable de ses effets (vélo, sac, vêtements, équipements).

Article 15 : Assurance

L'Association a souscrit pour la durée de la manifestation une assurance de responsabilité civile à l'égard des tiers et des duos. Cette assurance couvre les dommages subis par ces derniers lorsque ceux-ci sont de la faute reconnue de l'organisateur. Pour tout autre cas de figure, l'Association invite vivement les candidats à souscrire une assurance individuelle.

La responsabilité de l'Association est dégagée dès abandon, disqualification pour pointage hors délai, par décision médicale ou autre décision du Directeur de la Course (voir article 21 sur les causes de disqualification).

Il est recommandé aux concurrents venant de l'étranger de souscrire à une assurance assistance et rapatriement préalablement à leur participation à la course.

Article 16 : Point de repos pendant l'épreuve

Les épreuves se faisant en une seule étape, il n'est pas prévu de points de rupture de course ni d'hébergement. Il demeure que le duo pourra bénéficier de points de repos prévus par l'organisation, mentionnés sur le Carnet de Route.

Article 17 : Boissons et Nourriture

Le principe de cette course est l'autosuffisance alimentaire. Néanmoins, la quasi-totalité des postes (voir liste dans le Carnet de Route) est approvisionnée en boissons et nourriture de type marathon avec repas chaud à l'arrivée à Antananarivo.

Il demeure que chaque participant reste responsable de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier un point de ravitaillement au suivant.



Des poubelles sont disposées en grand nombre sur chaque poste de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées, afin de préserver l'environnement.

Il n'est pas autorisé de jeter ses déchets (papiers, sachets d'emballages, tubes de crèmes ou tout autre contenant) ni des ustensiles et tout autre produit non naturel ou non biodégradable sur le parcours. Cette pratique sera sanctionnée (cf. article 22).

Article 18 : Assistance personnelle

Les duos pourront bénéficier d'une assistance personnelle aux postes de contrôle, dont certains sont d'ailleurs accessibles par chemins carrossables (voir Carnet de Route). Toutefois, toute assistance volante de type "porteurs d'eau" ou type lièvre n'est pas autorisée (voir article 23).

Article 19 : Équipements

- a) Obligatoire :** outre le port du dossard de face, le T-shirt offert par l'organisation au départ et à l'arrivée, 1 sac permettant de transporter le matériel obligatoire devant contenir ce qui suit : 1 réserve d'eau d'un minimum d'un litre, une réserve alimentaire, 1 gobelet, 1 couverture de survie, 1 sifflet, 1 téléphone avec du crédit téléphonique, une lampe frontale.

Le VTT doit avoir des freins fonctionnels et des bouchons de guidon pour éviter les blessures. Le port du casque rigide est obligatoire pour TOUS.

Le port d'une sonnette fonctionnelle est obligatoire pour tous, et le port d'une sonnette type clochette (qui sonne quasi en permanence) est préférable.

La balise GPS si elle est fournie par l'organisation est également obligatoire et à rendre à l'arrivée.

- b) conseillé (liste non exhaustive):** un gobelet (aucun gobelet ne sera fourni sur les lieux de passage/ravitaillement), kit rustine/réparation, 1 casquette, 1 paire de lunettes de soleil, 1 crème solaire, le Carnet de route, un coupe-vent (type K-Way), une somme minimum d'argent, ...

Pour préserver l'environnement, **l'organisation ne fournira plus de gobelet à jeter, il est fortement conseillé à chaque participant de se munir de son propre gobelet.**

Les participants n'ayant pas l'équipement obligatoire ne pourront pas prendre le départ, bien qu'ils se soient acquittés des droits d'inscription à la course. Ils ne seront pas remboursés de leurs frais d'inscription.

Article 20 : Motifs de Pénalisation

Une pénalisation de **deux heures** (02H00) sanctionnera les cas suivants :



- a/ Dossard non apposé régulièrement.
- b/ Assistance non autorisée (type " porteur d'eau " ou lièvre)
- c/ Absence d'un membre du duo ou les deux au pointage à un poste de contrôle y compris au départ (voir article 12 à ce sujet)

Une pénalisation **d'une heure** (01H00) sanctionnera les cas suivants :

- a/ Jets de déchets (papiers, sachets d'emballages, tubes de crèmes ou tout autre contenant) en dehors de la zone du PC.
- Des contrôles volants pourront être mis en place pour des contrôles inopinés entre deux postes.

Article 21 : Motifs de compensation

Tout duo venant en aide à tout autre concurrent en danger ou en difficulté, sur la base d'une déclaration sur l'honneur de sa part et de deux témoignages distincts et indépendants, se verra attribuer une compensation de 120% du temps reconnu et certifié perdu.

Article 22 : Motifs de disqualification

- a/ Dossard perdu ou puce perdue, ou balise GPS perdue (si fournie)
- b/ Coupe ou raccourcis, confirmé par le tracé et/ou prouvé
- c/ Absence de plus d'un article de l'équipement obligatoire durant la course.
- d/ Absence de plus d'une marque anti-triche.
- e/ Pointage au-delà de l'heure de fermeture d'un poste de contrôle ou au poste de départ.
- f/ Départ d'un poste de contrôle au-delà de l'heure limite fixée.
- g/ Utilisation d'un moyen de transport durant l'épreuve.
- h/ Non-assistance à un concurrent en difficulté.
- i/ Insultes ou menaces proférées par les concurrents auprès des contrôleurs, des commissaires sportifs ou des membres de l'organisation et toute prise de position orale et/ou écrite, avant - pendant et après l'épreuve sportive à connotation diffamatoire ou injurieuse, pourront être sanctionnées par le comité directeur par une interdiction de participer à une ou des épreuves durant une ou plusieurs années en fonction de la gravité des propos tenus et ce, indépendamment d'éventuelles poursuites judiciaires.
- j/ Refus de se faire examiner par les médecins à tout moment de l'épreuve.
- k/ Pollution et dégradation des sites par les concurrents ou par leur assistance.
- l/ Etat physique ou psychique du concurrent jugé inapte à la poursuite de l'épreuve par le médecin.



m/ Comportement dangereux d'un concurrent, détention d'un objet prohibé, en état de récidive.

n/ Bracelet antitriche cassé, arraché, détaché

Tout duo mis hors course et voulant poursuivre son parcours ne pourra l'effectuer qu'après avoir restitué son dossard, sous sa propre responsabilité et en autonomie complète (pas d'accès aux ravitos, à l'assistance et à l'organisation).

Il est à noter que le Comité Directeur peut librement et souverainement décider par une interdiction de participer à une ou des épreuves durant une ou plusieurs années tout concurrent ne respectant pas le règlement de la course et ce, indépendamment d'éventuelles poursuites judiciaires. Les décisions sont sans appel.

Article 23 : Réclamations

Elles seront recevables par écrit sur papier libre dans les 15 minutes après l'affichage des résultats provisoires par le Directeur de course au lieu d'arrivée.

Article 24 : Jury d'épreuve

Il se compose en priorité du Comité Directeur et Des postes de contrôle ; Et de toutes personnes compétentes dont la présence est jugée utile. Le jury est habilité à statuer dans un délai compatible avec les impératifs de la course sur tout litige ou disqualification survenu durant l'épreuve, la personne concernée dûment entendue. Les décisions sont sans appel. A l'issue de l'examen des réclamations présentées dans la forme et le délai prévu à l'article 23, il sera procédé par ce jury à la proclamation des résultats définitifs.

Article 25 : Couverture Photo, télévision, Vidéo et Droits

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image. Quant aux professionnels audiovisuels ou photos, ceux-ci doivent obtenir leur accréditation auprès de l'organisation. Il est en outre entendu qu'aucune image, qu'aucune photographie ou qu'aucun film vidéo ne pourra être commercialisé auprès de partenaires privés ou de chaînes télévisées de quelque nature que ce soit sans l'accord de l'Association de l'UTÔP.

Toutes les photos ou vidéos prises pendant les courses de l'UTOP montrant en évidence les coureurs et/ou les dispositifs et aménagements UTOP restent la propriété exclusive de l'UTOP. Toute diffusion à but commercial sans autorisation préalable de l'organisation UTÔP est interdite et est passible d'une poursuite. Tout parent, ayant signé l'autorisation parentale, est réputé autoriser l'utilisation des photos et vidéos prises pendant les courses de l'UTOP de son enfant mineur.



L'UTOP ayant sa propre politique d'image et de stratégie de communication, elle n'a aucune obligation de diffusion ou de publication de toutes les photos en sa possession.

Article 26 : Sécurité et Assistance

Au-delà de l'assistance médicale et paramédicale traitée dans l'article 15, la sécurité et autres formes d'assistance sont assurées durant l'épreuve par la gendarmerie, les autorités locales, éventuellement les scouts de Madagascar et par un réseau de secouristes de la Protection Civile, de contrôleurs, et de signaleurs répartis en différents points du parcours.

Article 27 : Droits d'inscription

Le montant des droits d'inscription pour le binôme est indiqué sur le site web de l'UTOP, ainsi que sur le lien d'inscription.

La tarif de l'inscription comprend :

- Le dossard
- La puce
- La balise GPS (si applicable)
- La logistique (ravitaillement, repas, points de contrôle)
- L'assistance médicale
- L'assurance responsabilité civile
- Le dispositif de sécurité
- 1 médaille pour « les finishers »
- Le trophée pour les champions

Ils ne comprennent pas :

- L'acheminement sur le lieu de départ
- L'hébergement quel qu'il soit
- Le retour sur Antananarivo en cas d'abandon sans urgence médicale (voir article 15).
- Tout autre frais.

En cas d'annulation d'inscription : aucun remboursement pour annulation ne sera effectué, quel que soit le motif invoqué, et la période d'annulation (sauf annulation de la course par les organisateurs, ou les autorités compétentes pour cas de force majeure)

Article 28 : Classement et récompenses



Seuls les 3 premiers scratch duo homme, duo femme et duo mixte auront un trophée, sans distinction d'Assistance électrique pour le VTT.

Par ailleurs tous les " duo finishers" reçoivent une médaille.

Article 29 : Modification du parcours

L'organisation se réserve à tout moment le droit de modifier le parcours sans préavis.

Article 30 : Limite des responsabilités des organisateurs

La responsabilité des organisateurs ne pourra être engagée si d'éventuels accidents de santé ou dommages en tout genre affectaient les duos avant, pendant et après la course.

BONNE COURSE !