

LES 3 JOURS NORMANDS 2026

**LES 8, 9 ET 10
MAI 2026**

**UN MAILLOT OFFERT !
POUR TOUTES INSCRIPTIONS
AVANT
LE 31 JANVIER 2026**



190 €

**SCAN LE QR CODE POUR
T'INSCRIRE
DATE LIMITE LE 31/03/26**

RANDONNÉE CYCLOTOURISTIQUE SUR ROUTE EN ITINÉRANCE SUR LES DÉPARTEMENTS NORMANDS

**EN ALLURE LIBRE ET EN SEMI-AUTONOMIE, TRACES GPX, RDV AUX CHECKPOINTS POUR UNE FORMULE EN
DEMI-PENSION "DÎNER, HÉBERGEMENT, PETIT DÉJ ET GESTION DES BAGAGES PRIS EN CHARGE"
450 KM ET 4500 MÈTRES DE D+.**



Roger / Nicolas

06 51 01 14 98 / 07 62 14 33 72

comitefsgt14@gmail.com

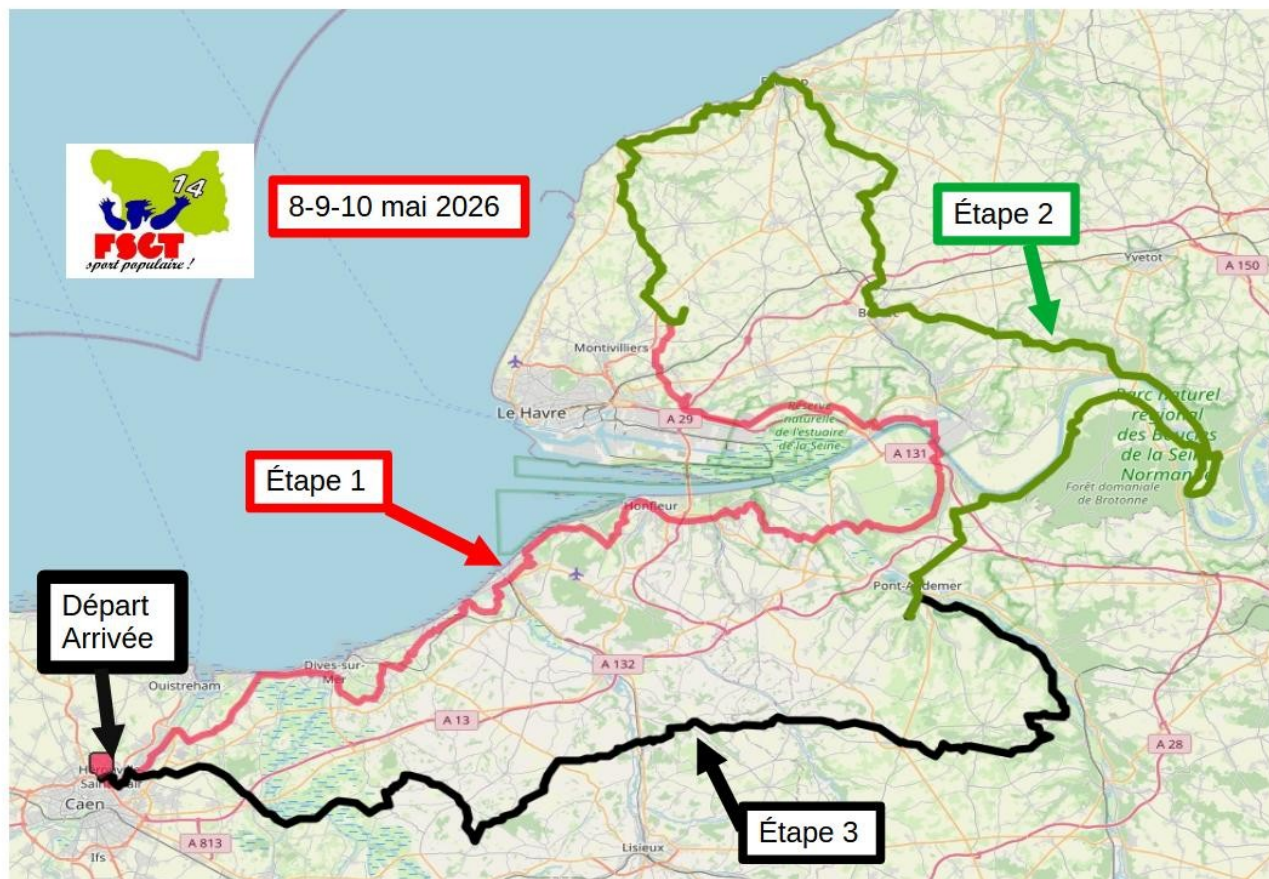


COMITE FSCT 14
Maison des sports
rue Guyon de Guercheville
14200 Hérouville-Saint-Clair





LES PARCOURS



Chers amis sportifs,

Nous avons le plaisir de vous annoncer l'organisation des

3 JOURS NORMANDS

Du Comité FSGT 14

vendredi 8, samedi 9, dimanche 10 mai 2026

A QUOI CONSISTE « Les 3JN »

Le nombre de places disponibles est de **150 participants** au maximum, avec hébergement et restauration formule ½ pension.

La date de clôture des inscriptions est le 31 mars 2026

C'est une épreuve cycliste sur route de type cyclotourisme organisée par le comité 14 de la FSGT. Les vélos à assistance électrique sont acceptés(*).

Elle se déroule sur 3 jours en itinérance sur les départements normands. Elle sera à réaliser en semi-autonomie (demi-pension) et en allure libre. **Le respect du code la route est une obligation**

Vous aurez à parcourir une distance totale d'environ 450 kilomètres pour un dénivelé positif d'environ 4500 mètres.

Durant la durée de l'épreuve, les participants / clubs gèrent eux même leurs ravitaillements, leur repas du midi, leur logistique et leur assistance technique (voiture suiveuse).

(*) Pour recharger vous devez fournir l'adaptateur reliant votre vélo à une prise de courant de type habitation (220v)

ATTENTION

La complexité sportive de l'événement ne permet pas d'assurer l'ouverture de cette organisation aux mineurs.

TARIF - SERVICES

Le prix de l'engagement est de 190€/participant, il comprend une formule demi-pension (le repas du soir, l'hébergement et le petit déjeuner) sur les sites retenus pendant la durée de l'événement ainsi que la trace GPX pour les trois jours, Le suivi de la trace n'est pas une obligation. En cas de modification de signalisation routière, le participant à obligation de s'y soumettre.



Un maillot est offert pour toutes les inscriptions avant le 31 janvier 2026

1^{er} jour SITE D'ACCUEIL ET DE DÉPART

La Maison Départementale des Sports située

Au 5 rue Guyon De Guercheville 14200 Hérouville-Saint-Clair

L'accueil se fera à partir 7h00 le vendredi 8 mai 2026

Un DÉPART en commun de l'épreuve sera donné à 9h00 de la Maison des Sports.

Profil de l'étape : 150 kilomètres et 1500 m de dénivelé positif.

L'arrivée de la première étape du vendredi 8 mai en fin d'après-midi se fera au

Domaine des Hellandes

76280 Angerville l'Orcher

Accueil des participants **à partir de 17h** jusqu'à 18h.

Un pot de l'amitié sera servi à 18h30

2eme jour

La deuxième étape (samedi 9 mai) se fera de façon libre et autonome pendant les heures dites (sas de départ de 8h à 9h)

Profil de l'étape : 150 kilomètres et 1500 m de dénivelé positif.

L'arrivée de la deuxième étape du samedi 9 mai en fin d'après-midi se fera au

Lycée agricole de Tourville

1711 rte de Lisieux - 27500 Tourville sur Pont-Audemer

Accueil des participants **à partir de 17h** jusqu'à 18h.

Un pot de l'amitié sera servi à 18h30

3eme jour

Départ de la troisième étape (dimanche 10 mai) se fera de façon libre et autonome pendant les heures dites (sas de départ de 9h à 10h)

Profil de l'étape : 120 kilomètres et 1200 mètres de dénivelé positif.

Arrivée se fera à la maison des sports à partir de 15h jusqu'à 17h30, la manifestation se terminera par un verre de l'amitié.

RÈGLEMENT DE L'ÉVÉNEMENT

INSCRIPTION- PAIEMENT

L'inscription et le paiement demandé sera de 190€/participant, L'ensemble se fait exclusivement soit par connexion individuelle ou par regroupement sur le site spécialisé « helloasso - lien dédié ». Si nécessaire le comité 14 sera en mesure d'apporter une assistance.

Les inscriptions sont ouvertes dès diffusion du dossier.

Les inscriptions seront enregistrées numériquement par le logiciel dans l'ordre d'arrivée.

L'inscription est ferme et définitive.

La participation est libre et ouverte à toutes personnes en capacités physique pour les non licencié voir questionnaire de santé en bas du document

Le nombre de places disponibles est de 150 personnes au maximum, avec hébergement et restauration. Formule ½ pension.

Les participants recevront au moment de l'inscription une confirmation par Email de la prise en compte de leur inscription.

La date de clôture des inscriptions sera le 31 mars 2026.

SÉCURITÉ ET ASSISTANCE

Le participant doit impérativement respecter le code de la route. Contrôler et adapter sa vitesse, et rester maître de sa trajectoire. Le participant est en tout état de cause responsable de ses actes, sa responsabilité civile est engagée.

L'organisateur ne mettra pas en place un service de sécurité et d'assistance immédiat lors de la manifestation.

Ce sont aux clubs participants, d'accompagner les cyclotouristes et d'assurer le service d'assistance technique ainsi que la logistique par le biais de voitures d'assistances. Entre les lieux de rassemblement (couchage) les transferts des effets personnels sont assurés par l'organisateur et/ou l'assistance des participants. Les responsabilités en cas de vol, perte, détérioration y compris des contenus personnels ou collectifs ne sont pas assurés. Le dépositaire d'objet assume cette condition.

Le comité 14 est favorable au regroupement entre clubs et participants dans un but économique et écologique.

Pour des raisons visant à assurer sa sécurité et le bon déroulement de l'évènement, chaque participant doit se présenter au départ avec un casque rigide dont le port est obligatoire.

RECOMMANDATIONS

Pour pallier aux défaillances techniques, il est recommandé de partir avec un kit de réparation chambres à air en nombre et/ou une bombe anti-crevaisson spécifique au matériel de chacun. Pour les utilisateurs de VAE, il est conseillé de disposer d'une batterie supplémentaire, si recharge impossible le midi.

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Afin de respecter l'environnement et les espaces naturels traversés, il est strictement interdit d'abandonner des déchets (papiers, emballages plastiques...) sur le parcours.

MODIFICATION, REPORT, ANNULATION

Si les circonstances l'exigent l'organisateur se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours, de reporter la date et/ou les horaires de l'évènement, d'arrêter la course en cours, de l'annuler ou de mettre en place un itinéraire de repli.

Si l'évènement devait être annulé pour tout motif indépendant de la volonté de l'organisateur présentant les caractères de la force majeure telle que définie par l'article 1218 du Code Civil et par la jurisprudence française, l'organisateur décidera, en fonction des circonstances, d'une éventuelle compensation.

Cette compensation sans frais complémentaire sera strictement limitée à l'inscription automatique au même évènement lors de l'année suivante, ou au report à une autre date ou au remboursement du prix de l'inscription diminué, le cas échéant, des frais de dossier. Le choix de cette compensation relève exclusivement de la décision de l'organisateur sans se pénaliser d'une éventuelle revalorisation financière. Tout autre préjudice prétendument subi par le participant autant d'un point de vue matériel et / ou immatériel est expressément exclu de toute possible compensation.

Dans le cas spécifique en 2026 d'une obligation de confinement imposée par le gouvernement français ou d'un arrêté préfectoral décidé par le préfet ou d'un arrêt municipal en raison d'une pandémie de type coronavirus il sera procédé au remboursement du montant d'engagement à l'évènement en dehors des frais d'inscription.

ASSURANCE ET LIMITE DE RESPONSABILITÉ

Conformément à la législation en vigueur, l'organisateur n'a pas souscrit une assurance individuelle accident « IA » couvrant les participants.

L'organisateur informe et souligne l'importance qu'a chaque participant à être personnellement assuré « IA » ainsi qu'une assurance responsabilité civile.

L'organisateur déclare avoir souscrit une assurance dite « organisateur » auprès de l'assureur de la fédération FSGT.

Individuelle accident : CETTE ASSURANCE EST FACULTATIVE MAIS FORTEMENT RECOMMANDÉE.

Il appartient aux participants de se garantir en dommage et responsabilité physique et matériel. Ni l'organisateur, ni son assureur ne couvrent les dommages que pourraient subir le participant, le matériel et les équipements des participants notamment en cas d'accident, de chute ou de vol. Il incombe à chaque participant de s'assurer.

Dommage matériel : L'organisateur décline toute responsabilité en cas de dommages (vol, bris, perte, ...) subis pour les biens personnels des participants. Le Participant, en sa qualité de propriétaire, accepte expressément conserver la garde de ces biens personnels pendant l'évènement.

DROIT A L'IMAGES

Par son inscription le participant donne autorisation à l'organisateur au droit à l'image.

Recours :

Chaque personne est en droit de faire valoir son désaccord au droit à l'image. Dans ce cas il devra en avertir par avance l'organisateur.

ASSISTANCE – ASSISTANCE

Si un participant fait appel à l'organisation pour cause de défaillance physique sans gravité avérée nécessitant un arrêt absolu (exemple la fatigue par excès de confiance ou , en cas de défaillance technique, mécanique, abusive du matériel ou de l'éloignement des traces GPS préconisées) alors, l'usage d'un véhicule de l'assistance organisateur pourra, envers le demandeur, engendrer des frais financiers (frais réels participatifs) en adéquation aux frais kilométriques engagés.

- Dans le cas d'une assistance où la personne est prise en charge par l'organisation, les éventuels frais de repas partagés avec l'équipe d'assistance restent à la charge du participant (statut d'accompagnant obligé)

- Sauf nécessité motivée, la personne ayant fait appel aux services d'assistances a l'obligation de poursuivre la période sportive restante aux conditions « statut d'accompagnant obligé »

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Repas - service

- Les horaires et les modalités de service des repas sont définis par les conditions prescrites par l'hébergeur/ restaurateurs
- Les menus ne peuvent satisfaire les attentes de chacun, ils sont structurés pour satisfaire au mieux aux attentes générales.
- Chacun devra avoir un comportement respectueux de manière à ce que les plats présentés puissent satisfaire le nombre de couvert (cas en self service où le partage est une nécessité)
- Sur le parcours, l'organisateur n'a pas répertorié les commerces ni les marchés etc. Le participant examinera par avance les parcours pour étudier les villes et les services possibles. C'est l'autonomie .

Santé

La fatigue musculaire est naturelle dans ce type d'effort. L'organisateur n'est pas en mesure de soulager ponctuellement par des massages, ou des soins spécifiques les méfaits musculaires, parfois douloureux (crampes, mal de dos etc) il n'y a pas la présence de kiné ni d'infirmier pour soulager le sportif.

Parcours

- Les parcours ont été élaborés avec attention et avec le souci de répondre à une population généraliste. Les spécificités sportives de chacun ne pouvant être adaptées, c'est en esprit sportif que le participant accepte les spécificités proposées. La condition physique d'aujourd'hui n'est pas forcément celle de demain... la distance et le dénivelé positif n'a pas la même appréciation selon le pratiquant.

- Les conditions de participation sont clairement définies dans le règlement général, L'organisateur n'est pas en mesure de proposer des ravitaillements intermédiaires.

Matériel

Chaque vélo a ses spécificités techniques, taille et type de pneus, différentes gantes etc..pour dépanner le participant malchanceux l'organisation n'est pas en capacité de tenir un stock de produits ni le matériel adapté aux interventions mécaniques avec nécessité d'outils spéciaux. Seul le petit matériel courant est à disposition.

Véhicule Suiveur présenté par les participants

Lorsqu'il est fait appel à l'accompagnement d'un véhicule suiveur, ce véhicule ne doit pas être une entrave à la circulation des autres usagers de la route (lenteur etc) Le conducteur devra par avance organiser son parcours afin de créer des points épisodiques de rencontre avec le-s pratiquant-s.

En cas de nécessité le téléphone entre les participants guidera vers le besoin. L'organisateur ne pourra répondre favorablement en cas d'observation des autorités.

ANNEXE

QUESTIONNAIRE DE SANTÉ CI DESSOUS

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.