

RÈGLEMENT

ICAP OU PAS CAP

ICAP HYBRID TRAIL BY THE BOX

DIMANCHE 31 MAI 2026



club@sportpro.nc

1. L'ÉVÉNEMENT

« **ICAP OU PAS CAP** » (ci-après désigné « l'évènement ») est une manifestation sportive organisée par l'association loi 1901 SPORT PRO NC (ci-après désigné « l'organisateur ») le DIMANCHE 31 mai 2026 sur la propriété privée de MR MONTAGNAT à TONTOUTA - ENTRÉE par le portail de la Société Minière Georges Montagnat, située à 300 m à gauche après le PONT DE LA TONTOUTA en direction du Nord.

Au moins 500 sportifs de plusieurs disciplines sont attendus de 6h30 à 16h30, avec un programme chargé :

- 7h00 ICAP Randonnée VTT à Assistance Electrique 15 km
- 7h15 ICAP Trail de 14 km
- 7h30 ICAP Hybrid trail – combinant des boucles en trail de 1.2 km avec des stations d'effort
- 8h15 ICAP Trail de 7 km
- 10h15 Remise des prix des trails
- 11h00 ICAP Kid's aquathlon
- 11h20 ICAP Cross triathlon (natation 300/600m natation + 7/14 km VTT + 2.5/4.5 km trail)
- 13h30 Remise des prix triathlons
- 13h30 Ouverture parcours XCO pour reconnaissance
- 14h15 ICAP VTT XCO Chrono
- 16h00 Remise des prix des courses VTT

Les règles de la course, **ICAP HYBRID TRAIL BY THE BOX** se fait sous la réglementation sportive de la Fédération Française de Triathlon, consultable sur le lien suivant: <https://www.fftri.com/actualite/decouvrez-la-reglementation-des-epreuves-nationales-2026>

2. ICAP HYBRID TRAIL BY THE BOX - SEULEMENT EN EQUIPE DE 2

Course hybride : alternance trail et stations de « Fonctional Training »

Parcours : stations d'effort sur le village de course + 1,2 km de trail entre chaque station

Objectif : effectuer 2 tours de trail + 2 stations en version DECOUVERTE sans classement, ou les 4 stations + 4 tours de trail en version CHALLENGER, avec classement, en commençant par le trail.

Les mouvements aux stations sont contrôlés par des juges et toute irrégularité entraîne des pénalités.

	STATIONS	Trail	Age	Départ
DECOUVERTE	2	1200 m X 2	16 ANS ET +	À partir de 7H30
CHALLENGER	4	1200 m X 4	18 ANS ET +	À partir de 8H16

Limité à 50 équipes

Pour les licenciés COMPÉTITION FFTriathlon, fournir leur licence de triathlon 2026, à l'inscription sur <https://www.inlive.nc/>

Les non-licenciés FFTRI peuvent participer en prenant une licence Expérience (FORMULAIRE INFO SANTE compris) proposée par la FFTRI, pour être assuré le temps d'une journée, à l'ensemble des épreuves agréées par la fédération : lien suivant à cliquer

<https://espacetri.fftri.com/license-experience/event/license-experience/16656>

Lors de votre inscription sur <https://www.inlive.nc/> il vous sera demandé de charger le numéro de votre licence Expérience.

Pour les mineurs, une autorisation parentale est obligatoire.

Pas de validation sur place si les inscriptions ne sont pas complètes sur <https://www.inlive.nc/>

DEPART SUR LE VILLAGE DE COURSE

1^{er} DEPART CHALLENGER A PARTIR DE 7H30

DEPART TOUTES LES 4 MINUTES (2 EQUIPES)

1ER DEPART EQUIPE DECOUVERTE 8H30

DERNIER DEPART DECOUVERTE 9H10

VOUS POUVEZ CHOISIR VOTRE HEURE DE DEPART - EN CHALLENGER OU DECOUVERTE

POUR L'HYBRID CHALLENGER DEPARTS : 7H30 – 7H34 – 7H38 – 7H42 – 7H46 – 7H50 – 7H54 – 7H58 – 8H02 – 8H06 – 8H10 – 8H14 – 8H18 – 8H22 – 8H26

POUR L'HYBRID DECOUVERTE DEPARTS : 8H30 – 8H34 – 8H38 - 8H42 – 8H46 – 8H50 – 8H54 – 8H58 – 9H02 – 9H06 - 9H10

3. REGLEMENT TECHNIQUE

A- Stations et règlement

Station 1 – TIRAGE DE PNEU

- . Tirer le pneu à l'aide d'une corde pour le faire passer complètement derrière la ligne définie.
- . Le participant doit **rester obligatoirement dans sa zone** pendant toute la durée de l'exercice.
- . Il est **interdit de sortir de la zone** pour tirer ou accompagner le pneu.

- . Le tirage se fait **uniquement à l'aide de la corde**.
- . Le pneu doit être **tiré jusqu'à franchir entièrement la ligne (plots / cerceaux / repère au sol)**.
- . Une fois la ligne franchie, le participant doit **ramener la corde de l'autre côté pour démarrer la répétition suivante**.
- . **Challengers** : 6 passages du pneu
- . **Découvertes** : 4 passages du pneu

Station 2 – SQUAT JUMP

- Saut vertical ≥ 10 cm au-dessus du repère.
- À chaque saut : **toucher les pieds l'un contre l'autre**, redescendre en squat complet.
- Répétitions : **50 sauts**.
- Technique : réception stable, genoux alignés, amplitude maximale.

Station 3 – Squat Over the Shoulder / Slam Ball

Prendre le ballon au sol en squat complet.

Le lancer au-dessus de l'épaule pour le faire tomber de l'autre côté.

Se tourner et le ramasser pour répéter le mouvement.

Répétitions : **50 mouvements corrects**.

Poids : **Slam ball de 6kg pour les « Découverte » et 9kg pour les « Challengers »**

Station 4 – BURPEES

- Poitrine au sol à chaque burpee.
- Extension complète des hanches et bras tendus en haut.
- Répétitions : **50 burpees**.
- Technique : mouvement fluide, gainage strict, sans pause prolongée.
-

B- TRAIL AVANT ET ENTRE CHAQUE STATION

- Distance : **1,2 km**.
- Respect obligatoire du parcours balisé.
- Les participants doivent rejoindre la station suivante **en sécurité et rapidement**.

C- SYSTEME DE PENALITES

◆ Avertissements

- Chaque mouvement mal exécuté entraîne un **avertissement oral** :

1er avertissement : à haute voix, expliqué au participant.

2ème avertissement : rappel de la règle et de la technique.

3ème avertissement : application de la pénalité, le juge indique le **type de pénalité et la raison**.

◆ Pénalités spécifiques

- **Manque une répétition (station)** → 1 minute ajoutée au temps global par répétition manquante.
- **Coupe / mouvement non autorisé** → élimination immédiate.
- **Technique incorrecte persistante après avertissements** → pénalité de temps 1'.
-

D- VALIDATION

- Chaque station **doit être réalisée correctement** pour continuer la course.
- Les juges ont le **dernier mot** sur la validité des mouvements et des pénalités.
- La **sécurité prime** : tout risque de blessure intentionnelle entraîne élimination.

E- EQUIPEMENT

- Chaussures trail ou running obligatoires.
- Tenue libre mais sécurisée et adaptée au mouvement.

F- CLASSEMENT POUR LE CHALLENGER

- Classement basé sur :
 - **temps global** trail + stations
 - **pénalités appliquées**
- En cas d'égalité : **temps sur trail départage.**

4. CHRONOMÉTRAGE

Le Chronométrage est assuré par notre partenaire <https://www.inlive-sport.nc/> avec son matériel informatique et des puces électroniques sur les dossards pour une précision optimale, ou à la cheville gauche.

ATTENTION : pour non restitution de la puce inlive.nc, il y aura 5000f de facturation

Les résultats et les classements sont diffusés en ligne à l'issue de chaque épreuve sur les sites : <https://www.inlive-sport.nc/> et sur la page événement ICAP OU PAS CAP !!!

5. RÉCOMPENSES

Les meilleures équipes, FEMMES, MIXTES et HOMMES seront récompensées. En plus des podiums, des récompenses pourraient être également attribuées à la discrétion de l'organisateur (suivant les lots récupérés), ou par des tirages au sort avant la fin de l'épreuve pour gagner du temps.

La remise des prix aura lieu sur le village de course à partir de 10H15 (information complémentaires)

Seules les personnes présentes pendant la remise des prix pourront prétendre à leurs lots. En cas d'absence non excusée, lors de la remise des prix, le concurrent suivant dans le classement sera récompensé en lieu et place de l'absent.

Les participants doivent porter une tenue correcte pour pouvoir monter sur le podium.

6 INSCRIPTIONS et TARIFS

Les inscriptions sont effectuées par Internet, depuis le site <https://www.inlive.nc/>

Les inscriptions prendront fin le **jeudi 28 Mai à 22h**, pour toutes les épreuves.

AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE

VOUS POUVEZ CHOISIR VOTRE HEURE DE DEPART - EN CHALLENGER OU DECOUVERTE

1^{er} DEPART CHALLENGER A PARTIR DE 7H30

DEPART TOUTES LES 4 MINUTES (2 EQUIPES)

1ER DEPART EQUIPE DECOUVERTE 8H30

DERNIER DEPART DECOUVERTE 9H10

POUR L'HYBRID CHALLENGER DEPARTS : 7H30 – 7H34 – 7H38 – 7H42 – 7H46 – 7H50 – 7H54 – 7H58 – 8H02 – 8H06 – 8H10 – 8H14 – 8H18 – 8H22 – 8H26

POUR L'HYBRID DECOUVERTE DEPARTS : 8H30 – 8H34 – 8H38 - 8H42 – 8H46 – 8H50 – 8H54 – 8H58 – 9H02 – 9H06 - 9H10

La confirmation de votre inscription se fait par réception d'un email suite à la validation de l'inscription Internet.

ICAP HYBRID TRAIL BY THE BOX DECOUVERTE :

Tarif Jeunes (16 et 17 ans) Equipe de 2

2100 F

Tarif Adultes (18 ans et +) Equipe de 2 3100 F
+ Licence expérience pour la FFTRI pour les non licenciés

ICAP HYBRID TRAIL BY THE BOX CHALLENGER :

Tarif Adultes (18 ans et +) Equipe de 2 4100 F
+ Licence expérience pour la FFTRI pour les non licenciés

Le règlement peut être effectué par carte bancaire directement sur le site <https://www.inlive.nc/>

La validation d'un dossier d'inscription fait office d'accord du présent règlement.

Si l'inscription ne peut pas être validée (manque d'un document), il faut recommencer la procédure ultérieurement. Aucune réservation n'est possible.

Tout engagement est personnel, ferme et définitif.

Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera tenue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation et se réserve le droit d'exclure définitivement le participant et la personne ayant cédé son dossard d'une épreuve de l'événement.

9. REMBOURSEMENT

Vous pouvez demander un remboursement avant La clôture des inscriptions le **Jeudi 28 Mai 22h**, pour être remboursé à hauteur de 70% du montant de votre inscription. Passé cette date, aucun remboursement ne pourra plus être réclamé.

10. RETRAIT DES DOSSARDS

Chaque concurrent devra être muni d'un dossard fourni par l'organisateur. Ces dossards sont obligatoires, en mode randonnée comme en mode Chrono. Les dossards seront disponibles à la boutique **KING SPORT à Dumbéa mall, les vendredi 29 Mai de 10h à 18h et samedi 30 Mai de 9h à 12h.**

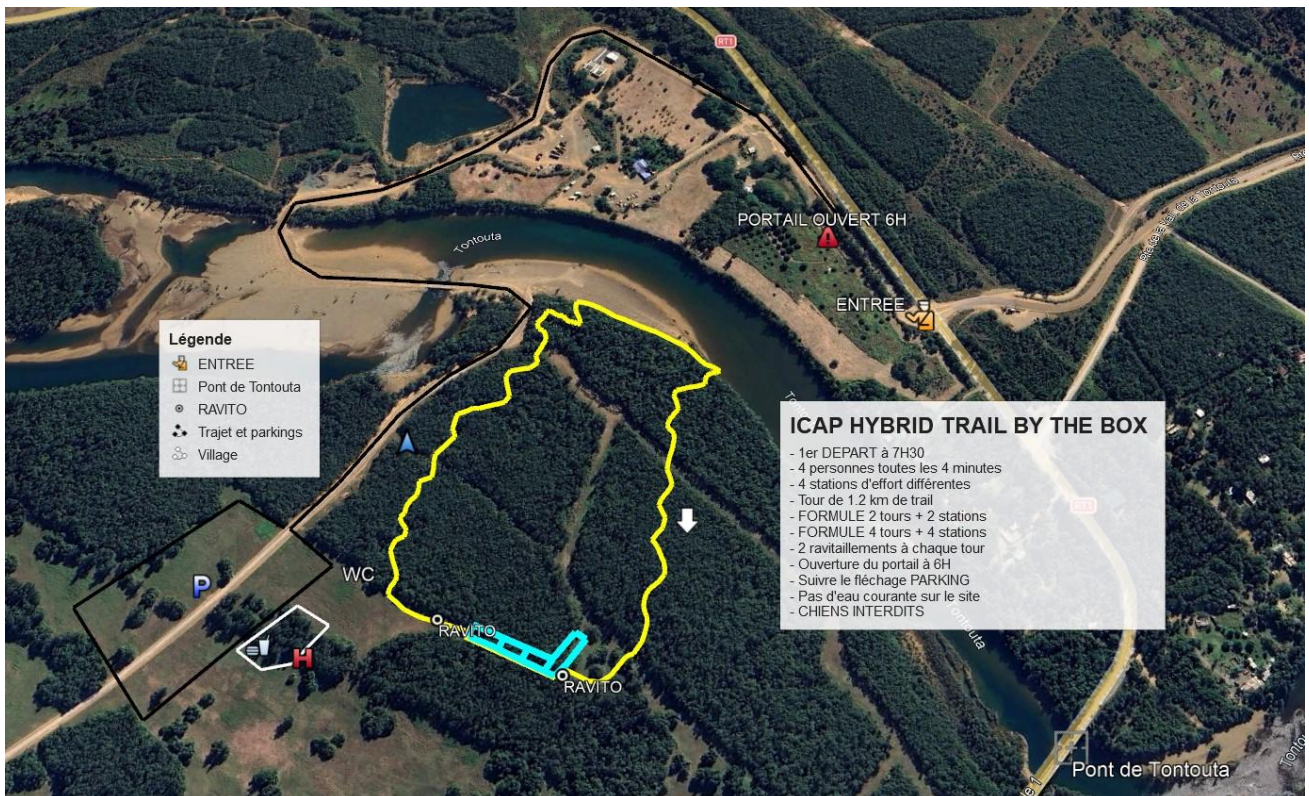
11. SECURITE DU SITE

L'introduction sur le site de l'évènement de tous objets susceptibles d'être dangereux ou illégaux, notamment drogues, armes à feu, objets contondants, matières explosives, alcool est strictement interdite.

Avec la présence de bétail sur la propriété les chiens (petits, moyens, grands) sont strictement interdits.

12. PARCOURS

Toutes les informations relatives aux courses (profils, horaires...) sont disponibles sur le site internet www.inlive.nc et sur la page de l'événement **ICAP OU PAS CAP !!!**.



Chaque participant devra se trouver au départ de sa course à l'heure qui lui aura été indiquée sur le dernier mail d'infos utiles envoyés le vendredi suivant la clôture des inscriptions.

Le départ sera refusé (pour question de sécurité) au participant qui se présente sur la ligne de départ après l'heure fixée.

DEPART SUR LE VILLAGE DE COURSE

1^{er} DEPART CHALLENGER A PARTIR DE 7H30

DEPART TOUTES LES 4 MINUTES (2 EQUIPES)

1ER DEPART EQUIPE DECOUVERTE 8H30

DERNIER DEPART DECOUVERTE 9H10

VOUS POUVEZ CHOISIR VOTRE HEURE DE DEPART - EN CHALLENGER OU DECOUVERTE

POUR L'HYBRID CHALLENGER DEPARTS : 7H30 – 7H34 – 7H38 – 7H42 – 7H46 – 7H50 – 7H54 – 7H58 – 8H02 – 8H06 – 8H10 – 8H14 – 8H18 – 8H22 – 8H26

POUR L'HYBRID DECOUVERTE DEPARTS : 8H30 – 8H34 – 8H38 - 8H42 – 8H46 – 8H50 – 8H54 – 8H58 – 9H02 – 9H06 - 9H10

Les parkings seront indiqués, et se feront aux abords du site de départ / arrivée / village de course.

Tout participant devra franchir la ligne d'arrivée pour être classé. Les participants devront impérativement respecter les limites du parcours matérialisé par des rubalises, banderoles ou panneaux. Toute infraction constatée par le directeur de course, un signaleur ou un membre de l'organisation entraînera la disqualification de l'épreuve concernée ou une pénalité.

La direction de course se réserve le droit d'apporter des modifications de parcours de dernière minute pour raison de sécurité.

13. POSTES DE RAVITAILLEMENT

2 postes de ravitaillement sera mis à disposition AVANT ET APRES les stations d'effort.

14. ASSISTANCE EXTÉRIEURE

L'assistance durant une course est sujette aux conditions suivantes :

L'assistance ne peut être réalisée que dans les zones de postes de ravitaillement.

Approvisionnement en eau et alimentation :

En dehors des postes de ravitaillement les participants ne doivent pas recevoir d'assistance de la part du public (bidons, aliments, etc.). Les participants peuvent recevoir de l'aide de la part du staff organisateur ou du staff médical.

15. 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. Des poubelles seront à disposition sur chaque poste de ravitaillement. Les participants doivent conserver les déchets et emballages en attendant les lieux signalés par l'organisation pour s'en débarrasser. Tout participant contrevenant pourra être exclu de l'événement.

Les concurrents s'efforceront de respecter la faune et la flore du domaine et d'utiliser les toilettes prévues par l'organisation.

Chaque participant s'engage au travers de son inscription à respecter le règlement du Domaine.

Le non-respect de ces règles entraînera la disqualification du coureur, notamment :

- Abandon de déchets
- Dégradation de plantes
- Allumage de feux
- Atteinte volontaire aux animaux
- Utilisation de raccourcis et dégradation des espaces non prévus dans le parcours
- Agression physique ou verbale d'un membre de l'organisation

16. PÉNALITÉS

Les infractions sont décrites dans les règlement technique

17. MÉDICAL

Un service d'assistance médicale est assuré par un médecin et des unités de secours. Ces derniers sont alertés, en cas de besoin, par les signaleurs répartis sur les parcours. Sur avis médical, l'organisateur se réserve le droit de mettre hors-course et de faire évacuer du parcours tout participant qu'il juge inapte à continuer l'épreuve. Tout participant faisant appel à un médecin ou secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter pleinement ses décisions.

En cas de nécessité, et dans l'intérêt de la personne secourue, il est fait appel aux équipes de secours qui, dès lors, prennent la direction des opérations et mettent en œuvre tous les moyens appropriés.

Tous les appels d'urgence devront être effectués vers les numéros téléphoniques indiqués.

18. RESPONSABILITÉ DE L'ORGANISATEUR

L'organisation dégage toutes responsabilités en cas de perte, détérioration, vol de matériel et/ou d'équipements individuels. L'organisation se réserve le droit d'annuler la manifestation, en cas de force majeure. Dans ce cas, le participant renonce à obliger l'organisateur au remboursement total ou partiel de son inscription et des frais connexes engagés pour participer à la manifestation.

19. ORGANISATION - LITIGES

Le directeur de course et ses assistants sont les seuls à décider du placement des concurrents sur les lignes de départ. Les retardataires ne seront pas autorisés à prendre le départ.

Toute réclamation devra être déposée auprès du directeur de course dans l'heure d'arrivée du participant. Cette réclamation devra être faite par écrit. Tout point litigieux sera tranché par le directeur de course responsable de l'organisation des épreuves.

20. ASSURANCES

Responsabilité civile

L'organisation des ICAP HYBRID TRAIL BY THE BOX, Découverte et Challenger est couverte par une police d'assurance Responsabilité Civile « Fédération Française de Triathlon ».

Les licenciés FFTRI participant à cet événement sont couverts par l'assurance de leur licence fédérale, l'organisateur SPORT PRO étant affilié à la Fédération Française de Triathlon, ainsi que les non licenciés, par l'assurance "de la licence Expertise" prise pour la journée.

La responsabilité civile des participants est couverte pour les accidents qu'ils pourraient causer à autrui et pour lesquels leur responsabilité serait engagée lors du déroulement de la manifestation sportive.

Cette garantie interviendra en complément ou à défaut d'autres assurances dont ils pourraient bénéficier par ailleurs.

Assurance Accident Individuelle

Il vous est fortement recommandé de souscrire une assurance « Individuelle accident » ou de vérifier que votre police d'assurance comprend cette garantie. En effet si vous chutez et vous blessez, sans que notre responsabilité d'organisateur de l'événement soit mise en cause, vos dommages (notamment corporels en cas de blessure : frais médicaux et hospitaliers) ne seront garantis que si vous bénéficiez d'une garantie par ailleurs (garantie des accidents de la vie privée, prévoyance, individuelle accident...). Nous vous engageons par conséquent à vérifier si c'est le cas avant le déroulement de la manifestation, et vous conseillons de souscrire une garantie si vous n'étiez pas déjà couvert.

Domage matériel

L'organisateur décline toute responsabilité en cas de dommages (vol, bris, perte, etc.) subis par les biens personnels des participants, et ce même s'il en a la garde. Les participants ne pourront pas se retourner contre l'organisateur pour tout dommage causé à leur équipement. La souscription d'une assurance garantissant ces risques est du ressort de chacun des participants.

21. DROIT A L'IMAGE et PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES

L'acceptation du règlement implique obligatoirement que le concurrent donne son accord à l'organisateur, aux médias, aux partenaires qui pourraient couvrir l'événement, d'utiliser son image (photos, films, prises de vues aérienne) pour la promotion de l'épreuve et sous toutes formes de diffusions (presse, télévision, internet, réseaux sociaux), et sans aucune contrepartie financière ou autre.

Si vous souhaitez vous opposer à la publication de vos photos/images pour un motif légitime, vous devez impérativement communiquer cette décision avec une copie de pièce d'identité à l'organisateur par mail à : **club@sportpro.nc**

22. FORCE MAJEURE

Si la manifestation ne peut être organisée, ou doit être interrompue ou annulée, pour cas de force majeure (intempéries, mouvements sociaux, émeutes...), l'organisateur ne sera tenu à aucun engagement vis à vis des participants. Les droits d'inscription resteront acquis à l'organisateur et ne seront pas remboursés.

23. ACCEPTATION DU RÈGLEMENT

La participation à l'évènement implique l'acceptation pleine et entière, par chaque concurrent, du présent règlement. Un mail des informations utiles sera envoyé le vendredi 29 Mai à la suite de la clôture des inscriptions et un résumé du règlement définitif sera affiché au PC Course lors de l'émargement le jour de la course. Le présent règlement est considéré comme implicitement accepté par les participants à partir du moment où leur dossier d'inscription est accepté par l'organisation.