

Racing Club de Bruxelles – Groupe Allure Libre

Règlement des Challenges RCB-GAL



1. Objectifs des challenges

Créer une émulation parmi les membres en les invitant à participer à des épreuves de courses de fond, de trail ou demi-fond organisées, dont un nombre limité est proposé directement par le Comité (Conseil d'Administration ou CA) afin de rassembler les membres et de promouvoir la visibilité du club. Cette visibilité est accentuée par le port recommandé du maillot du club et par une inscription aux courses sous le seul sigle "RCB", ce dernier critère permettant de classer le club lorsqu'un classement par équipes est établi et de faciliter la recherche des résultats par le responsable.

Afin de créer un nouvel élan et rencontrer les aspirations d'un plus grand nombre de nos membres en les incitant à participer toujours plus à nos activités proposées tout au long de l'année, 2 challenges sont proposés aux membres:

Le Challenge Route et le Challenge Trail. Qui dit challenge, dit classement : 2 classements distincts sont donc prévus où chaque membre peut y figurer.

- Ouvert à tous les membres en ordre de cotisation pour l'année en cours
- Basé sur le modèle des challenges antérieurs à 2021. L'allure de référence d'une course correspond toujours à 1000 pts. Plus un coureur est rapide, plus il remporte des points en lien direct avec l'allure de référence.
- Lors du GALA annuel, **les meilleurs de chaque catégorie d'âge et de sexe sont primés** et reçoivent un prix spécial

2. Le traditionnel cadeau annuel

Outre les prix spéciaux attribués pour les lauréats du Challenge Route et du Challenge Trail, lors du GALA annuel, tous les membres ayant participé à **minimum 8 courses** des 2 calendriers confondus (Trail et Route) ou tous ceux qui ont obtenu **32 Galopoints ou +** seront récompensés via le **traditionnel cadeau**

3. Spécificités du Challenge Route

3.1 Types de courses admises au Challenge Route

Le membre participe au Challenge Route par le biais de deux types de courses :

1) Des « courses calendrier » désignées par le Comité et réparties de manière homogène sur le calendrier, dans le respect des critères suivants :

- un certain nombre d'épreuves dont certaines peuvent être dédoublées par les organisateurs en plusieurs distances (et ce compris des « courses longues » = course dont la distance mise à plat est supérieure à celle du marathon, cela afin de rendre la participation aux courses du Challenge Route accessible à l'ensemble des membres;
- une certaine proximité autour de Bruxelles pour une majorité de courses proposées;
- une diversité en termes de surface, de type d'épreuves (courses sur piste, courses hors stade, cross, run and bike), de difficulté ou de distance, représentative de la multiplicité de la pratique de la course à pied;
- une variété ou une nouveauté dans les courses proposées d'année en année.
- Une valorisation des courses dites "Performance" avec un temps de référence mieux valorisé. Ces courses seront clairement identifiées dans le calendrier du Challenge Route (Courses sur piste, 10km homologué, semi-marathon, 20km de Bxl, Marathons)

La liste des courses désignées par le Comité est publiée **par l'intermédiaire de l'application SportEasy**. Comme toutes les épreuves proposées en début d'année ne sont pas encore confirmées par les organisateurs, le Comité se réserve le droit de remplacer une épreuve prévue par une autre équivalente s'il le juge nécessaire (cas typique : changement de date ou annulation de la course)

2) Des courses hors-challenge dites « courses libres ». Afin de ne pas pénaliser les membres qui, par leur préparation spécifique pour une course de grand fond,

s'interdisent de participer temporairement aux courses proposées par le Comité, celui-ci élargit le Challenge Route à des projets de longue haleine, pour autant qu'ils respectent les critères suivants :

- la distance équivalente à plat doit au moins correspondre à la distance du marathon = « course longue »¹
- la course doit être ouverte à tous et faire l'objet d'un classement officiel individuel;
- s'il s'agit d'une course à étapes, seules les étapes répondant aux deux critères ci-dessus peuvent entrer en ligne de compte.
- les courses ou parties de courses combinées avec d'autres sports doivent être de même distance pour tous les participants et ne peuvent être courues simultanément par les membres d'une même équipe.
- Dans le cas d'épreuves individuelles combinées (triathlon, duathlon,...), seule la partie course à pied est prise en compte et doit répondre aux 2 premiers critères de la course libre²
- Un maximum de 2 courses libres par an seront comptabilisées pour le Challenge Route RCB-GAL
- En outre, maximum 1 semi-marathon à faire valider par le Comité minimum 2 semaines avant l'épreuve est permis à la place d'une "course longue"

3.2 Classement

Un membre n'est classé dans le Challenge Route qu'à partir du jour où sa cotisation a été versée sur le compte de l'association "RCB-GAL".

Chaque participation fructueuse à une course du Challenge Route donne droit à des points selon des règles de calcul précisées ci-après. Toutefois, l'attribution des points pour les courses du Challenge Route *RCB-GAL* est limitée aux seuls membres ayant inscrit RCB ou le nom d'une association caritative (Ligue Braille, Croix-Rouge, etc.) sous l'intitulé d'équipe – pour autant bien sûr que l'organisateur de la course reprenne comme attribut le club d'appartenance du coureur. Les membres s'inscrivant sous un autre intitulé (société, sponsor, autre club de course à pied, toute autre inscription ou absence d'inscription club) ne se verront pas attribuer de point pour cette course du Challenge Route RCB-GAL.

En cas de réclamation (points non attribués), seul le Comité pourra trancher.

Les membres désirant s'inscrire à une épreuve de Run&Bike faisant partie du Challenge Route *RCB-GAL* doivent être impérativement tous les 2 membres cotisants du RCB-GAL. Dans les autres épreuves d'équipes mises au calendrier (Relais Givrés, Ekiden,...), le nom de l'équipe devra impérativement comporter le nom RCB (par ex. « RCB Champions ») et la majorité des membres de l'équipe devra être composée de membres

¹ Distance équivalente à plat : distance corrigée en tenant compte du dénivelé positif (ou D+) via un coefficient correcteur de 10. Ainsi, un parcours de 35km avec 800m de D+, aura une distance équivalente à plat de $35.000 + 10 * 800 = 43000$ m et peut donc prétendre au critère de course longue

² Ainsi la partie marathon d'un IronMan pourra être comptabilisée mais pas celle d'un semi-IronMan même si la distance totale des 3 épreuves est supérieure à celle d'un marathon

cotisants du RCB-GAL. Si le comité intervient financièrement dans les frais d'inscription d'une équipe cela sera au prorata du nombre de membres cotisants au sein de l'équipe.

Un classement par épreuve et un classement général sont élaborés et publiés régulièrement **sur l'application SportEasy**, en principe après chaque épreuve figurant au calendrier du Challenge Route.

La recherche des résultats des membres dans les courses proposées par le Comité est faite automatiquement par le responsable du Challenge Route. Par contre, la prise en compte d'une participation à une course libre s'opère à l'initiative du membre, en prévenant le responsable des challenges.

La moyenne des **5 meilleurs résultats** de l'année calendrier, choisis parmi les deux meilleurs résultats de courses libres et l'ensemble des courses désignées par le Comité, sont retenus pour le classement général du membre. Toutefois, si un membre participe à plusieurs courses du Challenge Route du même organisateur ayant lieu le même week-end, seule la meilleure de ces courses est reprise.

Le membre sera repris au classement général final pour autant qu'il satisfasse à l'une des quatre combinaisons suivantes :

- 5 courses proposées par le Comité;
- 4 courses proposées par le Comité et une course longue ou un semi-marathon préalablement validé par le Comité;
- 3 courses proposées par le Comité, une course longue et un semi-marathon préalablement validé par le Comité;
- 3 courses proposées par le Comité et deux courses longues;

Le classement final du Challenge Route fait l'objet d'une proclamation de résultats et d'une remise de prix organisées lors de l'assemblée générale de l'association (le "GALA"), ayant lieu traditionnellement le second week-end de janvier de l'année qui suit le Challenge Route.

En cas de doute ou de litige concernant le Challenge Route RCB-GAL et son classement, seule la cellule RCB-GAL en charge des challenges jugera de la recevabilité de la demande et décidera d'une rectification éventuelle.

3.3 Catégories d'âge

En outre du classement général et d'un classement par sexe, le Challenge Route prévoit un classement par décennie d'âge :

ESH, ESD (Espoir Hommes et Espoirs Dames) : Moins de 21 ans
SD, SH (Seniors Dames et Seniors Hommes) : 21 ans minimum et 39 ans au plus ;
A1, V1 (Aînées 1, Vétérans 1) : 49 ans au plus ;
A2, V2 (Aînées 2, Vétérans 2) : 59 ans au plus ;
A3, V3 (Aînées 3, Vétérans 3) : 69 ans au plus ;
etc.

Un participant est intégré à la catégorie d'âge supérieure lors du Challenge Route au cours duquel il fête une décennie; un participant fait partie de la catégorie V2 même s'il fête ses 50 ans le 17 octobre (au plus tard le 31 décembre) de l'année du Challenge Route.

3.4 Calcul des points

Le Comité précise au besoin le système de calcul des points avant la course afin de prévenir les malentendus.

Les points attribués à chacune des courses du membre sont le résultat du rapport entre le temps de référence de la course et le temps mis par le membre, multiplié par 1000³.

Les règles de calcul visent à uniformiser les points obtenus par épreuve pour un même effort fourni et à pallier à la volatilité des résultats lorsque trop peu de coureurs sont présents sur une même épreuve.

Par défaut, le temps de référence d'une course est le minimum entre deux mesures. La première est le temps du coureur le plus proche du 10^{ème} pourcent des participants dont le temps à l'arrivée est au plus deux fois le temps du vainqueur. La seconde mesure est le temps du vainqueur majoré de 25%⁴.

Lors d'une épreuve de Run&Bike, les 2 équipiers obtiennent le même nombre de points.

Exception 1 : les compétitions organisées par le RCB-GAL et les épreuves grandes distances (courses longues hors trail) ont un temps de référence fixé à l'avance :

- 5.000 mètres sur piste : 3'50" par km;
- TriGAL poursuite : 3'57" par km;
- 10.000 mètres sur piste : 4'00" par km;
- Galopades : voir tableau (spécificités année xxxx)

³ Si le temps de référence est 42'56" (2576 secondes) et que le membre court en 49'13" (2953 secondes), il obtient $(2576/2953)*1000 = 872,333$ points.

⁴ Sur une course de 735 participants dont 717 terminent l'épreuve dans un temps inférieur à deux fois le temps du vainqueur, la première mesure sera le temps du 72^{ème} arrivé (10% de 717=71,7). Si le vainqueur termine l'épreuve en 35'00" et que le 72^{ème} arrivé termine en 42'56", le temps de référence est le minimum entre 2576 secondes (42'56") et 2625 secondes (1,25*le temps du vainqueur en secondes), donc 42'56". Si, par contre, le premier termine en 34'00", le temps de référence est le minimum entre 2576 et 2550 secondes, donc 2550 secondes ou 42'30".

- Course de l'heure : vitesse de référence convertie selon la méthode expliquée sous l'exception 5 ci-dessous et utilisant comme base de calcul le 10.000m sur piste, soit 4'00" par km.⁵
- 20km de Bruxelles : 4'10" par km
- Semi-marathon : 4'11" par km
- Marathons: 4'30" par km
- 100 km : 5'15" par km
- Le temps de référence par kilomètre des courses dont la distance ou la durée sont intermédiaires entre le semi-marathon et le 100 km est calculé par interpolation logarithmique en base 3 ⁶ entre les temps de référence du semi-marathon, du marathon, et du 100 km.
- Lors d'un cross, vitesse de référence convertie selon la méthode expliquée sous l'exception 3 ci-dessous et utilisant comme base de calcul le temps de référence du TriGAL poursuite , soit de 3'57" par km
- Ce temps de référence sera ajusté via un coefficient correcteur spécifié course par course selon le fait qu'il s'agisse d'une course "Performance" ou "Récréative" . Par défaut, ce coefficient est de 1,05 pour les courses "Performance" et de 1.0 pour toutes les autres courses.

Exception 2 : Lors d'une épreuve du Challenge Route (hors exception 1), si plusieurs courses sont organisées en parallèle par le même organisateur, le temps de référence d'une course annexe est déterminé par une conversion du temps de référence de la course rassemblant le plus de participants sous deux fois le temps du vainqueur. La vitesse de référence de la course annexe est obtenue en ajoutant à la vitesse de référence de la course principale, le logarithme en base 3 du rapport des distances⁷.

Exception 3 : Les courses dont la distance principale compte plus de 2000 participants finissant en moins de 2x le temps du vainqueur et n'appartenant à aucune des exceptions ci-dessus ont un temps de référence égal à celui du 200ème arrivant.

Exception 4 : La vitesse de référence de la course de l'heure est obtenue en ajoutant à la vitesse de référence 10km (soit 4'00/km), le logarithme en base 3 du rapport des distances.

⁵ Un coureur qui parcourt X mètres en une heure aura les points suivants : $X/(3600/240-\log_3(X/10000))$. Si X = 12000 alors le coureur obtient 812,279 points à la course de l'heure.

⁶ $v_x = v_M - ((v_M - v_{100}) * \log(X/42,195) / \log(100/42,195))$ où v_x , v_M et v_{100} sont les vitesses de référence de la distance visée (X), du marathon et du 100km.

⁷ Si la course principale fait 25 km et que le temps de référence est de 1h40'16" (14,96 km/h de moyenne) et que la course annexe mesure 14,6 km, la vitesse de référence est $14,96 \text{ km/h} + \log_3(25/14,6) = 15,45 \text{ km/h}$. Le temps de référence de la course annexe exprimé en secondes est donc $14,6 * (3600/15,45) = 3402 \text{ secondes}$, soit 56'42".

3.5 Temps mesuré avec une puce électronique

Lorsqu'une course fait usage d'une puce électronique, permettant de déterminer le temps réellement mis par le coureur de la ligne de départ jusqu'à la ligne d'arrivée, le temps du coureur qui sera retenu pour cette course sera ce temps réel et non pas le temps officiel mesuré entre le signal de départ et le franchissement de la ligne d'arrivée par le coureur. Le temps de référence utilisé pour l'attribution de points au Challenge Route tiendra également compte, le cas échéant, des temps réels et non pas des temps officiels (dans une course ayant 690 arrivants et suivant la règle de base, le temps de référence sera le 70^{ème} temps réel et pas le temps réel du 70^{ème} arrivant).

3.6 Neutralisation de course

Cette règle ne s'applique que pour les courses du challenge du dernier trimestre de l'année⁸.

Les causes principales de neutralisation sont :

- Aucun classement correct ne peut être établi (l'organisateur encode n'importe quoi, personne n'a couru la même chose)
- La course est annulée
- La course est interrompue en cours d'épreuve par les organisateurs pour une partie ou la totalité des participants (mauvaises conditions météo, accident,...)

Si toutes les distances proposées sont touchées par un besoin de neutralisation : il n'y a pas de compensation en terme de points pour les membres. Dans la mesure du possible, le comité essaiera de proposer une ou plusieurs courses alternatives.

Si seule une partie des distances proposées sont touchées, alors les membres lésés auront droit à des points dits de « compensation ».

Les points attribués à cette course seront équivalents à leur meilleure course de l'année en cours (hors courses longues libres), multiplié par un coefficient de 0,92.

3.7 Garde-fous

Après le calcul suivant les règles de bases (hors exceptions) énoncées dans le règlement, un calcul complémentaire est réalisé pour s'assurer que le résultat global d'une course n'est pas anormal. Si un écart généralisé trop important est observé, une correction est apportée pour réduire cet écart.

3.7.1 Correction vers le haut

Lors d'une course à allure non-référencée à l'avance, si l'allure de référence calculée après course est inférieure de 2% ou plus à l'allure de référence d'une course fictive de même distance (selon la règle d'une course annexe à un 10.000 sur piste), l'allure de référence recalibrée sera celle de la course annexe fictive multipliée par le coefficient 0.98. Le coefficient de 0.98 permettrait d'éliminer les imprécisions de la distance mesurée. On ne tient pas compte du dénivelé.

3.7.2 Correction vers le bas

⁸ Si une course est neutralisée lors des 3 premiers trimestres de l'année, nous estimons que le membre lésé peut « se refaire » sur une course ultérieure du challenge

3.7.2.1 Identification des coureurs représentatifs :

On appelle *coureur représentatif* coureurs du club classés à la course considérée qui a couru au moins 5 courses régulières du challenge route (ou de celui de l'année précédente) sur les 6 mois précédant la course considérée.

S'il y a moins de 5 coureurs représentatifs, on considère qu'il n'est pas possible d'avoir une estimation fiable d'un éventuel écart de points et on ne poursuit pas plus loin l'analyse.

3.7.2.2 Calcul d'un écart à la moyenne individuelle :

Pour chaque coureur représentatif, on calcule sa moyenne des points sur toutes ses courses régulières au challenge Route sur les 6 mois précédant la course considérée. On calcule ensuite, pour chaque coureur représentatif le rapport entre ses points à la course considérée et la moyenne que l'on vient de calculer.

Si ce rapport est supérieur à 1,02 pour au moins la moitié des coureurs représentatifs, on considère qu'il y a lieu d'ajuster la référence de la course de manière par un facteur multiplicatif. Celui-ci est choisi de manière à ramener le rapport calculé à 1,02 pour la moitié des coureurs représentatifs.

4. Le Challenge Trail

4.1 Types de courses admises au Challenge Trail

Le membre participe au Challenge Trail par le biais de **trois types de courses** :

1) Des « courses calendrier » désignées par le Comité et réparties de manière homogène sur le calendrier, dans le respect des critères suivants :

- un certain nombre d'épreuves dont certaines peuvent être dédoublées par les organisateurs en plusieurs distances (et ce compris des « courses longues » = course dont la distance mise à plat est supérieure à celle du marathon, cela afin de rendre la participation aux courses du Challenge trail accessible à l'ensemble des membres;
- une diversité en termes de surface, de difficulté ou de distance, représentative de la multiplicité de la pratique du trail;
- une variété ou une nouveauté dans les courses proposées d'année en année.

La liste des courses désignées par le Comité est publiée par l'intermédiaire de l'application SportEasy. Comme toutes les épreuves proposées en début d'année ne sont pas encore confirmées par les organisateurs, le Comité se réserve le droit de remplacer une épreuve prévue par une autre équivalente s'il le juge nécessaire (cas typique : changement de date ou annulation de la course).

2) Des courses hors-challenge dites « courses libres ». Afin de ne pas pénaliser les membres qui, par leur préparation spécifique pour une course de grand fond, s'interdisent de participer temporairement aux courses proposées par le Comité, celui-ci élargit le Challenge Trail à des projets de longue haleine, pour autant qu'ils respectent les critères suivants :

- la distance équivalente à plat doit au moins correspondre à la distance du marathon= « course longue »⁹
- la course doit être ouverte à tous et faire l'objet d'un classement officiel individuel;
- s'il s'agit d'une course à étapes, seules les étapes répondant aux deux critères ci-dessus peuvent rentrer en ligne de compte.
- les courses ou parties de courses combinées avec d'autres sports doivent être de même distance pour tous les participants et ne peuvent être courues simultanément par les membres d'une même équipe.

⁹ Distance équivalente à plat : distance corrigée en tenant compte du dénivelé positif (ou D+) via un coefficient correcteur de 10. Ainsi, un parcours de 35km avec 800m de D+, aura une distance équivalente à plat de $35.000 + 10 \times 800 = 43000\text{m}$ et peut donc prétendre au critère de course longue

- Un maximum de 2 courses libres par an seront comptabilisées pour le Challenge Trail RCB-GAL

3) La meilleure des 3 courses communes au Challenge Route: Relais Givrés, Galopades et TriGal

4.2 Classement

Un membre n'est classé dans le Challenge Trail qu'à partir du jour où sa cotisation a été versée sur le compte de l'association "RCB-GAL".

Chaque participation fructueuse à une course du Challenge Trail donne droit à des points selon des règles de calcul précisées ci-après. Toutefois, l'attribution des points pour les courses du Challenge Trail *RCB-GAL* est limitée aux seuls membres ayant inscrit RCB ou le nom d'une association caritative (Ligue Braille, Croix-Rouge, etc.) sous l'intitulé d'équipe – pour autant bien sûr que l'organisateur de la course reprenne comme attribut le club d'appartenance du coureur. Les membres s'inscrivant sous un autre intitulé (société, sponsor, autre club de course à pied, toute autre inscription ou absence d'inscription club) ne se verront pas attribuer de point pour cette course du Challenge Trail RCB-GAL.

En cas de réclamation (points non attribués), seul le Comité pourra trancher.

Dans les autres épreuves d'équipes mises au calendrier (Triopontoise,...), le nom de l'équipe devra impérativement comporter le nom RCB (par ex. « RCB Champions ») et la majorité des membres de l'équipe devra être composée de membres cotisants du RCB-GAL. Si le comité intervient financièrement dans les frais d'inscription d'une équipe cela sera au prorata du nombre de membres cotisants au sein de l'équipe.

Un classement par épreuve et un classement général sont élaborés et publiés régulièrement via SportEasy, en principe après chaque épreuve figurant au calendrier du Challenge Trail.

La recherche des résultats des membres dans les courses proposées par le Comité est faite automatiquement par le responsable du Challenge Trail. Par contre, la prise en compte d'une participation à une course libre s'opère à l'initiative du membre, en prévenant le responsable des challenges.

La moyenne des **5 meilleurs résultats** de l'année calendrier, choisis parmi les deux meilleurs résultats de courses libres et l'ensemble des courses désignées par le Comité, sont retenus pour le classement général du membre. Toutefois, si un membre participe à plusieurs courses du Challenge Trail du même organisateur ayant lieu le même week-end, seule la meilleure de ces courses est reprise.

Le membre sera repris au classement général final pour autant qu'il satisfasse à l'une des trois combinaisons suivantes :

- 5 courses proposées par le Comité;
- 4 courses proposées par le Comité et une course longue;

- 3 courses proposées par le Comité et deux courses longues;

Le classement final du Challenge Trail fait l'objet d'une proclamation de résultats et d'une remise de prix organisées lors de l'assemblée générale de l'association (le "GALa"), ayant lieu traditionnellement le second week-end de janvier de l'année qui suit le Challenge Trail.

En cas de doute ou de litige concernant le Challenge Trail RCB-GAL et son classement, seule la cellule RCB-GAL en charge des challenges jugera de la recevabilité de la demande et décidera d'une rectification éventuelle.

4.3 Catégories d'âge

En outre du classement général et d'un classement par sexe, le Challenge Trail prévoit un classement par décennie d'âge :

ESH, ESD (Espoir Hommes et Espoirs Dames) : Moins de 21 ans
SD, SH (Seniors Dames et Seniors Hommes) : 21 ans minimum et 39 ans au plus ;
A1, V1 (Aînées 1, Vétérans 1) : 49 ans au plus ;
A2, V2 (Aînées 2, Vétérans 2) : 59 ans au plus ;
A3, V3 (Aînées 3, Vétérans 3) : 69 ans au plus ;
etc.

Un participant est intégré à la catégorie d'âge supérieure lors du Challenge Trail au cours duquel il fête une décennie; un participant fait partie de la catégorie V2 même s'il fête ses 50 ans le 17 octobre (au plus tard le 31 décembre) de l'année du Challenge Trail.

4.4 Calcul des points

Le Comité précise au besoin le système de calcul des points avant la course afin de prévenir les malentendus.

Lors d'un trail repris au Challenge Trail RCB-GAL ou lors d'un trail belge (ou étranger si repris sur le site Betrail) répondant aux critères de course libre, les points attribués sont calculés en prenant comme référence l'indice Betrail (<https://www.betrail.run/fr>):

- o Indice betrail entre 50% et 100 % □ 10* Indice Betrail + 400 points

- o Indice betrail entre 10% et 50 % □ 20* Indice Betrail - 100 points
- o Indice betrail entre 0% et 10 % □ 100 points attribués

5. Les GALopoints

- Les membres bénévoles à une de nos organisations internes ¹⁰ ainsi qu'aux « Hivernales du RCB » reçoivent **6 GALopoints** ¹¹.
- Pour chaque participation, comme coureur, à une de nos organisations internes du calendrier du Challenge Trail ou Route, le membre reçoit **5 GALopoints** s'il termine classé.
- Les membres participant à un stage organisé par le club reçoivent **5 GALopoints**
- Les membres accompagnant nos déplacements-club à l'étranger reçoivent également **5 GALopoints** .
- Pour chaque participation, comme coureur, à une des courses calendrier du Challenge Trail ou Route, le membre reçoit **4 GALopoints** s'il termine classé. » ¹²
- Les membres participant à une course hors-challenge réunissant au moins 10 membres reçoivent également **2 GALopoints** moyennant validation, avant la course, par le comité. La course ne peut pas avoir lieu le même we qu'une des courses calendrier du Challenge correspondant. ¹³

¹⁰ Il s'agit des organisations suivantes : GALopades, Tri-GAL, courses sur piste, course de l'heure et toutes les autres courses organisées par le comité lorsqu'une demande d'aide est formulée en même temps que la demande d'inscription à la course

¹¹ Les *GALopoints* de participation et d'aide à l'organisation d'une même course ne sont pas cumulables.

¹² La participation à une course libre n'offre dès lors pas de *GALopoint*.

¹³ La demande devra être introduite au plus tard 3 jours avant la course