

# Règlement Officiel du Quercykanto (Portage de Femme)

Le Quercykanto s'inspire des règles internationales de l'Eukonkanto (Finlande). L'esprit de la course repose sur le défi physique, l'humour et le respect mutuel.

## 1. Le Parcours

- **Distance officielle** : 253,5 mètres.
- **Composition** : Le parcours doit comporter deux obstacles secs (haies, rondins ou bottes de paille) et un obstacle aquatique d'environ un mètre de profondeur.
- **Sécurité** : À Le Quesnoy, le passage dans l'eau s'effectuera dans une zone sécurisée de la base de loisirs.

## 2. Les Participants

- **Le Duo** : Le porteur et la personne portée peuvent être mariés, en couple, ou simplement amis.
- **Âge** : Tous les participants doivent avoir au moins 17 ans révolus le jour de l'épreuve.
- **La personne portée** : Elle doit peser au minimum **49 kilogrammes**.
  - *Si elle pèse moins, elle devra être lestée d'un sac à dos pour atteindre le poids réglementaire.*
- **Tenue** : Le porteur ne peut utiliser qu'une ceinture. La personne portée doit impérativement porter un **casque homologué** (type vélo ou escalade) pour des raisons de sécurité.

## 3. Techniques de Portage

Plusieurs méthodes sont autorisées, mais les plus courantes sont :

- **Le portage "Pompier"** : Sur les épaules.
- **Le portage "Estonien" (Le plus efficace)** : La personne portée est à l'envers, les jambes autour du cou du porteur et les bras enserrant sa taille.
- **Le portage "Sac à dos"** : Classique mais moins rapide.

## 4. Déroulement de la Course

- **Départ** : Les duos s'élancent par vagues de deux ou plus (selon la largeur du parcours).
- **Chutes** : Si le porteur lâche la personne portée, le duo reçoit une **pénalité de 15 secondes** par chute. Ils doivent reprendre la course à l'endroit exact de la chute.
- **Gagnant** : Le duo qui franchit la ligne d'arrivée en un minimum de temps (après application des pénalités éventuelles) est déclaré vainqueur.

## 5. Esprit et Prix Spéciaux

Au-delà de la performance chronométrée, le Quercykanto récompense :

- **Le duo le plus divertissant** : Prix spécial pour l'humour et l'originalité.
- **Le meilleur costume** : Les déguisements (Vikings, etc.) sont vivement encouragés tant qu'ils ne présentent pas de danger.

## 6. Responsabilité et Santé

- **Parcours de Prévention Santé (PPS)** : Conformément à la réglementation de la FFA en vigueur depuis le 15 janvier, chaque participant majeur devra fournir une attestation de fin de **Parcours de Prévention Santé (PPS)** en cours de validité au jour de l'épreuve.
  - **Coût et validité** : Le PPS est désormais payant (**5 €**) et sa durée de validité est de **un an**.
  - **Plateforme officielle** : Le parcours s'effectue en ligne sur le site : <https://pps.athle.fr/>
- **Assurance** : L'assurance de l'événement couvre les risques liés à l'organisation, mais les participants sont encouragés à posséder une assurance responsabilité civile personnelle.