

100 KM DE CAP48 SEPTEMBRE 2023

100km | 2 formules | 21 jours ou 30 heures



AU PROFIT DE
LA RECHERCHE
MÉDICALE SUR
L'AUTISME

Questions & réponses

LE PROJET FINANCÉ – LA RECHERCHE MÉDICALE SUR L’AUTISME _____ 4

- POURQUOI JE COLLECTE ? _____ 4
- QU'EST-CE QUE L’AUTISME ? _____ 4
- POURQUOI LA RECHERCHE MEDICALE EST SI IMPORTANTE ? _____ 4

CHALLENGE CONNECTÉ - VIA L’APPLICATION BE SOLIDAIRE _____ 4

INSCRIPTIONS & CONNEXIONS _____ 4

- QUI PEUT PARTICIPER AU CHALLENGE CONNECTÉ DES 100KM DE CAP48 ? _____ 4
- JE SOUHAITE PARTICIPER AU CHALLENGE EN ÉQUIPE, QUELLES SONT LES CONDITIONS ? _____ 4
- COMMENT TÉLÉCHARGER L’APPLICATION DES 100KM DE CAP48 ? _____ 4
- QUE SE PASSE-T-IL SI JE N’AI PAS FINI DE COLLECTER 200€/PARTICIPANT AU LANCEMENT DU CHALLENGE ? _____ 5
- EN QUELLE LANGUE L’APPLICATION EST-ELLE DISPONIBLE ? _____ **Erreur ! Signet non défini.**

UTILISATION & FONCTIONNEMENT _____ 5

- QUELLES SONT LES DONNÉES RECUEILLIES PAR L’APPLICATION DANS LE CADRE DE MON CHALLENGE ? _____ 5
- QUI A ACCÈS À MES DONNÉES PERSONNELLES ENREGISTRÉES SUR L’APPLICATION ? _____ 5
- PENDANT COMBIEN DE TEMPS MES DONNÉES SONT-ELLES STOCKÉES DANS LA BASE DE DONNÉES DE L’APPLICATION DES 100KM DE CAP48 ? _____ 5
- QUELS TYPES D’ACTIVITÉS L’APPLICATION PREND-ELLE EN COMPTE LORSQU’ELLE EST INSTALLÉE SUR MON TÉLÉPHONE ? _____ 5
- AVEC QUELLE PRÉCISION MON ACTIVITÉ PHYSIQUE EST PRISE EN COMPTE SUR L’APPLICATION DES 100KM DE CAP48 ? _____ 6
- À QUELLE FRÉQUENCE MON ACTIVITÉ S’ACTUALISE-T-ELLE ? _____ 6
- LES DONNÉES DE MON ACTIVITÉ PHYSIQUE COLLECTÉES PAR L’APPLICATION DES 100KM DE CAP48 CORRESPONDENT-ELLES AUX DONNÉES COLLECTÉES PAR « L’APPLICATION SANTÉ » DE MON TÉLÉPHONE ? _____ 6

PROBLÈMES & SYNCHRONISATION _____ 6

- MON ACTIVITÉ PEUT-ELLE ÊTRE PRISE EN COMPTE MÊME SI MON PORTABLE N’A PAS DE RÉSEAU ? _____ 6
- DANS QUELLES CIRCONSTANCES MON ACTIVITÉ NE SERA-T-ELLE PAS COMPTABILISÉE ? _____ 7
- QUE SE PASSE-T-IL LORSQUE JE SUPPRIME MON COMPTE ? _____ 7
- JE RENCONTRE DES PROBLÈMES DE FONCTIONNEMENT AVEC L’APPLICATION, QUI DOIS-JE CONTACTER ? _____ 7

LE CHALLENGE EN PRÉSENTIEL – WEEKEND DU 23 & 24/09 À TROIS-PONTS _____ 7

QUESTIONS GÉNÉRALES _____ 7

- OÙ PUIS-JE TROUVER LE RÈGLEMENT DE PARTICIPATION ? _____ 7
- ÇA VEUT DIRE QUOI FAIRE LES 100KM EN ÉQUIPE, EN RELAIS ? _____ 7
- QUELLES SONT LES OPTIONS POUR ATTEINDRE LES 100 KILOMÈTRES ? _____ 7
- EST-CE QUE LE CHALLENGE EST ACCESSIBLE À TOU.TE.S ? _____ 8
- POUVONS-NOUS CONNAITRE À L’AVANCE LE PARCOURS DES 100KM DE CAP48 ? _____ 8
- DANS QUEL CAS L’ASSURANCE INTERVIENT-ELLE ? _____ 8
- DE COMBIEN DE PERSONNES SE COMPOSE UNE ÉQUIPE ? _____ 8

INSCRIPTION _____ 8

- QUE COUVRENT LES 20€ DE FRAIS D’INSCRIPTION PAR PERSONNE ? _____ 8
- QUE FAITES-VOUS AVEC NOS DONNÉES PERSONNELLES ? _____ 8
- À QUEL ÂGE PEUT-ON PARTICIPER AU CHALLENGE PRÉSENTIEL DES 100KM DE CAP48 ? _____ 8
- POURQUOI LES MOINS DE 18 ANS NE PEUVENT PAS PARTICIPER ? _____ 9
- QUI PEUT FAIRE PARTIE DE VOTRE ÉQUIPE ? _____ 9
- PUIS-JE PARTICIPER SEUL AUX 100KM DE CAP48 ? _____ 9
- QUELLE EST LA DATE LIMITE POUR S’INSCRIRE AU DÉFI ? _____ 9

• NOS PROCHES ET SUPPORTERS PEUVENT-ILS VENIR À TROIS-PONTS ? _____	9
• NOS SUPPORTERS PEUVENT-ILS NOUS ACCOMPAGNER LE LONG DU PARCOURS ? _____	9
• Y A-T-IL DES POINTS RAVITAILLEMENT SUR LES BOUCLES ? _____	9
• DOIS-JE AVOIR UN NIVEAU PRÉCIS ET ÉLEVÉ POUR FAIRE LES 100KM ? _____	9
AVANT L'ÉVÉNEMENT _____	10
• QUE SE PASSE-T-IL SI UNE PERSONNE DE L'ÉQUIPE DÉCIDE D'ABANDONNER AVANT L'ÉVÉNEMENT ? _____	10
RÉCOLTE DE FONDS _____	10
• COMMENT RECEVOIR UNE ATTESTATION FISCALE ? _____	10
• UN AMI QUI NOUS SOUTIENT NOUS INFORME QUE SON DON N'APPARAÎT PAS AU COMPTEUR DE NOTRE ÉQUIPE. _____	10
PENDANT L'ÉVÉNEMENT _____	10
• EST-CE QUE LES ÉQUIPES DOIVENT APPORTER LEURS BOISSONS ET LEUR NOURRITURE ? _____	10
• QUELS VÊTEMENTS SONT LES PLUS APPROPRIÉS ? _____	10
• DOIS-JE CHOISIR DES CHAUSSURES DE MARCHÉ OU DE SPORT ? _____	10
• À QUELLE HEURE COMMENCE LE CHALLENGE ? _____	11
• DEVEZ-VOUS RESTER EN ÉQUIPE TOUT AU LONG DE LA MARCHÉ ? _____	11
• QUE SE PASSE-T-IL SI UN OU PLUSIEURS MEMBRES DE L'ÉQUIPE ABANDONNE(NT) PENDANT L'ÉVÉNEMENT ? _____	11
• LES CHIENS SONT-ILS AUTORISÉS ? _____	11
• À QUELLE HEURE A LIEU L'ENREGISTREMENT ET QUAND DOIS-JE ÊTRE PRÉSENT ? _____	11
• À QUOI RESSEMBLENT LES SENTIERS ? _____	11
• Y AURA-T-IL UN POSTE DE SECOURS ? _____	11
• QUELLES SERONT LES COMMODITÉS SUR PLACE ? _____	11
• JE N'AI PAS FINI MA BOUCLE APRÈS LES 30H, COMMENT CELA SE PASSE-T-IL ? _____	11

LE PROJET FINANCÉ – LA RECHERCHE MÉDICALE SUR L’AUTISME

- **POURQUOI JE COLLECTE ?**

Les dons récoltés par les participants des 100km de CAP48 seront reversés à la recherche médicale sur l’autisme des enfants et des adolescents.

- **QU’EST-CE QUE L’AUTISME ?**

C’est un trouble du développement de l’enfant. Ce n’est pas une maladie mentale et ce n’est pas un problème de relation entre la maman ou le papa et son enfant. Les premiers signes sont perceptibles dès l’âge de deux ans. Toutes les personnes ayant un trouble du spectre autistique ont un trouble du comportement ou de la communication. La gravité des symptômes varie d’un enfant à l’autre.

- **POURQUOI LA RECHERCHE MEDICALE EST SI IMPORTANTE ?**

En Belgique, un enfant sur 66 souffre d’un trouble du spectre autistique. Aujourd’hui, le délai d’attente pour être diagnostiqué et la prise en charge doivent être renforcés. C’est crucial pour le bien-être et le développement de ces enfants. La recherche médicale peut y contribuer. Le financement de CAP48 permettra d’avoir une meilleure connaissance des enfants et adolescents qui souffrent du spectre autistique et d’améliorer leur prise en charge.

CHALLENGE CONNECTÉ - VIA L’APPLICATION BE SOLIDAIRE

INSCRIPTIONS & CONNEXIONS

- **QUI PEUT PARTICIPER AU CHALLENGE CONNECTÉ DES 100KM DE CAP48 ?**

L’inscription est ouverte à toute personne, sportive ou non, âgée au minimum de 16 ans au premier jour du challenge (soit toute personne née avant le 5 septembre 2007). Les participants doivent s’inscrire sur la plateforme 100kmcap48.be et collecter un minimum de 200€ afin d’obtenir un code nécessaire au démarrage du challenge.

- **JE SOUHAITE PARTICIPER AU CHALLENGE EN ÉQUIPE, QUELLES SONT LES CONDITIONS ?**

L’inscription en équipe est toujours possible de 2 à 193 personnes. L’objectif de collecte est dès lors proportionnel au nombre de personnes dans l’équipe. Par exemple, pour une équipe de 4 personnes, l’objectif de la collecte à atteindre sera de 200€ x 4 = 800€.

- **COMMENT TÉLÉCHARGER L’APPLICATION DES 100KM DE CAP48 ?**

Quelques jours avant le challenge, si vous avez collecté au minimum 200€/participant, vous recevrez, par email, un code vous permettant de vous inscrire sur l’application des 100km de CAP48. Vous devrez ensuite télécharger l’application « Les 100km de CAP48 » (Be solidaire) sur votre smartphone par l’intermédiaire des plateformes de téléchargement : App Store sur Apple / Play sur Android. L’application est compatible avec :

- Android : à partir de la version 8 (sdk26).
- iOS : à partir de l’iPhone 6 et de la version iOS 14 minimum.

ATTENTION : l’application des 100km de CAP48 comptabilisera vos pas grâce à la liaison de cette application avec l’application « Santé » sur Apple et « Google Fit » sur Android. Il est donc indispensable d’avoir une de ces applications sur votre smartphone au préalable.

- **QUE SE PASSE-T-IL SI JE N'AI PAS FINI DE COLLECTER 200€/PARTICIPANTS AU LANCEMENT DU CHALLENGE ?**

Pas de panique ! La clôture des inscriptions est prévue pour le 12 septembre. Le dernier envoi des codes permettant d'accéder à l'application des 100km de CAP48 sera effectué le 14 septembre 2023. Vous possédez donc un délai supplémentaire. Mais attention, il faudra rattraper votre retard dans la réalisation du challenge...

UTILISATION & FONCTIONNEMENT

- **QUELLES SONT LES DONNÉES RECUEILLIES PAR L'APPLICATION DANS LE CADRE DE MON CHALLENGE ?**

L'application Be Solidaire recueille les données relatives à la création de votre profil c'est-à-dire votre prénom, votre nom, votre adresse électronique et votre photo de profil si vous en choisissez une. Également, dans le cadre de la réalisation des surprises proposées par des personnalités de la RTBF, il pourrait vous être demandé de prendre une photo ou une vidéo. Les fichiers transmis par les participants pourront être utilisés par CAP48 et ses ayants-droit dans sa communication autour de l'événement « Les 100km de CAP48 ».

- **QUI A ACCÈS À MES DONNÉES PERSONNELLES ENREGISTRÉES SUR L'APPLICATION ?**

Un nombre restreint de personnes ont accès à vos données personnelles : membres du personnel, nos sous-traitants déclarés et certains employés de la RTBF. Des contrats de confidentialité, d'engagement sur la protection et la sécurité des données sont signés par nos sous-traitants. Nous sommes tenus de réactualiser régulièrement la liste des personnes ayant accès à vos données.

Pour plus d'informations concernant ce sujet, veuillez consulter la page <https://www.cap48.be/vie-privee/> ou nous contacter par email : viepriveeCAP48@rtbf.be .

Conformément au règlement RGPD, les données personnelles des utilisateurs de l'application Be Solidaire sont strictement confidentielles et ne peuvent en aucun cas être considérées comme des données à caractère commercial ou bien traitées à des fins commerciales. Les autres utilisateurs participants à l'événement « Les 100km de CAP48 » pourront uniquement consulter votre prénom, photo de profil ainsi que vos photos et vidéos publiées dans le cadre des surprises RTBF.

- **PENDANT COMBIEN DE TEMPS MES DONNÉES SONT-ELLES STOCKÉES DANS LA BASE DE DONNÉES DE L'APPLICATION DES 100KM DE CAP48 ?**

Vos données utilisateurs sont stockées dans la base de données de l'application Be Solidaire depuis la création de votre profil jusqu'à la fin de l'événement « Les 100km de CAP48 ». A l'issue du challenge, l'ensemble de vos données sera supprimé de l'application dans un délai d'un mois maximum. Vous pouvez à tout moment supprimer votre compte et effacer les données personnelles qui y sont rattachées.

- **QUELS TYPES D'ACTIVITÉS L'APPLICATION PREND-ELLE EN COMPTE LORSQU'ELLE EST INSTALLÉE SUR MON TÉLÉPHONE ?**

La technologie de l'application des 100km de CAP48 collecte, grâce à votre application « Santé » ou « Google Fit », tous les pas que vous effectuez lorsque vous avez votre smartphone avec vous. Cette technologie étant basée sur le mouvement, les kilomètres sont pris en compte lorsque vous marchez et courez.

- **AVEC QUELLE PRÉCISION MON ACTIVITÉ PHYSIQUE EST PRISE EN COMPTE SUR L'APPLICATION DES 100KM DE CAP48 ?**

Comme expliqué dans les questions ci-dessus, l'application des 100km de CAP48 ne prend en compte ni la vitesse, ni la position GPS mais uniquement le mouvement. L'unité de mesure de référence de l'application est le pas de marche, la précision est donc optimale. Lorsque vous marchez, lorsque vous courez, votre activité est toujours prise en compte mais votre foulée aura tendance à s'allonger ce qui réduira légèrement la précision du recueil des données. Pour les utilisateurs/utilisatrices qui ont l'habitude de mettre **leur smartphone dans un sac, sachez que l'application aura alors du mal à prendre en compte votre activité physique.**

- **À QUELLE FRÉQUENCE MON ACTIVITÉ S'ACTUALISE-T-ELLE ?**

L'actualisation du recueil de vos données d'activité physique intervient de manière régulière. Lorsque vous consulterez votre application, vos données s'actualiseront si vous avez effectué des kilomètres depuis la dernière fois que vous avez consulté l'application. L'application des 100km de CAP48 est également programmée pour faire remonter de manière automatique vos données sans que vous n'ayez à maintenir l'application ouverte. **Pour cela, il faut que vous laissiez votre application ouverte en arrière-plan (sans la quitter) : plus vous consulterez l'application, plus les données remonteront fréquemment ! Enfin, vous pouvez rafraîchir vos données manuellement dans l'onglet « Activité » à l'aide du bouton d'actualisation situé en haut à droite de l'écran.** L'actualisation de vos kilomètres, une fois l'activité actualisée, peut prendre un certain délai (plusieurs minutes) en fonction de la connexion internet dont vous disposez.

- **LES DONNÉES DE MON ACTIVITÉ PHYSIQUE COLLECTÉES PAR L'APPLICATION DES 100KM DE CAP48 CORRESPONDENT-ELLES AUX DONNÉES COLLECTÉES PAR « L'APPLICATION SANTÉ » DE MON TÉLÉPHONE ?**

L'application des 100km de CAP48 s'appuie sur la technologie des « applications santé » (Google Fit ou Apple Santé) de votre téléphone pour remonter les données en termes de pas. Cela nécessite dès lors une synchronisation, ou communication, entre les 2 outils. Une légère différence peut parfois être notée entre les pas comptabilisés par l'application et ceux comptabilisés par Santé ou Google Fit, dû à de possibles soucis de synchronisation entre votre application santé et l'application des 100km de CAP48.

Certains écarts peuvent également venir du fait que l'application des 100km de CAP48 doit communiquer avec le serveur afin de stocker votre activité : **ainsi, si vous n'actualisez pas votre application fréquemment, certaines activités de la journée pourront être créditées sur la journée suivante.**

PROBLÈMES & SYNCHRONISATION

- **MON ACTIVITÉ PEUT-ELLE ÊTRE PRISE EN COMPTE MÊME SI MON PORTABLE N'A PAS DE RÉSEAU ?**

Le suivi de votre activité sportive par l'application des 100km de CAP48 est basé sur un composant électronique de votre téléphone et non sur la géolocalisation. L'application est donc en mesure de prendre en compte votre activité même si vous vous trouvez dans une zone dépourvue de réseau téléphonique ou que votre smartphone est en mode avion. En revanche, **l'actualisation de vos données ne s'effectuera qu'à partir du moment où vous disposerez à nouveau d'une connexion 3G/4G/wifi. Il vous faudra alors ouvrir régulièrement l'application pour bien prendre en compte votre activité.**

- **DANS QUELLES CIRCONSTANCES MON ACTIVITÉ NE SERA-T-ELLE PAS COMPTABILISÉE ?**

Si votre smartphone est mis hors tension, l'application des 100km de CAP48 ne sera pas en mesure de comptabiliser votre activité. D'autre part, nous vous recommandons fortement de toujours garder **l'application ouverte en arrière-plan sur votre smartphone**. Cela permettra à l'application des 100km de CAP48 de faire remonter vos données de manière fluide et d'être au plus proche de votre activité réelle. Si toutefois vous veniez à quitter complètement l'application, il est important de la relancer rapidement par la suite.

- **QUE SE PASSE-T-IL LORSQUE JE SUPPRIME MON COMPTE ?**

Conformément au règlement RGPD, l'application vous donne la possibilité de supprimer votre compte directement. Toutes vos données seront alors définitivement supprimées de la base de données de l'application Be Solidaire. Cependant, lorsque vous supprimez votre compte, sachez également que tous les éventuels bonus que vous auriez réussis seront alors perdus. Cela impactera donc votre progression et vous devrez alors redoubler d'efforts pour compenser cette perte !

- **JE RENCONTRE DES PROBLÈMES DE FONCTIONNEMENT AVEC L'APPLICATION, QUI DOIS-JE CONTACTER ?**

Si vous rencontrez des problèmes d'ordre technique sur l'application des 100km de CAP48, vous pouvez contacter l'équipe CAP48 – « Les 100 kilomètres de CAP48 » à l'adresse mail 100kmcap48@rtbf.be

LE CHALLENGE EN PRÉSENTIEL – WEEKEND DU 23 & 24/09 À TROIS-PONTS

QUESTIONS GÉNÉRALES

- **OÙ PUIS-JE TROUVER LE RÈGLEMENT DE PARTICIPATION ?**

Vous pouvez le trouver ici. Prenez le temps de le lire, il répondra aux questions principales.

- **ÇA VEUT DIRE QUOI FAIRE LES 100KM EN ÉQUIPE, EN RELAIS ?**

Le challenge des 100km est un réel défi sportif. Les réaliser en équipe vous permettra de les faire, tous ensemble. Soit tous les membres marchent l'entièreté des 100km, soit les parcourent en relais. Par exemple, 10 personnes de votre équipe partent pour la boucle de 23km. À leur retour, 4 suivants, enchaînent avec la boucle de 17km, et ainsi de suite jusqu'à atteindre les 100km.

- **QUELLES SONT LES OPTIONS POUR ATTEINDRE LES 100 KILOMÈTRES ?**

Trois boucles existent pour réaliser les 100km : 10,17 et 23 km. Elles sont de difficultés différentes et croissantes.

Seul, en équipe ou en relais, vous effectuez les boucles dans l'ordre que vous souhaitez tant que vous atteignez les 100km.

Les participants d'une même équipe peuvent réaliser une ou plusieurs boucle.s.

Les boucles ne peuvent se parcourir que les unes après les autres, en relais, et non en simultané.

Vous recevrez une seule balise au départ et c'est cette balise qui devra parcourir les kilomètres. Les membres d'une équipe ne pourront donc pas se séparer pour parcourir plusieurs boucles au même moment.

- **EST-CE QUE LE CHALLENGE EST ACCESSIBLE À TOUT LE MONDE ?**

Le challenge est accessible aux personnes de minimum 18 ans ayant les conditions physiques et médicales suffisantes. Tous les participants ne sont pas forcément des sportifs confirmés. C'est pour ça, qu'il existe une formule en relais pour permettre à un maximum de personnes de parcourir le nombre de kilomètres de son choix. Avec de la détermination et de l'entraînement, tout le monde peut marcher 100 km, mais il faut s'y préparer correctement ! Que ce soit pour parcourir une boucle ou l'entièreté.

- **POUVONS-NOUS CONNAITRE À L'AVANCE LE PARCOURS DES 100KM DE CAP48 ?**

Bien entendu ! Vous retrouvez les 3 boucles sur le site de [l'Extratrail](#), qui a balisé et repéré toutes les boucles (verte, bleue et rouge). Nous avons collaboré avec l'Extratrail pour cet évènement afin de proposer des parcours de trail de qualité.

- **DANS QUEL CAS L'ASSURANCE INTERVIENT-ELLE ?**

L'assurance accidents corporels des organisateurs intervient uniquement si une déclaration d'accident a été faite dans les délais. Par « accident corporel », il faut entendre un événement soudain qui produit une lésion corporelle et dont la cause ou l'une des causes est extérieure à la victime. En cas d'accident ou de blessure, il est recommandé de faire, dans les 48 heures, une déclaration d'accident (le cas échéant à titre conservatoire). Des formulaires seront disponibles sur le lieu de l'évènement.

- **DE COMBIEN DE PERSONNES SE COMPOSE UNE ÉQUIPE ?**

Du nombre que vous souhaitez, pas de chichis ! À partir de 2 personnes, votre équipe est constituée. Votre équipe pourra soit parcourir l'entièreté des 100km, ou vous pourrez organiser un relais entre les boucles. Attention toutefois qu'un relais ne pourra être fait qu'une fois l'entièreté d'une boucle parcourue. Il ne sera pas possible de rejoindre votre/vos co-équipiers en cours de boucle.

INSCRIPTION

- **QUE COUVRENT LES 20€ DE FRAIS D'INSCRIPTION PAR PERSONNE ?**

Ce montant couvre une partie des frais d'organisation, de logistique et d'assistance médicale. CAP48 assure tous les participants pour des accidents corporels sur le parcours et proposera à boire et à manger au lieu central ;

Attention que ce montant n'est pas déductible fiscalement.

- **QUE FAITES-VOUS AVEC NOS DONNÉES PERSONNELLES ?**

Votre adresse email sert à vous communiquer des informations supplémentaires, vous inviter à des événements tout au long de l'année. Votre numéro de GSM nous permet de vous contacter rapidement si nécessaire pendant l'année et est indispensable en cas d'urgence pendant le challenge présentiel. CAP48 prend la protection des données personnelles et le respect de la vie privée au sérieux. La charte de confidentialité (LIEN) traite de la façon dont nous recueillons et traitons les données personnelles ainsi que de vos droits sur vos données.

- **À QUEL ÂGE PEUT-ON PARTICIPER AU CHALLENGE PRÉSENTIEL DES 100KM DE CAP48 ?**

Chaque marcheur doit être âgé(e) de 18 ans minimum au moment de l'évènement. Il n'y a pas de limite d'âge.

Avant de vous inscrire ou de prendre le départ, pensez à demander un avis médical. Chacun des participants engage sa propre responsabilité et devra remplir une décharge médicale qui leur sera envoyé courant de l'été.

- **POURQUOI LES MOINS DE 18 ANS NE PEUVENT PAS PARTICIPER ?**

Pour une question de responsabilité, CAP48 ne peut permettre aux moins de 18 ans d'être seul sur le parcours. Ce challenge aura lieu aussi bien de jour que de nuit. Il est donc important que les participants soient responsables légalement.

- **QUI PEUT FAIRE PARTIE DE VOTRE ÉQUIPE ?**

Tout le monde ! Des amis, des collègues, des membres de votre famille, de votre entreprise ou encore de votre club de sport... La seule condition est que chaque membre soit âgé de 18 ans minimum au moment du challenge présentiel.

- **PUIS-JE PARTICIPER SEUL AUX 100KM DE CAP48 ?**

Bien entendu ! Mais sachez qu'il s'agit là d'un réel challenge personnel. N'hésitez pas à regarder en amont les parcours, à aller les repérer même. Au-delà des dénivelés positifs, vous devrez les parcourir de nuit, cela accroît la difficulté et le risque de blessures.

- **QUELLE EST LA DATE LIMITE POUR S'INSCRIRE AU DÉFI ?**

La date limite est le 10 septembre.

- **NOS PROCHES ET SUPPORTERS PEUVENT-ILS VENIR À TROIS-PONTS ?**

Oui ! Ils sont les bienvenus. Les premières heures du challenge et les dernières, nous organiserons un accueil festif. Le reste du temps, nous vous laisserons tranquilles, pour vous reposer, vous changer, vous ravitailler, etc. Ils vous soutiendront surtout moralement tout au long de votre exploit. Un soutien important et non-négligeable.

Ils sont les bienvenus tout au long du challenge ; de quoi boire et manger sera prévu tout au long des 30h.

- **NOS SUPPORTERS PEUVENT-ILS NOUS ACCOMPAGNER LE LONG DU PARCOURS ?**

Non. Pour des questions de sécurité, de responsabilité et par respect pour l'ensemble des participants, nous n'autorisons que les personnes inscrites à se balader sur le parcours.

- **Y A-T-IL DES POINTS RAVITAILLEMENT SUR LES BOUCLES ?**

Non. Vous partirez en autonomie pour une boucle de 10, 17 ou 23 kilomètres. Soit entre 1h30 et 6h sans ravitaillement. Nous vous recommandons donc de bien prévoir, dans un sac à dos, pas trop encombrant, de quoi boire et de quoi vous ravitailler.

- **DOIS-JE AVOIR UN NIVEAU PRÉCIS ET ÉLEVÉ POUR FAIRE LES 100KM ?**

Chacun des participants est censé comprendre les risques liés à une marche sportive ou aux conditions météorologiques (vent, froid, etc.) et s'y préparer dûment. Il en va de sa propre responsabilité de déterminer si sa participation est possible et justifiable. Les participants déclarent avoir les conditions physiques et médicales suffisantes et appropriées pour marcher à une allure de leur choix.

AVANT L'ÉVÉNEMENT

- **QUE SE PASSE-T-IL SI UNE PERSONNE DE L'ÉQUIPE DÉCIDE D'ABANDONNER AVANT L'ÉVÉNEMENT ?**

Cela peut arriver, en cas de blessures, d'accidents ou pour toute autre raison. Il vous suffira de nous le signaler. Les dons que cette personne aura collectés resteront sur votre page et les frais d'inscriptions ne seront pas remboursés.

Cette personne pourra tout de même venir vous supporter, être votre personne responsable du ravitaillement au lieu central des 3 boucles.

RÉCOLTE DE FONDS

- **COMMENT RECEVOIR UNE ATTESTATION FISCALE ?**

Pour les dons de plus de 40 euros, une attestation fiscale sera envoyée au mois d'avril de l'année suivant l'année où le don a été effectué. Grâce à cette attestation fiscale, votre impôt sera diminué de 45% du montant du don. Les attestations fiscales sont envoyées aux personnes qui ont fait un don directement sur le compte de CAP48 ou la plateforme, notamment par le biais de leur page d'équipe.

- **UN AMI QUI NOUS SOUTIENT NOUS INFORME QUE SON DON N'APPARAÎT PAS AU COMPTEUR DE NOTRE ÉQUIPE.**

Les dons en ligne (par le biais de votre page d'équipe) apparaissent directement sur le compteur. Pour les autres transferts bancaires, il nous faut quelques jours pour les ajouter manuellement. Peut-être que le donateur n'a pas utilisé la bonne communication dans son virement ou n'a fait aucune communication. Dans ce cas, vous pouvez contacter Natalia Prud'homme sur l'adresse 100kmcap48@rtbf.be

PENDANT L'ÉVÉNEMENT

- **EST-CE QUE LES ÉQUIPES DOIVENT APPORTER LEURS BOISSONS ET LEUR NOURRITURE ?**

L'organisation fournira de l'eau, et des en-cas salés et sucrés, des fruits ; mais pas à volonté.

Il vous sera possible de vous procurer des boissons chaudes, des snacks sucrés et salés et des fruits. Les repas sont à prévoir par vos supporters ou vous-même. Nous prévoyons des foodtrucks, plus ou moins sains ; sucrés et salés ; afin de vous ravitailler à vos frais.

Plus de détails vous parviendrons en temps voulu. Il est vivement conseillé aux supporters d'apporter les compléments alimentaires nécessaires en fonction des besoins de leur personne ou équipe.

- **QUELS VÊTEMENTS SONT LES PLUS APPROPRIÉS ?**

Il est préférable qu'ils soient légers, résistants au vent, imperméables mais aérés pour laisser passer la transpiration. Ils doivent permettre une bonne liberté de mouvement.

- **DOIS-JE CHOISIR DES CHAUSSURES DE MARCHE OU DE SPORT ?**

C'est un choix personnel. Profitez des entraînements pour voir celles qui vous conviennent le mieux. Un seul conseil : lors de l'événement-même, ne marchez pas avec des chaussures neuves !

- **À QUELLE HEURE COMMENCE LE CHALLENGE ?**

Le départ est prévu le samedi 23 septembre à 10h. Toutes les équipes doivent atteindre la ligne d'arrivée le dimanche 24 septembre avant 16h.

- **DEVEZ-VOUS RESTER EN ÉQUIPE TOUT AU LONG DE LA MARCHÉ ?**

Non ! C'est votre choix de faire l'ensemble des 100km, tous ensemble ou en relais.

- **QUE SE PASSE-T-IL SI UN OU PLUSIEURS MEMBRES DE L'ÉQUIPE ABANDONNE(NT) PENDANT L'ÉVÉNEMENT ?**

Tout abandon doit être signalé aux responsables.

Pour les 100km, en cas d'abandon d'un membre, le reste de l'équipe peut bien entendu continuer. Si une personne se retrouve seule dans son équipe, et qu'elle ne se sent pas capable d'arriver au bout, une discussion sera entamée avec les organisateurs afin de garantir la sécurité de chacun des membres.

Si un marcheur se blesse ou est épuisé, les membres de son équipe doivent l'accompagner jusqu'à la fin de la boucle. En cas de blessure grave, il faut demander de l'aide en appelant le numéro d'urgence qui sera indiqué sur votre dossard. En aucun cas, ne laisser un marcheur seul.

- **LES CHIENS SONT-ILS AUTORISÉS ?**

Non. Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, les chiens sont interdits partout sur le parcours et le lieu central, à Trois-Ponts pendant toute la durée de l'évènement.

- **À QUELLE HEURE A LIEU L'ENREGISTREMENT ET QUAND DOIS-JE ÊTRE PRÉSENT ?**

Les enregistrements sont prévus le samedi 23 septembre au matin entre 8h00 et 9h30. Attention, veuillez noter que votre équipe doit être complète pour finaliser votre enregistrement.

- **À QUOI RESSEMBLENT LES SENTIERS ?**

Les 3 boucles se déroulent sur des sols diversifiés : routes, sentiers (caillouteux par endroit), chemins de forêt présentant des racines et de la boue. Aurons-nous une carte digitale du parcours ?

Oui. Un fichier GPX sera téléchargeable et envoyé aux participants en amont de l'évènement.

- **Y AURA-T-IL UN POSTE DE SECOURS ?**

Oui. Bien entendu ! Des services de secours seront prévus à l'endroit du ravitaillement et pourront intervenir sur le parcours si besoin, 24h/24. Il y aura également une équipe d'étudiants en kinésithérapie et podologie qui seront présents pour assurer les blessures éventuelles ou soins entre les boucles. Attention que cette équipe ne sera pas là durant toute la durée du challenge.

- **QUELLES SERONT LES COMMODITÉS SUR PLACE ?**

Des toilettes seront à votre disposition, ainsi que des vestiaires et des douches pendant toute la durée de la course. Vous devez toutefois apporter votre propre matériel (savon, essuie, sac de couchage...). Nous vous demandons de respecter les endroits ainsi que les autres participants en maintenant ces lieux propres et en nous signalant le moindre souci.

- **JE N'AI PAS FINI MA BOUCLE APRÈS LES 30H, COMMENT CELA SE PASSE-T-IL ?**

Ne vous inquiétez pas, nous ne vous abandonnerons pas. Nous vous laisserons bien sûr terminer la boucle en cours mais si vous n'avez pas atteint les 100km. En fonction des boucles, après une certaine heure, nous ne laisserons plus personnes repartir pour parcourir une nouvelle boucle.