



Marche Nordique Chronométrée

Règlement 2023

KCIOP

11 Avenue Jean Jaurès
94 340 Joinville-Le-Pont

www.euronordicwalk.com

Table des matières

Chapitre 1 : Présentation de l'épreuve	4
1.1. L'épreuve	4
1.2. Catégories.....	4
1.3. Epreuve en semi-autosuffisance	4
1.4. Langue officielle.....	5
1.5. Partenaires	5
Chapitre 2 : Modalités d'inscriptions	5
2.1. Conditions d'inscriptions.....	5
2.2. Nombre maximum de participants	6
2.3. Droits d'engagement.....	6
2.4. Assurance annulation	7
Chapitre 3 : Règles techniques et organisation générale.....	7
3.1. Marche Nordique Compétition Nature Open	7
3.2. Dossards et puces.....	7
3.3. Equipement	8
3.4. SAS de départ	8
3.5. Règles techniques.....	9
3.6. Juges	9
3.7. Pénalités	9
3.8. Postes de ravitaillements	10
3.9. Temps maximum autorisé et barrières horaires.....	10
3.10. Classements et podiums.....	10
3.11. Contrôle anti-dopage	10
Chapitre 4 : Sécurité, incidents de course.....	11
4.1. Sécurité et assistance médicale.....	11
4.2. Abandon et rapatriement.....	11
4.3. Modifications du parcours ou des barrières horaires – Annulation de la course	11
Chapitre 5 : Divers	12
5.1. Assurances.....	12
5.2. Droits à l'image.....	12
5.3. RGPD.....	12

5.4. Sponsors individuels	13
5.5. Développement durable.....	13
ANNEXE 1 : Exemple de certificat médical	14
ANNEXE 2 : Modèle d'autorisation Parentale	15

Chapitre 1 : Présentation de l'épreuve

1.1. L'épreuve

La Marche Nordique est une catégorie de marche dont le principe est d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons, de sorte que chaque participant est tenu de maintenir 1 pied ET 1 bâton au sol tout au long du parcours.

Les conditions peuvent être difficiles en moyenne montagne (vent, froid, pluie ou neige). Un bon entraînement et une réelle capacité d'autonomie personnelle sont indispensables à la réussite d'une telle aventure individuelle.

L'épreuve fait partie de la manifestation Euro NordicWalkin'Vercors, événement possédant un règlement propre, et étant organisé par la société **KCIOP**, 11 Avenue Jean-Jaurès 94340 Joinville-Le-Pont, immatriculée au registre du commerce de Bobigny sous le numéro 531 663 151. KCIOP est spécialisée dans l'organisation d'événements sportifs. **KCIOP** est appelé « **l'Organisateur** » dans le règlement.

L'épreuve est une Marche Nordique Compétition appelée **Marche Nordique Chronométrée**. La distance de la Marche Nordique Chronométrée d'Euro NordicWalkin'Vercors 2023 est d'environ **10,8 km, pour environ 310 mètres de dénivelé positif**. Le lieu du départ et d'arrivée se situe à **Autrans-Méaudre (38)**. Le départ de la Marche Nordique Chronométrée sera donné le **samedi 10 juin 2023**, à l'heure fixée par l'organisateur.

« Règles sanitaires et distanciation sociale »

Chaque marcheur s'engage à respecter :

- les règles sanitaires qui seront en vigueur et mise en place par l'organisation.
- les règles de distanciation sociale en vigueur et mise en place par l'organisation

1.2. Catégories

Les catégories d'âges sont définies par la Circulaire Administrative téléchargeable sur le site internet de la Fédération Française d'Athlétisme. Seules les catégories Cadets (U18), Juniors (U20), Espoirs (U23), Seniors et Masters peuvent y participer.

1.3. Epreuve en semi-autosuffisance

Le principe de course individuelle en semi-autosuffisance est la règle pour la Marche Nordique Chronométrée. La semi auto-suffisante est définie comme étant la capacité à être autonome entre deux points de ravitaillements, aussi bien sur le plan alimentaire que de celui de l'équipement vestimentaire et de sécurité, permettant notamment de s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles (mauvais temps, problèmes physiques, blessure...).

Ce principe implique en particulier les règles suivantes :

- Chaque marcheur doit avoir avec lui pendant toute la durée de la course **la totalité de son matériel obligatoire** (voir paragraphe « EQUIPEMENT »). À tout moment de la course, lors du départ, sur le parcours mais également après le franchissement de la ligne d'arrivée, des commissaires de course pourront vérifier le sac et son contenu. Le marcheur a l'obligation de se soumettre à ces contrôles avec cordialité, sous peine d'exclusion de la course.
- Sur le parcours, **des zones de ravitaillement** sont approvisionnées en boissons et nourriture à consommer sur place. Seule l'eau (à l'exclusion des autres boissons) est destinée au remplissage des bidons ou poches à eau. Chaque coureur doit veiller à disposer, au départ de chaque zone de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.
- Tous soins médicaux ou paramédicaux personnels sont strictement interdits. Il est formellement interdit de se faire accompagner sur le parcours par une autre personne qu'un concurrent régulièrement inscrit. La notion de lièvre est interdite, ainsi que tout soutien matériel ou physique en dehors des zones de ravitaillement.

1.4. Langue officielle

Le français est la langue officielle. Certains documents sont disponibles en anglais.

1.5. Partenaires

L'acceptation du présent règlement implique que chaque participant s'engage en toutes circonstances à avoir une attitude positive vis-à-vis de l'ensemble des partenaires.

Chapitre 2 : Modalités d'inscriptions

2.1. Conditions d'inscriptions

Les inscriptions se font **uniquement en ligne** via le site www.euronordicwalk.com ; ou sur demande auprès de l'Organisateur.

La Marche Nordique Chronométrée est ouverte à toute personne homme ou femme **née avant le 31 décembre 2007 inclus** (catégories cadets à vétérans), licenciée ou non. Une autorisation parentale sera demandée pour les personnes mineures.

Une licence ou un certificat médical vous sera demandé pour participer à la compétition. Ceux-ci doivent correspondre au cadre fixé par la réglementation Hors Stade 2023 :

« Toute participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire par les participants à l'organisateur :

- d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. (Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées);

- ou d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition et délivrée par une des fédérations suivantes :
 - Fédération des clubs de la défense (FCD),
 - Fédération française du sport adapté (FFSA),
 - Fédération française handisport (FFH),
 - Fédération sportive de la police nationale (FSPN),
 - Fédération sportive des ASPTT,
 - Fédération sportive et culturelle de France (FSCF),
 - Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT),
 - Union française des oeuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP);
- ou d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins de un an à la date de la compétition, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.

L'organisateur conservera, selon le cas, la trace de la licence présentée (numéro et fédération de délivrance), l'original ou la copie du certificat, pour la durée du délai de prescription (10 ans). Les participants étrangers sont tenus de fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, même s'ils sont détenteurs d'une licence compétition émise par une fédération affiliée à World Athletics. Ce certificat doit être rédigé en langue française, daté, signé et permettre l'authentification du médecin, que ce dernier soit ou non établi sur le territoire national. S'il n'est pas rédigé en langue française, une traduction en français doit être fournie. »

Une confirmation électronique sera envoyée une fois les certificats médicaux ou les licences validés.

Il est aussi possible de vérifier en ligne via son espace personnel, que son inscription a bien été entièrement validée.

Si l'inscription reste incomplète et si aucun e-mail n'est venu confirmer l'inscription en ligne, il est impératif d'apporter son certificat médical ou sa licence au retrait des dossards. Aucun dossard ne sera délivré si le certificat médical valable n'a pas été validé par l'Organisateur.

De manière exceptionnelle, et dans la limite des dossards disponibles, des inscriptions pourront être enregistrées la veille de l'épreuve au stand de retrait des dossards.

La participation à la Marche Nordique Chronométrée entraîne l'acceptation sans réserve du présent règlement.

2.2. Nombre maximum de participants

En **2023**, la Marche Nordique Chronométrée acceptera **500 participants maximum**.

Les inscriptions seront enregistrées par l'organisation dès paiement des frais d'inscription.

L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment ces éléments en fonction des circonstances.

Dans tous les cas, la règle « Premiers arrivés, premiers servis » sera appliquée.

2.3. Droits d'engagement

Les droits d'engagements sont affichés sur le site internet de l'événement (www.euronordicwalk.com), et comprennent :

- Participation à la compétition (dossard, puces de chronométrage, parcours balisé et sécurisé)
- Accès aux ravitaillements sur le parcours
- Accès aux soins post course réalisés par des ostéopathes
- Accès aux douches

2.4. Assurance annulation

Au moment de votre inscription en ligne, vous pouvez souscrire à une assurance annulation vous permettant d'être remboursé dans les conditions indiquées lors de la souscription à cette assurance.

Chapitre 3 : Règles techniques et organisation générale

3.1. Marche Nordique Compétition Nature Open

Cette épreuve est une **compétition officielle du Marche Nordique Tour FFA 2023**, et est proposée au format **OPEN**, mêlant 2 catégories :

- **Catégorie FFA** : tout participant souhaitant être inscrit sur la catégorie FFA devra être licencié : licence ATHLE COMPETITION, ATHLE RUNNING, ENTREPRISE, ou d'autres fédérations ayant des conventions signées avec la FFA. (Compétitions) et Titre de participation FFA : PASS RUNNING. La déclaration du N° de licence FFA lors de l'inscription en ligne, et le port du maillot de club FFA est obligatoire pour pouvoir être classé dans la catégorie FFA.
- **Catégorie OPEN (non licenciés FFA)** : tout autre participant non licenciés FFA sur les licences citées ci-dessus

Les personnes souhaitant être intégrées à la catégorie FFA doivent impérativement préciser leur N° de licence et le nom de leur club sur le formulaire d'inscription.

Néanmoins, l'organisation générale de l'épreuve sera la même pour les deux catégories, notamment sur les éléments suivants :

- Classements et podiums communs
- Application stricte du règlement pour la catégorie FFA pour le jugement technique de la part des juges

Il est strictement **interdit de s'éloigner des chemins balisés** quelle qu'en soit la raison. Tout participant qui s'éloigne volontairement du chemin balisé n'est plus sous la responsabilité de l'organisation.

Il est de même interdit de couper un sentier, afin d'éviter l'érosion et la dégradation des sites naturels.

Le non-respect de ces directives entraînera une disqualification.

3.2. Dossards et puces

Chaque dossard est remis individuellement à chaque coureur, sur présentation d'une pièce d'identité avec

photo. **Les puces de chronométrage peuvent être récupérables ou jetables. Si les puces sont des puces récupérables, les puces non rendues seront facturées 10€ par participant.**

Le dossard doit être porté sur la poitrine et **doit être visible en intégralité** pendant toute l'épreuve. Il doit donc être toujours positionné au-dessus de tout vêtement et ne peut en aucun cas être fixé sur le sac ou une jambe. Le nom et le logo des partenaires ne doivent être ni modifiés, ni cachés. **Les dossards sont non cessibles. Aucun échange de dossard n'est possible.**

Les puces pour le chronométrage doivent être placées comme stipulé au moment du retrait des dossards. **Chaque coureur est responsable de la bonne utilisation de la puce.** Le coureur ne pourra pas être chronométré dans les cas suivants :

- non port de la puce,
- perte de la puce,
- dégradation de la puce,
- port de la puce non conforme.

3.3. Equipement

Le port de poche à eau (type Camel Back) est autorisé sur l'épreuve.

Liste du matériel obligatoire :

- des bâtons de Marche Nordique
- un téléphone mobile avec une batterie chargée (mettre dans son répertoire le n° sécurité de l'organisation et ne pas masquer son numéro),

Liste du matériel fortement recommandé (liste non-exhaustive) :

- une réserve d'eau
- une réserve alimentaire
- une veste avec capuche de type coupe-vent permettant de supporter le mauvais temps,
- une couverture de survie de 1,40m x 2m minimum,
- un sifflet,

3.4. SAS de départ

Le départ se fera en ligne, derrière une arche de 6m de large, dans un couloir de 25m de profondeur.

Les participants seront répartis de la manière suivante :

- 1^{er} SAS : +8 km/h
- 2^{ème} SAS : -8 km/h

Le SAS 1 comportera au maximum 150 personnes, en donnant la priorité aux premiers inscrits, sauf décision exceptionnelle de l'organisateur.

Les deux SAS s'élanceront à la suite, un seul départ sera donné, sauf décision de l'organisateur.

3.5. Règles techniques

D'une manière générale, les règles techniques prévalant sont indiquées et consultables sur le Règlement Marche Nordique Compétition de la FFA, disponible sur le lien suivant : https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/reglement/Reglement_MNC.pdf

3.6. Juges

Des juges fixes et mobiles habilités par l'Organisation circuleront sur le parcours pour vérifier le bon respect des règles techniques. Les juges pourront informer, conseiller, les marcheurs, pour ajuster leur technique de marche. Ils seront souverains pour prendre les décisions concernant les pénalités.

Les juges seront placés sous l'autorité d'un ou plusieurs juge(s) arbitre de marche nordique compétition. En cas d'incident particulier, altercation entre marcheurs et juges, le(s) juge(s) arbitre prendra les décisions nécessaires en fonction de la gravité de l'incident (pénalité, exclusion, rapport discipline).

3.7. Pénalités

Le fonctionnement des pénalités technique est consultable sur le Règlement Marche Nordique Compétition de la FFA, disponible sur le lien suivant :

https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/reglement/Reglement_MNC.pdf

Tableau de pénalités pour non-respect strict du règlement :

Non-respect strict du règlement	Pénalité
Aide ou ravitaillement par un accompagnant sans dossard	Disqualification immédiate
Coupe volontaire du parcours	Disqualification immédiate
Absence de matériel obligatoire	15 minutes de pénalité ou Selon décision du jury de course
Refus d'un contrôle du matériel obligatoire	Disqualification immédiate
Jet de détritrus (acte volontaire)	Disqualification immédiate
Non-respect des personnes (juge, organisation ou marcheurs)	Disqualification immédiate
Non-assistance à une personne en difficulté	Pénalité 1 heure
Triche (ex : utilisation d'un moyen de transport, partage de dossard...)	Disqualification immédiate
Port du dossard non conforme	Disqualification immédiate
Absence d'une puce électronique	Selon décision du jury de course
Absence de passage à un point de contrôle	Selon décision du jury de course
Refus d'obtempérer à un ordre de la direction de la course, d'un juge, d'un commissaire de course, d'un chef de poste, d'un médecin ou d'un secouriste	Disqualification immédiate
Refus contrôle anti-dopage	Le coureur sera sanctionné de la même façon que s'il était convaincu de dopage

Tout autre manquement au règlement fera l'objet d'une sanction décidée par le Jury de Course.

Les réclamations sont recevables par écrit dans les 30 minutes après l'affichage des résultats (horaires notifiés). Le jury (Organisateur) est habilité à statuer dans le délai compatible avec les impératifs de la course

sur tous les litiges ou disqualifications survenus durant l'épreuve. Une réclamation officielle se fait par écrit accompagnée d'un règlement d'un montant de 100€. (Règlement MNC)

3.8. Postes de ravitaillements

Seuls les participants porteurs d'un dossard visible ont accès aux postes de ravitaillement.

Des poubelles sont disposées en grand nombre sur le poste de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées. Tout participant pris en train de jeter sciemment ses déchets par un juge ou un membre de la direction de course sur le parcours sera immédiatement disqualifié.

3.9. Temps maximum autorisé et barrières horaires

La Marche Nordique se déroulera en un temps limité de **3h00 heures**.

3.10. Classements et podiums

Seuls les marcheurs individuels ayant franchis la ligne d'arrivée dans le temps imparti et en ayant effectué la totalité du parcours seront considérés comme « Finishers ».

Aucune prime en argent n'est distribuée.

Un classement général mêlant les catégories FFA et OPEN sera établi.

Un podium récompensera les marcheurs de la manière suivante :

- 3 premiers scratch homme/femme
- 1^{er} homme/femme des catégories master regroupées comme suit :
 - o MO>M2
 - o M3-M4
 - o M5-M6
 - o M7>M10
- 3 premières équipes mixte FFA (2 hommes / 2 femmes)

Cependant aucun doublon ne sera effectué, une personne récompensée sur le podium scratch ne sera pas récompensée une seconde fois sur le podium catégorie.

3.11. Contrôle anti-dopage

Tout compétiteur peut être soumis à un **contrôle antidopage** avant, pendant ou à l'arrivée de l'épreuve. En cas de refus ou d'abstention, le sportif sera sanctionné de la même façon que s'il était convaincu de dopage.

Tout contrôle positif entraînera **l'exclusion à vie des épreuves organisées par KCIOP**.

Chapitre 4 : Sécurité, incidents de course

4.1. Sécurité et assistance médicale

Les postes de secours, implantés à divers points des parcours, sont destinés à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l'organisation ou conventionnés.

Les secouristes sont habilités à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger. Tout coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

Pour faire appel aux secours, un coureur peut :

- se présenter à un **poste de secours**,
- appeler le **PC Course**,
- faire appeler le PC Course par une autre personne.

Chaque coureur a l'obligation **de porter assistance à toute personne en danger** et de prévenir les secours.

En cas de nécessité, pour des raisons allant toujours dans l'intérêt de la personne secourue, il sera fait appel aux pompiers ou aux secours en montagne qui prendront, à ce moment-là, la direction des opérations et mettront en œuvres tous moyens appropriés, y compris hélicoptères. Les frais résultants de l'emploi de ces moyens exceptionnels seront supportés par la personne secourue qui devra également assurer son retour du point où elle aura été évacuée. Il est du seul ressort du coureur de constituer et présenter un dossier à son assurance personnelle dans le délai imparti.

En cas d'impossibilité de joindre le PC course, le numéro d'urgence est le 112.

4.2. Abandon et rapatriement

Le marcheur qui abandonne doit prévenir un des juges sur le terrain (VTT ou terrain) et rendre son dossard à celui-ci. Le juge notera l'abandon et préviendra le pc course

Toute personne ayant quitté la course avant de l'avoir terminée devra prévenir l'organisation en contactant le PC Course. S'il ne le fait pas, il devra assumer les éventuels frais de recherche engendrés par sa disparition.

4.3. Modifications du parcours ou des barrières horaires – Annulation de la course

L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment le programme général de l'évènement, les parcours et les emplacements des postes de secours et de ravitaillement, sans préavis.

En cas de conditions météo trop défavorables (forte dépression avec d'importantes quantités de pluie et de neige, fort risque orageux...), le départ peut être reporté de deux heures au maximum, au-delà, l'épreuve est annulée.

L'organisation se réserve le droit d'annuler ou de reporter totalement ou partiellement l'évènement pour tous motifs qui mettraient la vie des participants en danger ou tous cas de force majeure, sans dédommagement pour les participants.

Chapitre 5 : Divers

5.1. Assurances

Responsabilité civile :

Conformément à la législation en vigueur, l'organisateur a souscrit une assurance couvrant les conséquences pécuniaires de sa responsabilité civile, celle de ses préposés et de tous les participants à la Marche Nordique Chronométrée.

En ce qui concerne la responsabilité civile des participants, l'intervention de cette assurance pour ces derniers est limitée aux accidents qu'ils pourraient causer à l'occasion du déroulement de la manifestation sportive. Par ailleurs, cette garantie interviendra en complément ou à défaut d'autres assurances dont ils pourraient bénéficier par ailleurs. Un justificatif peut être communiqué à tout participant sur simple demande.

Individuelle accident :

Une assurance individuelle accident peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent, et notamment auprès de l'assurance BEsafe (assurance journée) à souscrire directement via ce lien : <https://nordicwalkin.assur-connect.com/>

Domage matériel :

L'organisateur décline toute responsabilité en cas de dommages (vol, bris, perte...) subis par les biens personnels des participants, ce même s'il en a la garde.

Les participants ne pourront donc 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.

5.2. Droits à l'image

Par sa participation à la Marche Nordique Chronométrée, chaque concurrent autorise expressément l'organisation à utiliser ou faire utiliser ou reproduire ou faire reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive dans le cadre de la Marche Nordique Chronométrée en vue de toute exploitation directe ou sous forme dérivée de l'épreuve et ce, sur tout support, dans le monde entier, par tous les moyens connus ou inconnus à ce jour, et pour toute la durée de protection actuellement accordée à ces exploitations directes ou dérivées par les dispositions législatives ou réglementaires, les décisions judiciaires et/ou arbitrales de tout pays ainsi que par les conventions internationales actuelles ou futures, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

5.3. RGPD

Les informations communiquées à l'organisation sont nécessaires pour la participation à la Marche Nordique Chronométrée. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'organisation. Conformément à la RGPD de 2018, chaque coureur dispose d'un droit d'accès et de rectification des données nominatives le concernant. Pour exercer ce droit et obtenir communication des informations, il faut adresser un courrier à : **KCIOP – 86 rue Paul Bert – 69003 Lyon**

5.4. Sponsors individuels

Les coureurs sponsorisés ne peuvent faire apparaître les logos de leurs sponsors que sur les vêtements et le matériel utilisés pendant la course. Tout autre accessoire publicitaire (drapeau, bannière...) est interdit en tout point du parcours y compris à l'arrivée sous peine de pénalité à l'appréciation du jury.

5.5. Développement durable

Dans le cadre de sa participation à l'événement, le participant s'engage à avoir une attitude éco-responsable et à respecter l'ensemble des consignes de l'organisation en lien avec le développement durable (respect des espaces naturels et des autres usagers, tri des déchets, interdiction de jet de détritrus...).

ANNEXE 1 : Exemple de certificat médical

Ce certificat est conforme à la législation française.

Il est conseillé d'utiliser ce formulaire.

Ce certificat médical doit être rempli, daté et signé par le médecin, qui appose sa signature et son cachet (ou à défaut son numéro professionnel pour les médecins étrangers)

Je soussigné Docteur

.....,

Atteste que l'état de santé de:

NOM (en lettres MAJUSCULES):

Prénom:

Date de naissance:/...../.....

Ne présente aucune contre-indication à la pratique de la marche nordique en compétition

Fait à, le/...../20.....

Signature du médecin

Cachet du médecin

ANNEXE 2 : Modèle d'autorisation Parentale

Autorisation Parentale EuroNordicWalkin'Vercors 2023

Je soussigné(e), Mme, M. (Nom et Prénom).....

Demeurant (adresse postale complète) :

.....
.....

Agissant en qualité de : Père Mère Tuteur

Autorise (Nom et Prénom) :

Date de naissance :/...../.....

Demeurant (adresse postale complète) :

.....
.....

À participer à une ou plusieurs épreuves de l'Euro NordicWalkin'Vercors, entre le 9 juin et le 11 juin 2023

Je certifie avoir l'autorité parentale sur cet enfant.

Date et signature du parent précédé de la mention « Lu et approuvé »