

REGLEMENT TRAIL DU MASSIF DES GRANDES ROUSSES

I. POUR PARTICIPER IL EST INDISPENSABLE:

- d'être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité de l'épreuve et d'être parfaitement entraîné pour cela
- d'avoir acquis, préalablement à la course, une réelle capacité d'autonomie personnelle en montagne (1) permettant de gérer les problèmes induits par ce type d'épreuve, et notamment :
 - savoir affronter sans aide extérieure des conditions climatiques pouvant être très difficiles du fait de l'altitude (nuit, vent, froid, brouillard, pluie ou neige)
 - savoir gérer les problèmes physiques ou mentaux découlant d'une grande fatigue, les problèmes digestifs, les douleurs musculaires ou articulaires, les petites blessures...
- d'être pleinement conscient que le rôle de l'organisation n'est pas d'aider un coureur à gérer ses problèmes et que pour une telle activité en montagne la sécurité dépend de la capacité du coureur à s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles.
- D'être pleinement conscient que pour une telle activité de pleine nature la sécurité dépend de la capacité du coureur à s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles.

1. Les concurrents fournissent lors de l'inscription un certificat médical de non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins de six mois.

2. Les accompagnateurs en VTT, en moto ainsi que tous les autres accompagnateurs ne faisant pas partie de la course ne sont pas autorisés. De même que les chiens et les chevaux.

3. Les ravitaillements sauvages sont interdits.

4. Les concurrents ne pourront bénéficier d'aucune assistance personnelle tout au long du parcours

Tous les raideurs sont classés en individuel Hommes ou Femmes.

En plus de ce classement, chaque raideur se verra classé dans sa catégorie d'âge Hommes ou Femmes :

* **Espoirs** (18 à 22 ans) * **Seniors** (22 à 39 ans) * **Vétérans 1** (40 à 49 ans)

* **Vétérans 2** (50 à 59 ans) * **Vétérans 3** (60 à 69 ans) * **Vétérans 4** (70 ans et plus)

Le classement par équipe Hommes ou Femmes sera calculé par l'addition des classements scratch des 3 premiers coéquipiers.

II. SEMI AUTONOMIE:

Le principe de course individuelle en semi autonomie est la règle.

La semi-autonomie est définie comme étant la capacité à être autonome entre deux points de ravitaillement, aussi bien sur le plan alimentaire que 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 en implique en particulier les règles suivantes :

1) Chaque coureur doit avoir avec lui pendant toute la durée de la course la totalité de son matériel obligatoire (voir paragraphe EQUIPEMENT). A tout moment de la course, des commissaires de course pourront vérifier le sac et son contenu. Le coureur a l'obligation de se soumettre à ces contrôles avec cordialité, sous peine d'exclusion de la course.

2) Des postes de ravitaillement sont approvisionnés en boissons et nourritures à consommer sur place. L'organisation ne fournit que de l'eau plate pour le remplissage des bidons ou poches à eau. Le coureur doit veiller à disposer, au départ de chaque poste de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.

3) Une assistance personnelle familiale est tolérée exclusivement sur les points de ravitaillement, dans la zone spécifiquement réservée à cet usage et à l'appréciation du chef de poste. Toute assistance professionnelle (team ou entraîneur professionnel, médecin ou autre profession médicale ou para-médicale...) est strictement interdite. Le reste du poste de ravitaillement est strictement réservé aux coureurs. Vous devez obligatoirement suivre le parcours prévu à l'intérieur du poste de ravitaillement même si vous ne voulez pas vous y arrêter.

4) Il est interdit de se faire accompagner ou d'accepter d'être accompagné pendant tout ou partie de la course par une personne non inscrite, hors des zones de tolérance clairement signalées à proximité des postes de ravitaillement.

III .GARANTIE D'ANNULATION D'INSCRIPTION :

Toute personne peut au moment de son inscription souscrire à la garantie annulation, moyennant un surcoût de 6 euros par personne, à rajouter aux frais d'inscription sur le même versement. L'objet de la garantie est de permettre le remboursement des frais engagés pour l'inscription dans le cas où un coureur demande à annuler son inscription du fait d'un des événements suivants : - un accident, une maladie grave ou le décès du coureur lui-même, - une maladie grave nécessitant une hospitalisation ou un décès atteignant son conjoint ou concubin notoire, ses ascendants ou descendants au premier degré, ce dans les trente jours précédant la manifestation. En cas d'accident ou de maladie grave du coureur, il est nécessaire de fournir un certificat médical attestant de la contre-indication à participer à la course. Toute autre cause d'annulation doit être justifiée par un

certificat délivré par l'autorité compétente. Conditions d'indemnité : toute demande de remboursement doit nous parvenir, accompagnée du certificat médical, au plus tard dans les 10 jours qui suivent la manifestation. Les demandes sont traitées dans les deux mois qui suivent l'épreuve.

IV .ANNULATION D'UNE INSCRIPTION:

Toute annulation d'inscription doit être faite par e-mail ou par courrier recommandé. Aucun désistement n'est enregistré par téléphone ou fax. En cas d'annulation pour une cause décrite au paragraphe ci-dessus, le concurrent peut, s'il l'a souscrite au moment de son inscription, faire fonctionner sa garantie d'annulation d'inscription en nous faisant parvenir avec son courrier de désistement la pièce justificative nécessaire (voir paragraphe ci-dessus). Si un concurrent inscrit n'a pas souscrit la garantie d'annulation d'inscription ou désire annuler son inscription pour une cause non couverte par cette garantie, le remboursement des droits versés à l'inscription ne peut se faire que dans les conditions suivantes :

Avant le 30 avril 60% du montant de l'inscription (hors frais annexes)

Avant le 30 mai 50% du montant de l'inscription (hors frais annexes)

Du 1^{er} juin et 15 juin 40% du montant de l'inscription (hors frais annexes)

Après le 15 juin aucun remboursement n'est effectué.

Aucun échange de dossard n'est possible.

V .FRAIS D'INSCRIPTION :

Le montant des frais d'inscription est de :

34 kms 30 euros jusqu'au 15 Juin puis 35 euros entre le 16 Juin et le 1^{er} Juillet

13 kms 20 euros jusqu'au 15 Juin puis 25 euros entre le 16 Juin et le 1^{er} Juillet

La marche de l'AFTC 38 Inscription sur place uniquement

Chèque à l'ordre de l'Association Courses Nature 38

V.EQUIPEMENT :

Matériel obligatoire :

- téléphone mobile (mettre dans son répertoire les n° sécurité de l'organisation, garder son téléphone allumé, ne pas masquer son numéro et ne pas oublier de partir avec une batterie chargée)
- gobelet personnel 15cl minimum
- réserve d'eau minimum 1 litre
- couverture de survie de 1,40m x 2m minimum
- sifflet
- bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un **strapping** (mini 100 cm x 6 cm)
- réserve alimentaire
- veste imperméable avec capuche (Gore-Tex ou similaire) permettant de supporter le mauvais temps en montagne.

Très fortement recommandé

- bâtons en cas de pluie ou de neige pour votre sécurité sur terrains gras
- une somme minimum de 20 euros (afin de pallier les imprévus).

Conseillé (liste non exhaustive) Bâtons télescopiques, vêtements de rechange, boussole, couteau, ficelle, crème solaire, vaseline ou crème anti-échauffement, nécessaire de couture,...

Tous les vêtements doivent être à la taille du concurrent et sans modification après la sortie d'usine.

Si vous choisissez de prendre des bâtons, c'est pour toute la durée de la course.

VI.DOSSARDS :

Chaque dossard est remis individuellement à chaque coureur

- sur présentation d'une pièce d'identité avec photo,
- d'un billet de 20 euros (espèces seulement) pour la caution (cette somme sera restituée à la fin de la course)
- après avoir fait marquer son sac et avoir signé un engagement sur l'honneur à le conserver avec soi la totalité de son matériel obligatoire pendant toute la course. **Le dossard doit être porté sur la poitrine ou le ventre et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course.**

VII.SECURITE ET ASSISTANCE MEDICALE:

Des postes de secours sont implantés en divers points des parcours. Ces postes sont en liaison radio ou téléphonique avec le PC de la course. Une équipe médicale de régulation est présente pendant toute la durée des épreuves au PC course de Oz en Oisans. Les postes de secours sont destinés à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l'organisation ou conventionnés. **Il appartient à un coureur en difficulté ou sérieusement blessé de faire appel aux secours :- en se présentant à un poste de secours - en appelant le PC course - en demandant à un autre coureur de prévenir les secours .Il appartient à chaque coureur de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours. N'oubliez pas que des aléas de toute sorte, liés à l'environnement et à la course, peuvent vous faire attendre les secours plus longtemps que prévu. Votre sécurité dépendra alors de la qualité de ce que vous avez mis dans votre sac.** Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions. Les secouristes et médecins officiels sont en particulier habilités : - à mettre hors course (en invalidant le dossard) tout concurrent inapte à continuer l'épreuve - à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger. - à faire hospitaliser à leur convenance les coureurs dont l'état de santé le nécessitera. Les frais résultant de l'emploi de moyens de secours ou d'évacuation exceptionnels seront supportés par la personne secourue qui devra également assurer son retour de l'endroit 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, vous pouvez appeler directement les organismes de secours 18 ou 112.

VII.ABANDON ET RAPATRIEMENT :

Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle. **Il doit alors prévenir le responsable de poste, qui invalide définitivement son dossard,** et lui remet une contremarque à présenter avec son dossard sur l'aire d'arrivée pour récupérer sa caution. Le coureur conserve son dossard invalidé car c'est son laissez-passer pour accéder aux télécabines ou autres moyens de rapatriements ...Le rapatriement sera décidé avec le chef de poste, en fonction des règles générales suivantes : Les coureurs qui abandonnent sur un autre poste de secours ou de ravitaillement mais dont l'état de santé ne nécessite pas d'être évacués doivent regagner au plus vite et **par leurs propres moyens** le point de rapatriement le plus proche. • En ce qui concerne les postes de ravitaillement ou de secours accessibles en voiture ou 4x4: - lors de la fermeture du poste, l'organisation peut, **dans la mesure des moyens disponibles,** rapatrier les coureurs ayant abandonné et encore présents sur le poste - en cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total de la course, l'organisation assure le rapatriement des coureurs arrêtés dans les meilleurs délais possibles. En cas d'abandon avant un point de contrôle, il est impératif de revenir au point de contrôle précédent et de signaler son abandon au chef de poste. Si, lors de ce retour en arrière, le coureur rencontre les fermiers, ce sont ces derniers qui invalident le dossard. Le coureur n'est alors plus sous le contrôle de l'organisation.

VIII.BALISAGE :

ATTENTION : si vous n'en voyez plus, rebroussez chemin ! Par respect pour l'environnement aucune peinture ne sera utilisée sur les sentiers. Il est impératif de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans couper. En effet, couper un sentier provoque une érosion dommageable du site.

IX.BARRIERE HORAIRES :

Un serre-fil prendra le départ de chaque course une heure après les concurrents à pied et bloquera les coureurs qui ne peuvent le suivre en marchant.

X.ARRIVEE :

A votre arrivée, un bénévole récupérera votre dossard et votre caution vous sera restituée. Puis vous recevrez votre cadeau finisher.

XI.PENALISATION - DISQUALIFICATION:

Des commissaires de course présents sur le parcours, et les chefs de poste des différents points de contrôle et de ravitaillement sont habilités à faire respecter le règlement et à appliquer immédiatement (*) une pénalité en cas de non-respect, selon le tableau suivant :

MANQUEMENT AU REGLEMENT	PENALISATION (*) – DISQUALIFICATION
Coupe représentant un raccourci important	Pénalité 1 heure
Coupe ne représentant pas un raccourci important mais effectuée hors de tout sentier ou via un raccourci fermé	Pénalité ¼ d'heure
Absence de matériel obligatoire	Pénalité 1 heure
Refus d'un contrôle du matériel obligatoire	Disqualification
Non respect des personnes (organisation ou coureurs)	Pénalité 1 heure
Non assistance à une personne en difficulté	Pénalité 1 heure
Accompagnement sur le parcours hors des zones de tolérance clairement signalées à proximité des postes de ravitaillement	Pénalité ¼ d'heure
Triche (ex : utilisation d'un moyen de transport, partage de dossard, ...)	Disqualification immédiate
Défaut de dossard visible	Pénalité ¼ d'heure
Attitude dangereuse avérée (ex :	Pénalité ¼ d'heure

bâtons avec pointes non protégées orientées vers les coureurs ou les spectateurs)	
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 commissaire de course, d'un chef de poste, d'un médecin ou d'un secouriste	Disqualification
Départ d'un poste de contrôle au-delà de l'heure limite	Disqualification

(*) Les pénalités d'un ¼ heure ou d'une heure sont applicables immédiatement, c'est à dire que le coureur doit interrompre sa course pendant toute la durée de la pénalité. Tout autre manquement au règlement fera l'objet d'une sanction décidée par le Jury de Course.

XII.RECLAMATIONS:

Toute réclamation doit être formulée par écrit, déposée au PC Course à Oz en Oisans avec une caution de 100 (cent) euros (non restituable si la réclamation n'est pas validée) dans un délai maximum de 2 heures après l'arrivée du coureur concerné.

XIII.JURY D'EPREUVE:

Le jury est habilité à statuer dans le délai compatible avec les impératifs de la course sur toutes les réclamations formulées durant l'épreuve. Les décisions sont sans appel.

XIV.MODIFICATIONS DU PARCOURS OU DES BARRIERES HORAIRES ; ANNULLATION DE LA COURSE:

L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours et les emplacements des postes de secours et de ravitaillement, sans préavis. En cas de conditions météo trop défavorables (importantes quantités de pluie et de neige en altitude, fort risque orageux...) le départ peut être reporté de deux heures au maximum, au-delà, la course est annulée. **En cas de force majeure (en particulier en cas de mauvaises conditions météorologiques et pour des raisons de sécurité), l'organisation se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours ou de modifier les barrières horaires.** En cas d'annulation d'une épreuve, pour quelque raison que ce soit, décidée plus de 15 jours avant la date du départ, un remboursement partiel des droits d'inscriptions sera effectué. Le montant de ce remboursement sera fixé de façon à permettre à l'organisation de faire face à l'ensemble des frais irrécupérables engagés à la date de l'annulation. En cas d'annulation décidée moins de 15 jours avant le départ ou en cas d'interruption de la course, pour quelque raison que ce soit, aucun remboursement d'inscription ne sera

effectué.

XV.ASSURANCE :

Responsabilité civile : L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile pour la durée de l'épreuve. Cette assurance responsabilité civile garantit les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants. **Individuelle accident : Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant d'éventuels frais de recherche et d'évacuation en France.** Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent, et notamment auprès de la Fédération Française d'Athlétisme via la souscription d'un Pass'Running ou d'une licence. **NB : les évacuations hélicoptées en France sont payantes par un hélicoptère privé. Le choix de l'évacuation dépend exclusivement de l'organisation, qui privilégiera systématiquement la sécurité des coureurs.**

XVI.GUIDE :

Un guide est téléchargeable sur le site internet à partir du mois de juin ou envoyé par courrier durant le mois de juin, exclusivement aux coureurs qui en ont fait la demande lors de leur inscription (10 € de frais). Il comprend les cartes du parcours et les informations pratiques telles que les heures limites de passage, les lieux de ravitaillements, les postes de secours, les postes de soins, ainsi que les lieux d'accès pour les accompagnateurs.

XVII.CLASSEMENTS ET RECOMPENSES :

Pour les 2 courses, seuls les coureurs arrivant à Oz en Oisans sont classés. Aucune prime en argent n'est distribuée.

XVIII.DROITS A L'IMAGE:

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image. Seule l'organisation peut transmettre ce droit à l'image à tout média, via une accréditation ou une licence adaptée. Toute communication sur l'évènement ou utilisation d'images de l'évènement devra se faire dans le respect du nom de l'évènement et avec l'accord officiel de l'organisation.

Ce règlement sera signé par tous les participants et joint au dossier d'inscription pour sa validation.