

Règlement Trail du Pic des Trois Seigneurs 2024

Art 1 – Organisation :

Le trail de la Mine, le trail de la Courbière et le trail du Pic des Trois Seigneurs sont organisés par l'association **VO2max Tarascon** – 15 avenue François Laguerre 09400 Tarascon sur Ariège - le dimanche 7 juillet 2024.

Art 2 – Épreuves et distances :

Les courses sont des épreuves de course à pied en pleine nature avec un départ et une arrivée au Parc de la Préhistoire à Banat (09400). Ces épreuves se déroulent en une seule étape, à allure libre, en semi autonomie et en temps illimité, sauf pour le 35 km où un temps maximum est imposé. La course s'effectue seul(e), sans assistance et sans pacer.

Les 3 parcours sont :

- **TRAIL DE LA MINE** : 7 km, 390m d+

Épreuve chronométrée, ouverte aux catégories Cadet à Master.

- **TRAIL DE LA COURBIERE** : 11 km, 650m d+

Épreuve chronométrée, ouverte aux catégories Junior à Master.

- **TRAIL DU PIC DES TROIS SEIGNEURS** : 35 km, 2300m d+,

Parcours engagé, comportant des passages techniques, demandant une bonne forme physique.

Épreuve chronométrée, ouverte aux catégories Espoir à Master. **Le temps maximum pour réaliser le parcours est fixé à 10h.**

Les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours du 35 km en cas de mauvais temps, ou cas de force majeure, compte-tenu de la zone montagneuse où se court cette épreuve. Un parcours de repli d'une distance et d'un dénivelé inférieurs est prévu.

Art 3 – Inscriptions :

Inscriptions 7 km, 11 km et 35 km en ligne jusqu'au **vendredi 5 juillet 23h59**.

Inscription 7 km et 11 km le matin de la course entre 1h30 et 30min avant le départ dans la limite des dossards disponibles.

Pas d'inscriptions le matin de la course pour le 35 km.

Seules seront prises en compte les inscriptions complètes.

1) Inscription en ligne :

<https://chrono-start.com>

<https://vo2max09.fr/>

2) certificat médical ou copie de la licence :

Toute participation 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 œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP),

-ou pour les majeurs 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 d'un an à la date de la compétition, ou de sa copie (**soit daté au 7 juillet 2023 et après**). Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.

-ou pour les mineurs : le sportif et les personnes exerçant **l'autorité parentale renseignent conjointement un questionnaire relatif à son état de santé** dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des sports. **Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur attestent** auprès de la Fédération Française d'Athlétisme **que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical** attestant de l'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 six mois.

-ou pour les majeurs d'un Parcours Prévention Santé validé : <https://pps.athle.fr/>

Le certificat médical doit être **daté**, comporter le **nom du médecin**, sa **signature** et son **identification** (RPPS ou ADELI), comporter le **nom, le prénom et la date de naissance du/de (la) coureur(se)**.

NB : un certificat médical peut être fait à l'étranger, par un médecin étranger. Il doit être rédigé en français, daté et signé avec l'identification claire du médecin.

3) Le règlement des droits d'inscription :

En fonction de la distance, à effectuer en ligne sur le site internet de l'épreuve ou sur place à l'inscription (chèque à l'ordre de VO2max Tarascon sur Ariège).

4) L'autorisation parentale :

Obligatoire pour les mineurs (catégorie Cadet pour le trails de 7 km).

5) Nombre maximum de coureurs :

499 pour l'ensemble des 3 courses répartis de la façon suivante : 199 coureurs sur le 35 km, 200 coureurs sur le 11 km et 100 coureurs sur le 7 km. L'organisation se réserve le droit d'allouer plus de dossards à certaines courses, sur inscription et hors inscription, dans la limite d'un total de 499 dossards.

Tout engagement est ferme et définitif et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement pour quelque motif que ce soit.

En cas de fraude avérée lors de l'inscription, l'exclusion du coureur ou de la coureuse est définitive et aucun remboursement ne sera effectué. L'organisation se réserve le droit d'interdire le coureur ou la coureuse pour les éditions des prochaines années.

Art 4 - Catégories autorisées :

Pour le 7 km il faut être au minimum catégorie Cadet (2007-2008).

Pour le 11 km il faut être au minimum catégorie Junior (2005-2006).

Pour le 35 km il faut être au minimum catégorie Espoir (2002-2003-2004).

Art 5 - Tarif des courses :

- **TRAIL DE LA MINE** 7 km, 390m d+

7 euros en ligne jusqu'au dimanche 5 mai 23h59 puis 12 euros (en ligne et sur place).

- **TRAIL DE LA COURBIERE** 11 km, 650m d+

10 euros en ligne jusqu'au dimanche 5 mai 23h59 puis 15 euros (en ligne et sur place).

- **TRAIL DU PIC DES TROIS SEIGNEURS** 35 km, 2300m d+

30 euros en ligne jusqu'au dimanche 5 mai 23h59 puis 35 euros (en ligne uniquement).

En option sur le site d'inscription :

-T-shirt (10e) jusqu'au dimanche 5 mai 23h59

-Repas (15e coureur et accompagnant(s), 10e -16ans) jusqu'au dimanche 9 juin 23h59

Art 6 - Horaires des départs :

TRAIL DU PIC DES TROIS SEIGNEURS 35 km : départ 6h00

TRAIL DE LA COURBIERE 11 km : départ 9h30

TRAIL DE LA MINE 7 km : départ 10h00

Art 7 - Retrait des dossards :

Les dossards sont à récupérer sur présentation d'une pièce d'identité :

- Le dimanche 7 juillet entre 1h30 et 30 minutes avant les départs (attention : pour le 35 km prévoir un temps pour la vérification du matériel pouvant vous mettre en retard pour le départ).

Art 8 - Port du dossard :

Le port du dossard est obligatoire sur l'avant du corps et ne peut en aucune manière être modifié, réduit de taille, partiellement visible.

Art 9 - Cession et échanges du dossard :

Possibilité de céder son dossard à un tiers (sous réserve d'accord de l'organisation et avec le certificat médical valide) avant le 30 juin 23h59. Pas de remboursement possible.

Toute personne rétrocédant son dossard entre le 1^{er} juillet et le jour de la course à une tierce personne sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. L'organisation se dégage de toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Art 10 - Matériel obligatoire :

Sont obligatoires pour le 35 km :

- une réserve d'eau de 1 L (minimum)
- une frontale chargée à 100%
- 1 vêtement chaud pour le haut du corps
- 1 veste imperméable à membrane (type goretex)
- 1 collant long ou corsaire avec chaussettes montantes permettant de couvrir intégralement les jambes
- 1 tour de cou ou un bonnet
- 1 paire de gant
- des aliments énergétiques
- 1 sifflet
- 1 couverture de survie
- 1 téléphone portable
- une fiche précisant le traitement médical s'il existe et les contre-indications éventuelles (allergies)

Ce matériel pourra faire l'objet d'une vérification. Des contrôles de matériel obligatoire pourront être faits sur le parcours pour des raisons de sécurité, selon la décision de l'Organisation. Tout coureur appelé à un contrôle est tenu de s'y soumettre. En cas de refus, le coureur sera disqualifié.

Les bâtons sont autorisés. Ils doivent être impérativement repliés lors du départ et du premier kilomètre.

L'organisation se réserve le droit d'alléger ou de rajouter la liste du matériel obligatoire en fonction des conditions météorologiques. Cette décision sera annoncée la veille de la course.

Art 11 - Ravitaillement :

Ecocup ou flasque personnelle OBLIGATOIRE. Pas de gobelet plastique sur les ravitaillements.

- **7 km** : 1 ravitaillement hydratation sur le parcours.
- **11 km** : 1 ravitaillement hydratation et nourriture ; et 1 ravitaillement hydratation.
- **35km** : 3 ravitaillements hydratation et nourriture ; et 3 ravitaillements hydratation.

Pour toutes les courses : ravitaillement hydratation et nourriture à l'arrivée.

Art 12 – Chronométrage :

Le chronométrage est assuré par transducteurs électroniques sur dossard.

Des contrôles intermédiaires sur les courses peuvent avoir lieu et leur localisation n'est pas dévoilée.

En cas de litige, tout prétendant au podium, doit être en mesure de fournir sa trace GPS sur simple demande de l'organisateur.

Art 13- Abandon et barrières horaires :

Tout abandon devra être signalé au serre-file ou au responsable du poste de contrôle le plus proche le dossard sera remis au responsable du poste.

C'est très important pour la sécurité car si nous ne savons pas que vous avez abandonné nous allons vous chercher sur le parcours.

Pour le 35 km, le coureur sera tenu de rejoindre le Parking du Ressec ou le village de Gourbit pour pouvoir bénéficier d'un rapatriement par véhicule.

En cas d'abandon en zone montagne, en fonction du lieu, la conduite à tenir pour retourner au parc de la Préhistoire vous sera indiquée par les bénévoles en poste qui enregistreront votre arrêt.

Départ 6h00 (35 km)

B1 9 km, 1100 d+ Etang d'Artax 3h00 de course (horaire limite : 9h)

B2 14 km, 1730 d+ Col de la Couillate 5h30 (horaire limite : 11h30)

B3 22.5km, 2090 d+ Parking du Ressec 8h00 (horaire limite : 14h)

B4 30 km, 2250 d+ Mairie de Gourbit 9h (horaire limite : 15h)

B5 35km, 2300 d+ Arrivée 10h00 (horaire limite : 16h)

Art 14 – Récompenses :

Sont récompensés :

- les 3 premières femmes au « scratch », les 3 premiers hommes au « scratch »,
- le plus jeune et le plus vieux de chaque course,
- le 1^{er} de chaque catégorie d'âge

- 7 km et 11 km : la remise des récompenses et trophées se fera vers 12h30.
- 35 km : la remise des récompenses se fera après l'arrivée des 3 premiers au scratch H et F puis à l'arrivée des maillots spéciaux et enfin à l'arrivée des vainqueurs de chaque catégorie.

Pour animer la course du TRAIL DU PIC DES TROIS SEIGNEURS, des maillots spéciaux seront remis, pour les femmes et pour les hommes :

Au premier à passer devant la mairie de Gourbit à l'aller km 4, MAILLOT VERT

Au premier au sommet du Pic des Trois Seigneurs km 17, MAILLOT à POIS

Au vainqueur de la course km 35, MAILLOT JAUNE

Au 1^{er} de la catégorie Espoir, MAILLOT BLANC

Les réclamations seront recevables par écrit dans les 30 minutes après l'affichage des résultats provisoires. Les décisions sont sans appel.

Art 15 - Service médical :

Une antenne médicale sera sur place pendant le déroulement de la manifestation, elle peut décider à tout moment de la mise hors course d'un concurrent si elle juge que son état de santé présente trop de risques pour terminer le parcours.

Art 16 – Sécurité :

Les bicyclettes, engins à roulettes et/ou motorisés sont formellement interdits sur le parcours de la course.

Tout concurrent perdu ou témoin du fait que d'autres concurrents se soient perdus, devra en faire part à l'un des signaleurs de l'équipe d'organisation (serre-file, point de contrôle, ravitaillement), qui informera le directeur de course.

La fermeture du parcours sera effectuée par des bénévoles de l'organisation. Ils devront rendre compte de tout abandon (nom et numéro de dossard) et déclencher les premiers secours pour tout accident survenu sur le parcours.

Les pointages seront un moyen de surveillance du flux des coureurs.

Les coureurs s'engagent à accepter les décisions des médecins, secouristes et bénévoles (après avis médical par radio). Ceux-ci 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.

En cas de nécessité, pour des raisons allant toujours dans l'intérêt de la personne secourue, il sera fait appel au secours en montagne officiel qui prendra, à ce moment-là, la direction des opérations et mettra en œuvre 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.

Art 17 - Assurance et responsabilité :

Responsabilité civile : les organisateurs sont couverts par une police d'assurance

Assurances : les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou de dommages qui pourraient survenir pendant cette manifestation.

Il est strictement interdit de courir sans dossard ; tout contrevenant sera susceptible d'engager sa responsabilité et l'organisation ne serait être tenue responsable en cas d'accident subi ou provoqué par ce tiers.

Nous rappelons que l'organisation n'est ni responsable des sacs vestiaires ni de leur contenu. Il appartient à chaque concurrent de prendre les dispositions nécessaires à la préservation de ses effets personnels. La responsabilité de l'organisateur sera dégagée dès le retrait du dossard pour abandon, pour disqualification, par décision médicale ou sur décision du directeur de course.

Art 18 - Cas de force majeure :

En cas de force majeure, l'organisation se réserve le droit d'annuler ou d'arrêter la course et préviendra les participants par tous les moyens en sa possession. Toutes personnes ne suivant pas les consignes entrainera sa propre responsabilité et mettra fin à la responsabilité de l'organisation.

En cas d'annulation pour cas de force majeure ou pour motif indépendant de la volonté des organisateurs, les concurrents pourront être remboursés partiellement, déductions faites des frais engagés pour la manifestation.

Art 19 - Droit à l'image :

Tout coureur autorise expressément les organisateurs, ainsi que les ayants-droits tels que partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation à la course, et ce, pour une durée illimitée.

Art 20 - Contrôle antidopage :

Le contrôle antidopage sera réalisé conformément aux procédures de contrôle antidopage de l'AFLD.

Art 21 : disqualification :

Disqualification immédiate en cas de jet de détritrus volontaire, manquement à un élément du matériel obligatoire dans son sac pendant la course, utilisation de moyens de transport, partage de dossard, sortie du parcours balisé, représentant un raccourci, non passage à un poste de pointage, non-assistance à un coureur en danger, refus de contrôle de matériel, refus d'obtempérer à un ordre officiel de la course, médecin, secouristes, départ d'un poste au-delà de la barrière horaire, refus de se soumettre à un contrôle anti-dopage, assistance en dehors des zones prévues à cet effet, non-respect des bénévoles et des officiels de courses.

Un comité de course pourra éventuellement étudier un comportement non sportif, une tricherie avérée et appliquer une pénalité ou disqualification.

Art 22- Conditions générales et acceptation du règlement :

Tout coureur inscrit sur l'une des épreuves du Trail du Pic des Trois seigneurs s'engage à se soumettre aux règles spécifiques de l'évènement.

Le règlement de la manifestation est consultable sur le site d'inscription et sur le site du club.

Il sera affiché à la vue de tous, le jour de la manifestation.

La participation à la manifestation entraîne l'acceptation sans réserve du présent règlement.

La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec renonciation de tout recours contre les organisateurs en cas de dommages ou séquelles ultérieures qui pourraient survenir du fait de l'épreuve.