



MAJ 19/06/23

Règlement Trail du Pic des 3 Seigneurs 2023

Art 1 – Organisation :

Le trail de la Mine, le trail de la Courbière et le trail du pic des 3 seigneurs sont organisés par l'association **VO2 max Tarascon** – 15 avenue François Laguerre 09400 Tarascon sur Ariège - le dimanche 9 juillet 2023

Art 2 – Épreuves et distances :

Les courses sont des épreuves à pied en pleine nature au départ et arrivée du parc de la Préhistoire à Tarascon-sur-Ariège. Ces épreuves se déroulent en une seule étape, à allure libre, en semi autonomie et en temps illimité (sauf pour le 35 km ou un temps maximum est proposé). La course s'effectue seul.

Les 3 parcours proposés au choix sont :

- **TRAIL DE LA MINE**

Course nature 7 km, 350m d+.

Épreuve chronométrée, ouverte aux catégories Cadet à Master. ***Cette boucle sera également ouverte aux coureurs accompagnés d'un chien, à la randonnée et à la marche nordique.***

- **TRAIL DE LA COURBIERE**

Trail 11 km, 630m d+.

Épreuve chronométrée, ouverte aux catégories Junior à Master.

- **TRAIL DU PIC DES 3 SEIGNEURS**

Trail 35 km, 2200m d+.

Parcours de type Skyrace, 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 en ligne, au retrait des dossards la veille de la course à Décathlon Foix ou le matin de la course, sur site uniquement pour le 7 k et le 11k. Pas d'inscriptions le matin de la course pour le 35 km. Seules seront prises en compte les inscriptions complètes.

1) Inscription sur le site internet de l'épreuve :

<https://chrono-start.com/Inscription/>
<http://www.lacourbiere.fr/>

2) un 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 9 juillet 2022 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.

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 sur place à l'inscription (chèque à l'ordre de VO2max Tarascon sur Ariège) ou en ligne sur le site internet de l'épreuve.

4) L'autorisation parentale :

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

5) Nombre maximum de coureurs :

500 pour l'ensemble des 3 courses répartis de la façon suivante : 250 coureurs sur le 35 Km, 150 coureurs sur le 11 Km et 100 coureurs sur le 7 Km.

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

Art 4 - Catégories autorisées :

Pour la course nature 7 km il faut être au minimum catégorie cadet (2006-2007).

Pour le trail 11 km il faut être au minimum catégorie junior (2004-2005).

Pour le trail du Pic des 3 seigneurs il faut être au minimum catégorie espoir (2001-2003).

Art 5 - Tarif des courses :

• **TRAIL DE LA MINE**

Course nature 7 km, 350m d+

10 euros en ligne sur le site internet de l'organisation, tarif majoré de 2 euros sur place.

• **TRAIL DE LA COURBIERE**

Trail 11 km, 630m d+,

15 euros en ligne sur le site internet de l'organisation, tarif majoré de 2 euros sur place.

• **TRAIL DU PIC DES 3 SEIGNEURS**

Trail 35 km, 2200m d+,

45 euros (repas compris), pas de possibilité d'inscription le jour de la course.

Art 6 - Horaires des départs :

TRAIL DE LA MINE 7 km : départ à 10h00

TRAIL DE LA COURBIERE 11 km : départ à 9h30

TRAIL DU PIC DES 3 SEIGNEURS 35 km : départ 6h30

Art 7 - Retrait des dossards :

Les dossards sont à récupérer sur présentation d'une pièce d'identité, sur le lieu de départ de la course

- Le samedi 8 juillet entre 16h30 et 19h00 au magasin Décathlon à Foix
- Le dimanche 9 juillet 1h30 avant les départs et jusqu'à 30 minutes avant les départs (attention : pour le 35 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 la poitrine 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 minuit. 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 les 35 km, quelle que soit la météorologie :

- une réserve d'eau de 1 L (minimum)
- une frontale avec pile de rechange
- 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
- sifflet
- bande élastique permettant bandage ou strapping
- 1 couverture de survie
- 1 téléphone portable

Ce matériel fera l'objet d'une vérification après le retrait du dossard soit la veille soit le jour de la course. Il sera demandé à chaque coureur la signature d'une fiche attestant la présence dudit matériel dans le sac.

Les bâtons sont tolérés. Ils doivent être impérativement repliés ou pointes vers le haut lors du départ et ceci jusqu'à la fin de la route.

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.

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 lors du briefing obligatoire d'avant course.

Art 11 - Ravitaillement et repas d'après course :

Il n'y aura pas de gobelets jetables aux ravitaillements, ni sur la course, ni au village de départ/arrivée du parc de la préhistoire. Avec tout engagement un verre réutilisable souvenir, de type « écoCup », vous sera offert.

- **Trail 7 km** : 1 ravitaillement liquide sur le parcours ainsi qu'à l'arrivée.
- **Trail 11 km** : 1 ravitaillement solide et 1 liquide ainsi qu'à l'arrivée.
- **Trail 35km** : 4 ravitaillements solides ainsi qu'à l'arrivée.

Le repas d'après course est GRATUIT pour les coureurs du 35 kms, **15 euros** pour les autres courses et les accompagnants sur réservation lors de l'inscription.

Art 12 – Chronométrage :

Le chronométrage est assuré par transducteurs électroniques sur dossard.

Des postes de contrôle seront répartis le long du parcours, et constitueront des lieux de pointage obligatoires pour les concurrents.

- 7 et 11 km : 1 contrôle
- 35 km : 3 contrôles

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 35km, 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 enregistrerons votre arrêt.

Départ 6h30

B1 9 km, 1100 d+ Etang d'Artax 3h00 (horaire limite : 9h30)

B2 14 km, 1730 d+ Col de la Couillate 5h30 (horaire limite : 12h00)

B3 22.5km, 2090 d+ Parking du Ressec 8h00 (horaire limite : 14h30)

B4 30 km, 2250 d+ Mairie de Gourbit 9h (horaire limite : 15h30)

B5 35km, 2300 d+ Arrivée 10h00 (horaire limite : 16h30)

Dernières arrivées 16h30

Art 14 – Récompenses :

- Courses du 7 km et du 11 km

La remise des récompenses et trophées se fera vers 12h30.

- Course du 35 km

La remise des récompenses et trophées se fera après l'arrivée des 3 premiers au scratch H et F puis à l'arrivée des maillots spéciaux et récompenses spéciales.

Les 3 premières femmes au « scratch », les 3 premiers hommes au « scratch », le plus jeune et le plus vieux de chaque course.

Pour animer la course du TRAIL DU PIC DES 3 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 3 seigneurs km 17, MAILLOT à POIS

Au vainqueur de la course km 35, MAILLOT JAUNE

Au 1^{er} de la catégorie espoir (année naissance 2001/2003), 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.

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 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 hélicoptérés. 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 :

Si l'épreuve devait être annulée jusqu'à 1 mois avant la course pour cas de force majeure ou pour motif indépendant de la volonté des organisateurs, les engagements des concurrents seraient remboursés, minorés de 10 euros de frais de dossier.

Si l'épreuve devait être annulée dans le mois précédant la course pour cas de force majeure ou pour motif indépendant de la volonté des organisateurs, les engagements des concurrents ne seraient pas remboursés. Mais une solution pour dédommager les coureurs sera étudiée.

Si la course devait être annulée à cause du COVID, les inscriptions seraient remboursées intégralement.

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 détritus 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 3 seigneurs s'engage à se soumettre aux règles spécifiques de l'évènement.

Le règlement de la manifestation est consultable sur le site internet : <http://www.lacourbiere.fr/>

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.