

Règlement T5V 2020

Table des matières

ORGANISATION	1
EPREUVES	1
MATERIEL	2
INSCRIPTIONS	4
LES DIFFERENTES CATEGORIES	6
RETRAIT DES DOSSARDS	6
SECOURS, SECURITE, ABANDON	6
RAVITAILLEMENTS ET POSTES DE CONTROLES	7
VESTIAIRES ET DOUCHES	8
REMISE DES PRIX/ LOTS	8
ENVIRONNEMENT	8
SANCTIONS	8
ASSURANCE	9
MODIFICATIONS / ANNULATION INSCRIPTION	9
ANNULATION D'UNE INSCRIPTION	9
ANNULATION D'UNE INSCRIPTION EN CAS DE BLESSURE	10
MODIFICATIONS / ANNULATION DE LA COURSE	10
DROIT A L'IMAGE	10

ORGANISATION

Le Club des Sports de Val d'Isère (association loi 1901) organise le Trail des 5 vals.

EPREUVES

- **Le Trail des 5 Vals (nouveau 2020 !)** :

Parcours trail long en 2 étapes à travers les alpes Françaises et Italiennes. Ce trail transfrontalier se déroulant en étape sur deux jours, a la caractéristique de traverser 5 communes : Bonneval, Val d'Isère, ainsi que les communes italiennes de Rhêmes-Notre-Dame, Valsavarenche et Ceresole Reale.

Caractéristiques : Trail en étape avec une nuit en Italie, 76 kilomètres et 5734 mètres de dénivelé positif

Jour 1 : 34 kilomètres et 2770 D+

Jour 2 : 42 kilomètres et 2964 D+

JEUDI 9 JUILLET 2020

- Retrait des dossards du trail de 12h00 à 20h00 sur le village départ
- Conférence de presse trek nature Grand Paradis Vanoise au centre des congrès à 16h30
- Briefing coureurs du trail au centre des congrès à 18h00
- Welcome party pour tous les inscrits sur le trail dans la salle du Club des Sports à 19h00

VENDREDI 10 JUILLET 2020

- Contrôle des sacs du trail à partir de 8h15
- Départ du trail à 9h00
- Arrivée de la première étape au lac de Serru
- Des navettes seront mises en place afin de rapatrier les coureurs à leur hébergement et à la ligne de départ le lendemain matin (compter 15/20 minutes de trajet)
- Dîner et nuit en hébergement en dure à Ceresole Reale pour tous les concurrents

SAMEDI 11 JUILLET 2020

- Petit déjeuner
- Départ de la deuxième étape du trail depuis le lac de Serru à 8h00
- Arrivée à Val d'Isère et remise des prix
- Repas d'après course

Attention : un tracker GPS sera assigné à chaque coureur. Une caution vous sera demandé lors du de retrait des dossards. Plus d'information dans les prochaines semaines.

MATERIEL OBLIGATOIRE

	5 vals
Reserve d'eau 1L min	Obligatoire
Reserve alimentaire	Obligatoire
Couverture de survie	Obligatoire
Coupe-vent imperméable avec capuche	Obligatoire
Paire de gants	Obligatoire
Lunettes de soleil	Obligatoire
Téléphone portable (chargé, allumé, qui fonctionne sur le réseau français)	Obligatoire
Lampe frontale	Obligatoire
Bonnet OU Casquette OU Buff	Obligatoire
Yaktrax ou équivalent (obligatoire pour l'ascension de la partie finale du glacier de la Grande Motte et selon les instructions des pisteurs sur le glacier du Pissaillas)	Obligatoire
Goblet réutilisable	Obligatoire
Sachet étanche de survie contenant les affaires de rechange suivantes : tee-shirt manches longues chaud + collant long OU collant $\frac{3}{4}$ avec chaussettes hautes	Obligatoire
Sifflet	Obligatoire
Bâtons	Conseillé
Bande elastoplaste	Conseillé
Crème solaire	Conseillé
Baudrier, Longe, Dégaine (départ avec Baudrier <u>sur soi</u> le samedi matin)	Obligatoire

Chaque coureur devra conserver dans son sac de course l'ensemble du matériel obligatoire exigé par l'organisation. Des contrôles inopinés pourront être réalisés par la direction de course sur la ligne d'arrivée en cas de doutes sur un coureur n'ayant pas sur lui ou sur elle le matériel obligatoire demandé !

Tout manque de matériel fera l'objet d'une sanction de la part de la direction de course (pénalité de temps ou disqualification du coureur selon le cas).

Attention : l'organisation vous recommande de démarrer la course avec des vêtements « longs » pour vos bras et vos jambes jusqu'à la descente du glacier de la Grande Motte car vous pourriez vous brûler en cas de chute sur un sol gelé si ces membres de votre corps n'étaient pas recouverts ! Cependant, le fait de démarrer la course en « long » ou en « court » (cuissard ou short) vous oblige à avoir dans le sachet étanche de « survie » (sac zippé grand format par exemple) avec les vêtements secs demandés ci-dessus !

BRIEFING DE COURSE

Le briefing d'avant course du jeudi est obligatoire pour les participants Il y est notamment question des dernières infos conditions de neige et glaciers, ainsi que des changements de parcours possible et d'un point météo.

LES BATONS

L'utilisation des bâtons est conseillé. Cependant, les coureurs qui utiliseront des bâtons devront les conserver sur eux du début jusqu'à la fin de la course ! Des pénalités seront appliquées en cas de triche.

INSCRIPTIONS

Attention pas d'inscription le jour de la course. **Inscription sur Internet pour tous les parcours, avec paiement sécurisé sur www.valsport.org jusqu'au 5 juillet 2020 à 00h.**

Toutes inscriptions ne seront définitives qu'après réception du règlement et du certificat médical ou d'une licence sportive (voir règlement FFA 2020)

Pour participer, il est indispensable :

- D'être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité montagne de l'épreuve et d'être parfaitement entraîné pour cela.
- D'avoir acquis, préalablement à la course, une réelle capacité d'autonomie personnelle 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 (vent, froid, pluie, orage, grêle 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 ces « petits problèmes ».
- 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.

AUCUNE INSCRIPTION N'EST POSSIBLE SANS CERTIFICAT MEDICAL OU LICENCE SPORTIVE ADAPTÉE

CERTIFICATS MEDICAUX

Le Règlement de la FFA est clair concernant les courses Hors-stade

L'organisation du High Trail Vanoise étant soumis à la réglementation FFA se réserve le droit de modifier son règlement en cas de changement de la part de la FFA

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, délivrée par une fédération uniquement agréée (voir liste règlement FFA), 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 ; (les licences de Triathlon ne sont pas acceptées !!!)

- 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.

Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical. Les médecins ne sont pas autorisés à se faire leur propre certificats médicaux, ni autorisés à participer sans certificat médical

Pour l'édition 2020 le certificat médical ou la licence valide selon le règlement FFA 2020 sera à charger sur la plateforme partenaire Dokeop (plus d'information lors de l'inscription)

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 l'IAAF. 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.

LES DIFFERENTES CATEGORIES

Elles se déterminent en fonction de l'âge atteint au cours de l'année (âge au 31 décembre) et prennent effet au 1er novembre de la saison administrative en cours.

Vétérans 4 : 1951 et avant

Vétérans 3 : 1951 à 1960

Vétérans 2 : 1961 à 1970

Vétérans 1 : 1971 à 1980

Séniors : 1981 à 1997

Espoir : 1998 à 2000

Junior : 2001 - 2002

RETRAIT DES DOSSARDS

Pour toutes les courses le retrait des dossards se fera : le jeudi 9 juillet de 12h00 à 18h00, Le dossard doit être visible en toute circonstance. Il peut être porté soit sur la poitrine soit sur la cuisse.

Chaque dossard sera remis individuellement sur présentation d'une pièce d'identité. Cet émargement fait preuve de départ du coureur et d'acceptation du règlement dans sa totalité. En cas de non départ du trailer prévenir l'organisation et remettre le plus rapidement possible le dossard à une personne de l'organisation avec la puce du sac.

Prévoir des épingles à nourrice.

SECOURS, SECURITE, ABANDON

Ils seront assurés par les signaleurs, des secouristes et une équipe médicale. Une équipe médicale de régulation est présente dans l'aire d'arrivée à Val d'Isère. Si les mesures de sécurité maximales sont prises, il n'en demeure pas moins que le milieu traversé ne permet pas de disposer des moyens d'intervention aussi rapide qu'en milieu urbain, votre sécurité dépendra alors de la qualité des affaires que vous avez mis dans votre sac. **Les frais résultants de l'emploi de moyens de secours ou d'évacuation exceptionnels seront supportés par la personne secourue (ou par l'assurance contractée au moment de l'inscription) qui devra également assurer son retour de l'endroit où elle a été évacuée.**

Les postes de secours sont destinés à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l'organisation ou conventionnés.

Sauf dans le cas où l'état de santé du coureur nécessite une évacuation d'urgence, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle offrant une solution de rapatriement.

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 : **+33(0) 7 81 18 47 73**

- en demandant à un autre coureur de prévenir les secours

- en faisant le 112

Il appartient à chaque coureur de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours.

Les secouristes sur avis médical et les 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.
- En cas d'abandon il est impératif et obligatoire de le signaler au point de contrôle le plus proche et de remettre son dossard ainsi que sa puce qui est sur le sac.

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillance résultant d'un mauvais état de santé.

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 signaleur. Si lors de ce retour en arrière, le coureur rencontre les fermeurs, ce sont ces derniers qui invalident le dossard. Le coureur n'est alors plus sous le contrôle de l'organisation.

Tout coureur mis hors course et voulant poursuivre son parcours ne pourra l'effectuer qu'après avoir restitué son dossard et sa puce, sous sa propre responsabilité et en autonomie complète.

RAVITAILLEMENTS ET POSTES DE CONTROLES

Le principe de course individuelle en semi auto-suffisance est la règle. La semi-autosuffisance est définie comme étant la capacité à être autonome entre 2 points de ravitaillement en termes d'alimentation. Le coureur aura acquis cette autonomie nécessaire à travers ses expériences antérieures.

Des ravitaillements seront proposés durant le parcours

VESTIAIRES ET DOUCHES

Des douches pour les coureurs seront ouvertes au centre aquasportif (jusqu'à sa fermeture) à l'aide du ticket fourni lors du retrait du dossard.

REMISE DES PRIX/ LOTS

Pour chaque épreuve, un classement général et par catégorie est établi.

La remise des prix aura lieu le samedi 11 à 16h30 pour le scratch. Pour l'attribution du lot, la présence des coureurs récompensés est obligatoire. Un trophée et un prize money seront remis aux 10 premiers du scratch et aux 5 premières Femmes pour le High Trail Vanoise, un trophée sera remis au 5 premiers scratch hommes et femmes pour le Trail des 6 Cols.

Un cadeau sera attribué aux finishers. Un lot sera remis aux 3 premiers Hommes et Femmes des catégories Junior, Espoir, Senior, V1, V2, V3, V4 au moment de leur arrivée sur l'ensemble des courses.

ENVIRONNEMENT

Les participants et les accompagnants ou public sont dans des espaces naturels protégés où existe une réglementation spécifique (PNV, Grand Paradis RNN Gde Sassièrè et Bailletta). Ils pourront se renseigner à l'Office de Tourisme afin d'évoluer dans un environnement naturel protégé et de ce fait respecter les règles suivantes :

- * interdiction de laisser des déchets et détritùs.
- * interdiction d'utiliser des moyens ou chose qui par son bruit, est de nature à déranger les animaux ou à troubler le calme ou la tranquillité des lieux. Le sifflet ou autres appareils sonores restent autorisés dans le cadre de secours effectif.
- * interdiction d'utiliser des moyens ou chose qui par sa lumière, est de nature à déranger les animaux ou à troubler le calme ou la tranquillité des lieux. Les éclairages individuels portatifs des concurrents et les éclairages participants aux secours effectifs sont autorisés.
- * interdiction du bivouac et du camping
- * nécessité absolue de respecter les mises en défense et l'interdiction de couper les lacets du sentier pour limiter les risques d'érosion.
- * Des poubelles de tri sont disposées en grand nombre sur la zone de départ / arrivée et doivent impérativement être utilisées.
- * Lors des traversées des réserves naturelles, une signalétique adaptée est mise en place.

SANCTIONS

Les chefs de poste des différents points de contrôle et de ravitaillement sont habilités à faire respecter le règlement et à appliquer immédiatement une disqualification en cas d'infraction à la réglementation du Cœur du Parc national de la Vanoise, du Grand Paradis ou/et des réserves naturelles de la Grande Sassièrè ou de la Bailletta, selon les règles suivantes :

- Refus du passage sur le poste de contrôle
- Coupe représentant un raccourci important
- Jet de détritùs (acte volontaire) par un concurrent et ou un membre de son entourage
- Non respect des personnes (organisation ou coureur)
- Non assistance à une personne en difficulté
- Triche (exemple : utilisation d'un moyen de transport, partage de dossard...)
- Absence de passage à un point de contrôle

- Refus d’obtempérer à un ordre de la direction de la course, d’un chef de poste, d’un médecin ou d’un secouriste
- Refus d’un contrôle anti-dopage
- Départ d’un point de contrôle au-delà de l’heure limite
- Non respect des consignes particulières de courses.
- Non respect de la charte du Parc national de la Vanoise et Grand Paradis
- Défaut de matériel obligatoire
- Tout autre manquement au règlement fera l’objet d’une sanction décidée par le jury de course

ASSURANCE

Responsabilité civile :

L’organisateur souscrit une assurance responsabilité civile à AXA Assurance N° 6460543104 pour la durée de l’épreuve. Cette assurance responsabilité civile garantie 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 ou l’Italie. Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent.

Les évacuations hélicoptérées sont payantes. Le choix de l’évacuation dépend exclusivement de l’organisation, qui privilégiera systématiquement la sécurité des coureurs.

ANNULATION D’UNE INSCRIPTION

L’assurance annulation (prise au moment de l’inscription) est valable uniquement sur présentation d’un justificatif médical approprié ou d’un justificatif de votre employeur pour déplacement professionnel.

Si vous n’avez pas pris l’assurance annulation au moment de votre inscription, il n’y a pas de possibilité de remboursement.

Toute annulation d’inscription doit être faite par e-mail ou par courrier. 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).

En cas de **blesseure du coureur**, et uniquement dans ce cas, survenue après l'inscription et non complètement guérissable pour le jour de la course, l'organisation recommande au coureur blessé de ne pas se mettre inutilement en danger, d'annuler son inscription et de faire une demande de report de sa course à l'année suivante. Pour cela, le coureur devra présenter une demande au Comité Médical de l'organisation. Cette demande devra être

accompagnée d'un dossier médical détaillé. Si le Comité Médical émet un avis favorable, le coureur bénéficiera alors d'une priorité d'inscription pour l'année suivante, sur la même course.

Le comité médical est seul juge concernant les demandes de report et sa décision est sans appel.

Toute demande de report doit nous parvenir, accompagnée du dossier médical, au plus tard dans les 10 jours qui suivent la manifestation. Les demandes sont traitées dans les deux mois qui suivent l'épreuve.

En cas de **déplacement professionnel**, merci de fournir une attestation de votre employeur.

Pour les autres courses où il n'est pas possible de souscrire à l'assurance annulation, vous pouvez vous référer au paragraphe suivant (Impossibilité de prendre le départ)

Assurance annulation, seul le coût de l'inscription peut être remboursé (moins les frais de re-crédit soit 2€). Les options telles que (frais web, option repas, bus, bivouac, sms, etc... ne peuvent être remboursées).

Impossibilité de prendre le départ

Si un concurrent inscrit sur la course le remboursement des droits versés à l'inscription sera fait par un re-crédit partiel du paiement sur le compte bancaire associé à la carte bancaire utilisée lors de l'inscription, dans les conditions suivantes :

Date d'envoi	Montant re-crédité en % du montant de l'inscription (hors frais annexes)
Avant le 15 février	60%
Du 16 février au 15 avril	50%
Du 16 avril au 15 juin	40%
Après le 15 juin aucun remboursement n'est effectué	

Aucun échange, session ou revente de dossard n'est possible, ni avant, ni pendant la course. Le désistement d'un coureur ne donne pas le droit d'échanger, de céder ou de revendre le dossard à quelqu'un. Les coureurs inscrits n'ont pas le droit de se faire remplacer ni représenter par une personne tierce.

RECLAMATIONS

Toute réclamation doit être formulée par écrit uniquement par le coureur incriminé.

Le coureur incriminé doit déposer sa réclamation au PC course dans un délai maximum de 1 heure après son arrivée. Aucune réclamation ne sera acceptée de la part d'un accompagnateur, d'un spectateur.

MODIFICATIONS / ANNULATION DE LA COURSE

L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment les horaires de départ et les barrières horaires, le parcours, les emplacements des postes de secours et de ravitaillements, sans préavis.

En cas de conditions extrêmes l'organisation se réserve le droit d'arrêter une épreuve en cours. Elle se réserve également le droit d'annuler totalement et sans préavis l'ensemble des épreuves.

Le comité d'organisation se réserve le droit de modifier le règlement avant la course, dans ce cas les modifications seront transmises au moment du briefing course et avant le départ.

DROIT 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.

Toute communication sur l'événement ou utilisation d'images de l'événement devra se faire dans le respect du nom de l'événement, des marques déposées et avec l'accord officiel de l'organisation.

PUBLICATION DES RESULTATS

Les résultats des différentes courses pourront être publiés sur le site du trail (www.valsport.org) ou sur le site de la fédération Française d'athlétisme. Si un participant s'oppose à cette publication il doit en informer l'organisateur et le cas échéant la FFA à l'adresse suivante cil@athle.fr