



RÈGLEMENT DE COURSE

Table des matières

- ORGANISATION
- ACCEPTATION DU REGLEMENT
- ETHIQUE
- EPREUVES
- CONDITIONS DE PARTICIPATION/ D'INSCRIPTION
- INSCRIPTION
- FRAIS D'INSCRIPTION
- ANNULATION D'UNE INSCRIPTION
- CONDITIONS DE MODIFICATION, DE REPORT OU D'ANNULATION
- AUTOSUFFISANCE
- EQUIPEMENTS / ASSISTANCE
- RAVITAILLEMENTS
- PARCOURS
- BARRIERES HORAIRES
- RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT
- SECURITE ET ASSISTANCE MEDICALE
- ABANDON / DEPASSEMENT BARRIERES HORAIRES
- PENALISATION / DISQUALIFICATION
- CHRONOMETRAGE
- CLASSEMENT ET RECOMPENSES
- MESURES LIEES A LA COVID
- DROIT A L'IMAGE
- PROTECTION DES DONNEES PERSONNELLES

ARTICLE 1 - ORGANISATION

Trail en Terres d'Oc est organisée par l'entreprise AU PAS DE COURSES, avec le soutien des Communes de La Salvetat-sur-Agout, Murat-sur-Vèbre, Nages, Lacaune, Fraisse-sur-Agout et Cambon-et-Salvergues.

ARTICLE 2 - ACCEPTATION DU REGLEMENT

La participation aux épreuves de Trail en Terres d'Oc implique l'acceptation expresse et sans réserve du présent règlement, de l'éthique de l'évènement et de toute consigne adressée par l'organisateur aux participants.

ARTICLE 3 - ETHIQUE

L'évènement Trail en Terres d'Oc a pour objectif de valoriser le territoire des Hautes Terres d'Oc, en mettant en avant son patrimoine naturel, culturel et/ou historique. Le projet est de pouvoir rassembler autour de cet évènement afin de faire rayonner ce territoire, et tous ses acteurs.

C'est la raison pour laquelle les dotations des coureurs, les ravitaillements, le repas d'après-course seront composés, au maximum, de produits locaux, réalisés par les producteurs, artisans et commerçants de ces lieux.

ARTICLE 4 - EPREUVES

L'évènement Trail en Terres d'Oc regroupe plusieurs formats, pour un nombre maximum de 900 participants au total :

- ✓ Trail découverte | 13km | 500D+
- ✓ Trail court | 24km | 700D+
- ✓ Ultra trail | 104km | 3700D+

Attention, le dénivelé peut varier selon l'application ou le site. Nous avons donc fait une moyenne, après calcul du profil sur les différents sites, avec le même GPX comme base. Pour l'Ultra, nous nous basons sur les données de l'ltra.

A- Description

1) Trail découverte : 13,4km 500D+

- Départ le 11 | 09 | 2021 à 10h00.

- Description : Le Trail découverte de Trail en Terres d'Oc est une course de moyenne montagne de 13,4km et 500 -D+, avec un départ et une arrivée depuis la commune de la Salvetat-sur-Agout, effectuée en une seule étape à allure libre.
- Nature du parcours : chemins de terre, chemins forestiers, sentiers pédestres. Des petites portions de bitume peuvent exister afin de relier les différentes sections du parcours.
- Altitude maximum : 985m
- Format inscrit au Challenge du Parc

2) Trail court : 23,7km 700D+

- Départ le 11 | 09 | 2021 à 9h00.
- Description : Le Trail court de Trail en Terres d'Oc est une course de moyenne montagne de 23,7km et 700 -D+, avec un départ et une arrivée depuis la commune de la Salvetat-sur-Agout, effectuée en une seule étape à allure libre.
- Formats : Ce parcours peut se faire
 - Soit en solo
 - Soit en duo :

Le format duo est décrit en partie B).

- Nature du parcours : chemins de terre, chemins forestiers, sentiers pédestres. Des petites portions de bitume peuvent exister afin de relier les différentes sections du parcours.
- Altitude maximum : 1050m
- Parcours évalué 1 point ITRA

3) Ultra trail : 104km 3730D+

- Départ le 11 | 09 | 2021 à 6h00.
- Description : L'Ultra trail est une course de moyenne montagne de 104km et 3730D+/D-, avec un départ et une arrivée depuis la commune de la Salvetat-sur-Agout, effectuée en une seule étape à allure libre et dans un temps limité.

Pour le relais, voici les dénivelés correspondant :

62km : 2200D+/2000D-

42km : 1500D+/1700D-

- Formats : Ce parcours peut se faire

- Soit en solo
 - Soit en relais de 2 : Le 1^{er} coureur doit parcourir 62 km, Le 2nd coureur doit parcourir 42 km
- Nature du parcours : chemins de terre, chemins forestiers, sentiers pédestres. Des petites portions de bitume peuvent exister afin de relier les différentes sections du parcours.
 - Altitude maximum : 1259m
 - Particularités : conditions nocturnes
 - Points de vigilance : difficulté à partir du km ~26 car le parcours longe le ruisseau pour atteindre la cascade. Cela entraîne des passages délicats sur des rochers, avec des passages de ruisseau, et la montée de 1000 marches. Selon les conditions météo des jours précédents et du jour même, le niveau de l'eau peut changer, et les rochers/marches devenir glissants.
 - Temps maximum autorisé : 19 heures 30 minutes, toutes pauses comprises, pour l'ensemble du parcours, qu'il soit effectué en solo ou en relais. Les coureurs sont hors course au-delà de ces délais.
 - Parcours évalué en solo 4 points ITRA, et en relais 3 points ITRA pour le 62km et 2 points ITRA pour le 42km.

B- Les formats duo et relais

1) Le format duo

Le format duo est proposé sur le Trail court de 24 km. Ce format consiste à constituer une équipe de deux personnes qui courront ensemble du départ à l'arrivée, contrairement au relais où chacun des coureurs fait sa partie en solitaire.

Pour l'inscription, un des deux coureurs se désigne comme Capitaine. Il crée l'équipe, lui donne un nom, et remplit le formulaire d'inscription. Les équipiers gèrent ensemble la répartition financière. Un dossard avec puce est attribué à chacun des coureurs.

L'épreuve se déroulant en binôme, les deux coureurs devront toujours rester ensemble, et des vérifications peuvent être faites grâce aux puces de chronométrage placées sur le dossard. Les deux coureurs ne doivent pas être éloignés d'une distance supérieure à 50 mètres, tout au long du parcours. Ils devront franchir la ligne d'arrivée ensemble.

2) Le format relais

Le format relais est proposé sur l'Ultra, et permet de constituer des équipes de 2 relayeurs.

>Le 1^{er} relayeur : distance de 62km (de La Salvetat-sur-Agout à Murat-sur-Vèbre)

>Le 2nd relayeur : distance de 42km (de Murat-sur-Vèbre à La Salvetat-sur-Agout)

Pour l'inscription, un des deux coureurs se désigne comme Capitaine. Il crée l'équipe, lui donne un nom, et remplit le formulaire d'inscription. Les équipiers gèrent ensemble la répartition financière. Un seul dossard avec puce est donné par équipe.

Le relais se passe au point de ravitaillement de Murat-sur-Vèbre. Le 1^{er} relayeur doit passer sur le point de chronométrage pour que son temps soit validé. Il donne ensuite son dossard au 2nd relayeur.

ARTICLE 5 - CONDITIONS DE PARTICIPATION/ D'INSCRIPTION

1) Conditions de participation : l'âge

Ces courses sont ouvertes à toute personne, homme ou femme, licenciée ou non, dont l'âge dépend du format proposé, conformément à la réglementation FFA :

- ✓ Trail découverte | 13km | 500D+ :

Course ouverte à toute personne, homme ou femme, à partir de la catégorie junior (2002-2003).

- ✓ Trail court | 24km | 700D+

Course ouverte à toute personne, homme ou femme, à partir de la catégorie espoir (1999-2001).

- ✓ Ultra trail | 104km | 3700D+

Course ouverte à toute personne, homme ou femme, à partir de la catégorie espoir (1999-2001).

2) Conditions d'inscription : le certificat médical

Conformément au code du sport et à la réglementation FFA des manifestations running 2021, toute participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire par les participants à l'organisateur :

- D'une licence de type « Athlé Compétition », « Athlé Entreprise » ou « 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

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 physiques (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, soit le 11 et 12 septembre 2021. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.

Les participants étrangers sont tenus de fournir 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, 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.

ARTICLE 6 - INSCRIPTION

1) Conditions d'inscription : dates | inscription en ligne | contenu

Les inscriptions à l'édition 2021 de l'évènement Trail en Terres d'Oc ouvriront début avril 2021, et seront closes le 6 septembre ou dès que le quota de coureurs sera atteint.

Les inscriptions se feront uniquement par l'intermédiaire du site web de la course (www.trailenterresdoc.fr), qui renvoie au site du chronométreur en charge de la gestion des inscriptions. Aucune inscription par mail, par téléphone ou par papier ne sera enregistrée.

Toute inscription ne sera prise en compte que si le dossier du coureur est complet, avec notamment la transmission du certificat médical.

2) Engagement personnel

Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription clandestin (c'est-à-dire en dehors de la validation de régularisation par l'organisation) n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, dans les conditions précitées, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée.

ARTICLE 7 - FRAIS D'INSCRIPTION

1) Fonctionnement général

Les droits d'engagement comprennent tous les services décrits dans le présent règlement. Ils ne comprennent pas les frais bancaires à payer en sus au moment de l'inscription.

2) Les tarifs

INSCRIPTIONS	Jusqu'au 14 juillet 2021	A partir du 15 juillet 2021
Trail découverte solo	15€/personne	17€/personne
Trail court solo	25€/personne	27€/personne
Trail court duo	25€/personne	27€/personne
Ultra trail solo	90€/personne	100€/personne
Ultra trail en relais de 2	90€/équipe	100€/équipe
Repas d'après-course accompagnants	Tarif unique de 12€ (réservation et règlement uniquement sur place sous réserve du nombre de repas disponibles), Repas compris pour les coureurs de l'Ultra (solo ou relais)	

3) Détails

Les frais d'inscription comprennent notamment :

- La logistique et la sécurité de la course
- L'accès au(x) point(s) de ravitaillement
- Le cadeau pour les coureurs qui sera différent selon le format choisi
- Le chronométrage individuel avec puce et suivi des coureurs
- Le repas d'après course (uniquement pour le format de l'ultra en solo et en relais)

L'organisation a fait appel aux producteurs et acteurs locaux pour que vous puissiez découvrir le territoire et leurs produits de qualité, à travers les ravitaillements, le cadeau de course, et le repas. L'évènement privilégie le local du début à l'arrivée.

Le repas d'après course « local » est compris dans le prix de l'inscription à l'ultra, et est accessible pour les autres coureurs ou accompagnants au tarif de 12€ sous réserve des repas disponibles.

ARTICLE 8 - ANNULATION D'UNE INSCRIPTION

Ce paragraphe concerne la demande d'annulation d'inscription émanant du coureur lui-même, alors même que l'évènement est, lui, maintenu. Les mesures exceptionnelles concernant l'annulation de l'évènement sont abordées à l'article 9 du présent règlement.

L'organisation ne propose pas de garantie annulation pour les inscriptions. Toute demande d'annulation de son inscription devra être envoyée avec justificatif pour être étudiée, et sera ensuite validée ou non par l'organisation.

La demande d'annulation sera prise en compte obligatoirement dans les cas suivants :

- Un accident, une maladie grave ou le décès du coureur lui-même
- Une maladie grave nécessitant une hospitalisation, un décès atteignant son conjoint ou son concubin notoire, ses ascendants ou descendants au 1^{er} degré.

Pour d'autres causes d'annulation, le justificatif doit être apporté par un certificat délivré par l'autorité compétente.

Dans tous les cas, le coureur devra fournir l'original du certificat médical attestant de la contre-indication à participer à la course ou la copie de l'acte de décès.

Cette demande devra être faite avant le 11 août 2021, soit 1 mois avant l'évènement Trail en Terres d'Oc, au-delà aucune demande ne sera prise en compte.

Pour toute demande validée par l'Organisation, et envoyée dans les délais, le remboursement des droits versés à l'inscription dépend de la date de réception de la demande :

Date de réception de la demande	Montant remboursé en pourcentage du montant de l'inscription
Avant le 31 mai 2021	90%
Du 1 ^{er} au 30 juin 2021	70%
Du 1 ^{er} juillet au 11 août 2021	50%

Après le 11 août 2021, aucun remboursement ne sera pris en compte. (voir article 10 « Dossards » – 4° sur la possibilité de transférer son dossard gratuitement)

Tout engagement est ferme et définitif et ne donnera pas lieu à remboursement en cas de non-participation.

ARTICLE 9 – CONDITIONS DE MODIFICATION, DE REPORT OU D'ANNULATION

Si les circonstances l'exigent, l'organisateur se réserve le droit de :

- o modifier à tout moment le parcours
- o l'organisation générale : points de ravitaillement, points de chronométrage, barrières horaires, secours
- o reporter la date et/ ou les horaires d'une partie ou de la totalité des épreuves de l'évènement Trail en Terres d'Oc
- o arrêter les courses en cours
- o annuler les courses
- o mettre en place un itinéraire de repli

L'organisateur peut procéder aux actions précitées sans préavis, et sans que les coureurs puissent prétendre à une indemnisation ou un remboursement des frais d'inscription (sauf le cas de l'annulation qui est détaillé en dessous, voir force majeure).

Ces décisions sont prises en cas de force majeure, de conditions météo trop défavorables ou par décision des autorités, afin d'assurer la sécurité de tous les coureurs et participants. La force majeure est défini à l'article 1218 du Code civil, c'est un évènement imprévisible, irrésistible et extérieur aux personnes concernées.

Dans le cas d'une annulation d'une ou plusieurs épreuves pour tout motif indépendant de la volonté de l'organisateur présentant les caractères de force majeure comme énoncé précédemment, un remboursement partiel sera effectué pour l'édition 2021. Il est calculé pour couvrir l'ensemble des frais irrécupérables engagés par l'organisation à la date de l'annulation.

ARTICLE 10 – DOSSARDS

- 1) Récupérer son dossard

Les dossards pourront être retirés, sur présentation obligatoire d'une pièce d'identité, la veille et le jour J. Des stands seront mis en place sur le lieu de la course (au stade) :

- Format Ultra : Retrait des dossards le vendredi de 17h/19h au stade

- Format Trail court : Retrait des dossards le vendredi de 17h/19h + samedi 7h/7h45 au stade
- Format Trail découverte : Retrait des dossards le samedi de 8h/ 9h30 au stade

Des informations précises sur les possibilités de retrait seront données au coureur par mail, et diffusées sur les pages de l'évènement puisque des évolutions peuvent intervenir (*par exemple : possibilités de retrait en magasin*). Ces créneaux horaires ont été choisis afin de prendre en compte les mesures liées à la Covid, sous réserve que ces mesures puissent s'assouplir.

2) Port du dossard

Le dossard est disposé sur la poitrine, le ventre ou la jambe, et impérativement sur la face avant du coureur, afin d'être visible en permanence et en totalité pendant toute la course.

Il est nécessaire de prévoir 4 épingles à nourrice pour fixer votre dossard.

3) Echange, cession, revente

Aucun échange, cession ou revente de dossard n'est possible si cela n'est pas validé par l'organisation. En effet, seule l'organisation se réserve la possibilité de rouvrir les inscriptions ou de valider une autre inscription suite à un désistement.

4) Transfert de dossard

Il est possible de réaliser un transfert à travers votre fiche coureur. Sur cette fiche coureur, vous avez à votre disposition un bouton « je transfère mon inscription », ce qui vous permet de saisir l'adresse mail de votre remplaçant, qui recevra un lien d'inscription gratuit. Cela veut donc dire qu'il vous appartient de gérer entre vous la partie financière.

Une fois inscrit, la 1^{ère} inscription est automatiquement annulée pour laisser place au remplaçant.

ARTICLE 11 – AUTOSUFFISANCE

Ces courses se déroulent sur le principe de l'autosuffisance et imposent aux coureurs une certaine autonomie entre deux points de ravitaillement, aussi bien sur le plan alimentaire que sur celui de l'équipement vestimentaire et de sécurité. Des postes de ravitaillements (liquides et/ou solides) sont répartis sur l'ensemble des parcours. Toutes les informations concernant ces points de ravitaillement seront mises en ligne sur le site internet.

Sur les postes de ravitaillement, une assistance personnelle (en dehors des soins médicaux ou paramédicaux) peut être apportée (attention organisation différente selon les mesures COVID). Cette assistance doit se faire dans un périmètre de moins de 50 mètres.

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

ARTICLE 12 – EQUIPEMENTS / ASSISTANCE

La réglementation FFA des courses hors stade 2021 précise les règles entourant le matériel de sécurité imposé aux concurrents, et ceci dans un souci de prévention des risques. Le concurrent s'engage à posséder le matériel imposé et à le présenter à toute réquisition de l'organisateur, juste avant le départ, durant la totalité de l'épreuve ou dans l'aire d'arrivée.

Le matériel imposé aux participants est différent selon le format concerné. Cette liste est mise en place pour assurer au maximum votre sécurité. Il est un minimum vital que chaque traileur doit adapter en fonction de ses propres capacités.

Quelle que soit la distance, aucun gobelet ne sera fourni conformément à la poursuite des objectifs de respect de l'environnement par l'organisation.

1) Le matériel de base

Le matériel de base imposé aux participants est le suivant :

- Ultra I Relais : Téléphone portable en état de marche. Le coureur doit être joignable à tout moment avant, pendant et après la course : nécessité de garder son téléphone allumé, et de ne pas activer le mode avion. Tout coureur injoignable peut être pénalisé.
- Ultra I Relais : Une veste imperméable coupe-vent
- Ultra I Relais : Une lampe frontale avec piles ou batterie de rechange
- Ultra I Relais : Réserve d'eau de 1 litre minimum
Trail court et Trail découverte : Réserve d'eau de 0,5 litre minimum.
- Vivres ou réserve alimentaire
- Couverture de survie
- Sifflet
- Une veste imperméable coupe-vent permettant de supporter les intempéries en montagne
- Gobelet personnel pour boire les liquides (eau, coca et soupe) aux ravitaillements
- Son dossard (positionné de manière lisible)

2) Le matériel adapté aux conditions météorologiques

Selon les conditions ou prévisions météo, à tout moment, l'organisation peut exiger le port du matériel suivant :

- Une veste de pluie coupe-vent imperméable
- Une casquette, bandana, buff, bonnet
- Gants chauds et imperméables
- Seconde couche additionnelle (haut + bas)
- Réserve d'eau plus importante

3) Cas particulier des bâtons

L'utilisation des bâtons est autorisée. Le coureur est autorisé à prendre, donner, reprendre ses bâtons auprès de son assistance mais uniquement sur les zones officielles de ravitaillement.

Quel que soit le format, **l'utilisation des bâtons est interdite les 5 premiers km**, afin de permettre leur utilisation une fois que les participants sont assez éloignés les uns des autres.

Sur le format de l'ultra, **l'utilisation des bâtons est interdite sur la portion de la zone Natura 2000**, qui est une zone protégée. Elle se situe au km ~45, l'entrée et la sortie de zone sera matérialisée.

Dans tous les cas, les participants utilisant les bâtons doivent faire preuve de vigilance à la fois pour la sécurité des autres et de la leur.

4) Assistance

Pour chaque course inscrite à l'évènement Trail en Terres d'Oc 2021, l'assistance est autorisée uniquement dans les zones officielles de ravitaillement. La liste des zones officielles de ravitaillement est communiquée aux coureurs dans le Roadbook 2021.

L'accès au ravitaillement est interdit aux suiveurs des coureurs, mais l'assistance personnelle est autorisée sur une zone de 50 mètres avant chaque poste de ravitaillement. Les responsables de poste seront chargés de veiller au respect total de ces points du règlement.

ARTICLE 13 – RAVITAILLEMENTS

L'organisation assure la présence de postes de ravitaillement à différents points du parcours pour se ravitailler en liquide et/ou en solide. Sur ces postes de ravitaillement, il

est demandé aux coureurs d'utiliser son gobelet personnel faisant partie du matériel obligatoire

Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible ont accès aux postes de ravitaillement. Il n'est pas autorisé aux accompagnateurs de faire le parcours avec les coureurs. Il est interdit de monter dans un véhicule, quel qu'il soit, pendant toute la durée de la course même dans la zone des 50 mètres des postes de ravitaillement et d'assistance.

Le nombre et la composition exacte des ravitaillements sera communiquée aux coureurs en amont de leur course.

ARTICLE 14 - PARCOURS

1. Les accompagnateurs

Aucun accompagnateur ni véhicule non accrédité (y compris vélo) ne sera autorisé sur le parcours. Les accompagnateurs ne doivent pas pénétrer dans les lieux couverts, ou s'alimenter sur les ravitaillements.

2. Le chronométrage et les points de contrôle

Le chronométrage sera assuré par un dispositif de puce collé derrière le dossard.

Chaque concurrent doit installer son dossard, dossard auquel il ne doit apporter aucune modification.

Des contrôles électroniques seront installés sur le parcours. Les concurrents qui ne seront pas enregistrés à ces points de contrôle seront automatiquement disqualifiés ou écoperont de pénalités.

ARTICLE 15 - BARRIERES HORAIRES

Comme le précise la réglementation FFA 2021, la mise en place de barrières horaires est obligatoire pour les parcours de plus de 40km. La barrière horaire est l'heure limite fixée par l'organisateur pour repartir d'un point. Les horaires d'élimination visent à sécuriser au maximum le parcours, de manière à assurer dans les meilleures conditions possibles la sécurité des coureurs. La barrière horaire est un élément de sécurité pour :

- o La mise hors course de coureurs
- o Mettre en sécurité les coureurs éliminés et organiser leur rapatriement vers la zone d'arrivée

Des barrières horaires sont mises en place sur le parcours de l'Ultra trail (solo et relais), en sachant que le temps total de course est de 19h30. Les barrières horaires sont mises en place à chaque point de ravitaillement et sont réparties de la façon suivante :

Passage	Description	KM <i>(arrondi au >)</i>	Dénivelé <i>(D+/D-)</i>	1° RELAIS	Temps de passage estimés des coureurs						
				Allure 3min50/km	Allure 4min30/km	Allure 5min30/km	Allure 6min30/km	Allure 7min30/km	Allure 8min30/km	Allure 9min30/km	
				Temps de course estimé	Temps de course estimé	Temps de course estimé	Temps de course estimé	Temps de course estimé	Temps de course estimé	Temps de course estimé	
Départ	Le Salvetat-sur-Agout Départ à 6h00 le 11 09 2021	1	680m altitude								
Refuge de la Gineste	Ravitaillement liquide Barrière horaire 8h30 (2 :30)	15°	610D+/ 315D-	1 :00 soit 7h00	1 :22 soit 7h22	1 :40 soit 7h40	1 :55 soit 7h55	2 :22 soit 8h22	2 :45 soit 8h45	3 :03 soit 9h03	
Refuge de Campblanc	Ravitaillement solide + liquide Barrière horaire 13h00 (7 :00)	31°	1400D+/ 1060D-	2 :25 soit 8h25	3 :00 soit 9h00	3 :45 soit 9h45	4 :18 soit 10h18	5:07 soit 11h07	5 :43 soit 11h43	6 :26 soit 12h26	
Les Bourdils	Ravitaillement solide + liquide Barrière horaire 14h45 (8 :45)	46°	1790D+/ 1420D-	3 :40 soit 9h40	4 :30 soit 10h30	5 :30 soit 11h30	6 :25 soit 12h25	7 :32 soit 13h32	8 :25 soit 14h25	9 :26 soit 15h26	
Murat-sur- Vèbre	Ravitaillement solide + liquide Barrière horaire 18h00 (12 :00) <u>POINT RELAIS</u>	63°	2220D+/ 2010D-	5 :05 soit 11h05	6 :00 soit 12h00	7 :25 soit 13h25	8 :45 soit 14h45	9 :40 soit 15h40	11 :10 soit 17h10	12 :15 soit 18h10	
Nages	Ravitaillement solide + liquide Barrière horaire 19h45 (13 :45)	73°	2600D+/ 2440D-	5 :52 soit 11h52	6 :50 soit 12h50	8 :25 soit 14h25	9 :55 soit 15h55	11 :20 soit 17h20	12 :46 soit 18h46	14 :07 soit 20h07	
Lacaune	Ravitaillement solide + liquide Barrière horaire 22h30 (16 :30)	87°	3200D+/ 2970D-	7 :05 soit 13h05	8 :10 soit 14h10	10 :00 soit 16h00	11 :50 soit 17h50	13 :40 soit 19h40	15 :36 soit 21h36	17 :02 soit 23h02	
La Salvetat- sur-Agout	Arrivée Barrière horaire 1h30 (19 :30)	104°	3700D+/ 3700D-	8 :30 soit 14h30	9 :45 soit 15h45	11 :50 soit 17h50	14 :10 soit 20h10	16 :20 soit 22h20	18 :45 soit 00h45	20 :25 soit <u>1h30 max</u>	

La mise hors course du participant :

Aucun participant ne sera chronométré après les barrières horaires indiquées. Il sera considéré comme hors course et sera sous sa propre responsabilité s'il continue sur le parcours.

Les services médicaux positionnés sur les parcours seront habilités à mettre hors course tout concurrent paraissant inapte médicalement à poursuivre la course.

Tout abandon doit être signalé à l'organisation et ne pourra se faire (sauf raison médicale évidente) que sur les points de contrôle. (voir article 18)

ARTICLE 16 – RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

En s'inscrivant à l'une des épreuves de l'événement Trail en Terres d'Oc, les participants s'engagent à respecter l'environnement et les espaces naturels traversés. Il s'agit notamment, pour les coureurs, de :

- Transporter ses déchets jusqu'aux zones de ravitaillement équipés de « poubelles »
- Rester sur le sentier balisé par l'organisation (c'est-à-dire ne pas s'en écarter et ne pas couper les lacets pouvant occasionner une érosion du site)
- Respecter l'environnement qui les entoure
- Laisser le balisage tel qu'il a été mis par l'organisation
- Utiliser son gobelet personnel puisqu'aucune vaisselle jetable et non biodégradable ne sera fournie aux ravitaillements

Pour les coureurs inscrits sur l'Ultra trail, le tracé passe dans le périmètre de deux sites Natura 2000 :

- ZSC « Le Caroux et l'Espinouse »
- ZPS « Montagne de l'Espinouse et du Caroux »

Une zone Natura 2000 est un espace protégé faisant l'objet d'une attention particulière. A ce titre, il est demandé aux participants de redoubler de vigilance lors du passage de cette zone, de respecter la quiétude des animaux en tenant compte des règles déjà énoncées telles que :

- Rester sur les sentiers balisés
- Ne pas jeter ses déchets au sol pendant la course
- Interdiction d'utiliser ses bâtons

L'organisation s'engage également à tout mettre en œuvre pour respecter les enjeux écologiques de ces sites. C'est pourquoi il n'y aura aucune zone de ravitaillement, ni d'espace spectateurs dans cette zone.

Afin que vous puissiez identifier la zone Natura 2000, l'organisation installera une signalétique matérialisant l'entrée et la sortie de la zone protégée. Cet espace se situe après le refuge des Bourdils, au km ~45 et se termine au km ~47.

ARTICLE 17 – SECURITE ET ASSISTANCE MEDICALE

1) Dispositif de secours et de sécurité

Afin d'assurer la sécurité de la manifestation, l'organisation a fait appel à l'Union Départementale des Sapeurs-pompiers de l'Hérault, association agréée par le Ministère de l'intérieur. Ils seront présents sur le terrain, à différents points clés choisis après l'étude du parcours, et ce durant toute la durée des épreuves. Un médecin est également présent, ainsi que des véhicules ambulance.

Pour assurer la liaison des sentiers par les coureurs lorsque le parcours coupe ou emprunte une voie sur laquelle peuvent circuler des véhicules, l'organisation, en collaboration avec les dispositifs de secours, mettra tout en œuvre pour assurer la sécurité. Il s'agit notamment :

- De demander l'interdiction de la circulation sur ces portions
- De mettre en place des signaleurs sur ces portions
- De mettre en place une signalisation spécifique afin d'informer les usagers de la route et les coureurs

Toutes les informations seront données aux participants afin de connaître le dispositif en place. Un numéro d'urgence sera inscrit sur le dossard du participant, qui pourra, en cas d'urgence, contacter le service médical.

2) Le comportement du coureur pour lui-même et les autres

L'organisation rappelle que quelle que soit l'épreuve, les coureurs doivent respecter le code de la route lorsque le parcours emprunte les voies de circulation.

Le coureur, par son inscription, s'engage à faire preuve de prudence sur les parcours afin de ne pas se mettre en danger, et doit assister à toute personne en détresse, notamment en le signalant à l'assistance médicale ou aux signaleurs présents sur le parcours. Le N° de portable sera sur les dossards.

L'ensemble du personnel médical, paramédical, secouriste et guide officiel, ainsi que toute personne désignée par l'organisation sont habilités à décider qu'un concurrent est inapte

à continuer la course. Il sera alors procédé à sa mise hors course (en invalidant son dossard), ainsi qu'à son évacuation par tout moyen, à leur convenance, les coureurs qu'ils jugeront en danger.

Un coureur faisant appel à un médecin ou à un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

Il ne faut pas oublier 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.

ARTICLE 18 - ABANDON I DEPASSEMENT BARRIERES HORAIRES

En cas d'abandon, un coureur doit rejoindre le point de contrôle ou de ravitaillement le plus proche pour prévenir obligatoirement le responsable du poste et y restituer son dossard.

En cas de dépassement des barrières horaires fixées aux différents points de contrôle (et après délibération par l'organisation de l'impossibilité de continuer la course), le coureur devra rendre son dossard, et ne pourra continuer le parcours.

Dans les deux cas (abandon et dépassement des barrières horaires), le responsable invalide alors définitivement son dossard en le récupérant.

Le rapatriement fonctionne de la manière suivante : Les coureurs qui abandonnent sur un poste de secours ou de ravitaillement, ou qui doivent arrêter la course, et dont l'état de santé ne nécessite pas une évacuation d'urgence seront rapatriés au village départ dès lors que le véhicule de rapatriement sera complet.

ARTICLE 19 - PENALISATION / DISQUALIFICATION

Le non-respect du règlement par un coureur peut entraîner une disqualification immédiate ou l'application d'une pénalité, après décision du comité d'organisation sans aucune possibilité de faire appel de cette sanction.

Les coureurs seront éliminés ou recevront une pénalité de temps pour cause de

- Falsification ou absence de dossard
- Utilisation d'un moyen de transport
- Se montrer irrespectueux envers toute personne présente sur le parcours
- Absence de l'équipement obligatoire
- Refus de se faire examiner par un médecin et non-respect de sa décision
- Pollution ou dégradation des sites traversés (couper les sentiers, jets de déchets sur le parcours, ...)

- Laisser une personne en difficulté sans lui porter assistance

ARTICLE 20 - CHRONOMETRAGE

Une puce électronique, servant au chronométrage, sera distribuée avec le paquetage de départ. Une balise GPS sera prêtée à certains coureurs choisis par l'organisation et en accord avec eux, cette balise sera à restituer en fin de course au chronométreur.

ARTICLE 21 - CLASSEMENT ET RECOMPENSES

Seront récompensés :

- ✓ Trail découverte :
 - 3 premiers hommes et 3 premières femmes (scratch)

- ✓ Trail court :

SOLO ▪ 3 premiers hommes et 3 premières femmes (scratch)

DUO ▪ Les 3 premières femmes
 ▪ Les 3 premiers hommes
 ▪ Les 3 premiers mixtes

- ✓ Ultra trail :

SOLO ▪ 3 premiers hommes et 3 premières femmes (scratch)

RELAYS ▪ Les 3 premières femmes
 ▪ Les 3 premières hommes
 ▪ Les 3 premières mixtes

Aucune prime ne sera distribuée.

ARTICLE 22 - MESURES LIEES A LA COVID

Selon l'évolution de la situation quant au COVID, des adaptations pourront s'appliquer de manière à respecter la réglementation en vigueur et les recommandations FFA (distanciation physique, gestes barrières), telles que :

- port du masque et lavage des mains obligatoire sur chaque lieu de rassemblement (remise des dossards, zone de départ, ravitaillements, zone d'arrivée, transports, repas après course...)
- modification des horaires de départ pour étaler les départs des coureurs (départs par vague possible)
- adaptation ou déplacement de certains ravitaillements
- suppression du self service sur les ravitaillement (service individuel effectué par les membres de l'organisation)
- réorganisation de la remise des dossards (heures différentes selon les formats)
- suppression des zones d'assistance
- limitation des jauges des zones spectateurs pouvant aller jusqu'au huis clos
- contrôle des flux visiteurs / spectateurs
- conditions particulières pour la tenue du repas d'après-course (espacement entre les personnes)

Ces mesures peuvent être activées selon l'évolution de la situation et des réglementations en vigueur en France.

ARTICLE 23 - DROIT A L'IMAGE

Par sa participation à l'une des courses inscrites au programme de Trail en Terres d'Oc – édition 2021, tout coureur autorise expressément l'organisation Au pas de courses à fixer, utiliser, faire utiliser, reproduire, faire reproduire et communiquer les photographies, les bandes sonores et vidéos prises dans le cadre de l'édition de Trail en Terres d'Oc 2021, et sur lesquelles le coureur peut apparaître. Les photographies, bandes sonores et vidéos pourront être exploitées et utilisées directement par l'organisation Au pas de courses et par ses partenaires agréées, sous toute forme et tous supports connus ou inconnus à ce jour, dans le monde entier intégralement ou par extraits, dans le respect des dispositions légales et réglementaires.

ARTICLE 24 - PROTECTION DES DONNEES PERSONNELLES

Les informations communiquées par les coureurs pour la participation à l'épreuve font l'objet d'un traitement informatique. Elles sont recueillies dans le cadre d'une inscription à l'une des courses de l'évènement Trail en Terres d'Oc, pour les besoins de l'organisation, et notamment celui d'identifier individuellement chaque concurrent afin de lui communiquer avant, pendant ou après l'évènement toute information liée à sa participation.

En application de la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978 modifiée, et conformément au nouveau Règlement Général sur la protection des données (RGPD UE 2016/679), chaque coureur bénéficie d'un droit d'accès et de rectification aux données et informations le concernant.

La durée de conservation de vos données dépend du type de données et des dispositions légales. Pour rappel, vous avez la possibilité de retirer votre consentement à tout moment. Vous pouvez notamment transmettre votre demande via le formulaire de contact disponible sur le site internet, en choisissant comme objet de la demande « les données personnelles ».

L'Organisation a créé une page Politique de confidentialité, accessible directement sur le site internet www.trailenterresdoc.fr en cliquant [ici](#). Vous pouvez retrouver toutes les informations relatives à vos données personnelles, et à vos droits sur cette page.