



# GRAND RAID 73

## Règlement de la 22<sup>ème</sup> édition

### Vendredi 23 et samedi 24 mai 2025

#### 1. ORGANISATION

L'association « Grand Raid 73 » en collaboration avec les communes de Cruet, La Thuile, Aillon Le Jeune, Thoiry, Le Désert, Ste Reine, Ecole et le Parc Naturel Régional du Massif des Bauges organise les 23 et 24 mai 2025 différentes courses de trail :

- L'Ultra des Bauges,
- Le « Grand Raid 73 » en solo ou relai de 2 coureurs,
- Le Bauju,
- Le Petit Savoyard,
- Le 10 km des vignes.
- Un parcours marche, non chronométré.

#### 2. CONDITIONS D'ADMISSION

Compétitions ouvertes à toute personne âgée de plus de 20 ans pour « l'Ultra des Bauges », « le Grand Raid 73 », « le Bauju » et « le Petit Savoyard » et de plus de 16 ans pour le « 10 km des Vignes », licenciée ou non.

**Pour les Jeunes né(e)s après le 23 mai 2007, mineurs au jour de la course, une autorisation parentale est obligatoire.**

Les concurrents devront fournir lors de l'inscription :

\* Soit une attestation PPS (Parcours Prévention Santé) de moins de 3 mois, délivrée en ligne via le site <https://pps.athle.fr/>

\* Soit 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), soit leur licence FFA, soit le Pass'Running (copie à joindre lors de l'inscription), les licences FFTRI, avec la mention athlétisme pour FSGT, UFOLEP, FSCF.

**Toute autre licence, quel que soit le sport ne sera pas acceptée.**

En l'absence de l'un ou l'autre de ces documents **et du paiement**, l'inscription ne sera pas prise en compte.

*NB : L'attestation PPS ayant une durée de validité de 3 mois, si vous utilisez cette solution, vos dossiers seront en statut 'incomplet' jusqu'à J-90 au minimum (une relance par mail vous sera adressée dès j-90 afin que vous puissiez compléter votre inscription avec le code PPS).*

#### 3. INSCRIPTIONS

Inscriptions en ligne depuis le site Internet de l'événement [www.grandraid73.fr](http://www.grandraid73.fr)

Pour toute question relative aux inscriptions vous devez nous contacter par mail sur l'adresse : [inscription@grandraid73.fr](mailto:inscription@grandraid73.fr)

### Les droits d'inscription comprennent :

- Pour l'Ultra des Bauges et Grand Raid 73km solo et relais :  
La participation à la course, la dotation d'inscription, le petit déjeuner, le repas d'après course et pour le solo, le cadeau finisher (*pas de cadeau finisher pour les relais*) + 1 tracker GPS et le site de suivi live pour l'Ultra des Bauges.
- Pour le Bauju 50km :  
La participation à la course, la dotation d'inscription, le repas d'après course.
- Pour le Petit Savoyard 23 km :  
La participation à la course, la dotation d'inscription.
- Pour le trail des vignes 10 km :  
La participation à la course, la dotation d'inscription.

### Tarifs

Date d'inscription	Ultra Bauges	Grand Raid 73 solo	Grand Raid 73 relais	Le Bauju	Le Petit Savoyard*	10 km des vignes*
Jusqu'au 31/12/2024 minuit :	135 €	83 €	96 €	62 €	29 €	13 €
Du 01/01/2025 au 17/05/2025 minuit :	150 €	90 €	106 €	68 €	32 €	16 €**

\* Repas d'après course non inclus. Le repas est à souscrire lors de votre inscription si souhaité.

\*\* Inscription possible jusqu'au 23 mai 2025, 20h00 (Sous réserve de places disponibles). Pour le 10km des Vignes, les inscriptions seront closes dès que le nombre maximum de 100 coureurs sera atteint sur ce format

L'ultra des Bauges est limité à 150 participants.

Les inscriptions seront closes dès que le nombre maximum de 1.150 coureurs pour les six courses sera atteint ou au plus tard le 17 mai 2025 à 20h00 – Sauf 10Km au plus tard le 23 mai 20h00. L'organisation se réserve l'attribution de quelques wild cards supplémentaires sur chacune des épreuves de l'évènement.

### MARCHE

Pas de certificat médical, inscriptions possibles jusqu'au 24 mai 2025, 9h00, marche seule 10 €, marche avec repas 25 €.

## 4. PARCOURS

Il est obligatoire de suivre le balisage de chaque parcours, et non pas une trace GPX éventuellement téléchargée en amont de l'épreuve. Évoluant dans des espaces naturels nous devons parfois apporter des modifications de parcours qui peuvent avoir des répercussions sur les distances et les dénivelés annoncés.

### A : L'Ultra des Bauges en semi auto suffisance.

Départ : vendredi 23 mai à 23h00

Distances : 110 KM et 7.660md+

6 ravitaillements, 3 barrières horaires, 1 évitement pour les plus lent\*

- Côtes Gueulets, km 24.8 ravitaillement complet.
- Les Mermets, km 42,1 ravitaillement complet.
- Les Aillons, km 53 ravitaillement complet.
- Chalets de la Fullie, 1 évitement\*  
Barrière horaire 14h00 de course, soit à 13h00 départ du poste.
- Ecole, Km 68.2, ravitaillement complet  
Barrière horaire 15h00 de course, soit à 14h00 départ du poste
- Epernay, KM 90.  
Barrière horaire 20h00 de course, soit à 19h00 départ du poste
- Mont Pelat, km 96,7 ravitaillement complet.  
Barrière horaire 21h30 de course, soit à 20h30 départ du poste
- Col de Marocaz, km 103 ravitaillement complet.  
Barrière horaire 23h30 de course, soit 22h30 départ du poste

\* Aux Chalets de la Fullie, les coureurs hors barrière horaire (14 heures de course, soit un passage avant 13h00) seront 'basculés' sur le tracé du Grand Raid 73. De fait, ils ne pourront faire l'objet d'aucun classement, mais cela leur permettra de réaliser un parcours de 84 km et de +/- 5.300md+.

Temps limite de course 25h30

Tout coureur hors délai sera arrêté et rapatrié à l'arrivée. Il ne sera pas classé.

**NB :** Pour des raisons de sécurité le passage du Golet de L'Agneau et de la Dent de l'Arclusaz seront des zones de dépassement interdit. Il vous sera demandé de respecter ce point de règlement (informations début de zone et fin de zone seront signalées sur site)

**B : Le Grand Raid 73 solo et relais de 2 en semi auto suffisance.**

Départ : 5h00

Distances :

**Solo** : 74,5km avec 5.300m de D+

**Relais à Aillon le Jeune** : 1er relais, 44,4 Km 3.500 D+, 2ème relais 30,1 Km 1.800 D+, le transport n'est pas pris en charge par l'organisation.

4 barrières horaires, 5 ravitaillements.

- Côtes Gueulets, km 16,6 ravitaillement complet.  
Barrière horaire à 9h00 départ du poste
- Les Mermets, km 34,5 ravitaillement complet.
- Les Aillons, km 44,5 ravitaillement complet.  
Barrière horaire à 15h30 départ du poste.
- Mont Pelat, km 61,5 ravitaillement complet.  
Barrière horaire à 19h00 départ du poste.
- Col de Marocaz, km 68,5 ravitaillement complet.  
Barrière horaire à 21h00 départ du poste.

Temps limite de course 18h00.

Tout coureur hors délai sera arrêté et rapatrié à l'arrivée. Il ne sera pas classé.

**NB** : *Pour des raisons de sécurité le passage du Golet de L'Agneau sera une zone de dépassement interdit. Il vous sera demandé de respecter ce point de règlement (informations début de zone et fin de zone seront signalées sur site)*

**C : Le Bauju semi auto suffisance.**

Départ : 8h00

Distance : 50km avec 3.300m de D+

2 barrières horaires, 4 ravitaillements.

- Côtes Gueulets, km 16,6 ravitaillement complet
- Les Aillons, km 22,5, ravitaillement complet.  
Barrière horaire à 14h30 départ du poste.
- Mont Pelat, km 36, ravitaillement complet.  
Barrière horaire à 17h00 départ du poste.
- Col de Marocaz km 42,7, ravitaillement solide.

Temps limite de course 13h00.

Tout coureur hors délai sera arrêté et rapatrié à l'arrivée et ne sera pas classé.

**D : Le Petit Savoyard**

Départ : 8h30h

Distance : 23km avec 1450m de D+ 1 barrière horaire, 2 ravitaillements :

- Lac de la Thuile, km 10, ravitaillement complet.  
Barrière horaire 11h30 départ du poste
- Col du Marocaz km 15, ravitaillement complet.

**E : 10 km des Vignes**

Départ : 9h00

Distance : 10 km avec 500m de D+.

- Route du Marocaz, km 6, ravitaillement eau

**F : Marche : non chronométrée**

Départ : 9h15

Distance : environ 10km avec 250m de D+. Ravitaillement festif à mi-parcours.

**Assistance personnelle :**

Pour l'ensemble des courses, une assistance personnelle est tolérée exclusivement lors des points de ravitaillement. Toute assistance en dehors des points de ravitaillement entraînera la disqualification du participant.

## 5. EQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

### **A : L'Ultra des Bauges :**

- Réserve d'eau de 1.5l minimum au départ de chaque ravitaillement.
- Gobelet personnel (il n'y aura pas de gobelets sur les ravitaillements).
- Couverture de survie.
- 2 lampes en état de marche + un accu/piles de secours.
- Sifflet.
- Veste imperméable permettant de supporter le mauvais temps en montagne.
- Réserve alimentaire
- Un téléphone chargé
- Chaussures adaptées à la pratique du trail.
- Bande élasto 6cmx100cm

*NB : En fonction des conditions météo nous recommandons de prévoir en plus de ce matériel : Tshirt manche longue, collant long, gants et gants imperméables, bonnet, pantalon de pluie. Tous les vêtements doivent être à la taille du coureur.*

### **B : Grand Raid 73 :**

- Réserve d'eau de 1.5l minimum au départ de chaque ravitaillement.
- Gobelet personnel (il n'y aura pas de gobelets sur les ravitaillements).
- Couverture de survie.
- 1 lampe en état de marche + un accu/piles de secours.
- Sifflet.
- Veste imperméable permettant de supporter le mauvais temps en montagne.
- Réserve alimentaire
- Un téléphone chargé
- Chaussures adaptées à la pratique du trail.
- Bande élasto 6cmx100cm

*NB : En fonction des conditions météo nous recommandons de prévoir en plus de ce matériel : Tshirt manche longue, collant long, gants et gants imperméables, bonnet, pantalon de pluie. Tous les vêtements doivent être à la taille du coureur.*

### **C : Le Bauju :**

- Réserve d'eau de 1.5l minimum au départ de chaque ravitaillement.
- Gobelet personnel (il n'y aura pas de gobelets sur les ravitaillements).
- Couverture de survie.
- Sifflet.
- Veste imperméable permettant de supporter le mauvais temps en montagne.
- Réserve alimentaire.
- Un téléphone chargé
- Chaussures adaptées à la pratique du trail.
- Bande élasto 6cmx100cm
- Lampe : Non obligatoire pour tous mais fortement recommandée pour les plus lents (Il fait vite sombre / nuit en forêt)

*NB : En fonction des conditions météo nous recommandons de prévoir en plus de ce matériel : Tshirt manche longue, collant long, gants et gants imperméables, bonnet, pantalon de pluie. Tous les vêtements doivent être à la taille du coureur. Lampe conseillée pour les plus lents. + pour es*

### **D : Petit Savoyard :**

- Réserve d'eau de 0,5l minimum au départ de chaque ravitaillement.
- Gobelet personnel (il n'y aura pas de gobelets sur les ravitaillements).
- Réserve alimentaire.

### **E : 10 km des Vignes**

- Gobelet obligatoire (il n'y aura pas de gobelets sur les ravitaillements).

Des contrôles inopinés auront lieu sur les parcours, tout coureur ne possédant pas son matériel obligatoire sera disqualifié.

## 6. **ANNULATION DE PARTICIPATION**

L'annulation de l'inscription n'est possible que dans les cas suivants :

- Un accident, maladie ou décès du coureur lui-même,
- Une maladie grave nécessitant une hospitalisation, ou un décès atteignant son conjoint, ses ascendants ou descendants au premier degré, ce dans les trente jours précédents la course.

En cas d'accident ou 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.

Toute demande d'annulation devra être adressée au Grand Raid 73 mail ([inscription@grandraid73.fr](mailto:inscription@grandraid73.fr)) exclusivement et au plus tard 8 jours avant l'épreuve. Les demandes seront traitées dans les 2 mois qui suivent l'épreuve.

Pour toute demande faite :

- Avant le 31 mars 2025, remboursement des droits d'inscription réellement encaissés, moins 10€ pour frais de dossier.
- Du 1er avril au 17 mai 2025, remboursement de 60% des droits d'inscription réellement encaissés.
- Au-delà du 17 mai 2025, aucun remboursement ne sera effectué.

## 7. **MISE HORS COURSE**

Les concurrents seront éliminés pour cause de :

- Absence de dossard,
- Falsification de dossard,
- Absence du matériel obligatoire,
- Retard au départ de la compétition,
- Non pointage aux postes de contrôle,
- Pollution et dégradation des sites traversés (coupes de sentier, jet de détritus),
- Refus de se faire examiner par un médecin,
- Dépassement du temps maxi autorisé aux postes de contrôle,
- Ravitaillement par une aide extérieure en dehors des zones de ravitaillement,
- Non respect de la charte coureur (voir annexe en fin de règlement)

Toute personne souhaitant porter réclamation devra le faire par écrit à l'arrivée auprès du jury de course. Les décisions du jury seront sans appel.

## 8. **Changement de courses :**

Les changements de courses seront pris en compte jusqu'au 17 mai 2025 20h00, sous réserve que le nombre maximum de participants sur la course souhaitée ne soit pas atteint, et du paiement des frais complémentaires (tarif en vigueur à la date du changement) si le changement se fait pour une course de distance supérieure.

NB : Aucun remboursement ne sera effectué si le changement se fait pour une course de distance inférieure.

## 9. **ENVIRONNEMENT**

Respectons la nature !

Les parcours sont par endroit en zone Natura 2000, il est de fait impératif de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans les couper. En effet, couper un sentier provoque une érosion irréversible du site et le dégrade irrémédiablement.

Ne jetez ni emballage, ni mouchoir. Respectez la faune et la flore.

Cela permettra à tous de profiter pleinement de ce superbe parc naturel régional du massif des Bauges et d'y revenir.

NB : Tout concurrent surpris en infraction sera immédiatement disqualifié.

## 10. **ASSURANCE**

L'épreuve est couverte par une assurance responsabilité civile souscrite par les organisateurs auprès de la MAIF. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence **le cas échéant**, il incombe aux autres coureurs de s'assurer personnellement.

Les concurrents participent sous leur propre responsabilité, principalement en cas d'accident ou de défaillance consécutive à leur état de santé.

## 11. SECURITE

Des postes de sécurité sont implantés sur plusieurs points du parcours. Ces postes sont en liaison radio avec le PC course.

Une équipe médicale est présente sur le parcours et sur la base pendant toute la durée de l'épreuve.

Les médecins officiels sont habilités à retirer le dossard et mettre hors course tout concurrent inapte médicalement à continuer l'épreuve.

Les coureurs évoluent en zone de montagne, ils sont conscients des difficultés et contraintes imposées par ce milieu.

Les épreuves empruntent des sentiers, qui peuvent être utilisés par d'autres usagers, et quelques brèves sections de routes, ouvertes à la circulation, où les concurrents devront respecter le code de la route et rester vigilants, malgré la présence des signaleurs pour assurer la sécurité.

## 12. ARRÊT OU ANNULATION DES COURSES

En cas de mauvaises conditions météorologiques pouvant mettre en péril la sécurité des coureurs (orages violents, tempête, neige, etc.) ou de tout autre cas de force majeure, l'organisateur se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours. Les coureurs ne pourront prétendre à aucun remboursement, même partiel, des frais d'inscription.

Si leur course doit être annulée pour quelque raison que ce soit, et quel que soit le délai avant l'épreuve, l'organisateur se réserve le droit de conserver tout ou partie des frais d'inscription, ceci afin d'assurer la pérennité de la manifestation.

Toute décision sera prise par le jury de l'épreuve.

## 13. DOSSARD – ABANDON

Le dossard doit être porté sur la poitrine ou le ventre et doit être entièrement visible tout au long de la course. Il doit donc toujours être positionné au-dessus de tout vêtement et ne peut en aucun cas être fixé sur le sac ou une jambe. Le nom et le logo des partenaires ne doivent être ni modifiés ni cachés.

Des contrôles seront effectués durant l'épreuve afin d'assurer de parfaites conditions de régularité de l'épreuve.

Sauf blessure, un(e) coureur/coureuse ne doit pas abandonner ailleurs qu'à un poste de ravitaillement, ceci afin de pouvoir organiser son rapatriement. Tout abandon devra être signalé sans tarder au PC course par téléphone ou au poste de ravitaillement le plus proche en donnant son numéro de dossard et lui remettre son dossard et la puce électronique.

## 14. REMISE DES DOSSARDS

Les dossards seront remis à la salle des fêtes de Cruet sur les créneaux horaires suivants et sur présentation d'une pièce d'identité.

L'Ultra des Bauges	Grand Raid 73 Solo et relais	Le Bauju	Le Petit Savoyard	Le 10km des Vignes	La Marche
Vendredi 23 mai 2025 De 15h00 A 22h00	Vendredi 23 mai 2025 De 15h00 à 19h00				<i>Non ouvert</i>
	Samedi 24 mai 2025 De 3h00 à 4h30	Samedi 24 mai 2025 De 6h00 à 7h30	Samedi 24 mai 2025 De 7h00 à 8h00	Samedi 24 mai 2025 De 7h00 à 8h30	Samedi 24 mai 2025 De 7h00 à 9h00

## 15. DEPARTS

L'Ultra des Bauges	Grand Raid 73 Solo et relais	Le Bauju	Le Petit Savoyard	Le 10km des Vignes	La Marche
Vendredi 23 mai 2025 23h00*	Samedi 24 mai 2025 5h00*	Samedi 24 mai 2025 8h00*	Samedi 24 mai 2025 8h30*	Samedi 24 mai 2025 9h00*	Samedi 24 mai 2025 9h15

\* précédé d'un briefing 10 minutes avant le départ.

## **16. CLASSEMENTS – RECOMPENSES**

Des récompenses seront attribuées comme suit :

- 110 km : 3 premiers scratch femmes et hommes.
- 73 km solo : 3 premiers scratch femmes et hommes.
- 73 km relais : premières équipes scratch femme, Homme et Mixte
- 50 km : 3 premiers scratch femmes et hommes.
- 23 km : 3 premiers scratch femmes et hommes.
- 10 km : 3 premiers scratch femmes et hommes.
- Un lot aux premiers de chaque catégorie H et F, non cumulable avec le précédent, sur le 110 km, 73 km Solo, le 50 km et 23 km.

Les catégories Masters seront récompensées comme suit (regroupement de catégories) :

- M0 et M1,
- M2 et M3,
- M4 et M5,
- M6 et au-delà.

Un souvenir finisher à tous les arrivants du de l'Ultra des Bauges (parcours complet) et Grand Raid 73 solo.

## **17. DROIT A L'IMAGE**

Du fait de son engagement, le coureur donne à l'organisation un pouvoir tacite pour utiliser toute photo ou image concernant l'évènement dans le cadre de la promotion de celui-ci.

## **18. LOI INFORMATIQUE ET LIBERTE**

Les données personnelles des concurrents seront exploitées uniquement à l'usage de l'évènement : inscription, secours, classement. Conformément à la loi « informatique et libertés », les concurrents peuvent exercer leur droit d'accès aux données les concernant et les faire rectifier ou supprimer en contactant l'organisation par mail à l'adresse grandraid73@gmail.com

## **19. CONDITIONS GENERALES**

Tout coureur s'engage à se soumettre aux règles spécifiques de l'épreuve par le seul fait de l'inscription.

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

## **20. LITIGE**

Tout litige est tranché par un jury d'appel présidé par le président du comité d'organisation de la manifestation. La décision prise n'est sujette à aucune contestation ou recours.

La participation aux épreuves du Grand Raid 73 entraîne l'acceptation sans réserve du présent règlement, dont la version française fait foi.

\*\*\*\*\*

Pour toute question concernant les inscriptions, vous pouvez nous contacter par mail sur l'adresse :

[inscription@grandraid73.fr](mailto:inscription@grandraid73.fr)

Mais avant, n'hésitez pas à relire le règlement ou à consulter notre site web :

<http://www.grandraid73.fr>

# CHARTRE DU TRAILEUR ET VALEURS DU TRAIL

## ENGAGEMENT DU COUREUR :

Pour participer, il est indispensable :

- D'être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité de l'épreuve et d'être parfaitement préparé.
- D'avoir acquis, préalablement à la course, une réelle capacité d'autonomie personnelle en montagne permettant de gérer les problèmes induits par ce type d'épreuve, et notamment :
  - \* De savoir affronter sans aide extérieure des conditions climatiques pouvant être très difficiles du fait de l'altitude (nuit, vent, froid, brouillard, pluie ou neige).
  - \* De savoir gérer, y compris si on est isolé, 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 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'informer et sensibiliser ses accompagnants sur le respect des lieux, des personnes et du règlement de la course.

## SEMI AUTONOMIE :

On attend des participants qu'ils mettent en œuvre les principes de semi-autonomie. Ils doivent être prêts à transporter leurs propres liquides, nourriture et équipement (y compris les vêtements pour intempéries) entre les postes de ravitaillement.

Les participants doivent également être préparés, dans le respect des directives de sécurité du cours, à faire face à des conditions défavorables ou changeantes.

Ce principe d'autosuffisance implique les règles suivantes :

- \* Chaque coureur doit avoir avec lui pendant toute la durée de la course la totalité de son matériel obligatoire. À 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.
- \* Les postes de ravitaillement sont approvisionnés en boissons et nourritures à consommer sur place.
- \* 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.

## L'AUTHENTICITE :

L'authenticité est la première valeur du trail. À ses origines, le trail est né de la motivation qu'ont eue des coureurs à pied de pratiquer leur sport au contact d'une nature préservée, afin de ressentir la beauté des paysages et d'apprendre à évoluer sans artifice dans un milieu exigeant pour le corps et l'esprit.

Le trail est un sport authentique, car il fait de la confrontation entre le pratiquant et un environnement naturel le plus intact possible, une source d'inspiration, de dépassement, mais aussi d'harmonie.

En tant qu'activité sociale, le trail promeut des rapports humains fondés sur la simplicité, la convivialité, le partage et le respect des différences. La communauté du trail accorde à ces valeurs authentiques une importance aussi grande qu'à celles de performance et de compétition.

## L'HUMILITE :

Dans la pratique du trail, activité de pleine nature, l'humilité est un comportement adapté autant dans un environnement naturel que pour soi-même.

Dans la nature, il repose sur la prise en compte d'aléas naturels existants, quelque soient la pertinence et la qualité des mesures prises par l'organisation d'une course pour assurer la sécurité de ses participants. L'humilité face à la nature suppose d'être capable de faire preuve de prudence et peut aller jusqu'à renoncer à réaliser la course ou le projet envisagé. Vis-à-vis de soi, l'humilité repose sur la conscience et la connaissance de ses limites afin de ne pas mettre en cause son intégrité physique ou mentale. Les comportements d'humilité sont indissociables d'une attitude d'écoute et d'apprentissage permettant de mieux connaître les principes qui régissent les milieux naturels ou les fondamentaux d'une pratique d'un sport intensif dans la nature.

## **LE FAIR-PLAY :**

Le fair-play désigne l'acceptation loyale des règles, non seulement de leur lettre mais aussi de l'esprit qui a présidé à leur définition.

Pour les coureurs, être fair-play signifie respecter le règlement des courses, ne pas tricher, ne pas biaiser, refuser toute forme de dopage ; mais aussi incarner dans ses comportements pendant les courses les valeurs humaines du trail : l'entraide et la solidarité avec les autres coureurs, le respect de l'ensemble des acteurs présents sur les courses.

Pour les organisateurs, le respect du fair-play suppose de mettre en œuvre les moyens nécessaires à la lutte « contre la tricherie, l'art de ruser tout en respectant les règles, le dopage, la violence (à la fois physique et verbale), l'exploitation, l'inégalité des chances, la commercialisation excessive et la corruption » (extrait du code d'éthique sportive du Conseil de l'Europe).

## **L'EQUITE :**

L'équité, c'est la recherche d'un juste équilibre, fondé sur l'impartialité et sur l'égalité des chances dont doit bénéficier chaque coureur.

Les courses de trail sont ouvertes à tous les coureurs. Les règles sont conçues pour tous et s'appliquent à l'identique à tous.

Tous les athlètes sont mis dans les mêmes conditions et ils ont les mêmes droits et les mêmes devoirs.

Les dispositions mises en œuvre pour accueillir les athlètes de haut niveau ne doivent en aucun cas gêner la participation des autres coureurs.

Il est de la responsabilité des organisateurs de garantir ce principe d'équité, d'effectuer les contrôles nécessaires et d'offrir les meilleures conditions de course possibles à l'ensemble des participants.

## **LE RESPECT :**

Le principe de respect recouvre le respect des autres, le respect de soi et le respect de l'environnement. Prenez conscience que le milieu naturel que vous traversez, est basé sur un équilibre écologique fragile. Respectez la faune et la flore : ne laissez AUCUN débris derrière vous.

Chaque coureur s'engage à adopter les comportements les plus adaptés afin de minimiser ses impacts sur les milieux qu'il parcourt, en particulier :

- \* Il est strictement interdit d'abandonner ses déchets (tubes contenant des gels, papiers, débris organiques, emballages plastiques...) sur le parcours. Des poubelles sont à disposition sur chaque poste de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées. Les commissaires de course effectuent des contrôles volants sur les parcours. Tous les participants doivent conserver les déchets et emballages en attendant de pouvoir les jeter dans les poubelles mises à disposition sur les postes de ravitaillement. L'organisation incite les coureurs à se munir d'une pochette déchets pour transporter leurs déchets jusqu'au prochain ravitaillement.
- \* 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.
- \* Par respect du milieu naturel, les postes de ravitaillement ne sont pas pourvus de gobelets ou autres récipients. Chaque coureur qui voudra être approvisionné devra y présenter son propre gobelet.

## **LE RESPECT DES AUTRES :**

Respecter les autres, c'est comprendre et accepter leurs différences et c'est agir de manière à ne pas les gêner ou les contrarier. C'est également comprendre que la course se déroule en un lieu qui possède sa propre culture et ses propres traditions ; c'est adopter en conséquence le « savoir être » nécessaire pour respecter la population locale, sa culture et ses coutumes.

Chaque coureur s'engage également à, respecter les autres personnes évoluant dans le milieu naturel en même temps que lui (autre trailleur, marcheur, randonneur...).

Chaque coureur s'engage à connaître et à accepter le règlement de la course à laquelle il a choisi de participer.

Respecter le balisage, seul garant de votre bonne orientation et de votre SECURITE

Respecter les bénévoles, sans lesquels la course ne pourrait avoir lieu. La population locale vous accueille, remerciez-là : un sourire et un petit bonjour suffisent.

### **LE RESPECT DE SOI :**

La pratique du Trail peut comporter des risques et la recherche de la performance et/ou du plaisir ne justifie en aucun cas d'altérer sa santé à plus ou moins longue échéance.

Chaque coureur sera particulièrement vigilant afin de ne prendre aucun produit dopant et de ne pas recourir abusivement à l'automédication. Il veillera à ne pas dépasser ses limites au point de porter atteinte à son intégrité physique ou morale.

### **LE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :**

Les courses se déroulent dans des milieux naturels fragiles. L'ensemble des acteurs du trail, coureurs, organisateurs, partenaires, accompagnants, s'engagent à agir pour préserver leurs équilibres.

Nous nous efforçons de tout mettre en œuvre pour réduire les impacts liés au déroulement des courses.

Nous nous engageons par des actions d'information et de pédagogie à contribuer à la prise de conscience générale de la fragilité des milieux naturels.

Avec l'aide des acteurs locaux de la protection de l'environnement, notamment **le Parc Régional des Bauges**, nous avons identifié les risques environnementaux engendrés par notre manifestation et adapté nos pratiques pour les limiter.

Le balisage de nos courses est constitué majoritairement dans un souci de sécurité et d'orientation du concurrent par des jalons et des pancartes. Aucun marquage au sol est réalisé. Ce balisage est retiré par les serres files de l'organisation le jour même de l'épreuve.

### **LA SOLIDARITE :**

La solidarité est une valeur pratiquée et partagée par les habitants au cœur de milieux naturels qui peuvent devenir hostiles et par conséquent nécessitent de s'entraider pour mieux progresser ensemble ou tout simplement survivre.

**Au nom du principe de solidarité, il est demandé à chaque acteur d'un trail de venir prioritairement en aide à toute personne en danger ou en difficulté en quelque lieu et en quelque circonstance que ce soit.**

De manière plus globale, les acteurs du trail font souvent preuve de solidarité en s'engageant en faveur de causes environnementales, sociales ou sociétales ou en venant en aide aux plus démunis. Les organisateurs de trail mettent en œuvre ce principe de responsabilité en soutenant directement des actions solidaires et de développement durable ; les participants sont nombreux à « courir pour une cause » afin de soutenir les projets de leurs choix.