

CIMALP TIGNES TRAIL 2023

RÈGLEMENT DE COURSE

Ce règlement pourra être adapté afin de répondre aux mesures d'hygiène et de distanciation recommandées par le Gouvernement français en cas de nouvelle crise sanitaire.

Article 1 : Organisation & inscriptions

Tignes Développement organise le Cimalp Tignes Trail le samedi 19 et le dimanche 20 août 2023.

Le Cimalp Tignes Trail est un événement qui propose plusieurs épreuves de pleine nature empruntant des sentiers.

Chaque épreuve se déroule en une seule étape, à allure libre, mais en un temps de course limité.

- Le Cimalp Tignes Trail Jeunes :
 - Un parcours de 800m, km-e = 1.2km
 - Départ le samedi 19 août à partir de 15h00
 - **De 10 ans à 11 ans**
 - **Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs**
 - **Attestation de santé pour les mineurs ou licence FFA***

[Km-e = Le kilomètre-effort est une unité utilisée en raid de montagne prenant en compte à la fois la distance parcourue et le dénivelé.

Calcul : distance parcourue en kilomètres + le dénivelé positif en centaine de mètres]

- Un parcours de 1.7km, km-e = 2,6km
 - Départ le samedi 19 août à partir de 15h30
 - **De 12 ans à 13 ans**
 - **Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs**
 - **Attestation de santé pour les mineurs ou licence FFA***
- Un parcours de 3km, km-e = 4,8km
 - Départ le samedi 19 août à partir de 16h00
 - **De 14 ans à 17 ans**
 - **Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs**
 - **Attestation de santé pour les mineurs ou licence FFA***

- Le Cimalp Tignes Trail :
 - Un parcours de 13,4km, 750m D+-, km-e = 21.4km
 - Départ le dimanche 20 Août à 10h00
 - Temps limite autorisé : 3h45, avec point de contrôle au sommet de Tovière (km5,6) passage obligatoire en moins de 2h00 sous peine de disqualification et descente en télécabine
 - **A partir de 18 ans**
 - **Certificat médical obligatoire ou licence FFA***

 - Un parcours de 27km, 1600m D+-, km-e = 43km
 - Départ le dimanche 20 août à 9h00
 - Temps limite autorisé : 6h30, avec point de contrôle au ravitaillement solide (sur le village au km16), passage obligatoire en moins de 4h00 sous peine de disqualification
 - **A partir de 20 ans**
 - **Certificat médical obligatoire ou licence FFA***

 - Un parcours de 46,6km, 3070m D+-, km-e = 77,3km
 - Départ le dimanche 20 août à 7h00
 - Temps limite autorisé : 11h00, avec point de contrôle au ravitaillement solide (sur le village au km16 et km27), passage obligatoire en moins de 4h00, puis second passage au village en moins de 6h30 sous peine de disqualification
 - **A partir de 20 ans**
 - **Certificat médical obligatoire ou licence FFA***
 - **⚠ Passage dans le parc de la Vanoise**

Article 2 : Tarifs et early bookings

Nous proposons différents tarifs pour chaque parcours :

1) TRAILS JEUNES (800m/1.7km/3km)

Inscriptions en ligne sur « Un Autre Sport »	WINTER SEASON (early booking jusqu'au 6 mai)	3 €
	SUMMER IS COMING (early booking du 7 mai au 20 juin)	4 €
	PLEIN TARIF (à partir du 21 juin)	5 €
SUR PLACE (le 19 août)		5 €

2) TRAIL 13KM

Inscriptions en ligne sur « Un Autre Sport » *	WINTER SEASON (early booking jusqu'au 6 mai)	10 €
	SUMMER IS COMING (early booking du 7 mai au 20 juin)	12 €
	PLEIN TARIF (à partir du 21 juin)	15 €
SUR PLACE (les 19 et 20 août)		17 €

*Une majoration de 2 € sera appliquée pour tout dossier souscrit en ligne et complété sur place (ex : présentation du certificat médical,...)

3) TRAIL 27KM

Inscriptions en ligne sur « Un Autre Sport » *	WINTER SEASON (early booking jusqu'au 6 mai)	21 €
	SUMMER IS COMING (early booking du 7 mai au 20 juin)	24 €
	PLEIN TARIF (à partir du 21 juin)	28 €
SUR PLACE (les 19 et 20 août)		30 €

*Une majoration de 2 € sera appliquée pour tout dossier souscrit en ligne et complété sur place (ex : présentation du certificat médical,...)

4) TRAIL 46KM

Inscriptions en ligne sur « Un Autre Sport » *	WINTER SEASON (early booking jusqu'au 6 mai)	33 €
	SUMMER IS COMING (early booking du 7 mai au 20 juin)	35 €
	PLEIN TARIF (à partir du 21 juin)	42 €
SUR PLACE (les 19 et 20 août)		44 €

*Une majoration de 2 € sera appliquée pour tout dossier souscrit en ligne et complété sur place (ex : présentation du certificat médical,...)

Article 3 : Certificat médical, licence et questionnaire de santé pour les mineurs*

Chaque coureur doit présenter un **certificat médical d'une validité de moins d'un an** attestant être physiquement apte pour **la pratique du sport en compétition** ou une licence FFA.

Une autorisation parentale est obligatoire pour tous les mineurs.

Extrait de la réglementation Hors Stade 2023 :

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, 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 :*
 - o Fédération des clubs de la défense (FCD),*
 - o Fédération française du sport adapté (FFSA),*
 - o Fédération française handisport (FFH),*
 - o Fédération sportive de la police nationale (FSPN),*
 - o Fédération sportive des ASPTT,*
 - o Fédération sportive et culturelle de France(FSCF),*
 - o Fédération sportive et gymnique du travail(FSGT),*
 - o 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. 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 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 ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.*

Pour les courses « virtuelles » chronométrées ou un classement est réalisé, ces dernières sont assimilées à une compétition et les dispositions vis-à-vis des certificats médicaux ou licences sont identiques aux compétitions classiques. L'organisateur conservera, selon le cas, la trace de la licence présentée (numéro et fédération de délivrance), l'original ou la copie du certificat médical, le questionnaire médical et l'attestation parentale pour les mineurs, pour la durée du délai de prescription (10 ans).

Les licences étrangères ne sont pas acceptées. 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 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 4 : Les différentes catégories

CATÉGORIE	AGES	ANNÉES DE NAISSANCE
Poussins	10 à 11 ans	2012 et 2013
Benjamins	12 à 13 ans	2010 et 2011
Minimes	14 à 15 ans	2008 et 2009
Cadets	16 à 17 ans	2006 et 2007
Juniors	18 à 19 ans	2004 et 2005
Espoirs	20-21-22 ans	2001 à 2003
Seniors	23 à 34 ans	1989 à 2000
Masters	34 ans et plus	1988 et avant

Détail des catégories Masters

CATEGORIE	AGES	ANNEE DE NAISSANCE
Masters M0	35 à 39 ans	1988 - 1984
Masters M1	40 à 44 ans	1983 - 1979
Masters M2	45 à 49 ans	1978 - 1974
Masters M3	50 à 54 ans	1973 - 1969
Masters M4	55 à 59 ans	1968 - 1964
Masters M5	60 à 64 ans	1963 - 1959
Masters M6	65 à 69 ans	1958 - 1954
Masters M7	70 à 74 ans	1953 - 1949
Masters M8	75 à 79 ans	1948 - 1944
Masters M9	80 à 84 ans	1943 - 1939
Masters M10	85 et plus	1938 et avant

Article 5 : Matériel

Obligatoire :

- Pour le Trail 13km : une réserve en eau (0,5l minimum), en-cas, gobelet obligatoire, un coupe-vent, et un bagage adapté (sac à dos, banane, etc.).
- Pour les Trails 27km et 46km : une réserve en eau (1l minimum), une réserve alimentaire, gobelet obligatoire, un coupe-vent, un sifflet, un téléphone portable (chargé, allumé, qui fonctionne sur le réseau français, avec numéro de secours enregistré) et une couverture de survie, un bagage adapté pour le transport du matériel (sac à dos, banane, etc.).
- Pour le Tignes Trail Jeunes : des chaussures et vêtements adaptés à ce type d'épreuve.

Chaque coureur devra conserver dans son sac de course l'ensemble du matériel obligatoire exigé par l'organisation. Le matériel sera vérifié au départ pour chaque coureur. Des contrôles inopinés pourront être réalisés par la direction de course sur la ligne d'arrivée en cas de doute 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).

Conseillé : Crème solaire, lunettes de soleil.

Rappel : Les bâtons sont interdits sur tous les parcours

Article 6 : Dossards

Le retrait des dossards se fera sur le village départ qui sera installé sur la place centrale de Tignes le lac, samedi de 13h00 à 19h00, et, dimanche à partir de 6h00 et jusqu'à 30mn avant le départ de la course.

Le dossard doit être visible en toute circonstance. Il peut être porté soit sur la poitrine, soit à la cuisse.

Chaque dossard sera remis individuellement contre signature et 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, il est impératif de prévenir l'organisation et de remettre le plus rapidement possible le dossard à une personne de l'organisation.

L'organisation ne fournira pas d'épingles ou tout autre système d'accroche pour les dossards. Chaque coureur devra être autonome pour fixer sur lui son dossard.

Article 7 : Secours, sécurité, abandon

Ils seront assurés par des signaleurs, des secouristes et une équipe médicale. Un poste médical avancé et un PC course seront mis en place sur le village. Les signaleurs et les secouristes seront en liaison radio ou téléphonique avec le PC course (06.76.02.18.66).

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 mise dans votre sac. Les frais résultants de l'emploi de moyens de secours ou d'évacuation exceptionnels seront supportés par la personne secourue 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 la course 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 appelant le PC course au 06.76.02.18.66
- En demandant à un autre coureur de prévenir les secours
- En appelant le 112

Il appartient à chaque coureur de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours. En cas de manquement avéré, le coureur qui n'aura pas porté assistance à un autre coureur en détresse sera disqualifié.

Les secouristes et le médecin officiel sont 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.

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillance consécutifs à 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 fermiers, 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, sous sa propre responsabilité et en autonomie complète.

Article 8 : Ravitaillement et postes de contrôles

- Le principe de course individuelle en semi-autosuffisance est la règle. La semi-autosuffisance est définie comme étant la capacité à être autonome entre 2 points de ravitaillement en termes d'alimentation.

- Des ravitaillements boissons :
 - au sommet de Tovière (km5,6 du 13 et km8 du 27 et du 46)
 - entre Chaudanne et la table d'orientation de l'Aiguille Percée (km19 du 27 et du 46)
 - aux Chalets de la Plagne (km29 du 46km), si le bachal sur place est bien alimenté en eau ou à Beau-Plan (km22 du 46) s'il n'y a pas d'eau aux Chalets de la Plagne.
 - aux Brévières (km40 du 46)
- Un ravitaillement solide sera mis en place au niveau du village (à l'arrivée du 13 et au km16 + arrivée du 27, au km16 + arrivée du 46).
- Pour le Cimalp Tignes Trail Jeunes : pas de ravitaillement, mais un goûter est offert aux enfants après la remise des prix.

- Plusieurs postes de contrôle seront disposés tout au long des parcours.

Ils veilleront à ce que la course se déroule dans de bonnes conditions.

Ils pourront arrêter tout coureur qui ne respectera les règles de sécurité, le règlement, ou qui sera hors délai par rapport aux barrières horaires définies pour chaque course (limite de temps autorisé).

Article 9 : Assistance des coureurs

L'assistance pour les coureurs sur les parcours est tolérée là où il y a les points de ravitaillement complet. Cette assistance devra se faire maximum 20m avant ou après le ravitaillement. Les personnes étant chargées de ces assistances veilleront à ne pas gêner le bon déroulement de la course. Des pénalités seront appliquées en cas de non-respect de ce point de règlement envers les coureurs concernés !

Article 10 : Douches/consignes

Des douches seront à la disposition des coureurs gratuitement à la Maison de Tignes le Lac, sur présentation du dossard. Elles seront accessibles de 9h à 19h (dernière entrée dans la douche à 18h30) et une caution devra être laissée à l'accueil de la Maison de Tignes le Lac (location de serviettes à 3€).

Des consignes seront aussi à votre disposition gratuitement sur présentation du dossard.

Article 11 : Remises des prix/lots

Pour chaque épreuve, un classement général hommes/femmes sera établi.

Les remises des prix du Cimalp Tignes Trail Jeunes auront lieu samedi 19 août à 16h30.

La remise des prix des trois parcours Cimalp Tignes Trail 13km, 27km et 46km aura lieu dimanche 20 août aux alentours de 15h30.

Un lot sera remis aux 3 premiers du classement général de chaque course (toutes catégories confondues).

Article 12 : Environnement

Les participants, les accompagnants et le public sont dans des espaces naturels protégés où il existe une réglementation spécifique. Ils pourront se renseigner auprès des Maisons de Tignes afin d'évoluer au mieux dans cet environnement et, de ce fait, respecter les règles suivantes :

- Interdiction de laisser des déchets et détritrus. Des poubelles de tri sont disposées en grand nombre sur chaque poste de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées.
- Interdiction d'utiliser des moyens ou objets qui, par leur bruit, sont de nature à déranger les animaux ou à troubler le calme et la tranquillité des lieux. Le sifflet ou autre appareil sonore restent autorisés dans le cadre de secours effectifs.
- Nécessité absolue de respecter les mises en défens et l'interdiction de couper les lacets du sentier pour limiter les risques d'érosion.

⚠ Passage dans le parc de la Vanoise pour le 46km entre les kilomètres 24->32,5 et 35,2->36,5. Une attention particulière sera donc demandée aux participants du trail, à leurs accompagnants, aux spectateurs et aux signaleurs. Les règles précédentes s'appliquent bien entendu et sont renforcées par la réglementation relative à l'organisation de manifestations sportives en cœur de parc consultable sur :

<http://www.vanoise-parcnational.fr/fr/download/file/fid/16938>

Tignes Développement a pour volonté de s'engager dans une démarche éco responsable et durable lors de l'organisation de ses manifestations, telles que le Cimalp Tignes Trail. Pour cela, nous avons rédigé une charte de l'éco-participant que tous les acteurs de cet évènement devront s'engager à respecter.

Article 13 : 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 au règlement :

- Coupe représentant un raccourci important
- Jet de débris (acte volontaire) par un concurrent et/ou un membre de son entourage
- Non-respect des personnes (organisation ou coureurs)
- Non-assistance à une personne en difficulté
- Triche (exemple : 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
- Passage sur un point de contrôle au-delà de l'heure limite
- Non-respect des consignes particulières de courses
- Défaut de matériel obligatoire
- Non-respect de la réglementation relative à l'organisation de manifestations sportives en cœur de parc consultable pour le 46km

Tout autre manquement au règlement fera l'objet d'une sanction décidée par le jury de cours

Article 14 : Assurances

Responsabilité civile :

L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile MMA pour la durée de l'épreuve. Cette assurance responsabilité civile garantit 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. 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.

Article 15 : Modification -> annulation inscription

Annulation d'une inscription :

Toute annulation d'inscription doit être faite, soit en ligne sur le site d'inscription, soit par e-mail ou par courrier. Aucun désistement n'est enregistré par téléphone.

Des frais d'annulation de 5€ seront demandés.

Aucun échange, session ou revente de dossard n'est possible, ni avant, ni pendant la course.

Annulation d'une inscription en cas de blessure :

En cas de blessure 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

blesse 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.

Toute demande de report doit nous parvenir à l'adresse suivante : tignestrail@tignes.net, 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.

Article 16 : Modification -> 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 météo défavorables ou pour des raisons de sécurité, l'organisation peut être amenée à basculer l'ensemble des concurrents du Cimalp Tignes Trail vers un parcours de repli.

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. Dans ce cas précis, les participants seront remboursés de 50% du montant de leur inscription.

Article 17 : Réclamation

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 30 minutes après son arrivée.

Aucune réclamation ne sera acceptée de la part d'un accompagnateur ou d'un spectateur.

Article 18 : Droit à 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.

Article 19 : Acceptation du règlement

Ce règlement a été réalisé selon les règlements de la commission nationale des courses hors stade de la FFA.

Les organisateurs de cette épreuve déclinent toutes responsabilités en cas de vol et se réservent le droit d'apporter toutes modifications qu'ils jugeront nécessaires à l'ensemble de l'organisation.

La participation au Cimalp Tignes Trail implique l'acceptation expresse par chaque concurrent de ce règlement.

Belle course à tous !

Pour nous contacter : tignestrail@tignes.net

04 79 40 25 88