

**Association « Les Hameaux des Côtes »**

**Mairie**

**38970 – LES CÔTES DE CORPS**

## TRAIL DES HAMEAUX – COMMUNE DES COTES DE CORPS

### Règlement de la course

#### 1. Organisation :

Le trail des hameaux, course pédestre nature, est organisé par l'association Les Hameaux des Côtes, sur la commune des Côtes de Corps.

#### 2. Itinéraire :

Petit parcours : 15,5 km avec un dénivelé positif de 680 m

Grand parcours : 33 km avec un dénivelé positif de 1400 m

Les concurrents peuvent s'inscrire sur le petit parcours ou sur le grand parcours.

La course se déroule sur les communes des Côtes de Corps, de Sainte Luce, de Quet en Beaumont et Saint-Michel en Beaumont.

Les principaux passages sont : la Bâtie, les Grès, le Cardaire, les Dauphins, Sainte-Luce, Ser Reynaud, le Villard, les Achards, l'Echaillon, le Cros, les Couvats.

Le parcours est balisé à l'aide de flèches couleur bleue (circuit 33km), jaune (circuit 15,5 km) et bleue/jaune (parties communes), des morceaux de rubalise rouge/blanche sont accrochés sur les bords de chemin et une indication kilométrique est mise en place tout au long du parcours, tous les 5 kilomètres et sur le dernier kilomètre de chaque parcours. Un signaleur est mis en place à chaque bifurcation.

#### 3. Heures de départ :

Départ pour le grand parcours : 9 h 00

Départ pour le petit parcours : 10 h 00

#### 4. Accueil des participants :

Les concurrents pourront retirer leur dossard le dimanche 20 mai à partir de 7 heures, à la salle des fêtes des Côtes de Corps.

Un parking fléché et balisé est mis à disposition pour tous les concurrents et les accompagnateurs ; ce parking n'est pas gardé. En cas de vol ou de détérioration d'un véhicule, l'organisateur ne sera pas tenu pour responsable.

L'hébergement éventuel est à la charge des concurrents et des accompagnateurs. Pour tous renseignements complémentaires, contacter l'office du tourisme de Corps.

#### **5. Arrivée / départ :**

Le départ et l'arrivée des deux parcours seront donnés sur la place de la mairie des Côtes de Corps sous une bannière officielle. Une collation sera offerte à tous les concurrents qui franchiront la ligne d'arrivée. La remise des prix aura lieu après l'arrivée du dernier concurrent à la salle des fêtes des Côtes de Corps.

#### **6. Ravitaillements :**

Des points de ravitaillements sont mis en place sur le parcours, tous les cinq kilomètres environ. On y trouvera selon les lieux : eau en bouteille, pâtes de fruits, quartiers de fruits, pain d'épice, fruits sec, fromages, pain....

#### **7. Conditions d'inscriptions, certificat médical et tarifs:**

Etre âgé d'au moins 18 ans pour le grand parcours et 16 ans pour le petit parcours.  
Etre en parfaite condition physique et avoir une expérience minimum sur d'autres courses similaires.

Le certificat médical est la condition obligatoire pour participer au trail des hameaux.

- Titulaires d'une Licence « Athlé Compétition », d'une Licence « Athlé Santé Loisir option Running » ou d'un « Pass'Running » délivrés par la Fédération Française d'Athlétisme .

- Ou titulaires d'une Licence délivrée par la FSCF, la FSGT ou l'UFOLEP. Dans ce cas, sur la carte licence doit apparaître par tous moyens la mention non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition.

- Ou titulaires d'une Licence délivrée par la Fédération Française de Triathlon pour la saison en cours.

- Ou titulaires d'une Licence délivrée par l'UNSS ou l'UGSEL pour la saison en cours dans la mesure où ils sont valablement engagés par l'établissement scolaire ou l'association sportive.

- Ou, pour les autres participants, titulaires d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an ou sa photocopie. Ce document sera conservé en original ou en copie par l'organisateur en tant que justificatif en cas d'accident. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la présentation du certificat médical.

Sans l'un de ces documents, tout participant entrera dans la catégorie loisirs sans temps ni classement.

Les photocopies devront être envoyées en même temps que le paiement.

Chaque participant devra s'engager à être en possession d'une assurance RC et rapatriement. Lors du retrait des dossards, les concurrents devront obligatoirement signer la feuille d'inscription.

Tarif petit parcours (15km): 10 € par coureur.

Tarif grand parcours (28km): 15 € par coureur.

Les renseignements complémentaires concernant le parcours, l'organisation ou le règlement sont disponibles sur le site du trail : <http://hameaux-des-cotes.com/>

#### **8. Les catégories en 2012 :**

- Vétéran V1 : 1972 - 1963
- Vétéran V2 : 1962 - 1953
- Vétéran V3 : 1952 - 1943
- Vétéran V4 : 1942 et avant
- Senior SE : 1989 - 1973
- Espoir ES : 1992 - 1990
- Junior JU : 1994 - 1993
- Cadets CA : 1996 - 1995

#### **9. Comité d'organisation :**

Le Comité d'organisation se donne le droit de modifier le parcours en fonction des conditions climatiques. Il pourra annuler la course un mois avant le 20 mai 2012 en cas de manque de candidats (les candidats pré-inscrits seront avertis et remboursés intégralement).

Des signaleurs et des contrôleurs seront présents tout au long du parcours pour effectuer des points de contrôle, pour orienter tous les participants, pour porter secours à chaque concurrent en difficulté. Les contrôleurs sont munis d'un système radio.

Les secours seront présents sur place jusqu'à 13 heures.

Un serre file est mis en place sur chaque parcours.

#### **10. Esprit de la course :**

La course nature en montagne n'est pas une course en plaine, elle demande un minimum de connaissances du milieu montagnard (étude préalable du relief et du parcours sur les cartes d'état major : IGN).

Il est fortement conseillé de prendre sur soi, durant la course, un minimum de produits vitaminés et une gourde d'eau pour ses besoins propres ou ceux des autres participants, en plus des ravitaillements officiels.

Il est parfois préférable de prendre quelques instants pour récupérer lors d'une montée un peu raide pour ensuite mieux profiter de la course.

L'esprit de ce type de course veut que chacun porte assistance et soutien à tout concurrent en difficulté. En cas de problème, il est indispensable de prévenir dès que possible le point de contrôle le plus proche.

L'utilisation des bâtons de marche est autorisé, toutefois, il est demandé à leurs utilisateurs de ne pas entraver la sécurité des autres concurrents sur la ligne de départ.

Les chiens même tenus en laisse, ne sont pas autorisés sur les deux parcours.

Pour le respect de l'environnement il est interdit de jeter des détritrus sur le parcours. Tous les déchets doivent être transportés par les concurrents et déposés dans des poubelles aux points de ravitaillement.

Les photos prises tout au long du parcours, par nos différents partenaires, pourront être publiées, les concurrents s'engagent à ne pas effectuer de poursuites contre l'association des Hameaux des Côtes.