

RÈGLEMENT COURSE

Édition 2022 : Le Du'ô des Cimes

L'inscription à la course implique l'acceptation de ce règlement et de toute nouvelle version ou modification.

Ainsi la charte COVID du coureur est acceptée et chaque participant s'engage à la respecter.

SOMMAIRE

SOMMAIRE	2
ACCEPTATION	3
ORGANISATEURS	3
DESCRIPTIF	3
TARIFS	3
CONDITIONS DE PARTICIPATION	4
INSCRIPTION	4
SEMI-AUTOSUFFISANCE	4
CAPACITÉ D'ACCUEIL:	5
Montant des remboursements :	5
ÉQUIPEMENT	5
RÈGLES	6
DOSSARD	7
ASSISTANCE	7
SÉCURITÉ ET ASSISTANCE MÉDICALE	7
CONTRÔLE ET RAVITAILLEMENT	9
TEMPS MAXIMUM AUTORISÉ ET BARRIÈRES HORAIRES	9
ABANDON ET RAPATRIEMENT	10
ZONES DE CALME ET DE REPOS	10
Au-delà de ces zones aménagées pour les coureurs, il existe de nombreuses cabanes ou refuges au confort parfois rudimentaire où vous abriter et vous reposer. Ces cabanes peuvent être occupées, vous n'êtes pas prioritaires. Elles ne sont pas réservées pour les coureurs, mais peuvent si elles sont libres offrir de jolies siestes...	10
DISQUALIFICATION	11
ANTIDOPAGE	11
MODIFICATION / ANNULATION DE LA COURSE	11
DÉCHARGE	12
CLASSEMENT et RÉCOMPENSES	13
DROIT À L'IMAGE	13

ACCEPTATION

Le fait de participer à la compétition implique l'acceptation pure et simple du présent règlement dans son intégralité. Le règlement pourra être consulté sur le site internet de la course ainsi que sur place le jour de la compétition.

Il pourra également être soumis à des modifications, la dernière version actualisée du règlement sera toujours disponible sur le site internet de la course.

Des poubelles de tri sont disposées en grand nombre sur chaque poste de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées.

ORGANISATEURS

L'association Échappée Belle organise L'Échappée belle avec le soutien de l'Espace Belledonne, des communes, des communautés de communes et des départements de l'Isère et de la Savoie.

DESCRIPTIF

Le Du'ô des Cimes est une épreuve de course à pied en montagne empruntant les sentiers, pistes et itinéraires alpins du massif de Belledonne.

Cette course est rendue difficile par son profil mais surtout par la haute technicité de ses sentiers. Vous évoluez en zone montagnaise et sauvage.

Le parcours ne sera pas balisé mis à part quelques sections empruntées par les autres formats, ou sur des sections à risques importants. Les coureurs devront donc s'auto-orienter en suivant la trace GPS fournie.

TARIFS

	Tarif € TTC
DUO	300
PASTA PARTY	10 €/coureur
REPAS ARRIVÉE ACCOMPAGNANT	10 €/coureur
NAVETTES	10 €/coureur

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Pour participer, il est indispensable :

- de ne pas être sujet au vertige, être capable de gérer, en sécurité, des passages et sangles non protégés
- savoir progresser en sécurité à l'aide du matériel alpin approprié sur des sections équipées de cordes ou de câbles
- d'être capable de s'auto-orienter à partir d'une trace GPS et/ou d'une carte IGN fournie
- d'être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité de l'épreuve et d'être parfaitement entraîné pour cela.
- d'avoir acquis, préalablement à la course, une réelle capacité d'autonomie personnelle permettant de gérer les problèmes induits par ce type d'épreuve, et notamment :
 - de savoir affronter sans aide extérieure des conditions climatiques pouvant être très difficiles du fait de l'altitude (vent, froid, pluie ou neige)
- de savoir gérer les problèmes physiques ou mentaux découlant d'une grande fatigue, les problèmes digestifs, les douleurs musculaires ou articulaires, les petites blessures...
- d'être pleinement conscient que le rôle de l'organisation n'est pas d'aider un coureur à gérer ces problèmes.
- d'être pleinement conscient que pour une telle activité de pleine nature la sécurité dépend de la capacité du coureur à s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles.

Le duo est une courses ouverte à toute personne, homme ou femme, ayant plus de 20 ans révolus le jour de la course (catégories sénior à vétérans 4), licenciée ou non.

Il n'y aura pas de classement sur ce format.

INSCRIPTION

Sélection sur dossier à partir du 17 janvier 8h.

Inscription sur une seule course possible.

SEMI-AUTOSUFFISANCE

Les équipes devront être autonomes.

Seulement 6 ravitaillements seront accessibles le long du parcours

Les sections les plus longues durent parfois plus de 8h00 pour les plus lents.

Il est donc obligatoire de se munir tout au long de la course d'une réserve alimentaire et de boisson suffisante pour rallier 2 points de ravitaillements.

Belledonne possède de nombreuses sources, torrents, lacs potables. Pour les sujets sensibles à cette eau des montagnes, prévoyez des pastilles ou des filtres à charbon de purification.

CAPACITÉ D'ACCUEIL:

50 DUOS maximums

Un certain nombre de « wild cards » sont à la discrétion de l'organisation.

ANNULATION

Causes d'annulation possibles :

- accident, maladie empêchant la participation (certificat médical nécessaire),
- décès atteignant son conjoint, ses ascendants ou descendants au premier degré,
- pour toute autre raison, merci de nous adresser un courrier.

Montant des remboursements :

- avant le 15 juin, remboursement de 90%
- avant le 15 juillet, remboursement de 50%
- après le 15 juillet, plus de remboursement possible.

En cas d'annulation par l'organisation : remboursement à 80% (hors cas de force majeure ou le remboursement sera nul)

ÉQUIPEMENT

Vous devez être en possession du matériel obligatoire tout au long de la course. Des contrôles inopinés par les bénévoles ou les commissaires de courses pourront avoir lieu à n'importe quel moment de la course. Certains dossards seront tirés au sort pour être contrôlés lors de l'accès au sas de départ.

OBLIGATOIRE

- **Baudrier**
- **Longe de via ferrata normée CE**
- **Casque d'escalade normé CE**
- **Crampons d'été pointes de 1cm obligatoire**

OBLIGATOIRE pour chaque concurrent

- **Un GPS ou montre GPS contenant le tracé**
- **Un RÉCIPIENT pour boire car il n'y aura pas de gobelet plastique sur les ravitos.**
- **Un sifflet**
- **Une bande élastique de façon à faire un bandage (100 x 6 cm)**
- **Une couverture de survie entière (non découpée)**
- **Une veste imperméable (type Gore Tex) avec capuche à la taille du coureur**
- **Un pantalon ou collant long (3/4 accepté) à la taille du coureur**
- **Un pantalon long imperméable (type Gore tex) à la taille du coureur**
- **Une polaire ou doudoune (technique ou non) à la taille du coureur**
- **Une première sous couche sèche à n'utiliser qu'en cas de problème à la taille du coureur**
- **Une poche imperméable (sac plastique ou autre)**
- **Une réserve alimentaire de survie composée de 2 barres énergétiques minimum**
- **Un ou plusieurs contenants de liquide de 1L minimum au total**
- **Un bonnet ou un buff**
- **Des gants**
- **Un téléphone portable avec le numéro des secours (sur le dossard) pré-enregistré et batterie pleine**
- **Une lampe frontale avec un jeu de piles de rechange**
- **Carte d'identité**
- **Une poubelle/poche à déchets**

FORTEMENT RECOMMANDÉ :

- Une lampe frontale puissante 300 lumens ou plus vous fera gagner beaucoup de temps et sera un gage de sécurité supplémentaire
- Une cape de pluie
- Des vêtements de rechange
- Des bâtons de marche
- De l'argent liquide
- Le road-book complet
- Des guêtres
- De la crème anti-frottement
- De la crème solaire
- Des lunettes de soleil
- Un altimètre (GPS ou barométrique)
- Des pastilles ou filtre à charbon si vous êtes sensibles à l'eau de source (à tester durant vos reco)

RÈGLES

Dès lors que vous prenez le départ, vous devez impérativement progresser en binôme tout au long de la course.

- Si un des coureurs abandonne, le duo abandonne.
- Il sera toutefois possible pour l'élément restant de se greffer à un autre binôme (sous réserve de son accord) formant ainsi un nouveau trinôme.
- La constitution de trinômes ne pourra se faire qu'à un ravitaillement ou à la base de vie et devra impérativement être signalé au PC course.
- Il est possible de porter assistance à son binôme, par de l'aide physique, le port du matériel obligatoire...

Sur les sections de cordes, obligation de se longer et respecter les consignes données par les bénévoles.

Vous serez chacun munis d'une balise gps qui nous permettra de suivre votre progression.

Il est obligatoire de suivre la trace pour des raisons de sécurité.

Il est seulement possible de la quitter pour aller sur des zones de ravitaillement, ou des abris ou refuges.

Les binômes hors traces sans raisons valables et signalées pourront faire l'objet de rappel à l'ordre via portable, de pénalités ou disqualifications.

DOSSARD

Les lieux et horaires de retrait de dossards sont à consulter sur le site web de la course rubrique « infos pratiques ».

Chaque dossard est remis individuellement à chaque coureur. Il est équipé d'un code barre permettant d'être scanné en différents points de la course.

Le dossard doit être visible en totalité et en permanence.

Il doit donc être toujours positionné au-dessus de tout vêtement. Le nom et le logo des partenaires ne doivent être ni modifiés, ni cachés.

Le dossard sera également le laissez-passer pour les ravitos, les douches, ainsi qu'aux zones de restauration pour votre repas coureur et votre bière d'arrivée.

ASSISTANCE

L'assistance n'est autorisée que sur les zones de ravitaillements. Une personne par coureur, dans la zone dédiée.

Il est interdit de porter assistance en dehors des zones de ravitaillement.

SÉCURITÉ ET ASSISTANCE MÉDICALE

Réseau téléphonique :

- Le réseau GSM ne fonctionne pas partout. Néanmoins vous devez vous munir d'un téléphone portable chargé et allumé pendant la course. Merci de le recharger si besoin sur la base vie à mi-course afin qu'il reste chargé tout au long de l'épreuve.

Liaison radio :

- L'organisation s'engage à déployer un système de relais radio provisoire permettant à l'équipe de secours et des bénévoles de communiquer rapidement. Cependant nous ne pouvons garantir la couverture à 100%. Une entreprise professionnelle dédiée est sollicitée pour ces aspects liés à la communication radio sur le massif.

Systeme de secours :

- L'organisation prévoit un système complet de prise en charge de votre sécurité. Néanmoins aucun système n'est à 100% valable. Nous avons prévu pour votre sécurité :
 - o Des unités de secours mobiles sur des postes nécessitant une attention particulière
 - o Des unités de secours fixes sur des postes avancés sur le parcours permettant le rapatriement.
 - o Un hélicoptère dédié à l'acheminement des secours et l'évacuation des blessés légers
 - o 2 PC course au Pleynet / Les 7 Laux et à Aiguebelle
 - o 2 postes médicaux avancés au Pleynet / Les 7 laux et à Aiguebelle
 - o Une équipe médicale de régulation présente pendant toute la durée de l'épreuve au PC course au Pleynet / Les 7 Laux. et à Aiguebelle
 - o Des signaleurs bénévoles sur quelques points du parcours avec pointage manuel
 - o Un système de chronométrage par code-barres avec 10 à 15 points de contrôle
 - o Un certain nombre d'échappatoires définitives en cas d'abandon ou de blessure légère
 - o Différentes options de repli permettant de se donner un maximum de chances de rallier Aiguebelle même par mauvais temps, sans toutefois pouvoir le garantir.

Procédure de secours :

Les postes de secours sont destinés à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l'organisation ou conventionnés. Il appartient à un coureur en difficulté ou sérieusement blessé ou témoin d'un accident de faire appel aux secours. Pour cela il dispose de plusieurs moyens :

- en se présentant à un poste de secours
- en appelant le PC course (le N° sera communiqué sur le road-book et le dossard)
- en demandant à un autre coureur de prévenir les secours

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

N'oubliez pas que des aléas de toute sorte, liés à l'environnement et à la course, peuvent vous faire attendre les secours plus longtemps que prévu. Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

Les secouristes sur avis médical et les médecins officiels sont en particulier habilités :

- à mettre hors course (en invalidant le dossard) tout concurrent inapte à continuer l'épreuve
- à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger.

En cas de fatigue ne vous permettant plus de continuer :

Nous vous demandons de signaler votre présence au PC course par tout moyen possible à votre disposition. Vous ne devez en aucun cas vous éloigner du sentier ou de la trace GPS sans en avoir averti le PC course. Toute personne n'étant plus sur le tracé officiel de la course n'est plus sous la responsabilité de l'organisateur. En cas de force majeure, si vous devez vous abriter, même à quelques mètres du sentier officiel, il vous est demandé d'avertir le PC et de matérialiser votre présence sur le sentier par tout moyen possible afin que les serre-files puissent vous rejoindre.

Cheminement de nuit ou brouillard :

Les commissaires de courses (bénévoles en poste) peuvent vous contraindre à évoluer par petit groupe si votre état de fatigue l'impose ou pour toute autre raison (météo, brouillard etc..). Ainsi il peut vous être demandé d'attendre un concurrent afin de rester en groupe.

Patous et troupeaux :

Les alpages de Belledonne sont en partie fréquentés par des troupeaux de moutons gardés par des bergers avec des patous. Des consignes ont été données aux bergers afin d'éloigner les troupeaux de l'itinéraire emprunté le week-end de la course. Néanmoins, si vous êtes amené à croiser un troupeau ou un patou, les recommandations sont simples :

- arrêtez de courir pour ne pas éparpiller le troupeau et énerver les patous
- restez debout, donnez au patou le temps de vous identifier
- ne pas tenter de l'effrayer ni de l'éloigner avec vos bâtons
- continuer à avancer sur le chemin calmement
- appelez le PC course ou signalez sa présence au premier bénévole croisé.

Vous trouverez sur le site web des consignes particulières concernant le comportement à avoir face à un troupeau. Soyez respectueux du travail des bergers, ralentissez pour ne pas effrayer les animaux et pour votre sécurité.

CONTRÔLE ET RAVITAILLEMENT

Les contrôles de passage seront réalisés par les balises gps fournies par l'organisation.

L'accès au ravitaillement n'est pas obligatoire mais fortement conseillé.

TEMPS MAXIMUM AUTORISÉ ET BARRIÈRES HORAIRES

Informations susceptibles d'être modifiées.

Le temps maximal de l'épreuve, pour la totalité du parcours, est fixé à : 53h

Les barrières horaires sont à la fois éditées pour votre sécurité et pour vous donner un guide de route limite pour arriver dans les temps à Aiguebelle.

Ces BH ne sont pas éliminatoires, mais provoquent une déviation de l'itinéraire, en offrant une section plus courte et moins technique.

- V 18h30 - R4 : Habert D'Aiguebelle -
- S 13h00 - Col de la Valloire -
- S 22h - Sous Col de la Frèche -

En cas de mauvaises conditions météorologiques et/ou pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours, de modifier les barrières horaires ou d'orienter la course sur un parcours alternatif (EB intégral ou parcours de replis)

ABANDON ET RAPATRIEMENT

Sauf blessure, un duo ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle. Il doit alors prévenir le responsable de poste et le PC course, qui invalide définitivement son dossard.

En cas d'abandon d'un des coureurs du duo, il est possible de se greffer à un binôme existant en course, sous réserve d'acceptation de ce dernier. Ceci est effectué sur un lieu type ravitaillement, pour communiquer et informer l'organisation.

Il faut la validation du pc course, pour pouvoir reprendre la course avec un autre duo.

Le rapatriement sera décidé avec le chef de poste, en fonction des règles générales suivantes :

- Des navettes sont disponibles au départ **de fond de france** qui est la zone principale et préférable d'abandon en cas d'impossibilité de continuer le parcours.
- Jean collet, Habert d'Aiguebelle ne sont pas à privilégier en tant que zone d'abandon car difficiles d'accès, comportant une longue zone de marche obligatoire jusqu'aux navettes de rapatriement.
- Gleyzin, Super Collet, Val Pelouse et Le Pontet sont accessibles par la route.
- En cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total de la course, l'organisation assure le rapatriement des coureurs arrêtés dans les meilleurs délais possibles vers Aiguebelle, Le Pleyne ou Vizille.

En cas de rencontre avec le serre-file, celui-ci peut soit ré-orienter l'équipe vers un itinéraire de déstagement permettant de continuer la course soit invalider le dossard en bloquant l'équipe dans l'incapacité de finir la course dans les temps sur un ravitaillement. Le duo bloqué sur un ravitaillement n'est alors plus sous le contrôle de l'organisation. La décision du serre-file est indiscutable.

ZONES DE CALME ET DE REPOS

Plusieurs zones ont été réservées par l'organisation pour vous permettre des temps de repos. Néanmoins les temps de repos sont minutés afin de permettre à un maximum de coureur d'en profiter et de les partager avec les bénévoles. Nous ne pouvons garantir la disponibilité pour tous. Merci de votre compréhension.

Nom	Tps max repos	Nb couchage (approximatif)
Base vie	2h00	50 lits
Ravito de Périoule	20min	30 lits picots
Base vie d'Aiguebelle	N/A	100 lits picots dans gymnase

Au-delà de ces zones aménagées pour les coureurs, il existe de nombreuses cabanes ou refuges au confort parfois rudimentaire où vous abriter et vous reposer. Ces cabanes peuvent être occupées, vous n'êtes pas prioritaires. Elles ne sont pas réservées pour les coureurs, mais peuvent si elles sont libres offrir de jolies siestes...

Nous n'avons pas d'accord (sauf urgence médicale) avec les refuges suivants sur le parcours pour vous héberger car ils sont tout simplement en pleine saison :

- Jean collet
- Les 7 laux,
- L'Oule
- La Pierre du Carre

Nous vous demandons le plus grand respect de ces lieux notamment si vous êtes amenés à vouloir vous y abriter pour raison urgente hors plage de veille du gardien (la plupart de temps entre 6h et 21h)

Cependant nous vous invitons à vous y arrêter lors de vos séjours en Belledonne. Vous y passerez de bons moments.

DISQUALIFICATION

Des commissaires de course présents sur le parcours, et les chefs de poste des différents points de contrôle et de ravitaillement, les serre-files sont habilités à faire respecter le règlement et à appliquer immédiatement une disqualification en cas de non-respect, selon les règles suivantes :

Une disqualification automatique s'applique dans les cas suivant :

- Non présentation ou refus du passage dans le sas de départ pour activer la puce électronique
- Non-respect du règlement et de la charte notamment la charte covid
- Coupe de sentier
- Jet de détritrus (acte volontaire) par un concurrent et ou un membre de son entourage
- Non-respect des personnes (organisation ou coureur)
- Non-assistance à une personne en difficulté
- Triche (utilisation d'un moyen de transport, partage de dossard...)
- Absence de la puce électronique
- Absence de passage à un point de contrôle
- Absence du matériel obligatoire (contrôle inopiné)
- Refus d'obtempérer à un ordre de la direction de la course, d'un commissaire de course, d'un chef de poste, d'un médecin ou d'un secouriste
- Refus d'un contrôle anti-dopage
- Départ d'un point de contrôle au-delà de l'heure limite
- Assistance en dehors des points de ravitaillements

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

ANTIDOPAGE

Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle antidopage pendant ou à l'arrivée de l'épreuve. En cas de refus ou d'abstention, le sportif sera sanctionné de la même façon que s'il était convaincu de dopage.

MODIFICATION / ANNULATION DE LA COURSE

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

En cas de conditions météorologiques trop défavorables (importantes quantités de pluie et de neige en altitude, fort risque orageux...) le départ peut être reporté. En cas de mauvaises conditions météorologiques, et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours et de modifier les barrières horaires ou de réorienter la course sur des itinéraires de délestages.

Un remboursement à hauteur de 80% est prévu en cas d'annulation par l'organisation et est nul en cas de force majeure.

ASSURANCES

Responsabilité civile :

L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile auprès de Generali 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 :

Lors de l'inscription nous vous assurons automatiquement pour :

- Les frais de recherche, de secours, y compris en hélicoptère ;
- Les frais de rapatriement ;
- La responsabilité civile liée à la pratique sportive (en complément ou en remplacement de contrats personnels existants) ;
- Une garantie individuelle accident.

En cas de prise en charge médicale vous devez immédiatement avertir la course et éventuellement votre assurance afin que l'une ou l'autre des assurances puisse fonctionner. Sans quoi les frais seront à votre charge. Un hélicoptage peut coûter plusieurs milliers d'euros.

En cas d'abus sur la demande d'hélicoptage, aucun bon médical ne sera délivré par le médecin et la facture sera à vos frais.

DÉCHARGE

Chaque coureur déclare :

1. s'engager à avoir avec soi la totalité du matériel obligatoire pendant toute la durée de la course et décharger l'organisation de toute responsabilité en cas d'accident ou malaise lié à l'absence du matériel obligatoire prévu ;
2. avoir pris connaissance de la liste du matériel obligatoire présente dans le règlement ;
3. accepter les contrôles du matériel obligatoire qui pourront être effectués à n'importe quel moment de la course et être pleinement conscient que l'absence d'un seul élément du matériel obligatoire prévu

- pour la course peut entraîner une disqualification et déclare accepter le jugement sans appel des membres de l'organisation chargés du contrôle ;
4. décharger l'organisation Echappée belle, le directeur de compétition et le responsable du parcours, de toute responsabilité concernant les dommages aux biens ou aux personnes, y compris les accidents corporels et/ou la mort ;
 5. assumer toute la responsabilité concernant les dommages qu'il pourrait provoquer à des tiers ou aux biens appartenant à des tiers.

CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

Pour le Du'ô des Cimes, aucun classement ne sera réalisé.

Chaque duo sera récompensé lors de son passage sur la ligne d'arrivée.

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. « lechappeebelledonne » est une marque légalement déposée. 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.

Aucune vente de photo de l'événement de L'Échappée Belle ne pourra être faite sans l'accord du directeur de course