

ULTRA TRAVERSÉE DE BELLEDONNE

# RÈGLEMENT COURSE

GRAPHISME : 10-4 Design - Ne pas jeter sur la voie publique

FP

## L'ÉCHAPPÉE BELLE

ÉCHAPPÉE BELLE INTÉGRALE 152 KM & 11 390 M D+  
TRAVERSÉE NORD 92 KM & 6 740 M D+  
PARCOURS DES CRÊTES 63 KM & 4 770 M D+  
SKYRACE DU ROCHER BLANC 21 KM & 2 000 M D+

23, 24 & 25 AOÛT 2024

MILLET®

isère  
LE DÉPARTEMENT

[www.lechappeebelledonne.com](http://www.lechappeebelledonne.com)



L'ÉCHAPPÉE BELLE

# SOMMAIRE

<b>SOMMAIRE</b>	<b>2</b>
<b>1.1 ACCEPTATION</b>	<b>3</b>
<b>1.2 ORGANISATEURS</b>	<b>3</b>
<b>1.3 DESCRIPTIF</b>	<b>3</b>
<b>2.1 TARIFS</b>	<b>4</b>
<b>2.2 CAPACITÉ D'ACCUEIL</b>	<b>4</b>
<b>2.3 CONDITIONS DE PARTICIPATION</b>	<b>4</b>
<b>2.4 CERTIFICAT MÉDICAL OU PPS</b>	<b>5</b>
<b>2.5 ANNULATION</b>	<b>6</b>
<b>2.6 CHANGEMENT DE COURSE</b>	<b>6</b>
<b>2.7 OPTIONS</b>	<b>6</b>
<b>2.7.1 NAVETTES</b>	<b>7</b>
2.7.2 ENVOI DE DOSSARD	7
2.7.3 RETRAIT DES DOSSARDS	8
2.7.4 TEE-SHIRT	8
2.7.5 PASTA PARTY	8
<b>3.1 SEMI-AUTOSUFFISANCE</b>	<b>8</b>
<b>3.2 PACER</b>	<b>9</b>
<b>3.4 ABANDON ET RAPATRIEMENT</b>	<b>9</b>
<b>3.5 ZONES DE CALME ET DE REPOS</b>	<b>10</b>
<b>3.6 SACS COUREURS (152 km et du 92 km)</b>	<b>10</b>
<b>4.1 SPÉCIFICITÉ RÉSERVE DE LUITEL ET NATURA 2000</b>	<b>11</b>
<b>4.2 ÉQUIPEMENT</b>	<b>11</b>
<b>4.3 DOSSARD</b>	<b>12</b>
<b>4.4 ASSISTANCE</b>	<b>12</b>
<b>4.5 POSTE DE CONTRÔLE ET RAVITAILLEMENT</b>	<b>13</b>
<b>4.6 TEMPS MAXIMUM AUTORISÉ ET BARRIÈRES HORAIRES</b>	<b>13</b>
<b>4.7 DISQUALIFICATION</b>	<b>13</b>
<b>4.8 ANTIDOPAGE</b>	<b>14</b>
<b>5.1 Réseau téléphonique :</b>	<b>14</b>
<b>5.2 Liaison radio :</b>	<b>14</b>
<b>5.3 Système de secours :</b>	<b>14</b>
<b>5.4 Procédure de secours :</b>	<b>15</b>
<b>5.5 Cheminement de nuit ou brouillard</b>	<b>15</b>
<b>5.6 Patous et troupes</b>	<b>15</b>
<b>6.1 MODIFICATION / ANNULATION DE LA COURSE</b>	<b>16</b>
<b>6.3 DÉCHARGE</b>	<b>17</b>
<b>6.4 DROIT À L'IMAGE</b>	<b>17</b>
<b>6.5 PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES</b>	<b>17</b>
<b>7.1 CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES</b>	<b>18</b>
<b>7.2 ITRA / UTMB INDEX</b>	<b>18</b>

# 1. GENERAL

## 1.1 ACCEPTATION

Le règlement est valable pour les coureurs et pacers, quelle que soit la formule choisie.

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.

Il est impératif de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans couper et ne pas jeter vos débris. Couper un sentier provoque une érosion dommageable du site et pourra justifier une disqualification.

## 1.2 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.

## 1.3 DESCRIPTIF

L'Échappée Belle est une épreuve de course à pied en montagne empruntant les sentiers, pistes et itinéraires 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 montagneuse et sauvage. Les courses :

Course	Distance	D+	Date départ	Horaire	Lieu Départ	Temps max
Échappée Belle intégrale	152 km	11 390 m D+	Vendredi 23 août 2024	5h-5h30-6h	Vizille	54h
Traversée Nord	92 km	6 740 m D+	Samedi 24 août 2024	5h-5h15-5h30	Fond-de-France (Haut-Bréda)	30h
Parcours des Crêtes	63 km	4 770 m D+	Samedi 24 août 2024	8h-8h30-9h	Allevard	27h
42 km	42 km	2 790 m D+	Samedi 24 août 2024	10h-10h15-10h30	Valgelon-La Rochette	25h30

*L'horaire de départ sera fixé en fonction de votre vague de départ. Les meilleurs partiront en vague 1.*

Le parcours sera balisé par un système de fléchage par jalonnettes à fanions et bande réfléchissante sur les zones de nuit complété par de la rubalise. Néanmoins un balisage n'étant pas infaillible, le flyer de course est fortement recommandé pour vous guider.

# 2. INSCRIPTION

Cette année, aucune course ne sera soumise à un tirage au sort.

Une liste d'attente est ouverte lorsque la course affiche complet.

## 2.1 TARIFS

Les tarifs augmentent à partir du 15 juin.

	Tarif (jusqu'au 14/06 23h59)	A compter du 15 Juin
152 km	200 €	215 €
92 km	110 €	120 €
63 km	80 €	85 €
42 km	50 €	50 €
PACER	50 €	50 €
SKYRACE	40 €	40 €

## 2.2 CAPACITÉ D'ACCUEIL

2600 participants au total :

- 700 sur le 152 km
- 600 sur le 92 km
- 600 sur le 63 km
  
- 500 sur le 42 km
- 200 sur la Skyrace

Un certain nombre d'invitations sont à la discrétion de l'organisation.

- 650 bénévoles !!

## 2.3 CONDITIONS DE PARTICIPATION

Pour participer, il est indispensable :

- 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.

Les courses sont ouvertes à toute personne, homme ou femme, ayant 20 ans révolus le jour de la course (catégories sénior à vétéran 4), licenciée ou non. Les classements se feront selon les anciennes classifications FFA.

Vétéran 4 : 64 ans et plus  
Vétéran 3 : de 55 à 64 ans  
Vétéran 2 : de 45 à 54 ans  
Vétéran 1 : de 35 à 44 ans  
Sénior : de 22 à 34 ans  
Espoir : de 20 à 21 ans

## 2.4 CERTIFICAT MÉDICAL OU PPS

Pour les personnes majeures, la participation à la manifestation est soumise à la présentation obligatoire :

- De votre certificat médical qui doit être déposé **dans votre espace coureur en ligne le 10 août au plus tard**. Aucun certificat médical ne sera traité par mail.

Attention, si vous avez choisi l'option **“envoi de dossard”** votre certificat médical devra être déposé au plus tard **le 25 juillet 23h59** afin de laisser le temps à l'organisation de le vérifier et le valider avant l'envoi.

**Les certificats médicaux doivent être rédigés en langue française.**

**NB** : Aucun certificat ne sera accepté au retrait des dossards. Le départ vous sera refusé en cas d'absence de certificat valide.

Le certificat doit obligatoirement :

- a) comporter la mention non contre indication (ou aptitude à la pratique) :
  - du sport en COMPÉTITION,
  - de la course à pied en COMPÉTITION,
  - du triathlon en COMPÉTITION,
- b) dater de moins d'un an le jour de la manifestation,
- c) comporter la signature et le tampon du médecin ayant délivré le certificat

**OU**

- D'une licence à la place du certificat médical. La licence (FFA ou FFTri) est valable de même que le « Pass courir » à condition d'être de la saison en cours.

Les licences FSGT ou CAF ne sont pas valables.

**OU**

- D'une attestation (papier, électronique ou de type QR Code) indiquant que vous avez réalisé le Parcours de Prévention Santé (ou « PPS ») mis en place par la FFA via sa plateforme dédiée dont les conditions d'utilisation seront établies également par cette dernière. Pour être valable, le PPS doit avoir été effectué au maximum trois mois avant la date de la manifestation à laquelle la personne souhaite s'inscrire.

Pour plus d'informations, consultez la page FAQ du site de la course :

<https://www.lechappeebelledonne.com/foire-aux-questions/#toggle-id-16>

Certificat médical type :

<https://www.lechappeebelledonne.com/wp-content/uploads/2017/01/certificat-me%CC%81dical.pdf>

## 2.5 ANNULATION

Les demandes d'annulation devront être adressées par mail à l'adresse suivante : [contact.belledonne@gmail.com](mailto:contact.belledonne@gmail.com) accompagnées d'un justificatif.

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 mail

Montant des remboursements :

- jusqu'au le 30 juin 23h59, remboursement de 100%, moins 10% de frais de dossier
- entre le 1er juillet et le 31 juillet 23h59, remboursement de 50%
- à partir du 1er août, plus de remboursement possible.

En cas d'annulation par l'organisation : Quelle qu'en soit la raison, un éventuel remboursement sera calculé à hauteur des frais déjà engagés à la date de l'annulation par l'association, ceci afin d'assurer sa pérennité jusqu'à l'édition suivante.

En cas de modifications de tracé/parcours/heure ou jour de départ, aucun remboursement ne sera proposé.

Nous rappelons que tout événement outdoor peut être soumis à de nombreux aléas contraignant une modification des parcours originaux, voire à son annulation pour la sécurité des participants, de ses bénévoles et plus généralement de l'ensemble des personnes engagées.

## 2.6 CHANGEMENT DE COURSE

Il est possible d'effectuer un changement de format, sous plusieurs conditions :

- avant le 1er août
- s'il reste des places disponibles pour le format souhaité
- 10% de frais de dossier seront concédés

Le changement de course se fera uniquement suite à une validation de l'organisation.

## 2.7 OPTIONS

Plusieurs options sont à votre disposition lors de votre inscription :

- Navette : lieu d'arrivée → lieu de départ
- Repas accompagnant sur le site d'arrivée

- Envoi du dossard par la Poste
- Pasta party
- Le tee-shirt de la course
- 

**TOUTES LES OPTIONS SONT DISPONIBLES ET MODIFIABLES directement dans votre dossier coureur JUSQU'AU 25 JUILLET 23h59.** Passée cette date, vous devrez vous rendre sur place pour pouvoir en bénéficier, dans la limite des options et places restantes.

	Tarif en € TTC
PASTA PARTY	10
REPAS ARRIVÉE ACCOMPAGNANT	11
NAVETTE	10
ENVOI DOSSARD	10
TEE-SHIRT	15

### 2.7.1 NAVETTES

Un système de navette est proposé pour les 4 formats arrivant à Aiguebelle.

Les navettes partiront le matin de la course d'Aiguebelle en direction du site de départ (Vizille pour l'intégrale, Fond de France pour le parcours Nord, Allevard pour le parcours des crêtes, Valgelon-La Rochette pour le 42km)  
Pour connaître les horaires et lieux de départ des navettes : référez-vous au site internet.

Elle n'est pas incluse dans votre inscription et nécessitera un paiement lors de l'inscription.

Un ticket vous sera donné à la remise des dossards. Remettez-le au chauffeur. Le départ des navettes a lieu à Aiguebelle entre le gymnase et le parc Rochette (parc d'arrivée). Nous ne pouvons vous garantir la disponibilité d'une place le jour du retrait des dossards si vous n'avez pas réglé la navette auparavant lors de votre inscription (date limite 25 juillet 23h59)

Plus d'infos : <https://www.lechappeebelledonne.com/navettes/>

***A réserver avant le 25 juillet ou sur place dans la limite des places disponibles.***

### 2.7.2 ENVOI DE DOSSARD

Disponible avant le 25 Juillet 23h59 uniquement pour les habitants de **France métropolitaine.**

**Le dossard ne pourra être envoyé que si votre certificat médical a été validé par l'organisation.**

L'objectif étant de vous éviter un voyage au retrait de dossard.

Contenu :

- Dossard
- Magazine Echappée Belle
- Flyer course
- Bracelet coureur
- Sac allègement pour les courses concernées (152 et 92 km)

- Options demandées (Tee-shirt, navette, pasta party ...)
- Notre petit mot doux (sous réserve de disponibilité)

Votre dossard sera envoyé dans les 10 premiers jours d'août.

### 2.7.3 RETRAIT DES DOSSARDS

Si vous n'habitez pas en France métropolitaine ou que vous souhaitez retirer votre dossard la veille de la course, vous devez sélectionner une plage horaire de retrait au moment de l'inscription ou en vous rendant plus tard dans votre dossier coureur. Le retrait s'effectue de 15h à 19h.

Pour l'**Intégrale** ainsi que la **Traversée Nord** : aucun dossard ne sera distribué sur le site départ des courses (Vizille ou fond de France) le matin ou la veille de la course. Le retrait n'est possible qu'à Aiguebelle.

Pour le **Parcours des Crêtes** : il est possible de retirer son dossard la veille de la course à Aiguebelle ou le matin de la course à Allevard entre 7h et 8h45

Pour le **42km**, il est possible de retirer son dossard la veille de la course à Aiguebelle ou le matin de la course à Valgelon-La Rochette entre 8h et 9h30.

Il est possible de récupérer le dossard d'un proche si son dossier est complet (certificat médical validé) et sur présentation de la pièce d'identité de la personne concernée.

Pour plus de précisions sur cette rubrique (horaires et lieux de retrait notamment), RDV sur le site web de la course :

<https://www.lechappeebelledonne.com/retrait-des-dossards-4/>

### 2.7.4 TEE-SHIRT

Le tee-shirt est une option. Dans un objectif de réduction de l'impact carbone, nous proposons une option à 15 euros pour obtenir un tee-shirt Echappée Belle 2024.

ATTENTION : quantité limitée.

### 2.7.5 PASTA PARTY

Judi et vendredi à Aiguebelle (entre 18h et 21h),

Le prix du repas est fixé à 10 euros. Il est à réserver lors de votre inscription (avant le 25 juillet 23h59) ou sur place dans la limite des places disponibles.

## 3. INFORMATIONS COURSE

### 3.1 SEMI-AUTOSUFFISANCE

Les coureurs sont en semi-autosuffisance. Vous ne devez pas compter uniquement sur les ravitaillements !



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, soyez raisonnables, ou prévoyez des pastilles de purification.

Les ravitaillements de Jean Collet, La Pra et Périoule sont héliportés avant la course, ils sont donc moins garnis.

**Tenez compte du terrain dans l'évaluation du temps passé sur le parcours. Servez-vous des couleurs de la table de marche pour la qualité des sentiers.**

## 3.2 PACER

Le pacer est un "accompagnateur". **Seuls les solos du 152 km peuvent prétendre à un pacer.**

**Le pacer rejoint son coureur sur la portion de son choix à partir du Pleynet et quitte son coureur sur l'endroit de son choix. Le début et la fin d'un pacer doit se faire obligatoirement sur un ravitaillement. Le pacer peut accompagner sur plusieurs portions différentes, donc s'arrêter et reprendre plus loin.**

Il est équipé d'un dossard et a accès aux ravitaillements ainsi qu'au repas d'arrivée.

Le pacer n'est pas classé et ne peut pas prétendre aux dotations produits de départ et d'arrivée.

Sa mission est d'accompagner le coureur, le rassurer, l'encourager et ainsi l'aider à rallier Aiguebelle, sans toutefois lui porter ses affaires obligatoires, ni le tracter ou le pousser.

Il n'est possible d'avoir qu'un seul pacer par coureur.

Attention : si vous voulez qu'un pacer vous accompagne, il doit s'inscrire individuellement (nombre de places limité).

## 3.3 DOUCHES ET WC

Il est possible de prendre une douche et d'utiliser les WC :

- Au départ au gymnase de Vizille
- A l'arrivée à Aiguebelle dans le gymnase.

L'accès aux douches à l'arrivée est limité strictement aux coureurs. Les WC des refuges sont inaccessibles sauf accord favorable du responsable du ravitaillement.

## 3.4 ABANDON ET RAPATRIEMENT

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

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

- Des navettes sont disponibles au départ du Pleynet qui est la zone principale et préférable d'abandon en cas d'impossibilité de continuer le parcours.
  - Jean collet, La Pra, Habert d'Aiguebelle et Fontaine noire 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.
  - Arselle, Gleyzin, Super Collet et le Bourget en Huile sont accessibles par la route.
  - Les coureurs qui ne peuvent rallier Le Pleynet, doivent se rendre dans l'un des points de contrôle et de ravitaillement du parcours et se faire signaler par l'un des signaleurs bénévoles ou secouriste présent s'il les rencontre. Ils seront rapatriés par l'organisation avec le départ des bénévoles lors du passage du serre-file, dans la mesure des places disponibles.
- 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 Pleynet ou Vizille.

En cas d'abandon, et de rencontre avec le serre-file, celui-ci invalide le dossard. Le coureur n'est alors plus sous le contrôle de l'organisation.

### 3.5 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 du Pleynet	2h00	100 lits picots dans gymnase
Ravito du Gleyzin	20min	30 lits picots
Ravito de Super Collet	20min	10 lits picots sous tente
Ravito de Val Pelouse	20min	10 lits picots dans chalet
Ravito du Bourget en Huile	20min	10 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
- La Pra
- Les 7 laux,
- L'Oule
- La Pierre du Carre

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

### 3.6 SACS COUREURS (152 KM ET DU 92 KM)

Il vous est remis un sac d'allègement solide et étiqueté avec votre numéro de dossard. Il est à déposer sur l'aire de départ au moment du contrôle des dossards (accès au sas de départ) à Vizille ou à Fond de France selon votre course.

- Pour le 152 km le sac vous suivra au Pleynet / Les 7 laux, puis à Super Collet et enfin à Aiguebelle.
- Pour le 92 km, votre sac vous suivra à Super Collet puis à Aiguebelle.

## 4. CONSIGNES DE COURSE

### 4.1 SPÉCIFICITÉ RÉSERVE DE LUITEL ET NATURA 2000

Lors de votre périple, vous allez longer la réserve naturelle de Luitel qui est une zone humide protégée. Nous vous demandons dans cette zone de ne plus utiliser vos bâtons, de faire silence et de ne surtout pas vous écarter du sentier balisé.

**Cette zone est exclue de l'accueil du public.**

Lors de la traversée de la zone natura 2000 (Arselle – Freydane), nous vous demandons de respecter le tracé sans vous en écarter. Un balisage spécifique, fanions à rayures, est mis en place dans cette zone.

Des consignes particulières pour la traversée de ces zones vous seront fournies dans le road-book et lors du briefing de départ.

Des sanctions sévères (**disqualification**) sont prévues en cas de non-respect de ces consignes.

Pour les curieux :

<https://www.reserves-naturelles.org/lac-luitel>

### 4.2 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 SUR TOUS LES FORMATS DE COURSE !**

- **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**
- **Un pantalon ou collant long (3/4 accepté)**
- **Une polaire (technique ou non)**
- **Une première sous couche sèche à n'utiliser qu'en cas de problème**
- **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 1,5 L 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**

### **OBLIGATOIRE pour la Traversée Nord (92km) !**

- Crampons de 7mm minimum (avec pointes avant et arrière)

Obligatoire sur la portion : Départ - Super Collet (possibilité de la déposer dans votre sac d'allègement à Super Collet).

### **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
- Un GPS contenant le tracé
- 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 si vous êtes sensibles à l'eau de source (à tester durant vos reco)

## **4.3 DOSSARD**

Chaque dossard est remis individuellement à chaque coureur. Il est équipé d'une puce 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 constitue également un laissez-passer pour les ravitos, la zone de sacs d'allègement et les douches de même que les zones de restauration pour votre repas coureur et votre bière d'arrivée.

Les dossards sont nominatifs. Il est interdit de courir avec un dossard d'une tierce personne.

## **4.4 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.

## 4.5 POSTE DE CONTRÔLE ET RAVITAILLEMENT

Tous les concurrents doivent obligatoirement passer à tous les points de contrôle électronique et aux différents ravitaillements (voir road-book pour positionnement précis). Attention le poste du Pleynet/Les 7 Laux est un sas, avec un pointage à votre arrivée sur le site et un pointage lorsque vous repartez ! Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible et dûment contrôlé ont accès aux postes de ravitaillement. Le tableau de marche de la course identifiera la liste précise des points de ravitaillement, eau, postes de secours et sera disponible sur le road-book. En cas de changement de dernière minute vous serez informés lors du briefing de départ.

## 4.6 TEMPS MAXIMUM AUTORISÉ ET BARRIÈRES HORAIRES

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

- **54 heures** pour le 152 km
- **30 h 30** pour le 92 km
- **27 heures** pour le 63 km
- 25h30** pour le 42km

Les barrières horaires sont fixées pour votre sécurité mais aussi pour vous donner un guide de route afin d'arriver dans les temps à Aiguebelle.

- V14h00 - R2 : Refuge de La Pra - **152km**
- V 18h30 - R3 : Refuge Jean Collet (filtre médical) / (medical checks) - **152km**
- V 22h00 - R4 : Habert D'Aiguebelle - **152km**
- S 04h00 - R5 : Les 7 laux/Le Pleynet - **152km**
- S 10h30 - R6 : Gleyzin - **152km**
- S 18h00 - R8 : Station du Super Collet d'Allevard - **152km / 92km**
- S 18h00 : Col de la Frèche - **63km**
- S 00h00 - R12 : Fontaine Noire - **63km**
- D 02h00 - R9 : Val Pelouse - **152km / 92km / 63km**
- D 08h00 - R10 : village du Pontet - **152km / 92km / 63km**
- D 12h00 - Arrivée Aiguebelle - **152km / 92km / 63km**

**Pour être autorisés à poursuivre l'épreuve, les concurrents doivent repartir du ravitaillement avant l'heure limite de la barrière horaire.**

Tout concurrent 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.

**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 ou de modifier les barrières horaires.**

## 4.7 DISQUALIFICATION

Des commissaires de course présents sur le parcours, et 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 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 détritius (acte volontaire) par un concurrent et ou un membre de son entourage
- Non-respect des personnes (organisation ou coureur)
- Non-respect des interdictions liées à la zone de traversée NATURA 2000 et RÉSERVE NATURELLE DE LUITEL
- 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

## 4.8 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.

# 5. SÉCURITÉ ET ASSISTANCE MÉDICALE

## 5.1 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 du Pleynet à mi-course afin qu'il reste chargé tout au long de l'épreuve.

## 5.2 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.

## 5.3 SYSTÈME DE SECOURS :

- L'organisation prévoit un système complet de prise en charge de votre sécurité. Néanmoins aucun système n'est valable à 100%. 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 tout au long 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.

## 5.4 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 sans en avoir averti le PC course. Toute personne n'étant plus sur le sentier 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.

## 5.5 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.

## 5.6 PATOUS ET TROUPEAUX

Les alpages de Belledonne sont en partie fréquentés par des troupeaux de moutons gardés par 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 patou, les recommandations sont simples :

- arrêtez de courir
- restez debout, donnez-lui 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.

## 6. RESPONSABILITÉ ET ASSURANCE

### 6.1 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 ou de modifier les barrières horaires.**

**En cas d'annulation par l'organisation : Quelle qu'en soit la raison, un éventuel remboursement sera calculé à hauteur des frais déjà engagés à la date de l'annulation par l'association, ceci afin d'assurer sa pérennité jusqu'à l'édition suivante.**

**En cas de modifications de tracé/parcours/heure ou jour de départ, aucun remboursement ne sera proposé.**

**Nous rappelons que tout événement outdoor peut être soumis à de nombreux aléas contraignant une modification des parcours originaux, voire à son annulation pour la sécurité des participants, de ses bénévoles et plus généralement de l'ensemble des personnes engagées.**

### 6.2 ASSURANCES

#### 6.2.1 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.

#### 6.2.2 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.

## 6.3 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.

## 6.4 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.**

## 6.5 PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES

En application de la loi informatique et libertés du 6 août 1978 et conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD), tout concurrent dispose d'un droit d'accès et de rectification des données le concernant.

Les informations sont recueillies dans le cadre de l'inscription à l'une des courses de l'Echappée Belle.

La limite légale de conservation des données est fixée à 10 ans à compter de l'année de l'inscription.

Au-delà de ces 10 ans et sauf autorisation explicite du coureur, toutes les données sont supprimées exceptées les données d'état civil qui permettent de conserver les classements.

Tout coureur peut demander la suppression du stockage de ses données en envoyant un mail à l'organisation.

# 7. RÉSULTATS

## 7.1 CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

Pour L'Échappée Belle 152 km, 92 km, 63 km et 42 km, seuls les coureurs arrivant à Aiguebelle sont classés.

- Aucune prime en argent n'est distribuée.
- Les 5 premiers hommes et les 5 premières femmes du classement général, ainsi que le premier homme et la première femme de chaque catégorie reçoivent un lot, selon les anciennes catégories FFA).

Tous les résultats seront en ligne sur [www.lechappeebelledonne.com](http://www.lechappeebelledonne.com)

## 7.2 ITRA / UTMB INDEX

L'Échappée Belle participe à votre classification pour l'ITRA ainsi que l'UTMB Index.

Au sujet de l'UTMB index, aucune running stones n'est distribuée suite à votre participation.