

REGLEMENT DES COURSES A SAURAT

LAS QUATRAS CABANAS EDITION 2024



Article 1 Organisation

Les courses sont organisées par l'association Saurat Patrimoine Millénaire, Village rue et ses écarts – 166 rue Albert Sans 09400.

Les organisateurs peuvent être contactés par téléphone ou de préférence par e-mail :

Georges LAMBELIN (Président)	06 88 05 84 42	saurat.pm@gmail.com
Gilbert CUMINETTI (Trésorier)	06 88 67 14 59	gilbertcum@free.fr
Julian BOUCHE (Responsable course)	06 24 25 05 00	julian.bouche@outlook.fr

Article 2 Épreuves et distances

Les courses sont des épreuves de course en montagne et de course à pied en nature avec un départ et une arrivée au village de Saurat, qui se dérouleront le 02 novembre 2024.

Les parcours proposés durant les épreuves sont entièrement balisés, et ne nécessitent pas l'utilisation de carte. Les épreuves se déroulent en une seule étape et imposent aux concurrents une certaine prise en charge d'eux-mêmes (semi-autonomie).

La course s'effectue seul(e), sans assistance et sans pacer.

Les 2 parcours sont :

- **LA CAMINADA : 13 km, 650m d+**

Épreuve chronométrée, ouverte aux catégories Cadet à Master.

Course à pied en nature exclusivement réalisée sur sentiers et routes communales, avec un point culminant situé à 1150 mètres d'altitude.

- **LAS QUATRAS CABANAS : 34 km, 2300m d+**

Épreuve chronométrée, ouverte aux catégories Espoir à Master.

Course de montagne demandant une bonne forme physique, essentiellement sur sentiers avec des passages hors sentiers et parfois techniques.

Le point culminant de la course est le Cap de l'Escalot (1741 mètres).

Les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours « Las quatras cabanas » en cas de mauvais temps, ou cas de force majeure, compte-tenu des zones montagneuses où se court cette épreuve. Un parcours de repli d'une distance et d'un dénivelé inférieurs est prévu.

Sera également proposée une course pour les enfants de 1,5 km environ dans les rues de village pour les enfants nés entre 2014 et 2018.

Art 3 Environnement et usage

Le milieu naturel emprunté par les courses est un milieu sensible, peu fréquenté et parfois hors sentier, que nous devons tous respecter.

Nous nous engageons collectivement (organisateur et participants), à porter une attention particulière, avant, pendant et après la manifestation :

- A ne pas laisser de déchets dans la nature
- A ne pas abandonner de matériel et à limiter toute nuisance à l'environnement (entretien des sentiers d'avant course, limitation du bruit et de la circulation d'engins, retrait rapide du balisage).
- A respecter les autres usages de la montagne (éleveurs, bergers, chasseurs, exploitants forestiers, etc..)
- A préserver la faune et la flore, surtout en zone de montagne non balisée (ne pas faire de bruit, ne pas quitter les sentes si les traces sont reprises, respecter la quiétude hivernale).
- A maintenir la propreté des cabanes pastorales.

Art 4 Inscriptions

Les inscriptions se feront en ligne sur la plate forme <https://chrono-start.com> jusqu'au 31 octobre 23h59.

Les inscriptions pourront également se faire sur place le 2 novembre 2024, une heure avant le départ dans la limite des dossards disponibles (règlement par chèque ou espèces).

Seules seront prises en compte les inscriptions complètes.

Toute participation est soumise à la présentation obligatoire par les participants à l'organisateur :

- Pour les majeurs d'un Parcours Prévention Santé validé : <https://pps.athle.fr/> , qui remplace le certificat médical de non contre-indication au 1^{er} septembre 2024.

OU

- 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 : FFTRI, FFCO, FFPM, ou UFOLEP Athlé

L'autorisation parentale :

Obligatoire pour les mineurs (catégorie Cadet pour le trails de 13 km).

Course enfants

Pour les courses des enfants, une autorisation parentale comprenant un questionnaire relatif à son état de santé sera exigé. Ce modèle d'autorisation sera fourni le jour de la manifestation.

Art 5 Nombre maximal de coureurs

500 coureurs pour l'ensemble des 2 courses répartis de la façon suivante : 250 coureurs sur le 34 km, 250 coureurs sur le 13 km.

Art 6 Catégories autorisées :

- **LA CAMINADA** : il faut être au minimum catégorie Cadet (2007-2008) jusqu'à Master 10.
- **LAS QUATRAS CABANAS** : il faut être au minimum catégorie Espoir (2002-2003-2004) jusqu'à Master 10.

Art 7 Bâtons

L'utilisation des bâtons est tolérée uniquement à partir du 2ème kilomètre de course, à la fin de la partie route bitumée.

Sur les 2 premiers kilomètres, les bâtons devront être repliés, ou à défaut portés à une seule main le long du corps pour ne pas gêner les autres coureurs.

Durant toute l'épreuve, il est demandé aux concurrents la plus grande prudence pour ne pas se blesser ou blesser d'autres concurrents.

Art 8 Tarifs

- **LA CAMINADA** : *Prochainement diffusés à l'ouverture des inscriptions*
- **LAS QUATRAS CABANAS** : *Prochainement diffusés à l'ouverture des inscriptions*

En option sur le site d'inscription :

-T-shirt : gratuit jusqu'au 2 octobre, 8 € au-delà du 2 octobre dans la limite des stocks.

-Repas : 10 € jusqu'au 2 octobre, 12 € après le 2 octobre.

Art 9 - Horaires des départs :

- **LA CAMINADA** : 10h00 le 2 novembre 2024 Place de la Rende à Saurat.
- **LAS QUATRAS CABANAS** : 8h30 le 2 novembre 2024 Place de la Rende à Saurat.

Art 10 - Retrait des dossards :

Les dossards sont à récupérer sur présentation d'une pièce d'identité :

- le 1^{er} novembre de 17h00 à 20h00, Salle de la Maisou d'Amount à Saurat.
- le 2 novembre, jusqu'à 30 minutes avant le départ des courses.

Prévoir des épingles à nourrices, elles ne seront pas fournies.

Art 11 - Port du dossard :

Le port du dossard est obligatoire sur l'avant du corps et ne peut en aucune manière être modifié ni réduit de taille ni partiellement visible.

Art 12 - Cession et échanges du dossard :

Possibilité de céder son dossard à un tiers (sous réserve d'accord de l'organisation et sous les conditions de respect de l'article 4 « INSCRIPTIONS » ci-dessus) avant le 1 novembre. Pas de remboursement possible. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne sans en avoir préalablement averti l'organisation sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. L'organisation se dégage de toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Art 13 - Matériel obligatoire

- **LA CAMINADA** : Pas de matériel obligatoire.
- **LAS QUATRAS CABANAS** :

	Obligatoire	Obligatoire, mais pouvant être allégé la veille de la course
Une réserve d'eau de 500 ml	•	
Un téléphone portable, allumé en permanence en ayant enregistré le numéro 06.24.25.05.00	•	
Une couverture de survie	•	
Un sifflet	•	
Une veste imperméable (type goretex ou équivalent)		•
Un bonnet		•
une paire de gants		•
un vêtement chaud pour le haut du corps avec des manches longues		•

Ce matériel pourra faire l'objet d'une vérification. Des contrôles du matériel obligatoire pourront être faits sur le parcours pour des raisons de sécurité, selon la décision de l'organisation. Tout coureur appelé à un contrôle est tenu de s'y soumettre. En cas de refus, le coureur sera disqualifié.

L'organisation se réserve le droit d'alléger la liste du matériel obligatoire en fonction des conditions météorologiques. Cette décision sera annoncée la veille de la course.

Art 14 Ravitaillement :

Ecocup ou flasque personnelle OBLIGATOIRE. Pas de gobelet plastique sur les ravitaillements.

- **LA CAMINADA** : 2 ravitaillements liquide et solide aux 6eme et 10eme km
 - **LAS QUATRAS CABANAS** : 4 ravitaillements liquide et solide aux 7eme, 15eme, 21eme, 30eme km
- . Pour toutes les courses : ravitaillement hydratation et nourriture à l'arrivée.

Art 15 Chronométrage :

Le chronométrage est assuré par transducteur électronique sur dossard.

Des contrôles intermédiaires sur les courses peuvent avoir lieu et leur localisation n'est volontairement pas dévoilée. En cas de litige, tout prétendant au podium, doit être en mesure de fournir sa trace GPS sur simple demande de l'organisateur.

Art 16 Abandon :

Tout abandon devra être signalé au serre-file ou au responsable du poste de contrôle le plus proche, ou au PC course au 06.24.25.05.00.

Ce point est très important pour la sécurité car si nous n'avons pas cette information d'abandon, nous allons vous chercher sur le parcours.

Le dossard ainsi que la puce d'enregistrement sera remis au responsable du poste ou à l'arrivée.

Le participant ayant abandonné pourra quitter la course et rentrer par ses propres moyens s'il le souhaite. Dans ce cas, l'organisation n'est plus responsable du retour du participant au point de départ.

Art 17 Barrières horaires

- **LA CAMINADA** : Pas de barrière horaire
- **LAS QUATRAS CABANAS** :
 - Une barrière horaire à 10h30 au premier ravitaillement (hameau de Carlong)
 - Une barrière horaire à 15h00 au col de Port

Art 18 Récompenses :

Seront récompensés :

- **LA CAMINADA** :

Les 3 premiers hommes et femmes, le 1er et la 1ère par catégorie par tranche de 10 ans sur la base des anciennes catégories (espoir, sénior, V1, V2, V3 et V4) à condition qu'il y ait au moins 3 inscrits par catégorie.

- **LAS QUATRAS CABANAS** :

Les 3 premiers hommes et femmes, le 1er et la 1ère par catégorie par tranche de 10 ans sur la base des anciennes catégories (espoir, sénior, V1, V2, V3 et V4) à condition qu'il y ait au moins 3 inscrits par catégorie.

Les récompenses ne sont pas cumulables

Art 19 Service médical

Une antenne médicale sera sur place pendant le déroulement de la manifestation, elle peut décider à tout moment de la mise hors course d'un concurrent si elle juge que son état de santé présente trop de risques pour terminer le parcours.

Art 20 Sécurité

Les vélos, engins motorisés sont formellement interdits sur le parcours de la course.

Tout concurrent perdu ou témoin du fait que d'autres concurrents se soient perdus, devra en faire part à l'un des signaleurs de l'équipe d'organisation (serre-file, point de contrôle, ravitaillement), qui informera le directeur de course.

La fermeture du parcours sera effectuée par des bénévoles de l'organisation. Ils devront rendre compte de tout abandon (nom et numéro de dossard) et déclencher les premiers secours pour tout accident survenu sur le parcours.

Les pointages seront un moyen de surveillance du flux des coureurs.

Les coureurs s'engagent à accepter les décisions des médecins, secouristes et bénévoles (après avis médical par radio). Ceux-ci 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 dont l'état de santé le nécessiterait.

Art 21 Itinéraire de repli

Les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours « Las quatras cabanas » en cas de mauvais temps, ou cas de force majeure, compte-tenu des zones montagneuses où se court cette épreuve. Aussi, à tout moment les organisateurs pourront raccourcir le parcours, en mettant en œuvre une ou plusieurs options suivantes :

- Option 1 : Suppression de la montée au Cap de l'Escalot : Les concurrents emprunteront, à partir de la cabane de Coucognac, la piste forestière de Sauzet pour rejoindre directement le ravitaillement n°2.
- Option 2 : Suppression de la montée à l'Estibat : Les concurrents, à partir de la cabane de l'Estibat, rejoindront directement le col de Port.
- Option 3 : Suppression de la montée au Sarrat de la Pelade : Les concurrents, à partir de la cabane de Labère, rejoindront la route du col de port et descendront ensuite sur les hameaux de Usclades et Fourc pour rejoindre Fraymène et la fin du petit Parcours.

Art 22 Assurance et responsabilité

Responsabilité civile : les organisateurs sont couverts par une police d'assurance

Assurances : Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou de dommages qui pourraient survenir pendant cette manifestation.

Il est strictement interdit de courir sans dossard. Un coureur sans dossard engagera sa responsabilité et l'organisation ne serait être tenue responsable en cas d'accident subi ou provoqué par ce tiers.

La responsabilité de l'organisateur sera dérogée dès le retrait du dossard pour abandon, pour disqualification, par décision médicale ou sur décision du directeur de course.

Art 23 Cas de force majeure

En cas de force majeure, l'organisation se réserve le droit d'annuler ou d'arrêter la course et préviendra les participants par tous les moyens en sa possession. Toutes personnes ne suivant pas les consignes entrainera sa propre responsabilité et mettra fin à la responsabilité de l'organisation.

En cas d'annulation pour cas de force majeure ou pour motif indépendant de la volonté des organisateurs, nous rechercherons les meilleurs moyens pour dédommager les coureurs (remboursement partiel, report sur une autre édition,..) déductions faite des frais engagés pour la manifestation.

Art 24 Droit à l'image

Tout coureur autorise expressément les organisateurs, ainsi que les ayants-droits tels que partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation à la course, et ce, pour une durée illimitée.

Art 25 Contrôle antidopage

Le contrôle antidopage sera réalisé conformément aux procédures de contrôle antidopage de l'AFLD.

Art 26 disqualification

Disqualification immédiate en cas de jet de débris volontaire, manquement à un élément du matériel obligatoire dans son sac pendant la course, utilisation de moyens de transport, partage de dossard, sortie du parcours balisé, représentant un raccourci, non passage à un poste de pointage, non-assistance à un coureur en danger, refus de contrôle de matériel, refus d'obtempérer à un ordre officiel de la course, médecin, secouristes, départ d'un poste au-delà de la barrière horaire, refus de se soumettre à un contrôle antidopage, assistance en dehors des zones prévues à cet effet, non-respect des bénévoles et des officiels de courses.

Un comité de course pourra éventuellement étudier un comportement non sportif, une tricherie avérée et appliquer une pénalité ou disqualification.

Art 27 Conditions générales et acceptation du règlement

Tout coureur s'engage à se soumettre aux règles spécifiques de l'évènement.

Le règlement de la manifestation est consultable sur le site d'inscription et sera affiché à la vue de tous, le jour de la manifestation.

La participation à la manifestation entraîne l'acceptation sans réserve du présent règlement.

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

Art 28 Ethique

Notre objectif dans la réalisation de cette manifestation est de vous faire découvrir, au travers d'un évènement sportif et du dépassement de soi, les richesses et la beauté de la vallée de Saurat.

Nous souhaitons que cette course se déroule dans les meilleures conditions de fair-play, de respect et d'entraide entre les participants, et de préservation du milieu naturel.

Nous espérons que ces tracés vous apporteront autant de plaisir à les parcourir que nous en avons eu à les préparer.

Nous vous souhaitons à toutes et tous une bonne course.