



**REGLEMENT Edition 2019**

**4 au 6 octobre 2019**

### **ORGANISATION**

L'association

Course Nature 66

(association loi 1901 enregistrée le 14/05/13 à la préfecture de Pyrénées Orientales sous le numéro W663001421), dénommée ci-après l'Organisateur,

Organise

Le 100 Miles Sud de France les 4, 5 et 6 Octobre 2018

### **EPREUVES**

Le 100 Miles Sud de France se décline sous 3 versions. Ce règlement est applicable pour les 3 distances de la course.

:

- Le 100 Miles Sud de France, course de pleine nature traversant le département des Pyrénées orientales entre la montagne et la mer, Font Romeu et Argelès sur Mer, suivant de manière quasi exclusive le GR 10.

La traversée sera au plus près des 170 kms, pour environ 8600 mètres de dénivelé positif et 9800 mètres de dénivelé négatif.

Le départ est fixé au 4 octobre à 10h à Pyrénées 2000, site du Termanal des loisirs.

- La Grande Traversée, est un parcours au départ de Vernet les Bains et suivant le GR 10 jusqu'à Argelès sur mer, avec une distance d'environ 120 km pour 5900 mètres de dénivelé positif et 6500 de négatif. Le départ est fixé au 4 octobre à 17h30 sur la place centrale du village.

Ces 2 versions se déroulent en individuel, en une seule étape à allure libre dans un temps limité. Les coureurs doivent respecter le code de la route lorsque le parcours emprunte des voies de circulation.

. La Traversée, est un parcours au départ d'Arles sur Tech et suivant le GR 10 jusqu'à Argelès sur mer, avec une distance d'environ 80 kms pour 4000 m de dénivelé positif et 4400 de négatif. Le départ est fixé au 5 octobre à 6h30 au centre sportif Sud Canigo..

**Une version est prévue en relais Trio sur les deux grandes distances pour l'édition 2019. Chacune des deux courses pourra par conséquent être réalisée en 3 étapes.**

**Sur le 100 Miles, les relais se prendront sur la base de vie de Vernet les Bains (Km 55) puis sur le poste de contrôle et de ravitaillement de Las Illas (km 115). Le dernier relayeur aura donc une partie un peu plus courte (55 kms environ). Le départ de ce relais Trio se fera le 4 octobre à 10h à Pyrénées 2000 (Bolquère).**

**Sur la Grande Traversée, les relais se prendront sur la base de vie d'Arles sur Tech puis sur celle du Perthus. Le départ de ce second relais se prendra le 4 octobre à 17h30 à Vernet les Bains.**

Les distances présentées sont mesurées avec dispositif Suunto et ne sont par conséquent pas obligatoirement conformes aux mesures des autres marques.

### **SEMI AUTOSUFFISANCE**

Ces courses se déroulent sur le principe de l'auto-suffisance et impose aux coureurs, une certaine autonomie. Cependant des postes de ravitaillements (liquides et/ou solides) sont répartis sur l'ensemble des parcours. Ces points de ravitaillement seront signalés sur le road book fourni par l'organisation. 3 bases vie où un plat chaud est proposé sont placées sur le parcours du 100 Miles (environ aux kms 55 ; 92 et 134).

Ces bases vie peuvent également permettre aux coureurs de se reposer et de consulter une équipe médicale.

Une douche chaude est possible à l'arrivée à Argelès sur Mer. C'est aussi le cas sur les bases de vie de Vernet et Arles.

Sur les postes de ravitaillement, une assistance personnelle (en dehors des soins médicaux ou paramédicaux) peut être apportée.

Cette assistance doit se faire dans un périmètre de moins de 50 mètres autour du poste de ravitaillement.

Toute personne sans dossard n'a pas le droit d'accompagner un coureur sur le parcours.

### **CONDITIONS D'INSCRIPTION**

Pour valider son inscription, un coureur devra fournir 20 jours au maximum après son inscription, l'original ou une copie certifiée conforme par ses soins, d'un certificat médical de non contre indication à la pratique de la course à pied portant explicitement la mention complémentaire «en compétition». Ce certificat devra être daté de moins d'un an avant le départ de la course.

Ce certificat médical pourra

- soit être téléchargé par le coureur directement depuis le site de la course, après le paiement de son inscription. Un lien spécifique sera mis en place pour cela.
- Soit être envoyé par courrier papier, à l'adresse suivante

Course Nature 66  
5 Route du Col de Fau

Pour des raisons de commodités dans la gestion de l'organisation de la course, les certificats médicaux envoyés par la poste doivent être envoyés en courrier simple. Les certificats envoyés en recommandé avec accusé de réception ne seront pas récupérés.

La solution recommandée par l'organisation restant le téléchargement depuis le site de la course.

Il est important que les coureurs qui s'inscrivent soient conscients des difficultés du parcours et des conditions qu'ils peuvent trouver (longueur du tracé, dénivelé, mauvaises conditions météo, course en partie de nuit...). Ceci nécessite donc de la part des coureurs, une bonne préparation physique et une capacité d'autonomie pour l'aider dans la réussite de ce type d'aventure

### **INSCRIPTION (modalités, droits et clôture)**

Les inscriptions sont limitées à un total de 900 inscriptions au maximum.

Ce cumul intègre les courses individuelles et les relais.

Aucune inscription ne sera prise après le 25 septembre 2019. L'organisation se réserve le droit de clôturer les inscriptions avant cette date si les effectifs maximums sont atteints.

Aucun accusé de réception n'est adressé, chaque inscrit pourra vérifier son inscription sur le site

[www.100miles-suddefrance.fr](http://www.100miles-suddefrance.fr), en regardant la liste des inscrits sur la page dédiée aux inscriptions. Il suffit de reprendre le fil d'une inscription normale.

Un coureur ne pourra participer au 100 Miles Sud de France (170 kms) que s'il justifie d'une course terminée d'un minimum ou équivalent de 80 kms et 4000 m de D+, dans les 2 ans précédant son inscription.

Un coureur ne pourra participer à la Grande Traversée Sud de France (120 kms) que s'il justifie d'une course terminée d'un minimum ou équivalent de 45 kms et 2000m de D+, dans les 2 ans précédant son inscription.

Un coureur ne pourra participer à la Traversée Sud de France (80 kms) que s'il justifie d'une course terminée d'un minimum ou équivalent de 35 kms et 1500 m de D+.

**L'organisation se réserve le droit d'étudier tout cas particulier, lié notamment à un passé important en ultra trail ou la réalisation de longues distances dans des disciplines assimilées (iron man par exemple).**

Droits d'engagement

- 100 Miles Sud de France : 150 € en individuel ; 55 €/pers en Relais Trio.
- Grande Traversée Sud de France : 105 € ; 35 €/pers en Relais Trio.
- Traversée Sud de France : 75 €

Les personnes s'inscrivant à l'une des 3 courses ne peuvent pas modifier leur inscription pour basculer d'une course à l'autre. Celle-ci est ferme et définitive. Il n'est pas possible d'échanger son dossard avec un autre coureur inscrit sur l'autre version de course ou non inscrit à l'épreuve.

### **ANNULATION D'UNE INSCRIPTION**

Toute annulation d'inscription doit être faite par courrier recommandé uniquement, à l'adresse suivante:

Association Course Nature 66  
5 Route du Col de Fau  
66120 Egat

La demande d'annulation sera prise en compte uniquement pour les causes suivantes:

- un accident, une maladie grave ou le décès du coureur lui-même,
- une maladie grave nécessitant une hospitalisation ou un décès atteignant son conjoint ou concubin notoire, ses ascendants ou descendants au premier degré, ce dans les trente jours précédant la manifestation.

En cas d'accident ou de maladie grave du coureur, il est nécessaire de fournir un certificat médical attestant de la contre-indication à participer à la course.

Pour les autres causes d'annulation, le justificatif doit être apporté par un certificat délivré par l'autorité compétente.

L'organisation s'autorise le droit de modifier exceptionnellement ces critères d'acceptation d'une demande d'annulation à d'autres cas, en fonction des circonstances.

Conditions d'indemnité : toute demande de remboursement doit nous parvenir, accompagnée du certificat médical, au plus tard le 1<sup>er</sup> septembre 2019

. Les demandes sont traitées dans les deux mois qui suivent l'épreuve.

En cas de demande d'annulation, le remboursement des droits versés à l'inscription se fera selon les conditions suivantes :

- 50 % du montant si la demande est reçue après le 30 juin 2019.
- 70 % du montant si la demande est reçue avant le 30 juin 2019.
- Aucun remboursement ne sera fait après le 1<sup>er</sup> septembre 2019.

### **PARTICIPATION :**

Les trois courses Solo (et le Relais Trio 100 Miles) sont ouvertes à tous les coureurs nés avant le 31 décembre 1997. Sur les Relais Trio de la Grande Traversée, il sera également possible de s'inscrire pour tous les coureurs nés avant le 31 décembre 1998.

### **MATERIEL OBLIGATOIRE (pour le 170 et le 120 kms) :**

- gobelet personnel pour boire les liquides (eau, coca et soupe) aux ravitaillements
- réserve d'eau minimum 1,5 litre
- réserve alimentaire
- deux lampes en bon état de marche avec piles de rechange

- couverture de survie (de 2 m2 minimum)
  - sifflet
  - téléphone portable
  - bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping
  - veste imperméable et respirante, de type membrane ou enduction (veste type KWAY ou poncho non acceptée)
  - pantalon ou collant long ou corsaire avec chaussettes montantes (Cette solution est acceptée uniquement si les jambes peuvent être intégralement couvertes)
  - casquette ou équivalent
  - vêtement chaud manche longue, servant de seconde couche entre le t-shirt et la veste imperméable et respirante (par exemple polaire ou autre vêtement technique chaud) (\*)
  - gants couvrant intégralement les mains (moufles acceptées) (\*)
- (\*) : L'organisation pourra décider avant le départ de la course de rendre cet équipement recommandé et non plus obligatoire (typiquement en fonction des prévisions météorologiques). L'annonce sera faite au moment du briefing de la course.

Ce matériel sera vérifié avant la course et l'attribution des dossards. Aucun dossard ne sera attribué sans présentation du matériel obligatoire. Des contrôles pourront être réalisés en course. En cas de manquement à la liste ci-dessus, l'organisation se réserve le droit de disqualifier un coureur.

Matériel recommandé :

- gants, bonnet, vêtements chauds indispensables en cas de mauvaises conditions météo.
- bâtons télescopiques,
- Vêtements de rechange,
- crème solaire, vaseline ou crème anti-échauffement

#### MATERIEL OBLIGATOIRE TRAVERSEE SUD DE FRANCE (80 kms)

- gobelet personnel pour boire les liquides (eau, coca et soupe) aux ravitaillements
- réserve d'eau minimum 1,5 litre
- réserve alimentaire
- une lampe en bon état de marche avec piles de rechange
- couverture de survie (de 2 m2 minimum)
- sifflet
- téléphone portable
- bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un straping
- veste imperméable et respirante, de type membrane ou enduction (veste type KWAY ou poncho non acceptée)
- pantalon ou collant long ou corsaire avec chaussettes montantes (Cette solution est acceptée uniquement si les jambes peuvent être intégralement couvertes)
- casquette ou équivalent

**DOSSARD :**

Lors de la remise des dossards, la présentation d'une pièce d'identité avec photo est exigée.

Un contrôle du matériel obligatoire est fait et l'Organisateur interdira le départ à tout coureur ne présentant pas le matériel obligatoire, sans possibilité de remboursement. Un engagement sur l'honneur de garder sur soi ce matériel durant toute la course est signé par chaque coureur.

Le dossard est disposé sur la poitrine, le ventre ou la jambe, mais impérativement sur la face avant du coureur, afin d'être visible en permanence et en totalité pendant toute la course et permettre facilement l'enregistrement par les bénévoles aux points de contrôles. Le port de ce dossard sur le sac ou la face arrière du coureur n'est pas autorisé.

A la remise du dossard, un cadeau de bienvenue est remis à chaque coureur.

### **SACS COUREURS :**

Le parcours se compose de 3 bases de vie sur le 100 Miles Sud de France et de 2 bases de vie sur la Grande Traversée Sud de France.

Sur les 3 bases vie (km 55 ; 92 et 134), il est proposé d'acheminer depuis Font Romeu ou Vernet les Bains, un sac contenant des affaires personnelles de rechange.

Les sacs d'une contenance de 30 litres seront remis aux coureurs au moment du retrait du dossard. Chaque sac sera identifié avec le numéro du dossard. **Après avoir préparé ses affaires, le coureur doit déposer ses affaires soit le jeudi 3 entre 17h00 et 21h00 soit le vendredi 4 avant 8h30 à la base d'accueil de Pyrénées 2000 (Termanal des loisirs) pour le 100 Miles Sud de France ; ou à la base d'accueil de Vernet (complexe sportif) pour la Grande Traversée, le vendredi 4 avant 16h.**

**Aucune base de vie n'est prévue sur le parcours de la Traversée (80 kms).**

Le dépôt de bâtons est strictement interdit dans ces sacs.

**Les coureurs en Relais Trio ne pourront pas laisser d'affaires dans les bases de vie.** Ils pourront en revanche s'entendre avec leurs équipiers pour récupérer ou échanger des affaires.

Lorsqu'un coureur arrive à une base vie, il doit impérativement récupérer son sac.

Lorsqu'il repart de cette base vie, il le dépose à l'endroit prévu par l'organisation. A la fermeture de la dernière base vie, les sacs coureurs sont rapatriés vers Argelès sur Mer, au niveau de l'espace d'arrivée.

Ces sacs pourront être récupérés sur présentation du dossard, à partir du Samedi 5 octobre à 17h jusqu'au dimanche 6 octobre à 12h.

**Nouveau : Pour les coureurs de la Grande Traversée, les sacs seront rapatriés progressivement dès le samedi 17h.**

.

L'organisation se charge de rapatrier à Argelès sur Mer, les sacs des coureurs qui ont abandonné.

Ils seront mis à disposition des coureurs en même temps que les autres sacs et pourront être récupérés sur présentation d'une pièce d'identité.

Aucune vérification des sacs n'étant faite avant le départ, il n'est pas possible de contester le contenu des sacs récupérés. L'Organisateur se dégage de toute responsabilité en cas de perte.

Il est recommandé aux coureurs de ne laisser aucun objet de valeur dans ces sacs.

*En dehors des bases de vie, l'organisation propose aux coureurs d'amener un sac d'affaires personnelles depuis le départ jusqu'à l'arrivée. Ce sac devra être fourni et étiqueté par le coureur. Il devra être déposé au plus tard 30 minutes avant le départ de la course concernée. Cela est valable pour les 3 courses Solo.*

### **CONTROLES et RAVITAILLEMENTS :**

Des postes de contrôle et de ravitaillement sont répartis le long du parcours. Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible ont accès aux postes de ravitaillement.

Les accompagnateurs sont autorisés à accéder à l'intérieur des postes de ravitaillement des 3 bases vie uniquement.

Pour des raisons de gestion de la course, le responsable de poste de ravitaillement pourra interdire aux accompagnateurs, l'accès au poste de ravitaillement. (Par exemple pour des raisons de place dans le poste de ravitaillement, si le nombre de coureurs présent devient trop important)

### **SECURITE et ASSISTANCE MEDICALE :**

Les postes de secours sont destinés à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l'organisation ou conventionnés.

Les médecins officiels sont habilités à mettre hors course (en invalidant le dossard) tout coureur inapte à continuer l'épreuve. Les médecins et infirmiers sont habilités à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger.

En cas de nécessité, pour des raisons allant toujours dans l'intérêt de la personne secourue, il sera fait appel au secours en montagne officiel qui prendra, à ce moment là, la direction des opérations et mettra en œuvres tous moyens appropriés, y compris hélicoptés.

Un coureur faisant appel à un médecin ou un infirmier se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions

### **TEMPS MAXIMUM et BARRIERES HORAIRES :**

Sur le 100 Miles Sud de France : 48 heures

Sur la Grande Traversée Sud de France : 30 heures

Sur la Traversée Sud de France : 21 heures

Sur le 100 Miles Sud de France, les barrières horaires sont fixées sur les bases de vie aux horaires suivants (horaire effectif en sortie de base de vie) :

- Village de Planès au km 13,5 : vendredi 4 octobre à 13h30
- Village de Vernet les bains au km 55: Samedi 5 octobre à 23h30 du matin (14h de course).

- Ville d'Arles sur Tech au km 92 : Samedi 5 octobre à 12h30 (26 heures de course).
- Ville du Perthus au km 134 : Dimanche 6 octobre à 0h30 (38h30 de course).
- Village de Lavail au km 165 : Dimanche 6 octobre à 7h30 (45h30 de course)

Sur la Grande Traversée Sud de France, les barrières horaires sont fixées aux horaires suivants :

- Ville d'Arles sur Tech au km 37 : Samedi 6 octobre à 3h (10 heures de course).
- Ville du Perthus au km 79: Samedi 5 octobre à 13h (20 heures de course).
- Village de Lavail au km 115 : samedi 5 octobre à 23h30 (30h de course)

Sur la Traversée Sud de France, une seule barrière est prévue :

- Ville du Perthus au km 37 : samedi 5 octobre à 18h (10h30 de course)
- Village de Lavail au km 76 : dimanche 6 octobre à 1h (17h30 de course)

Les mêmes barrières horaires seront appliquées aux coureurs du Relais Trio sur les deux distances proposées.

En cas de dépassement de ces barrières horaires, les coureurs se verront dans l'obligation d'arrêter leur course et de remettre leur dossard aux membres de l'organisation présents sur la base de vie. Tout coureur qui ne parvient pas à rallier la barrière horaire dans les temps est donc considéré comme un abandon.

## **NAVETTES RETOUR**

Des navettes retour seront mises à disposition des coureurs (réservation préalable obligatoire) au départ d'Argelès pour rejoindre Vernet-les-Bains et Pyrénées 2000/Font Romeu.

Une première navette partira le samedi 5 octobre à 19h, une dernière le dimanche 6 octobre à 11h30. Une troisième navette pourra être mise en place le samedi 5 octobre à 22h au regard des demandes.

Aucune navette retour ne rejoindra Arles sur Tech.

En l'attente du passage de ces navettes, un espace nuit et douches est mis gratuitement à la disposition des coureurs. Il est situé au niveau de l'espace Jean Carrère, à 1,5 kms de l'arrivée. Les coureurs pourront y être accompagnés par l'organisation au fur et à mesure des arrivées.

Les navettes retour partiront depuis l'Office du tourisme d'Argelès puis rejoindront l'espace Jean Carrère avant de prendre les chemins retour.

## **ABANDON**

En cas d'abandon un coureur doit obligatoirement prévenir le responsable du poste de contrôle le plus proche et y restituer son dossard. Le responsable du poste de contrôle invalide définitivement son dossard en le récupérant.

Sauf en cas de blessure grave, l'abandon ne peut avoir lieu que sur un poste base de vie ou un poste de ravitaillement complet.



Des navettes seront mises en place pour récupérer les coureurs ayant abandonné aux postes de contrôle avec barrières horaires.

Les coureurs qui abandonnent sur un autre poste de contrôle ou de ravitaillement, et dont l'état de santé ne nécessite pas une évacuation d'urgence, doivent rejoindre par leurs propres moyens un point de rapatriement dans les meilleurs délais, et au plus tard avant le départ du dernier rapatriement du poste rallié. En cas de non respect de cette obligation, le coureur engage sa responsabilité vis-à-vis de l'Organisateur.

Les coureurs ayant abandonné pourront être rapatriés vers l'arrivée. Cela se fera au départ des bases de vie dans un délai que l'organisation ne maîtrise pas. Ce délai sera lié au remplissage des véhicules affecté pour l'occasion.

## **PENALISATION –DISQUALIFICATION**

En s'inscrivant à l'une des 3 courses (en Solo ou Trio), les coureurs s'engagent à:

- respecter l'environnement traversé,
- suivre le parcours sans couper les sentiers,
- ne pas utiliser un moyen de transport,
- ne pas jeter de déchets sur le parcours,
- pointer à tous les postes de contrôle,
- porter le dossard devant et visible durant la totalité de l'épreuve,
- posséder sur soi durant toute l'épreuve le matériel obligatoire,
- se soumettre au contrôle anti dopage,
- porter assistance à tout coureur en difficulté,
- se laisser examiner par un médecin et respecter sa décision,
- être respectueux envers toute personne présente sur le parcours.

Le manquement à l'une de ces règles par un coureur peut entraîner une disqualification immédiate ou l'application d'une pénalité, après décision du jury de l'épreuve sans aucune possibilité de faire appel de cette sanction.

## **JURY D'EPREUVE ET RECLAMATIONS**

Il est composé par :

- le comité d'organisation,
- le PC sécurité,
- l'équipe médicale présente sur la course,
- les responsables des postes de contrôle concernés.

Les réclamations sont recevables par écrit dans les 30 minutes après l'affichage des classements provisoires.

## **MODIFICATIONS DU PARCOURS OU DES BARRIERES HORAIRES ET ANNULATION DE LA COURSE:**

Pour des raisons de sécurité, notamment en cas de conditions météo trop défavorables, l'Organisateur se réserve le droit de retarder le départ des courses de 6 heures maximum, d'arrêter les courses ou de modifier les parcours et les barrières horaires, voire d'annuler les courses sans préavis, sans que les coureurs puissent prétendre à aucune indemnisation ou aucun remboursement des frais d'inscription.

En cas de « force majeure », forçant l'Organisateur à annuler l'évènement, une partie seulement des droits d'inscription réellement encaissés pourront être remboursés en fonction du budget restant après avoir couvert tous les frais déjà engagés par l'Organisateur.

Les modalités du remboursement seront, dans ce cas, expliqués sur le site internet de la course.

### **ASSURANCE/RESPONSABILITE**

L'épreuve est couverte par une assurance responsabilité civile souscrite par l'organisateur.

Cette assurance responsabilité civile garantie les conséquences pécuniaires de l'organisateur, des bénévoles et des participants.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence et il incombe aux autres coureurs de s'assurer personnellement.

En complément, il est vivement conseillé aux coureurs de souscrire une assurance individuelle accident, couvrant leurs propres risques. Ce type d'assurance peut être, par exemple, souscrit auprès de la Fédération Française d'Athlétisme.

En cas d'abandon, de disqualification (par l'organisation ou l'équipe médicale), la responsabilité de l'organisation est dérogée.

### **CLASSEMENTS ET RECOMPENSES**

Pour les 2 courses, seuls les coureurs arrivant à Argelès sur Mer sont classés.

Pour chaque course un classement général homme et femme est établi.

Les catégories d'âge donneront lieu à un classement séparé dans les différentes épreuves (Espoir, Senior, Vétéran1, Vétéran2 et Vétéran3).

Dotations financières sur les courses Solo 100 Miles et Grande Traversée : 4000 € (quatre mille euros) et dotations matérielles 10 000 € (dix mille euros).

La partie financière est partagée entre les 3 premiers scratch hommes et femmes.

La partie matérielle est partagée entre les 3 premiers scratch hommes et femmes sur chaque distance ainsi que pour les premiers hommes et femmes de chaque catégorie mentionnée ci-dessus, ce sur chaque distance.

### **DROITS A L'IMAGE**

Tout coureur 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.

### **LOI INFORMATIQUE ET LIBERTE**

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, chaque participant dispose d'un droit d'accès et de rectification des données personnelles le concernant.