

# ARAVISTRAIL

## Règlement de l'édition 2024

### **Préambule**

Le présent règlement est disponible sur le site de ARAVISTRAIL ([www.aravistrail.fr](http://www.aravistrail.fr)) et il sera affiché au centre de course dès l'ouverture du retrait des dossards. Lors de votre inscription en ligne, il vous sera demandé d'attester que vous en avez bien pris connaissance.

### **Généralités**

ARAVISTRAIL est une épreuve sportive constituée de 4 parcours de courses pédestres déclinés en plusieurs formules et organisée le **samedi 22 juin 2024** par l'association ARAVISTRAIL, avec le concours de l'office du tourisme de Thônes Cœur des Vallées, et répondant à la réglementation des courses hors stade.

### **Lieu**

L'organisation (accueil, retrait des dossards, arrivées, podiums, restauration, soins, douches) se situe à « L'Espace Cœur des Vallées » à Thônes – Place Avet – 74230 Thônes.

### **Parcours**

Les épreuves ARAVISTRAIL se déroulent sur les sentiers du massif des Aravis et sont typées montagne.

Quatre parcours sont proposés :

Parcours	Formule	Distance	Dénivelé	Horaire départ	Départ et Arrivée
Volontera	Solo/Duo/Relais de 2	+/- 48 km	D+/- 3 000 m	04h30	Thônes
Alpi	Duo	+/- 28 km	D+/- 2 300 m	06h30	
Deûfe	Solo	+/- 20 km	D+/- 1 100 m	08h30	
Croué	Solo	+/- 11 km	D+/- 540 m	09H30	
	Marche			09H35	

En fonction des conditions du terrain et de la météo, nous pourrions être amenés à mettre en place des parcours de replis qui pourraient entraîner des modifications de distance et de dénivelé.

### **Esprit ARAVISTRAIL**

Nous souhaitons vous faire découvrir notre massif au moyen de l'une des formules proposées ci-dessus. Choisissez celle qui convient à votre condition : ne vous surestimez pas, au risque de garder un mauvais souvenir de notre belle région. Ce serait dommage !

Nos parcours sont résolument « montagne » :

- Les dénivelés positifs et négatifs sont significatifs,
- Les chemins ne sont pas toujours roulants,
- Les conditions météorologiques peuvent changer de façon brutale.

Les coéquipiers de l'Alpi et de Volontera duo doivent rester ensemble tout le long du parcours.

Nous respectons et attachons une très grande importance à l'environnement dans lequel nous évoluons. Nous attendons donc de vous le même respect et la même attention.

## Catégories d'âge

Catégorie	Année de naissance	Parcours possibles
Junior	2005 - 2006	Croué (trail)
Espoir	2002 - 2004	
Senior	1990 - 2001	
Master	1989 et avant	
• Master 0	1985 à 1989	Volontera
• Master 1	1980 à 1984	Deûfe
• Master 2	1975 à 1979	
• Master 3	1970 à 1974	Croué (trail)
• Master 4	1965 à 1969	
• Master 5	1960 à 1964	AlpiTrail
• Master 6	1955 à 1959	
• Master 7	1950 à 1954	
• Master 8	1945 à 1949	

## Inscription

Sur le site <http://aravistrail.fr>

Votre inscription sera validée dès lors que :

- Vous aurez rempli le formulaire sur le site d'inscription, confirmé la lecture et l'acceptation du présent règlement et que vous aurez effectué le paiement en ligne,
- Vous aurez téléchargé sur le site d'inscription à l'exception des marcheurs du Croué :
  - 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 ne sont pas acceptées ;**
  - Ou d'une **licence sportive**, en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une **fédération uniquement agréée**, 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 ;**
  - Ou d'un **certificat médical** d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de **l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins d'un an** à la date de la compétition, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical. Il est signalé à l'attention des coureurs qu'ils doivent pouvoir présenter l'original du certificat à toute réquisition de l'autorité judiciaire.

**Les participants étrangers sont tenus de fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition**, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, même s'ils sont détenteurs d'une licence compétition émise par une fédération affiliée à l'IAAF. Ce certificat doit être rédigé en langue française, daté, signé et permettre l'authentification du médecin, que ce dernier soit ou non établi sur le territoire national. S'il n'est pas rédigé en langue française, une traduction en français doit être fournie.

Les inscriptions seront closes le **mercredi 19 juin 2024 à minuit** sous réserve du nombre de places disponibles. Dans la mesure des places disponibles, des inscriptions seront encore possibles le vendredi 21 juin 2024 durant le retrait des dossards pour les parcours Deûfe et Croué.

## Tarifs (hors frais de gestion)

Formule	Nombre maximum d'inscriptions	Date d'inscription			Assurance annulation
		Jusqu'au 14/04/2024	Du 15/04/2024 au 15/06/2024	Sur place le 21/06/2023	
Volontera (solo)	300	50 € / pers	55 € / pers	-	5 €
Volontera (duo)		100 € / équipe	110 € / équipe	-	15 €
Volontera (relais 2 pers)		70 € / équipe	80 € / équipe	-	15 €
Alpi (duo)	100 (100 Equipes)	90 € / équipe	94 € / équipe	-	15 €
Deûfe (solo)	300	25 €	28 €	30 €	3 €
Croué (solo)	300	15 €	17 €	20 €	3 €
Croué (marche)	Non limité	10 €	10 €	12 €	3 €

Formules	Lot inscription	Ravitaillements	Lot Finisher	Repas arrivée
Volontera	Oui	Parcours et arrivée	Oui	Oui
Alpi	Oui	Parcours et arrivée	Oui	Oui
Deûfe	Oui	Parcours et arrivée	Non	Non
Croué (solo)	Oui	Arrivée	Non	Non
Croué (marche)	Oui	Arrivée	Non	Non

Pour les accompagnants et les participants des parcours Deûfe et Croué, le repas d'après course nécessite d'être acheté en supplément (17 € lors de l'inscription et 20 € le jour de la course, dans la limite des repas disponibles).

### **Modification de l'inscription**

Les changements de formule seront pris en compte **jusqu'au mercredi 12 juin 2024 minuit**, sous réserve du versement des éventuels surcoûts et dans la limite des places disponibles.

Dans le cas d'un changement de formule vers une formule moins longue, aucun remboursement ne sera effectué.

Une fois l'inscription effectuée, aucune modification ne pourra être faite sur le site d'inscription.

Les demandes de modification sont à adresser par mail à [contact@aravistrail.fr](mailto:contact@aravistrail.fr)

### **Transfert de dossard**

Le transfert de dossard ainsi que le changement de coéquipier pour l'AlpiTrail et Volontera (*duo et relais*), est possible sous conditions :

- **Avant le mercredi 12 juin 2024 minuit**
- En donnant par mail à l'adresse [contact@aravistrail.fr](mailto:contact@aravistrail.fr) le nom du nouveau coéquipier, sa date de naissance, ses coordonnées et le nom et numéro de téléphone de la personne de contact en cas de problème
- En joignant le **certificat médical valide du nouveau coéquipier**

### **Assurance-Annulation**

Nous vous proposons une **assurance-annulation** qui, si vous y souscrivez et la réglez, vous permettra d'être remboursé de l'inscription à l'épreuve choisie, à l'exception des éventuels repas supplémentaires et/ou matériel commandé, **sous réserve de la fourniture d'un certificat médical de contre-indication**. Cette assurance se prend **uniquement** au moment de l'inscription. Pour l'AlpiTrail et Volontera duo et relais, l'assurance-annulation s'applique à l'équipe et, dans le cas de demande d'annulation, un seul certificat médical sera demandé.

Les **demandes d'annulation, accompagnées du certificat médical de contre-indication**, seront à adresser par mail à l'adresse [contact@aravistrail.fr](mailto:contact@aravistrail.fr) **avant le mercredi 19 juin 2024 minuit**.

Aucun remboursement ne sera effectué sans souscription à cette assurance et aucun report d'inscription sur l'année suivante ne sera effectué. **Les remboursements seront effectués dans le mois qui suit la manifestation.**

### **Annulation de l'épreuve**

En cas de force majeure, d'évènement climatique, de catastrophe naturelle ou de toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des coureurs, l'organisateur se réserve le droit de modifier les parcours ou d'annuler l'épreuve.

En cas d'annulation de l'épreuve, uniquement 50% du montant des droits d'inscriptions seront remboursés, même si l'assurance annulation a été souscrite(cf partie bleue du tableau ci-dessus).

En cas de modification des parcours, aucun remboursement ne sera effectué pour prendre en compte les éventuelles diminutions de distance et/ou de dénivelé

### **Dossards**

Le port du dossard est obligatoire. Il doit être positionné sur le devant du maillot et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course. Il doit donc être toujours positionné au-dessus de tout vêtement et ne peut en aucun cas être fixé sur le sac ou une jambe. Le nom et le logo des partenaires ne doivent être ni modifiés ni cachés. Pour votre sécurité, **le numéro du PC course est sur votre dossard.**

Les dossards sont à retirer :

- **Le vendredi 21 juin de 16h00 à 20h00 pour l'ensemble des parcours**
- **Le samedi 22 juin à partir de 03h30, en priorité pour la Volontera, puis pour l'Alpi et enfin pour la Deûfe et Croué**
- Pour les parcours Volontera (solo), Deûfe et Croué (trail/marche): de façon individuelle, sur présentation d'une pièce d'identité
- Pour l'Alpi, Volontera (duo/relais): par un des deux équipiers, muni de sa pièce d'identité ainsi que d'une copie d'une pièce d'identité de son coéquipier.

**« Espace Cœur des Vallées » à Thônes – Place Avet – 74230 Thônes**

**ATTENTION** : Aucun dossard ne sera remis si votre inscription n'aura pas été validée préalablement.

## Équipement obligatoire

Le matériel listé ci-dessous prend en compte votre **sécurité** ainsi que l'environnement « montagne » qui peut amener des changements rapides des conditions atmosphériques. Cette liste de matériel a été établie en liaison avec les équipes de secours présentes sur l'ARAVISTRIL.

En fonction des prévisions météorologiques pour le jour de la course, **du matériel à avoir avec soi pourra devenir obligatoire (cases oranges)**.

L'information sera faite, la veille de la course, sur nos pages Facebook/Instagram et sur les panneaux d'affichage situés à « Espace Cœur des Vallées ».

Nous serons vigilants, sur le matériel obligatoire, il en va de votre sécurité. Votre sécurité étant notre priorité, nous ne transigerons donc pas lors des **contrôles de sac qui auront lieu : au départ, ponctuellement en course, ainsi qu'à l'arrivée.**

Matériel	Volontera	Alpi	Deûfe	Croué
Chaussures adaptées à la course / marche en terrain de montagne				
<b>Baudrier et longe*</b>				
Réserve d'eau d'au moins un litre				
Réserve alimentaire				
Couverture de survie				
Sifflet				
Téléphone portable (Avec le numéro des secours de l'organisation mémorisé)				
Gobelet pour la course et l'arrivée				
Lampe frontale				
<b><i>Pour supporter le mauvais temps en montagne et, si incident, d'attendre les secours :</i></b>				
Vêtement haut imperméable et avec capuche				
Vêtement bas coupe-vent				
Veste coupe-vent				
Collant long ou ensemble « short long + chaussettes » <b><i>couvrant les jambes jusqu'aux chaussures</i></b>				
Seconde couche chaude à manche longue				
Gants, bonnet, casquette ou bandana				
Bâtons				



Matériel obligatoire

***Matériel à avoir avec soi : La veille de la course, en fonction des conditions météorologiques, l'organisation statuera sur son caractère obligatoire***

Matériel conseillé : Il vous appartient de le prendre ou non.

\* longe avec système d'absorption d'énergie pour l'utilisation en "via ferrata" EN958/2017.

**Attention :** Tout absence de matériel obligatoire au départ, en course ou à l'arrivée entrainera le non-départ, l'abandon ou la disqualification. Pour les équipes de l'AlpiTrail et de la Volontera (duo et relais), chaque équipier doit avoir la totalité du matériel obligatoire.

## **Briefing avant course**

10 minutes avant chacun des départs.

**Barrière horaire et porte horaire** Notre souhait est que chaque concurrent passe la ligne d'arrivée, tout en n'allant pas au-delà de ses limites physiques. Pour cette raison nous avons mis en place des portes et des barrières horaires.

### Porte horaire

La porte horaire permettra de rejoindre l'arrivée par un trajet plus court. Une pénalité de 10 heures à la première porte et 5 heures à la seconde porte sera appliquée en sus du temps de course.

### Barrière horaire

Lorsqu'un concurrent arrive à une barrière horaire hors délai, il est mis hors course et remet son dossard au représentant de l'organisation présent. Il est rapatrié par l'organisation jusqu'à « L'Espace Cœur des Vallées » à Thônes.

En aucun cas, un concurrent hors délai ne sera autorisé à poursuivre le parcours.

Parcours	Porte horaire		Barrière horaire		
	Combe du Lachat	Cabane du Suet pt 1602	Entre Deux Nants	Croix Fry	Plan Bois
Volontera				10h45	15h45
Alpi	10h15	11h45	13h30		
Deûfe					
Croué					

Les portes et barrières horaires sont indicatives et susceptibles d'être adaptées. Elles seront confirmées la veille de la course sur nos page Facebook/Instagram et sur les panneaux d'affichage situés à « L'Espace Cœur des Vallées » à Thônes. Fermeture de l'ensemble des parcours à 18h00.

## **Abandons**

En cas d'abandon, le concurrent, ou l'équipe (pour l'AlpiTrail et Volontera duo) doit obligatoirement :

- Prévenir le responsable du poste de contrôle le plus proche et lui remettre son dossard,
- Suivre les indications du contrôleur et/ou du PC course pour rejoindre l'arrivée,
- **Confirmer l'abandon par un appel au PC course.**

Pour l'AlpiTrail, notre politique est l'esprit « montagne », donc en cas d'abandon d'un des coéquipiers, l'autre coureur ne sera pas autorisé à poursuivre la course. Les deux coureurs seront arrêtés.

Pour Volontera (relais), si le premier relayeur abandonne, le second relayeur sera autorisé à partir dès l'accord du PC course, mais l'équipe ne sera pas classée. Dans le cas où le premier relayeur ne passe pas la barrière horaire, le second relayeur sera autorisé à partir, l'équipe sera classée, mais une pénalité horaire de 5h lui sera rajoutée.

Pour Volontera (duo), si un des coéquipiers abandonne, le second devra rester avec lui jusqu'à un point de contrôle, puis sera autorisé à poursuivre s'il le désire. Le coureur qui termine sera classé en solo.

## **Sécurité / Conseils**

Vous allez évoluer sur des terrains de montagne. L'organisation aura sécurisé les passages les plus délicats. Vous rencontrerez des contrôleurs tout au long du parcours. Ils sont là, avant tout, pour votre sécurité. Ces contrôleurs vous donneront des consignes. Il est obligatoire de respecter ces consignes : il vaut mieux perdre quelques secondes dans un passage délicat.

Ne négligez surtout pas votre équipement vestimentaire, surtout en cas de météo défavorable ou incertaine. Il peut faire rapidement très froid, voir neiger, même au mois de juin, sur les points hauts du parcours.

Des postes de sécurité seront implantés en plusieurs points du parcours. Ces postes seront en liaison radio avec le PC course.

Une équipe médicale sera présente pendant toute la durée de l'épreuve. Elle sera en mesure d'intervenir sur le parcours par tout moyen approprié y compris hélicoptère en cas de nécessité. Les médecins officiels seront habilités à retirer le dossard et à mettre hors course tout concurrent qu'ils jugeront inapte à continuer l'épreuve.

Les marcheurs de Croué effectueront la traversée de Thônes sous leur propre responsabilité. Pour cette épreuve, il n'est pas autorisé d'avoir un enfant dans un porte-bébé.

### **Environnement**

Comme nous, vous aimez la nature, alors respectons-la.

Il est impératif de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, **sans couper**. En effet, couper un sentier provoque une érosion irréversible du site et le dégrade donc irrémédiablement.

**Vous avez été capable de transporter vos gels, barres etc... pleins. Vous pouvez et devez donc les ramener vides. Il est interdit de jeter des déchets le long des parcours (sous peine de disqualification).**

Au niveau des aires de départ et d'arrivée des toilettes sont mises à disposition et une signalétique est mise en place, afin d'assurer le respect des biens publics et privés.

D'autre part, des poubelles de tri sélectif seront à disposition sur l'aire d'arrivée.

### **Ravitaillements**

Ce trail se déroulant en **semi-autonomie**, le nombre de ravitaillements est limité au strict minimum et sera fonction des conditions climatiques.

**Ne comptez pas sur les ravitaillements pour votre suffisance alimentaire.**

A l'exception des coureurs du Croué, chaque concurrent doit avoir son **gobelet** avec lui durant la course. Il n'y aura pas de gobelet aux postes de ravitaillement, ni à l'arrivée.

Les coureurs de l'Alpi et de Volontera devront repartir avec le plein d'eau de chaque ravitaillement.

### **Repas d'après course**

Il sera servi à « L'Espace Cœur des Vallées » à Thônes, le samedi 22 juin à partir de 12h00 et jusqu'à 18h00.

### **Accompagnants**

Les vélos, VTT ou engins motorisés sont formellement interdits sur le parcours. Toute assistance est interdite, de même que l'accompagnement en course. Une information détaillée permettant aux accompagnants de suivre la course sera mise en ligne sur le site web de l'organisation ainsi que sur les panneaux d'affichage situés à « L'Espace Cœur des Vallées » à Thônes.

### **Podiums, classements et récompenses**

Pour les parcours Volontera, Deûfe et Croué (trail) il y aura un podium pour les 3 premiers du classement scratch hommes et pour les 3 premières du classement scratch femmes. Le premier de chaque catégorie, homme et femme, pour chacun de ces parcours sera récompensé, et ceci sans cumul avec les podiums.

Pour l'AlpiTrail, Volontera (duo et relais), il y aura un podium pour les 3 premiers des classements scratchs équipes masculines, féminines et mixtes.

Aucune prime en argent n'est distribuée.

Le club le plus représenté, à partir de 10 partants et quels que soient les parcours réalisés, sera récompensé.

### **Animaux**

Les parcours traversent des alpages et des zones sensibles. Pour la quiétude des troupeaux il est interdit de courir avec un chien même tenu en laisse.

## **Objets perdus**

Les objets perdus seront à récupérer à la Boutique située sur l'aire d'arrivée.

## **Assurances**

### Responsabilité civile

L'organisateur souscrit une assurance responsabilité 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.

### Dommmages corporels

Il est vivement conseillé aux concurrents ainsi qu'aux marcheurs de souscrire une assurance personnelle couvrant les dommages corporels auxquels la participation à cet évènement peut les exposer.

## **Jury**

Le jury de course est composé du directeur de course, du responsable des secours et d'un membre du bureau de l'organisation.

Son pouvoir de décision est sans appel.

Il pourra être amené à prendre des décisions concernant :

- La modification des parcours,
- Le report des départs ou l'annulation de la course en fonction des conditions météorologiques,
- Les pénalités attribuées à des concurrents ne respectant pas tout ou partie du présent règlement,
- La disqualification, voir l'exclusion de l'épreuve pour les années suivantes, des concurrents ayant :
  - Enfreints délibérément le présent règlement,
  - Mis en danger leurs vie ou celle d'un tiers, participant sous quelle que forme que ce soit à la course ou non participant à la course,
  - Un comportement antisportif.

## **Droit d'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.

## **Loi informatique et liberté**

Les données sont gérées par le secrétariat de l'ARAVISTRAIL. 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.

Par le fait de s'inscrire à l'un des parcours proposés, le concurrent autorise la publication de son nom, prénom, catégorie, voire club si donnée présente, dans la liste des participants, ainsi que sur la liste des résultats qui sont et seront accessibles notamment à tous sur le site internet ARAVISTRAIL.

## **Engagement contractuel**

L'inscription à l'une des formules du ARAVISTRAIL atteste de la prise de connaissance du présent règlement et à l'engagement de respecter sans restriction l'ensemble des dispositions.