ARAVISTRAIL

Règlement de l'édition 2025

Préambule
Le présent règlement est disponible sur le site de ARAVISTRAIL (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 21 juin 2025*** 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	+/- 49 km	D+/- 3 000 m	05h30	Thônes
Alpi	Duo	+/- 28 km	D+/- 2 000 m	06h30	
Deûfe	Solo	+/- 20 km	D+/- 1 200 m	08h30	
Croué	Solo	+/- 10 km	D+/- 500 m	09H30	
	Marche			09H35	
Rôde	4-6 ans	1.0 km	D+/- 0 m	14h00 puis par vague selon les catégories	
Rôde	7-9 ans	1.1 km	D+/- 30 m		
Rôde	10-12 ans	2.2 km	D+/- 130 m		
Rôde	13-16 ans	3.0 km	D+/- 130 m		

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
4-6 ans	2019 - 2021	Rôde 4-6 ans
7-9 ans	2016 - 2018	Rôde 7-9 ans
10-12 ans	2013 - 2015	Rôde 10-12 ans
13-16 ans	2009 - 2012	Rôde 13-16 ans
Cadets-2	2008	Croué (trail)
Junior	2006 - 2007	
Espoir	2003 - 2005	Volontera Deûfe Croué (trail) AlpiTrail
Senior	1991 - 2002	
Master	1990 et avant	
• Master 0	1986 à 1990	
• Master 1	1981 à 1985	
• Master 2	1976 à 1980	
• Master 3	1971 à 1975	
• Master 4	1966 à 1970	
• Master 5	1961 à 1965	
• Master 6	1956 à 1960	
• Master 7	1951 à 1955	
• Master 8	1946 à 1950	

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. 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, pour les non licenciés, **un PPS (Parcours Prévention Santé), en cours de validité à la date de la manifestation.**

Les inscriptions seront closes le **dimanche 15 juin 2025 à minuit** sous réserve du nombre de places disponibles.

Dans la mesure des places disponibles, des inscriptions seront encore possibles :

- Pour le Croué, uniquement pour la marche : le vendredi 20 juin 2024 durant le retrait des dossards
- Pour les courses enfants : le vendredi 20 juin 2024 durant le retrait des dossards et le samedi 21 juin 2024 avant 13h00.

Tarifs (hors frais de gestion)

Formule	Nombre maximum d'inscriptions	Date d'inscription			Assurance annulation
		Jusqu'au 14/04/2025	Du 15/04/2024 au 15/06/2025	Sur place le 21/06/2025	
Volontera (solo)	280	50 € / pers	55 € / pers	-	5 €
Volontera (duo)	50 équipes	100 € / équipe	110 € / équipe	-	15 €
Volontera (relais 2 pers)	50 équipes	70 € / équipe	80 € / équipe	-	15 €
Alpi (duo)	100 équipes	90 € / équipe	94 € / équipe	-	15 €
Deûfe (solo)	500	25 €	28 €	-	3 €
Croué (solo)	350	15 €	17 €	-	3 €
Croué (marche)	50	10 €	10 €	12 €	3 €
Rôde (les 4)	150	5 €	5 €	5 €	-

Nombre maximum total 1 350 : Un nombre maximum total est fixé à 1 200 inscriptions sur les 4 grands parcours et 150 sur les 4 parcours enfant.

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	Parcours et arrivée	Non	Non
Croué (marche)	Oui	Parcours et arrivée	Non	Non
Rôde	Non	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 dimanche 15 juin 2025 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

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 dimanche 15 juin 2024 minuit**
- En donnant par mail à l'adresse 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 **un PPS (Parcours Prévention Santé)**

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 **avant le mercredi 18 juin 2025 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.

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 20 juin de 16h00 à 20h00 pour l'ensemble des parcours**
- **Le samedi 21 juin à partir de 04h30, 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.

Equipement 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'ARAVISTRAIL.

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				
Baudrier, longe et casque*				
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				
Pour supporter le mauvais temps en montagne et, si incident, d'attendre les secours : Vêtement haut imperméable et avec capuche Vêtement bas coupe-vent				
Veste coupe-vent				
Collant long ou ensemble « short long + chaussettes » ***couvrant les jambes jusqu'aux chaussures***				
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.

*** baudrier normé CE ou UIAA, longe avec système d'absorption d'énergie pour l'utilisation en "via ferrata" EN958/2017, casque EN12492.**

Attention : **Toute absence de matériel obligatoire au départ, en course ou à l'arrivée entraînera 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.

Les portes et barrières horaires seront communiquées, 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 19h00.

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 héliporté 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.

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 19h00.

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 des catégories suivantes : cadet 2, junior, espoir, senior, master 0 et 1, master 2 et 3, master 4 et 5, master 6 et 7, master 8, 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.

Pas de podium pour les parcours **Rôde**, chaque participant sera récompensé individuellement à l'arrivée.

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**.**

Dommages 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 quelque 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.