

RÈGLEMENT COURSE

Édition 2023 : Ultra Sud Canigou Montagne

L'inscription à la course implique l'acceptation de ce règlement et de toute nouvelle version ou modification.

1- ACCEPTATION

Le règlement est valable pour les coureurs, 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 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.

2- ORGANISATEURS

L'association Ultra Sud Canigou Montagne organise l'évènement du même nom avec le soutien des communes, de la communauté de communes du Haut Vallespir et du département des Pyrénées Orientales et de la région Occitanie, ainsi que de nombreux partenaires privés.

3- POINTS QUALIFICATIFS

L'Ultra Sud Canigou Montagne, en solo sera une course QUALIFIER de L'UTMB WORLD SERIES

Finir l'épreuve SOLO, équivaut à remporter 85 Points pour le Grand Raid de la Réunion

4- DESCRIPTIF

L'Ultra Sud Canigou Montagne est une épreuve de course à pied en montagne empruntant les sentiers, pistes et itinéraires du massif du Vallespir – Sud Canigou.

Cette course est rendue difficile par son profil mais surtout par l'enchaînement du dénivelé en altitude. Vous évoluez en zone montagnaise et sauvage.

LES COURSES

ULTRA 70km SOLO

RELAIS à 2 du 70km

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 infallible, le road-book est fortement recommandé pour vous guider.



5- TARIFS

ULTRA 70km SOLO : 69€ puis 79 € près le 1^{er} Mars

RELAIS à 2 du 70km: 85€ puis 90 € près le 1^{er} Mars

6- 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 :

- Savoir affronter sans aide extérieure des conditions climatiques pouvant être très difficiles du fait des conditions montagneuses (Chaleur, vent, froid, pluie ou neige)
- 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 ses 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.

Le solo et le relais sont des courses ouvertes à toutes personnes, hommes ou femmes, (catégories Espoir à Master 8), licenciés ou non.

7- INSCRIPTION

Il est possible de s'inscrire **uniquement** sur un seul format par coureur.

Ouverture 23 Décembre

8- 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 5h00 pour les plus lents.

Il est donc obligatoire de se munir tout au long de la course d'une réserve alimentaire et de boissons suffisantes pour rallier 2 points de ravitaillements.

La vallée possède par endroit des sources potables. Pour les sujets sensibles à cette eau des montagnes, soyez raisonnables, ou prévoyez des pastilles de purification.



9- DEPLACEMENT

Un service de navette sera mis en place pour les coureurs désirant se rendre au départ du 70km SOLO à Prats de Mollo.

Un supplément Navette à définir sera proposé aux coureurs.

Les déplacements des équipes en Relais à 2 n'est pas du ressort de l'organisation, les équipes doivent donc prendre leurs dispositions.

10- HÉBERGEMENTS ET CAMPINGS

Une liste d'hébergements non exhaustive est disponible dans la rubrique « infos pratiques » de notre site web. Les plans des différents sites-villages sont en lignes sur le site web, rubrique « infos pratiques ».

11- SPÉCIFICITÉ RÉSERVE NATURELLES, ZONE ONF et ZONES PASTORALES

Lors de votre périple, vous allez traverser différentes zones naturelles. Nous vous demandons dans ces zones de ne pas vous écarter du sentier balisé.

12- CAPACITÉ D'ACCUEIL:

300 participants au total :

- - 250 sur le 70 km (solo)
- - 50 équipes de 2 sur le 70km en Relais

Un certain nombre de « wild cards » sont à la discrétion de l'organisation.

13- ANNULATION

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 courrier.

Montant des remboursements :

- avant le 15 Février, remboursement de 100%, moins 15€ pour frais de dossier
- avant le 15 Avril, remboursement de 50%,
- avant le 31 Mai, remboursement de 25%,
- après le 1er Juin, aucun remboursement possible.

En cas d'annulation par l'organisation : remboursement à 80% (hors cas de force majeure ou le remboursement sera nul)



14- 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 élasto 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
- - 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 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 à déchets

FORTEMENT RECOMMANDÉ :

- - Une lampe frontale puissante 300 lumens ou plus vous fera gagner beaucoup de temps et sera un gage de sécurité supplémentaire
- - Un vêtement de pluie
- - Des vêtements de rechange
- - Des bâtons de marche
- - Un GPS contenant le tracé
- - De l'argent liquide
- - Le road-book complet
- - 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)

15- DOSSARD

Les lieux et horaires de retrait de dossards sont à consulter sur le site web de la course rubrique « infos pratiques ».

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 sera également le laisser-passer pour les ravitos, la zone de sacs d'allègement et les douches, ainsi qu'aux zones de restauration pour votre repas coureur et votre bière d'arrivée.

16- 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 (hors cas d'urgence) en dehors des zones de ravitaillement.

17- RÉCOMPENSES

GRILLE DES PRIX - 2023												
Grand Trail Des Ours												
Class.	Général	Seniors	Master 0	Master 1	Master 2	Master 3	Master 4	Master 5	Master 6	Master 7	Master 8	Espoir
1	Trophée et 400€	1 Lot	1 Lot	1 Lot	1 Lot	1 Lot	1 Lot	1 Lot	1 Lot	1 Lot	1 Lot	1 Lot
2	Trophée et 300€											
3	Trophée et 200€											

RELAIS Equipe			
Class.	1ers Equi. Mixtes	1ers Equi. Hommes	1ères Equi. Femmes
1	1 Trophée et Lot	1 Trophée et Lot	1 Trophée et Lot

Autres Prix : Les 1ers et 2e au classement général de chaque courses solo, homme et femme:
- 1 inscription à une course proposée par l'Organisateur

18- SÉCURITE ET ASSISTANCE MÉDICALE

Réseau téléphonique :

- Le réseau GSM ne fonctionne pas partout. Néanmoins vous devez vous munir d'un téléphone portable chargé et allumé pendant la course.

Système de secours :

- L'organisation prévoit un système complet de prise en charge de votre sécurité. Néanmoins aucun système n'est à 100% valable. Nous avons prévu pour votre sécurité :



- o Des unités de secours mobiles sur des postes nécessitant une attention particulière
- o Un PC course à Arles sur Tech
- o Des signaleurs bénévoles tout au long du parcours avec pointage manuel
- o Un système de chronométrage par puce électronique avec 6 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 l'arrivée même par mauvais temps, sans toutefois pouvoir le garantir.

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.

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.

Patous et troupeaux :

Certaines zones sont en partie fréquentées 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.

19- 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).

20- TEMPS MAXIMUM AUTORISÉ ET BARRIÈRES HORAIRES

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

- **17 heures** pour le 70 km

Les barrières horaires sont à la fois éditées pour votre sécurité et pour vous donner un guide de route limite pour arriver dans les temps à Arles sur Tech.

Postes	Alt.	Cumul			intermédiaire			BH HORAIRE (Temps de course)	Pointage électronique	Rav. Marathon	Soupe	Médecin	Infirmier	Secouriste
		Dist.	D+	D-	Dist.	D+	D-							
Prats de Mollo	736	0	0	0	0	0	0							
Col d'Ares	1512	12.1	978	202	12.1	978	202							
Lamanere	772	20.8	1093	1057	8.6	115	855							
Le Tech	518	33	1741	1959	12.2	648	902	10H00						
Serralongue	699	38.3	2117	2153	5.2	376	194							
Saint Laurent de Cerdans	655	47	2431	2510	8.7	314	357							
Coustouges	820	53.5	2722	2640	6.5	291	130							
Coll Senyoral	1186	61.7	3363	2913	8.1	641	273							
Arles sur Tech	263	70	3527	4000	8.2	164	1087							

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.

21- DOUCHES ET WC

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

- A la Base d'arrivée d'Arles sur Tech
- 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.

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

23- 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 suivants :

- - 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 détritrus (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 RÉSERVE NATURELLE
- - 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

24- 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.

25- 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.

Un remboursement à hauteur de 80% est prévu en cas d'annulation par l'organisation et est nul en cas de force majeure.

26- ASSURANCES

Responsabilité civile :

L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile auprès de Axa assurance 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.

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 avvertir 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 héliportage peut coûter plusieurs milliers d'euros.

En cas d'abus sur la demande d'héliportage, aucun bon médical ne sera délivré par le médecin et la facture sera à vos frais.

27- ENGAGEMENT DU COUREUR

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.

28- ROAD-BOOK

Le road-book est téléchargeable sur le site internet quelques jours avant la course. Cependant tous les éléments : cartes, tables de marches... le constituant sont en ligne en permanence.

Le road-book vous sera remis au retrait des dossards. Nous vous conseillons fortement de l'avoir sur vous car il représente un moyen sûr de s'orienter, le balisage pouvant être défaillant (débalisage, météo...).

Il comprend les cartes du parcours et les informations pratiques telles que les heures limites de passage, les lieux de ravitaillements, les consignes de secours,...

29- ACCUEIL DU PUBLIC

Nous incitons le public à se rendre sur les zones d'accueil du public pour encourager les coureurs.



Il est aussi possible de randonner sur le parcours pour voir les coureurs et profiter du massif. Les refuges de Batère et Sant Guilhem, sont ouverts à la réservation. **Le public et les accompagnateurs ne sont pas sous la responsabilité de l'organisation.**

30- CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

Seuls les coureurs arrivant à Arles sur Tech sont classés.

- - Une prime en argent est prévu pour le podium Masculin et féminin du 70km
- - Les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes du classement général, ainsi que le premier homme et la première femme de chaque catégorie reçoivent un lot.
- - Les 3 premières équipes relais (pas de catégories dans cette course, uniquement le scratch)

Tous les résultats seront en ligne sur www.ultra-sud-canigou-montagne.fr.nf

31- DROIT À L'IMAGE

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant le L'ULTRA SUD CANIGOU MONTAGNE, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image.

CNIL :

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant vos noms, prénom, adresse complète.

Aucune vente de photo de l'évènement de L'Ultra Sud Canigou Montagne ne pourra être faite sans l'accord du directeur de course

