



Règlement Trail des Hautes Vosges

Les épreuves trails et courses nature sont des courses de montagne à allure libre ouvertes aux hommes et femmes, licenciés ou non, en semi-autosuffisance.

Parcours :

Les parcours sont tracés dans la montagne Vosgienne avec 90% de chemins et sentiers balisés.

Les départs et arrivées de toutes les courses ont lieu à la salle de la familiale à le Ménil.

COURSES	14km	30Km
Type	Trail découverte	Trail court
Distance	14km individuel	30km individuel
Dénivelé positif	+600m	+1250m
Temps de course maximum	2h30	6h00
Ravitaillements	8.4km	7.8 / 16.3 / 25.4km
Age révolu	Né(e) s en 2005 et avant	Né(e)s en 2003 et avant

Dossards :

Les dossards sont munis de puces. Un portique est disposé vers la ligne d'arrivée permettant l'arrêt du chronométrage.

Des pointages intermédiaires manuels seront mis en place à plusieurs points du parcours.

Le dossard doit être porté sur la poitrine ou le ventre et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course. Il doit donc être toujours positionné au-dessus de tout vêtement. Le nom et le logo des partenaires ne doit être ni modifié, ni caché.

Des contrôles sont effectués durant l'épreuve afin d'assurer de parfaites conditions de régularité de course.



Ravitaillements :

Les ravitaillements proposent boissons liquides et alimentation solide. Des points d'eau intermédiaires seront installés si les conditions climatiques l'exigent. Chaque course bénéficie d'un ravitaillement à l'arrivée.

Ravitaillement Trail 14km au 8.4km (liquide et solide)

Ravitaillement Trail 30km au 7.8km (liquide) ,16.3km (liquide et solide) et 25.4km (liquide et solide)

Horaires et lieux :

Salle de la familiale

8, rue du général De Gaulle

88160 Le Ménil

Tel : 06 80 63 32 60 TRAMZAL Stéphane

Tel : 06 18 09 76 98 GEHIN Grégory

Informations	Dimanche 2 mars 2025	Lieux
Café d'accueil	A partir de 7h30	Salle de la familiale
Inscription et Retrait dossards 30km	A partir de 7h30	Salle de la familiale
Briefing du 30km	8h45	Ligne de départ
Départ du 30km	9h00	Ligne de départ
Inscription et retrait dossards 14km	A partir de 7h30	Salle de la familiale
Briefing	10h15	Ligne de départ
Départ du 14km	10h30	Ligne de départ
Restauration	A partir de 11h30	Zone arrivée/départ
Remise des prix	13h00	Zone arrivée/départ

Serre file/Abandons :

Chaque course est sécurisée par la présence d'un serre file qui accompagnera le ou les derniers coureurs. Des membres de l'organisation ainsi que les secours sont également présents à plusieurs points des différents parcours (traversées de routes, bifurcations, ravitaillements)

Tout abandon devra être signalé à l'organisation. Le dossard sera remis à un membre de l'organisation qui signalera l'abandon au PC course. En cas d'abandon sans présence d'un



membre de l'organisation, il est **IMPÉRATIVEMENT** demandé de le signaler à l'organisation. A ce titre, chaque coureur doit disposer d'un téléphone portable susceptible d'émettre et de recevoir des appels. Il sera demandé à chaque coureur d'enregistrer les numéros de téléphone du PC course et des secours qui lui seront donnés lors du retrait des dossards.

Dans le cas d'un abandon non signalé à l'organisation, celle-ci décline toute responsabilité concernant la prise en charge du coureur.

Pour les abandons signalés, des navettes seront organisées afin de rapatrier les coureurs sur la zone départ/arrivée.

Balisage :

Le balisage sera réalisé à l'aide de rubalise positionnée à hauteur de vision. La fréquence de balisage sera adaptée en fonction des secteurs de sorte à permettre des indications régulières pour les coureurs.

Les bifurcations seront systématiquement rappelées par des bandes de rubalise environ 5 à 10 mètres après l'indication de changement de direction. Du plâtre sera également utilisé pour le marquage au sol sous formes de flèches directionnelles ou de ligne qui ne doit pas être franchi.

Un briefing avant le départ de chaque course permettra d'informer les coureurs concernant le protocole de balisage et les balises à suivre.

Certaines bifurcations délicates seront contrôlées par des signaleurs.

Le débalisage sera assuré par l'organisation dans les jours qui suivront la course.

Sécurité et secours :

Les secours sont assurés par médecin, groupe de secouristes. La coordination des secours sera réalisée au préalable afin de mettre en place un dispositif efficient et garantir une rapidité d'intervention optimale. La cartographie des parcours et les différents accès seront mis à disposition du dispositif.

Compte tenu de la spécificité du trail, les moyens de secours seront mobiles. Le médecin sera présent sur la zone départ/arrivée. Une infirmerie équipée sera à sa disposition dans la salle de la familiale. Les équipes de secouristes seront dispatchées selon les consignes préconisées par le médecin et le responsable du groupe de secouriste ainsi que les recommandations de l'organisation.

Le médecin officiel est habilité à retirer le dossard et à mettre hors course tout concurrent inapte à continuer l'épreuve.



Les bicyclettes et engins motorisés sont formellement interdits sur le parcours. Il est interdit de courir avec son chien. Sur les parties du parcours empruntant la voie publique, les participants devront se conformer au code de la route.

Tout concurrent souhaitant poursuivre après avoir été mis hors course ne pourra l'effectuer qu'après avoir restitué son dossard, sous sa propre responsabilité et en autonomie complète.

Matériel obligatoire :

Matériels	14km	30km
Téléphone mobile pouvant émettre et recevoir des appels	Obligatoire	Obligatoire
Couverture de survie	Conseillé	Conseillé
Veste imperméable permettant de supporter pluie et vent	Conseillé	Conseillé
Boisson contenance 1L minimum (Camel bag, bidon, ou ceinture)	Conseillé	Conseillé
Réserves alimentaires	Conseillé	Conseillé

Matériels recommandés :

Les Bâtons sont acceptés sur toutes les courses.

Pour leur propre sécurité, les concurrents (es) s'engagent à respecter les règles de course.

Des contrôles anti-dopage pourront être effectués par les autorités habilitées, selon les dispositions du Ministère de la jeunesse et des sports.

Les litiges sont réglés par le directeur de course. En cas de contestation, les décisions du directeur de course seront sans appel.

Respect de l'environnement et éthique des courses :

Les parcours des différentes courses empruntent des sentiers qui traversent des zones naturelles plus ou moins sensibles. Il est demandé à chaque coureur de respecter la quiétude et l'intégrité naturelle de ces espaces naturels.

En participant aux courses du Trail des Hautes Vosges, chaque coureur s'engage à respecter la Charte du trail éco responsable.



Soucieux du respect et de la préservation des milieux naturels empruntés. L'organisation demandera à chaque coureur, lors du retrait de son dossard **d'accepter la charte du éco responsable qui vous engagera à ne jeter aucun déchet sur le parcours sous peine de mise hors course.**

Les épreuves sont organisées dans le plus pur esprit sportif des trails, sont interdit :

- ☒ Suiveur motorisé
- ☒ Jet de ravitaillement usagé hors des zones de ravitaillement.
- ☒ Circulation en dehors du sentier balisé
- ☒ Dégradation volontaire de la flore
- ☒ Non-respect du parcours balisé et de l'environnement traversé

Toute attitude contraire à ce principe entraînerait la disqualification du coureur.

Résultats et récompenses :

Résultats :

Les résultats seront consultables à l'arrivée.

Ils seront également publiés sur **le-sportif.com**, **la page Facebook du CAHM**, **les sites du CAHM et site FFA** :

- <https://www.le-sportif.com/>
- <https://cahm-athle.fr/>
- <https://www.facebook.com/CAHM.88>

Récompenses :

Épreuves 14km et 30km : les cinq premiers coureurs masculins et féminins **de chaque course** seront récompensés. (Scratch)

Pour le 14Km : Les 1^{er} de chaque catégorie : junior / espoir / senior/ masters de 0 à 10, Hommes et Femmes.

Pour le 30km : Les 1^{er} de chaque catégorie : espoir / senior / masters de 0 à 10, Hommes et Femmes.

Les dotations seront définies par l'organisation.



Pour chaque dossard, un cadeau sera offert. La nature du cadeau sera choisie par l'organisation.

Collation et repas :

Le café et une collation sont offerts aux concurrents de toutes les courses.

Une restauration rapide sera possible sur place à partir de 11h30.

Inscriptions :

Ouverture des inscriptions : 23 septembre 2024

Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée.

- ☐ Trail 14km : individuel 14€ et 12€ pour les licenciés FFA
- ☐ Trail 30km : individuel 28€ et 26€ pour les licenciés FFA

Inscriptions sur :

- ☐ **Le site du sportif.com**

Aucune inscription ou pré-inscription ne sera prise en compte si elle est faite par téléphone, fax ou autre moyen de communication.

Clôture des inscriptions :

- ☐ **Sur le sportif.com :**
 - Le vendredi 28 février 2025 à 12h00

Attestation PPS (Parcours de Prévention Santé FFA) et licences :

Dans le cadre de la mise en place des règles de sécurité, les participants sont tenus d'être titulaires :

- ☐ D'une licence athlé compétition, d'une licence athlé santé loisirs option Running, ou d'un pass Running délivrés par la fédération Française d'athlétisme.
- ☐ Ou d'une Attestation PPS de moins de 3 mois : <https://pps.athle.fr/>.



Annulation d'inscription :

La demande d'annulation d'inscription peut se faire uniquement via l'assurance payante proposée lors de l'inscription en ligne.

Modification/ annulation des épreuves :

En cas de force majeure (intempéries...) et pour raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours, d'arrêter les épreuves en cours ou même d'annuler les épreuves et ceci sans qu'aucune indemnité ne puisse être réclamée à l'organisation et ses représentants.

Assurance :

Responsabilité civile :

- ☐ Une garantie responsabilité civile est souscrite auprès de la SMACL

Par le club organisateur (CAHM)

Droit à l'image :

Du fait de son engagement, chaque coureur autorise expressément les organisateurs à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, reprise à l'occasion de sa participation aux épreuves, sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires.

Acceptation complète du règlement :

Tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepte toutes les clauses.