

## REGLEMENT DE COURSE

6ème édition : Samedi 25 septembre 2021

## ORGANISATION

L'association Grand Raid Insulaire organise Belle Ile en Trail avec le concours des communes Le Palais, Locmaria, Bangor, Sauzon, la Communauté de Communes de Belle Ile en Mer, le Conservatoire du Littoral, le Service des Espaces sensibles du Conseil Départemental du Morbihan et le Conseil Régional de Bretagne, en conformité avec la législation en vigueur.

## 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 (nuit, vent, pluie).
  - 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 ces 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.

## EPREUVES

Belle ile en Trail est un événement au sein duquel sont proposées plusieurs épreuves de pleine nature, empruntant les sentiers côtiers et chemins de Belle Ile en Mer.

Chaque épreuve se déroule en une seule étape, à allure libre, en un temps limité.

Le défi des 100 bornes : La Palantine en nocturne cumulé avec l'Ultra des vagues.

- L'Ultra des Vagues : environ 83 km pour environ 2100 mètres de dénivelé positif.
- Le Trail du Ponant [Le Palais / Locmaria / Bangor / Le Palais] : environ 45km pour environ 1170 mètres de dénivelé positif.
- La Jean-No : environ 32 km pour 800 mètres de dénivelé positif.
- La Palantine : environ 19 km, 380 mètres de dénivelé positif.
- La Course du Sémaphore : une course d'environ 9 km, 220 mètres de dénivelé positif.

## L'ULTRA DES VAGUES

**L'Ultra des Vagues** est une course ouverte à toute personne, homme ou femme, né en 2000 ou avant, (catégories espoirs à vétéran), licenciés ou non. Distance : 83 Km.

**Départ** : 06h00 Le Palais.

**Temps limite** : 13h00

**2 barrières horaires** :

- Bangor à 12h00 soit 6 heures de course.
- Sauzon à 18h00 soit 12 heures de course.

**Engagement** : 66€

**Matériel obligatoire** :

- Ravitaillement personnel avec une réserve d'eau ou boisson énergétique de 1,5l.
- Couverture de survie, sifflet et coupe-vent.
- Téléphone portable.
- Puce électronique du chronométrage.
- Frontale avec réserve de pile.
- Gobelet.

**Matériel conseillé selon la météo** :

- Crème solaire, casquette.

**Matériel interdit** :

- Pour la protection du sentier côtier, les bâtons sont interdits.

**Ravitaillement** :

•5 postes de ravitaillement sont à disposition: Locmaria, Bangor, Anter, Sauzon, arrivée.

**Nombre de coureurs** : 500 coureurs maximum.

## LE TRAIL DU PONANT

Le Trail du Ponant est une course ouverte à toute personne, homme ou femme, né en 2001 ou avant, (catégories espoirs à vétéran), licenciés ou non. Distance : 45 Km.

**Départ** : 9H00 Le Palais.

**Temps limite** : 8h00.

**1 barrière horaire** :

•Bangor à 15H00 soit 6 heures de course.

**Engagement** : 45€

**Matériel obligatoire** :

- Ravitaillement personnel avec une réserve d'eau ou boisson énergétique de 1,5l.
- Couverture de survie, sifflet et coupe-vent.
- Téléphone portable
- Puce électronique du chronométrage
- Gobelet

**Matériel conseillé selon la météo** :

- Crème solaire, casquette

**Matériel interdit** :

- Pour la protection du sentier côtier, les bâtons sont interdits.

**Ravitaillement** :

•3 postes de ravitaillement sont à disposition: Locmaria, Bangor, arrivée.

**Nombre de coureurs** : 500 coureurs maximum.

## LA JEAN-NO

La Jean -No est une course ouverte à toute personne, homme ou femme, né en 2001 ou avant, (catégories espoirs à vétéran), licenciés ou non. Distance : 32 Km.

**Horaires** : Départ à 15h30 de Le Palais

**Temps limite** : 6h00.

**Engagement** : 32€

**Matériel obligatoire** : ravitaillement personnel avec une réserve d'eau ou boisson énergétique de 1,5l. Puce électronique du chronométrage, téléphone portable. Lampe frontale avec piles chargées.

**Matériel conseillé** : Crème solaire, casquette

**Matériel interdit** : Pour la protection du sentier littoral, les bâtons sont interdits.

**Ravitaillement** : à Bangor au km 24 et le Palais à l'arrivée

**Nombre de coureurs** : 500 coureurs maximum.

## LA PALANTINE :

La Palantine est une course ouverte à toute personne, homme ou femme, né en 2003 ou avant, (à partir de juniors), licenciés ou non. Distance : 19 Km.

**Départ** : 12h00 Le Palais.

**Engagement** : 23€.

**Matériel obligatoire** :

- Ravitaillement personnel avec une réserve d'eau ou boisson énergétique de 1,5l.
- Téléphone portable.
- Puce électronique du chronométrage.
- Gobelet.

**Matériel conseillé selon la météo :**

- Crème solaire, casquette.

**Matériel interdit :**

- Pour la protection du sentier côtier, les bâtons sont interdits.

**Ravitaillement :**

- 1 poste de ravitaillement est à disposition à l'arrivée.

**Nombre de coureurs :** 500 coureurs maximum.

**LA COURSE DU SEMAPHORE :**

La Course du Sémaphore est une course ouverte à toute personne, homme ou femme, né en 2005 ou avant, (à partir de cadets), licenciés ou non. Distance : 9 Km.

**Départ :** 10h00 Le Palais.

**Temps limite :** 2h00.

**Engagement :** 14€.

**Matériel obligatoire :**

- Téléphone portable.
- Puce électronique du chronométrage.
- Gobelet.

**Matériel conseillé selon la météo :**

- Ravitaillement personnel avec une réserve d'eau ou boisson énergétique.
- Crème solaire, casquette.

**Matériel interdit :**

- Pour la protection du sentier côtier, les bâtons sont interdits.

**Ravitaillement :**

- 1 poste de ravitaillement est à disposition à l'arrivée.

**Nombre de coureurs :** 500 coureurs maximum.

## SEMI AUTO-SUFFISANCE

Le principe de course individuelle en semi autosuffisance est la règle.  
En particulier :

1) Chaque coureur doit avoir avec lui pendant toute la durée de la course la totalité de son matériel obligatoire (voir paragraphe EQUIPEMENT).

2) A l'exception de celui de l'arrivée, les postes de ravitaillement sont approvisionnés en boissons seulement. Le coureur peut y assurer le remplissage des gourdes, bidons ou poches a eau.

**Aucun gobelet ne sera distribué sur les lieux de ravitaillement.**

En absence de gourdes, le gobelet personnel est nécessaire pour boire. Le coureur doit veiller à disposer, au départ de chaque poste de ravitaillement, de la quantité d'eau qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.

3) Une assistance personnelle est tolérée uniquement sur les points de ravitaillement. Cette assistance ne peut être assurée que par une seule personne.

4) Il est interdit de se faire accompagner pendant tout ou partie de la course par une personne non inscrite, hors des zones de tolérance clairement signalées à proximité des postes de ravitaillement.

## CLASSEMENTS ET RECOMPENSES

Pour les 5 courses, seuls les coureurs arrivant à Le Palais seront classés.

Aucune prime en argent n'est distribuée.

Pour chaque course, un classement général homme et femme et un classement pour chaque catégorie homme et femme sont établis.

Pour chaque course, les 3 premiers hommes et 3 premières femmes du classement général seront récompensé(e)s

## GUIDE

Un guide est remis gracieusement à chaque coureur lors de la remise des dossards : Il comprend les cartes du parcours et les

informations pratiques telles que les heures limites de passage, les lieux de ravitaillements, les postes de secours, les postes de soins, ainsi que les lieux d'accès pour les accompagnateurs.

## INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font exclusivement par internet

Tous les coureurs(es) s'inscrivent en ligne et déposent une adresse e-mail. Pas d'inscription sur place.

Pas de changement de course sur place.

Les inscriptions pour 2020 se sont déroulées en six temps :

1/ acte de candidature "groupe" du 15 au 29 novembre 2019.

2/ tirage au sort première semaine de décembre 2019.

3/ confirmation par paiement entre réception des résultats du tirage au sort et le 20 décembre 2019.

4/ acte de candidature "particuliers" du 3 au 17 janvier 2020.

5/ tirage au sort semaine 4 de l'année 2020.

6/ confirmation par paiement avant le 1<sup>er</sup> février 2020.

Le report de l'édition 2020 à 2021 a donné la possibilité à chaque inscrit 2020 de faire son choix entre

- Conserver son dossard
- Demander le remboursement partiel de son dossard
- Faire don de son dossard au profit de l'association Grand Raid Insulaire.

Les dossards ainsi libérés se répartissent de la façon suivante :

60 dossards à gagner lors de l'opération « Les 4 saisons de Belle Ile en Trail »

41 dossards pour l'ultra

79 dossards pour le trail du Ponant

134 dossards pour la Palantine

157 dossards pour la Course du Sémaphore.

500 dossards pour La Jean-No.

Les inscriptions pour 2021 se dérouleront en 3 étapes selon le principe ci-dessous :

- Du 1<sup>er</sup> au 12 mars 2021, candidature, en ligne, au tirage au sort, uniquement réservé aux particuliers, entre 1 à 2 personnes.
- Le 15 mars 2021 : tirage au sort

- Du 20 mars au 3 avril, confirmation de participation via le paiement en ligne.
- Notre partenaire Oxybol fournira un lien pour chacune de ces étapes.

## **ATTENTION :**

L'inscription est confirmée par paiement selon les conditions ci-dessus. L'inscription n'est validée qu'après réception d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied (ou à la pratique de l'athlétisme) en compétition signé par un médecin du sport ou généraliste après le 25 septembre 2020.

Tous ces échanges se font par courrier électronique.

L'organisation de Belle Ile en Trail se réserve le droit d'utiliser cette adresse e-mail pour envoi de lettre d'information. Chaque coureur(se) pourra se désabonner de cette lettre selon son souhait.

Si le responsable de groupe ne communique à l'organisation qu'une seule adresse électronique, il lui sera demandé de transférer le message à chacun des membres de son groupe.

## TRANSPORTS MARITIMES

Les coureurs(euses) et leurs accompagnateurs utilisent les moyens de transport de leur choix pour se rendre à Belle Ile. Le site internet de l'organisation les informe des diverses solutions.

**La Compagnie Océane, partenaire de l'événement, propose aux coureurs et coureuses engagées sur l'une des quatre épreuves, un tarif privilégié.**

**ATTENTION :** La réservation des titres de transports maritimes de la Compagnie Océane s'effectue uniquement par téléphone et après réception du courrier électronique confirmant l'inscription.

## SECURITE ET ASSISTANCE MEDICALE

Des postes de secours sont implantés en divers points des parcours. Ces postes sont en liaison radio ou téléphonique avec le PC de la



course. Une équipe médicale de régulation est présente pendant toute la durée des épreuves au PC course de Le Palais.

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 de faire appel aux secours :**

- en se présentant à un poste de secours.
- en appelant le PC course.
- 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. Votre sécurité dépendra alors de la qualité de ce que vous avez mis dans votre sac.

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 et médecins officiels sont en particulier habilités :

- à mettre hors course tout concurrent inapte à continuer l'épreuve.
- à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger.

## 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. Le coureur conserve son dossard car c'est son laissez-passer pour accéder aux navettes et salles de soins. Le rapatriement sera décidé avec le chef de poste ; une navette se rendra sur les lieux suite à la confirmation téléphonique de l'abandon au PC course.

En cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total de la course, l'organisation assure le rapatriement des coureurs arrêtés dans les meilleurs délais possibles.

En cas d'abandon avant un point de contrôle, il est impératif de revenir au point de contrôle précédent et de signaler son abandon au chef de poste. En cas d'abandon avant un point de contrôle, de retour en arrière, et de rencontre avec les fermiers, ceux-ci invalident le dossard. Le coureur n'est alors plus sous le contrôle de l'organisation.

## ASSURANCE

Responsabilité civile : L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile pour la durée de l'épreuve.

Cette assurance responsabilité civile garantie les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.

Individuelle accident : Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant d'éventuels frais de recherche et d'évacuation. Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent.

### Annulation :

Il ne sera procédé à aucun remboursement de dossards.

Toute revente de dossards est interdite.

## PENALISATION ET 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 les sanctions en cas de non-respect, selon le tableau suivant :

### MANQUEMENT AU REGLEMENT SANCTIONS

Dépassement de coureurs sur les zones interdisant le doublement	Disqualification immédiate
Coupe représentant un raccourci important	Disqualification immédiate
Coupe ne représentant pas un raccourci important mais effectuée hors de tout sentier ou via un raccourci fermé	Disqualification immédiate
Absence de matériel obligatoire de sécurité	Disqualification immédiate
Refus d'un contrôle du matériel obligatoire	Disqualification immédiate
Jet de détritus (acte volontaire) par un concurrent ou un membre de son Entourage	Disqualification immédiate
Non-respect des personnes (organisation, coureurs ou spectateur) Non-assistance à une personne en difficulté.	Disqualification immédiate

Non-assistance à une personne en difficulté.	Disqualification immédiate
Triche (ex : utilisation d'un moyen de transport, partage de dossard)	Disqualification immédiate et a vie
Défaut de dossard visible	Disqualification immédiate
Refus d'obtempérer a 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	Disqualification immédiate
Absence d'une puce électronique	Selon décision du jury de course
Absence de passage à un point de contrôle	Selon décision du jury de course
Refus contrôle anti-dopage	Le coureur sera sanctionné de la même façon que s'il était convaincu de dopage.

Tout autre manquement au règlement fera l'objet d'une sanction décidée par le Jury de Course.

Un contrôle électronique, supervisé par des commissaires de course, est effectué à l'arrivée, à tout poste de secours, ou de ravitaillement.

Des postes de contrôle volants sont mis en place en d'autres endroits que les postes de secours et de ravitaillement. Leur localisation n'est pas communiquée par l'organisation.

## CONTROLE ANTI-DOPAGE

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

## JURY D'EPREUVE

Il se compose :

- de deux membres du conseil d'administration de l'Association Grand Raid Insulaire.
- du directeur de course.
- d'un représentant des coureurs.
- et toute personne choisie pour ses compétences par le président et le directeur de course.

Le jury est habilité à statuer dans le délai compatible avec les impératifs de la course sur toutes les réclamations formulées durant l'épreuve. Les décisions sont sans appel.

## MODIFICATIONS OU ANNULATIONS

## MODIFICATIONS DU PARCOURS OU DES BARRIERES HORAIRES

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 météo trop défavorables (importantes quantités de pluie et/ou vents très forts) 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. Toute décision sera prise par le jury d'épreuve.

## DROITS A L'IMAGE

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit a l'image durant l'épreuve, comme il renonce a tout recours a l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image. Toute communication sur l'événement ou utilisation d'images de l'événement devra se faire dans le respect du nom de l'événement.

## PRISES DE VUES AERIENNES

L'Organisation a choisi la société FLY HD spécialisée dans la prise de vues aériennes à l'aide d'un aéronef télépiloté.

La société, ci-dessus citée, doit transmettre les Informations légales suivantes, à destination de toute personne externe à l'exploitation de l'entreprise, se trouvant à moins de 30m d'un aéronef télépiloté, et ayant un lien avec l'activité.

Aucun aéronef télépiloté ne peut être utilisé à une distance horizontale de moins de 30 mètres de toute personne, hormis son télépilote et, le cas échéant, un opérateur de la charge utile de l'aéronef télépiloté.

La distance de 30 mètres peut être réduite si et seulement si :

Les personnes situées à moins de 30mètres de l'Aéronef sont directement en lien avec l'activité particulière.

L'opérateur a défini une procédure en cas d'incident de vol et en a informé au préalable les personnes concernées présentes à moins de 30 mètres de l'aéronef.

Chacune de ces personnes doit attester avoir été informée.

Par conséquent, la Société FLY HD déclare chaque coureur de chacune des courses être en lien avec l'activité particulière de prises de vue par les aéronefs télépilotés Quad Inspire et Phantom 4 PRO, prévues le 19 septembre 2020, à l'occasion de Belle Ile en Trail.

Chaque coureur peut, au cours de toute ou partie de l'opération, se trouver à moins de 30 mètres de l'un des aéronefs précités.

**En cas d'incident en cours de vol de l'aéronef, la société FLY HD définit la procédure suivante :**

**Le Pilote crie « Attention, drone ! ». Chaque participant doit réagir en se couchant au sol, en chien de fusil tout en se protégeant la tête.**

Lors de son inscription en ligne, chaque coureur atteste avoir lu l'ensemble du règlement ici développé, atteste en avoir pris connaissance et en accepter les termes.

La confirmation de son inscription vaut pour signature.