



REGLEMENT 2024 DU TRAIL DU BRAME :



ORGANISATION :

Le TRAIL de BONNAC LA COTE, dénommé « TRAIL DU BRAME – MONTS DE BONNAC » est organisé par le club de Bonnac Athlétisme 87 – antenne locale du club Limoges Athlé

Adresse du club : 18 route de Tracheras - 87270 BONNAC LA COTE.

LOCALISATION :

Le départ et l'arrivée se font à proximité du Gymnase et du vélodrome Raymond POULIDOR de BONNAC LA COTE. - à 3 kilomètres de la sortie 27 de l'autoroute A20 - à 12 kilomètres du centre de LIMOGES.

DATE :

Le dimanche 27 octobre 2024

EPREUVES et PARCOURS :

3 épreuves chronométrées au programme :

1 trail de 9km et 250m de dénivelé – départ 9h15

1 trail de 20km et 600m de dénivelé – départ 10h15

1 marche nordique de 9km et 250m de dénivelé (parcours identique au trail 9km) – départ 10h30

Les parcours font l'objet d'un balisage serré, avec balises de couleur orange / jaune, flèches directionnelles et Peinture biodégradable au sol ou sur des points remarquables. Environ 95% du parcours se déroule sur des chemins, sentiers et routes forestières sur les communes rurales de BONNAC LA COTE et de COMPREIGNAC. Au nord de LIMOGES.

Modification du parcours : l'organisation se réserve le droit de modifier les parcours, notamment en cas de conditions météorologiques défavorables ou de contraintes administratives indépendantes de notre volonté.

Sur les 2 parcours de trails, les bâtons sont autorisés.

Règlement spécifique à la marche nordique :

La Marche Nordique Compétition reprend l'intégralité des gestes fondamentaux caractérisant cette discipline enseignée comme telle dans les clubs FFA en Loisir et Forme Santé.

L'utilisation de bâtons « marche nordique » est obligatoire.

Le geste réglementaire consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres en exerçant une poussée au sol à l'impact du bâton. La pointe doit rester au sol jusqu'à la fin du mouvement de

poussée. A chaque instant, on doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol, le bras et la jambe doivent toujours être en opposition.

Le pas de course est interdit.

La main et le coude du bras d'attaque doivent passer devant le buste puis derrière la fesse en fin de poussée (Amplitude du geste).

Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. Le pas-glissé qui consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied est pénalisé.

La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin. L'alignement articulaire est obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule et tête doivent être alignés L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement des genoux est pénalisé

- le balisage est commun au parcours « Trail 9km ». Les marcheurs sont tenus, au même titre que les autres participants, de respecter le balisage.

- l'accompagnement des marcheurs nordiques, à pied ou par tout autre moyen, n'est pas autorisé

Des serre-files à pied seront présents à l'arrière de la course pour fermer la marche. Des vététistes seront présents en qualité de juges pour s'assurer du respect de la réglementation spécifique « marche Nordique »

. Une pénalité de temps de 4 minutes sera octroyée en cas de tricherie flagrante (marcheur qui court sur quelques mètres).

Cette épreuve n'étant pas surveillée par un ou plusieurs juges FFA, l'organisateur de la compétition se réserve le droit de déclasser ou exclure un marcheur qui aurait volontairement triché à répétition.

Les réclamations seront portées dans les 30 minutes après affichage des résultats.

DEPARTS ET ARRIVEES :

Tous les départs se font devant le vélodrome.

Arrivée des courses dans ou devant le gymnase selon la météo (zones balisées et zone de ravitaillement réservée aux participant.e.s).

Des douches seront à la disposition des coureurs dans les vestiaires du gymnase.

3 parkings obligatoires à proximité.

BARRIERE HORAIRE :

Trail 20Km : La limite de temps sur la ligne d'arrivée est fixée à 3 heures 15, soit une fermeture du poste de chronométrage à 12 heures 30 minutes maximum.

Trail 9Km : La limite de temps sur la ligne d'arrivée est fixée à 2 heures 15, soit une fermeture du poste de chronométrage à 12 heures 30 minutes maximum

Marche Nordique : La limite de temps sur la ligne d'arrivée est fixée à 2 heures 15, soit une fermeture du poste de chronométrage à 12 heures 45 minutes maximum

En cas de non-respect des barrières horaires, le participant sera mis hors course et ne sera pas chronométré.

En cas d'abandon, le concurrent doit remettre impérativement son dossard et sa puce au responsable du poste de contrôle le plus proche. En cas de perte ou de non-restitution de la puce, une somme forfaitaire de 15€ sera exigée par l'organisation.

Pour des raisons de sécurité et d'organisation, l'obligation de rapporter son dossard / sa puce et d'informer les organisateurs en cas d'abandon / mise hors course est exigée des coureurs.

Une équipe de fermeture sera être mise en place dès le départ de la course et sera en lien avec le PC course ou le directeur de course. Ces serres-fils ne laisseront jamais un compétiteur hors délai seul entre deux points de contrôle. Ils l'accompagneront jusqu'à un point de contrôle où il sera officiellement mis hors course (dossard retiré, chronométrie désactivée)

RAVITAILLEMENTS :

2 ravitaillements ont été prévus sur le parcours du Grand Trail et 1 sur le Petit ainsi qu'un Ravitaillement à l'arrivée. Les ravitaillements autonomes sont bien sûr autorisés et fortement recommandés par l'organisation. Nous vous rappelons qu'aucun gobelet ne sera disponible sur les ravitaillements, Il convient à chaque participant de se munir de son propre contenant.

Des zones de propreté sont mises en place par l'organisation sur le trail. Ces zones sont situées au niveau des ravitaillements. Ces zones sont matérialisées en début et fin de zone par une panneauétique. Si le juge arbitre est convaincu, sur la base de ce qu'il a vu, du rapport d'un officiel, ou par tout moyen qu'un athlète n'a pas respecté les « zones de propreté » mises en place par l'organisateur, l'athlète pourra être disqualifié.

CONDITIONS D'ADMISSION :

Important : tout dossier incomplet ne sera pas pris en compte et sera mis en liste d'attente de réception des pièces manquantes. Il n'est pas permis de courir avec un chien, même tenu en laisse. Il est permis de courir avec des bâtons (mais ne doivent pas être utilisés sur les 2 premiers km). L'épreuve est ouverte à tous, hommes et femmes, licenciés ou non, âgés de 18 ans.

Conformément à la loi du 23 mars 1999, les inscriptions ne seront enregistrées uniquement si elles sont accompagnées pour les licenciés d'une photocopie de la licence sportive en cours de validité ; pour les non-licenciés, d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive en compétition datant de moins d'un an.

Ou, conformément à la loi « Sport » du 2 mars 2022, la réponse en ligne sur la plateforme web dédiée : **pps.athle.fr** du Parcours Prévention Santé (PPS), dispositif se substituant, pour toute personne majeure, à la fourniture du traditionnel certificat médical d'aptitude à la pratique.

Plus d'infos sur : [Parcours Prévention Santé : La nouvelle porte d'entrée aux compétitions running | Fédération Française d'Athlétisme \(athle.fr\)](#)

INSCRIPTION :

Le montant de l'inscription est possible jusqu'au samedi 26 Octobre 2024 sur le site internet www.OKTime.fr . Il sera possible de s'inscrire sur place le dimanche 27 octobre 2024 au gymnase de Bonnac-la-Côte auprès des organisateurs dans la mesure des places restantes. Le montant de

l'inscription sur place pour les 2 courses sera majoré. C'est pourquoi nous vous conseillons d'anticiper celle-ci afin de ne pas subir la majoration.

Tarifs :

Trail 9km : 9 euros du 1^{er} au 30 septembre, 11 euros jusqu'au 26 octobre , 13 euros sur place
400 dossards disponibles

Trail 20km : 17 euros du 1^{er} au 30 septembre, 19 euros jusqu'au 26 octobre, 20 euros sur place
400 dossards disponibles

Marche nordique 9km: 10 euros du 1^{er} septembre au 26 octobre – 10 euros sur place
100 dossards disponibles

Sur place, les chèques doivent être libellés au nom de Bonnac Athlé 87. Les inscriptions ne seront prises dans la dernière semaine, et sur place, uniquement si la limite de concurrents fixée par l'organisation n'est pas atteinte. L'inscription comprend : l'assistance médicale, les ravitaillements sur le parcours et à l'arrivée, un cadeau de bienvenu, les récompenses aux vainqueurs et les éventuels lots en cas de tirage au sort.

Remboursement de l'inscription : l'inscription est FERME et DEFINITIVE. Aucun remboursement en cas d'absence au départ. Si, pour n'importe quelles raisons, l'organisateur se voit dans l'obligation d'annuler l'épreuve, le remboursement ne pourra excéder le montant de l'inscription et une somme de 3€ sera retenue pour les frais inhérents à l'organisation, à l'exclusion de tout autre frais, qu'ils soient de route ou d'hébergement.

Les Concurrents doivent obligatoirement courir avec le dossard qui leur a été attribué. La session de dossard à un tiers n'est pas autorisée et la direction se dégage de toute responsabilité envers un coureur qui porterait le dossard d'un autre concurrent.

Il est possible de revendre son dossard en amont de l'épreuve, via la plateforme d'inscription « Klikego »

Il appartient, en cas de situation météorologique exceptionnellement mauvaise, aux concurrents de s'assurer que la course ait bien lieu, l'organisateur faisant de son côté le maximum pour prévenir l'ensemble des compétiteurs par l'intermédiaire du site internet. La page d'accueil annoncera 24h avant, les dernières prévisions pour le week-end et la décision prise.

REMISE DES DOSSARDS :

La remise des dossards se fera le samedi 26 octobre 2024 au magasin RUNNING 87 uniquement de 14h à 18h30 (dossiers complets et paiement de l'inscription effectué) et le dimanche 27 Octobre 2024 dès 8h au gymnase de Bonnac la Côte. Il sera possible de venir s'inscrire le samedi directement au magasin RUNNING 87 en remettant le dossier complet (bulletin, frais d'inscription et licence ou certificat médical).

PORT DU DOSSARD :

Les dossards doivent être portés tels qu'ils sont remis et ne doivent pas être coupés, pliés ou obstrués de quelque manière que ce soit. Le dossard doit être porté de façon à être entièrement visible, il ne doit pas être rentré dans le short de l'athlète.

Les ceintures porte-dossards sont acceptées sous réserve de permettre une bonne visibilité du numéro de dossards lors des contrôles effectués en course et à l'arrivée (numéro visible sur le devant)

SECURITE – ASSISTANCE :

Elle est assurée par les postes de secours et de contrôle mis en place par l'organisation sur le parcours. Les concurrents se doivent assistance mutuelle, en prévenant le plus rapidement possible les commissaires disposés sur le parcours. Le responsable médical est parfaitement habilité à mettre hors course un concurrent qu'il juge inapte à continuer l'épreuve. Si celui-ci passe outre, ce sera sous sa propre responsabilité et il sera de toute façon disqualifié à l'arrivée. Ne dépassez jamais vos limites, restez lucides et prudents ! L'épreuve étant un trail nature, il convient à chaque participant de s'équiper en conséquence (chaussures de trail, eau, nourriture, couverture de survie, veste imperméable, vêtements chauds, téléphone portable...) afin de pouvoir braver les conditions climatiques de la saison.

RECOMPENSES :

La remise des récompenses aura lieu sur le site d'arrivée à partir de 12h. Nul ne pourra prétendre recevoir sa récompense avant la cérémonie officielle. Seront récompensés en individuel :

- les 3 premiers du classement scratch hommes et femmes, le 1^{er} junior homme et femme, le 1^{er} master homme et femme pour le petit trail.
- les 3 premiers du classement scratch hommes et femmes, le 1^{er} junior homme et femme, le 1^{er} master homme et femme pour le grand trail.

les 3 premiers du classement scratch hommes et femmes, pour l'épreuve de marche nordique

CHALLENGE ENTREPRISE :

Le trail de 9km sera le support d'un challenge entreprise. Le nombre de participants composant chaque équipe/ entreprise est illimité. Le classement se fera par addition des 2 meilleurs chronos hommes et 2 meilleurs chronos femmes de l'équipe.

Les 3 meilleurs équipes seront récompensées.

MISE HORS COURSE :

Le non-respect du règlement de course entrainera la mise hors course / disqualification :

- non-respect du parcours balisé, ou toutes tentatives de triches, volontaires ou involontaires.
- Absence de dossard (celui-ci doit être posé DEVANT, de manière très lisible).
- Non-Respect des bénévoles ou des concurrents.
- Non-respect du milieu naturel et de l'environnement traversé

- Jets ou abandons de débris hors zone de ravitaillement.
- dégradations de l'environnement, des installations sportives ou du balisage.
- Non-respect d'une décision médicale.
- tout comportement jugé inapproprié par la direction de course.

Ces mises hors-course sont susceptibles de réclamation par le concurrent, par écrit et auprès du jury de l'organisation qui prendra sa décision définitive après audition des parties. Toute décision est sans appel.

DROIT A L'IMAGE ET CNIL :

La participation au TRAIL du BRAME – MONTS DE BONNAC entraîne le renoncement du droit à l'image relatif à cette épreuve, tout comme le renoncement à tout recours à l'encontre de l'organisation et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image ou de son adresse e-mail pour laquelle il autorise sans réserve l'organisation et ses partenaires à communiquer sous forme d'informations. Conformément à la loi n° 78-17 « informatique et liberté » du 6 Janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès (art.34 à 38) et de suppression (art.26) des données qui vous concernent. Pour l'exercer il vous suffit de contacter l'organisation et ou ses partenaires. De même, à tout moment vous pouvez demander à ne plus recevoir leurs mails.

CONDITIONS GENERALES :

Le simple fait de s'inscrire de son plein gré à cette épreuve entraîne l'acceptation sans aucune restriction du présent règlement et engage le concurrent à se soumettre aux règles spécifiques de l'épreuve, dégageant ainsi de toute responsabilités les organisateurs en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir avant, pendant ou après l'épreuve et découlant du non-respect de ce règlement.

ASSURANCE :

L'épreuve est couverte par une assurance responsabilité civile souscrite par les organisateurs. Les licenciés bénéficient des garanties offertes par l'assurance liée à leur fédération sportive et il incombe aux autres participants de vérifier que leur propre assurance les couvre pour ce type d'activité OU de s'assurer en conséquence.

La participation aux différentes courses se fait sous l'entière responsabilité des coureurs, de ce fait, ils renoncent à tout recours envers les organisateurs en cas de dommages subis ou occasionnés. Les concurrents s'engagent à renoncer à toute poursuite envers les organisateurs pour tout incident pouvant résulter de la participation à cette manifestation Tout engagement implique l'acceptation du règlement dans son ensemble.