



Règlement du Défi de l'Oisans 2012

Article 1 : Organisation

Le Défi de l'Oisans est organisé par l'association SMAG. SMAG est une association de type loi 1901 et affiliée à la FSGT (Fédération Sportive et Gymnique du travail).

Pour toute demande de renseignement, nous contacter par email [oisans-ecrins\(at\)smag-trail\(point\)com](mailto:oisans-ecrins(at)smag-trail(point)com)

Article 2 : Affiliation Calendrier CDCHS38

Le Défi de l'Oisans est une épreuve de type trail en étapes inscrite au calendrier de la commission FFA (Fédération Française d'Athlétisme) des courses hors stade de l'Isère.

Article 3 : L'épreuve et Le parcours

Le Défi de l'Oisans consiste à parcourir l'intégralité du GR 54 soit 200 km et 12 000m de dénivelé positif en 8 étapes (en 6 jours) réparties comme suit :

Dimanche 21 juillet 2012

Etape 1 : étape marchée en groupe, Les 2 Alpes – Auris en Oisans, 14 km, 800 m de dénivelé

Etape 2 : allure libre, Auris en Oisans – Le Chazelet, 28 km, 1800 m de dénivelé

Lundi 23 juillet 2012

Etape 3 : allure libre, La Grave – Villard d'Arène, 5 km, 400 m de dénivelé. Départ en contre la montre.

Etape 4 : allure libre, Villard d'Arène – Le Lauzet, 23 km, 1100 m de dénivelé

Mardi 24 juillet 2012

Etape 5 : étape marchée en groupe, Le Lauzet – Pelvoux, 19 km, 1000 m de dénivelé

Mercredi 25 juillet 2012

Etape 6 : allure libre, Vallouise – La Chapelle en Valgaudemar, 50 km, 3000 m de dénivelé

Jeudi 26 juillet 2012

Etape 7 : allure libre, La Chapelle en Valgaudemar – Valsenestre, 31 km, 2500 m de dénivelé

Vendredi 27 juillet 2012

Etape 8, allure libre, Valsenestre – Les 2 Alpes, 18 km, 1800 m de dénivelé

En cas de mauvaises conditions météorologiques et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit de proposer un parcours de repli, de neutraliser une partie ou la totalité d'une étape.

Pour chaque étape, il sera établi un classement. A l'issue des 6 jours, le classement final sera proclamé aux 2 Alpes et les 3 premiers de chaque catégorie seront récompensés.

Article 4 : conditions d'admissions des participants

Cette épreuve est ouverte aux personnes âgées de plus de 18 ans le jour de l'épreuve, licenciées ou non.

Elle est réservée aux personnes entraînées, en très bonne condition physique et aptes à courir seules pendant plusieurs heures et plusieurs jours d'affilée, sur des sentiers de montagne parfois très escarpés, dans des conditions qui peuvent être rendues difficiles par les conditions météorologiques.

Un **certificat médical de non contre-indication de la pratique de la course à pieds en compétition** délivré après le 1er août 2011 (ou sa photocopie), ou une licence sportive saison 2012 compétition (mentionnant un certificat médical de non-contre indication à la course à pieds en compétition) seront exigés pour participer à l'épreuve.

Il n'y a pas de barrière horaire, mais le bon sens exige que les participants ne découvrent pas la course à





piet et le trail en montagne à l'occasion du Défi de l'Oisans.

Le parcours emprunte toute sorte de sentiers : du facile (de la piste sans aucune difficulté) au technique (sentier dans le schiste en devers et raide - quelques passages dans les 3 dernières étapes). Ainsi, il est absolument nécessaire d'avoir une bonne expérience sur les trails de montagne (de plus de 40 kilomètres) afin d'aborder le défi dans les meilleures conditions. C'est pourquoi, nous vous demandons conjointement à votre inscription de nous indiquer par email (oisans-ecrins(at)smag-trail.com) la liste des trails les plus significatifs que vous avez terminés en 2010 et 2011.

Le Défi de l'Oisans se déroule en conformité avec le présent règlement, celui de la FFA et des courses hors stade. Tous les participants s'engagent à se soumettre à ces règlements par le seul fait de leur inscription. L'acceptation de ce règlement est un préalable incontournable à la participation au Défi de l'Oisans. **Il sera demandé à chaque participant de signer son bulletin d'inscription pour indiquer qu'il accepte ce règlement.** Par ailleurs, chaque participant doit formellement être très respectueux de l'environnement, d'autant que la plupart du parcours s'effectue dans un parc national. <http://www.les-ecrins-parc-national.fr/>

Article 5 : Carnet de route

Un descriptif détaillé du parcours est à la disposition des participants sur notre site internet : <http://smag-trail.com>

Le road-book en version papier sera distribué à chaque participant le samedi 21 juillet 2012 au soir. Il comprend les informations sur le parcours, les cartes IGN et les lieux de ravitaillements. Lors de la course, chaque participant devra être en possession du road-book avec cartes et instructions précises du jour délivrées par l'organisation.

Article 6 : le balisage

L'itinéraire emprunte le GR 54 balisé blanc et rouge sur la quasi-totalité du parcours. L'organisation assure le balisage avec de la rubalise biodégradable ou une bombe de marquage dégradable, uniquement dans la traversée des villages (notamment arrivée des étapes). Les balisages du GR en montagne peuvent parfois être délicats à suivre. Le road-book s'avèrera utile en cas de doute sur l'itinéraire. Sur les rares portions du parcours qui se dérouleront sur route (cas notamment des arrivées d'étapes dans certains villages), le participant devra se conformer au code de la route.

Article 7 : poste de contrôle

Chaque participant devra porter un dossard, pour des raisons de sécurité, pour faciliter le pointage. Des **postes de contrôle** sont répartis le long du parcours, souvent au niveau des ravitaillements. Ils constituent des **sites obligatoires de pointage** pour les participants.

Les postes de contrôle sont la plupart du temps situés dans des gîtes ou des refuges de montagne gardés. Il appartiendra cependant à chaque participant d'émarger lui-même la feuille de pointage lorsqu'il n'y aura pas de bénévole préposé au pointage aux postes de contrôle (*par exemple dans certains refuges où SMAG a envoyé préalablement la feuille de pointage mais où le gardien n'a pas le temps de faire le pointage*), et dans tous les autres cas de s'assurer que son pointage a bien été effectué. Toute absence d'émargement à un poste de pointage pourra entraîner la mise hors course, après délibération de l'organisation. En effet, en cas de recherche, et pour que le serre file puisse assurer son rôle, il est essentiel que l'organisation sache si un participant est passé au contrôle ou non. Nous serons très attentifs à ce point !

Article 8 : Ravitaillements

Le principe de l'épreuve est la « semi autosuffisance ».

Sur chaque étape un ou plusieurs ravitaillements seront proposés (eau, boisson sucrée et nourriture). Il





appartiendra cependant à chaque participant d'avoir sa propre réserve en barres ou poudres énergétiques lesquelles ne sont pas fournies par SMAG.

Article 9 : matériel obligatoire

Durant l'épreuve, chaque participant doit obligatoirement être en possession d'un sac à dos adapté au trail ou équivalent (par exemple porte-bidons avec poche), d'une réserve d'eau d'1 litre minimum, d'une paire de chaussures adaptée au trail, d'une réserve alimentaire, d'un couvre chef, d'un vêtement imperméable et coupe vent, d'une couverture de survie, d'un sifflet, un gobelet réutilisable (pas de gobelets plastiques au ravitaillements), d'une bande de contention, du road book du jour, de la liste des numéros utiles et **des consignes de sécurité**. Un participant non muni de ces éléments peut se voir refuser de prendre le départ par le comité de course.

Certains départs très matinaux nécessitent le port d'une lampe frontale et d'un brassard réfléchissant (le brassard sera fourni).

Le téléphone portable peut rendre bien des services en cas de problème, n'hésitez pas à l'emporter, même si les réseaux ne couvrent pas la totalité du parcours.

Un sac à viande (ou un drap de soie) sera nécessaire dans certains gîtes.

Pendant la course, prévoir d'emporter un peu d'argent pour se ravitailler si nécessaire en dehors des ravitos organisés par SMAG, par exemple à certains refuges où nous n'organisons pas de ravito.

Suivant les conditions météorologiques, un tee-shirt manches longues et un collant seront également dans la liste du matériel obligatoire.

Article 10 : abandon

En cas d'abandon sur une étape, le participant doit obligatoirement prévenir (directement ou par l'intermédiaire d'un autre participant) le responsable du poste de contrôle ou le serre-file le plus proche.

Un abandon sur une étape permet néanmoins de repartir le lendemain (si l'état de santé constaté par l'équipe médicale le permet). Un abandon sur une étape permet néanmoins de pouvoir repartir le lendemain (avec accord de l'équipe médicale) avec une pénalité correspondant au temps d'étape égal au temps du dernier concurrent plus 1 heure.

En cas d'accident d'un participant, il est obligatoire que les autres participants lui portent secours, et préviennent l'organisation. Une liste des numéros utiles et des consignes à suivre en cas de problème sera fournie à chaque participant.

Si les conditions météo, l'état physique ou le mauvais comportement d'un participant l'exigent, les serre-files, l'équipe médicale, et/ou la direction de course ont tout pouvoir pour contraindre un participant à l'abandon. De la même façon, bien qu'il n'y ait pas de barrières horaires, l'organisation jugera de la possibilité ou non d'arrivée tardive, surtout en fonction de la météo.

Lors d'un abandon définitif, le participant doit remettre son dossard à l'organisation. Il pourra intégrer l'équipe d'organisation si il le souhaite et dans la mesure des possibilités de l'organisation (transport), ou quitter le Défi par ses propres moyens.

Article 11 : assistance médicale

Une équipe médicale composée d'un médecin, de secouristes de la croix rouge française et de masseurs-kinésithérapeutes sera présente aux départs et arrivées de chaque étape.

L'équipe médicale est habilitée à juger un participant, mettant en danger tant sa propre personne que celle des autres ou posant des problèmes ingérables par l'organisation du fait de sa condition physique, inapte à





continuer l'épreuve.

Le médecin n'interviendra qu'en cas de nécessité et sera présent à certains endroits du parcours, et à l'arrivée.

Les masseurs-kinésithérapeutes assureront le massage des participants qui le désirent chaque soir, après que les participants se soient douchés. Il est possible d'apporter son propre baume de massage. Pour des raisons écologiques et pour éviter le gaspillage, il n'y aura pas de drap de massage en papier. **Chacun devra donc apporter un grand drap de bain sur lequel il se fera masser.**

Article 12 : Assurance

L'association SMAG, club sportif affiliée à la FSGT, a pour elle même une assurance responsabilité civile **Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance assistance couvrant d'éventuels frais de recherche et de rapatriement par tout moyen y compris hélicoptère.**

Article 13 : hébergement

L'hébergement a lieu en demi pension en gîte et parfois en hôtel (hébergement collectif, prévoir les bouchons pour les oreilles !). Des douches seront à disposition.

La répartition des participants dans les chambres sera faite par l'organisation, en fonction de la configuration des chambres, et si possible, en tenant compte des affinités réciproques. A partir du mercredi, les départs d'étape se feront par vagues horaires toutes les demi-heures ou toutes les heures. Les plus lents partent plus tôt (parfois 4 heures du matin) afin que les arrivées soient les moins étalées possible et que tout le monde soit rentré en début d'après midi. Aussi, à partir du mercredi, les compositions de chambre seront faites en fonction des heures de départ.

Un repas de clôture est organisé le vendredi soir aux 2 Alpes pour les participants qui le désirent, avec possibilité de couchage. Les coûts du repas et de la nuitée du vendredi ne sont pas compris dans le forfait du Défi. Les participants désirant rester sur place le vendredi soir s'inscriront auprès des organisateurs en cours d'épreuve. L'hébergement sera à considérer aux mêmes conditions que pendant la course (chambres collectives à prix de groupe).

Article 14 : transport des sacs

L'organisation se charge de transporter par camion les affaires personnelles d'étape en étape. Un sac par personne, d'un poids (inférieur à 12kg) et d'un volume raisonnable. Le bénévole préposé au transport des sacs (qui ne fait pas forcément de l'haltérophilie) pourra demande à un concurrent de limiter son volume d'affaires. A la rigueur, et en fonction de la capacité du camion, on acceptera un second sac de plus petite capacité et d'un poids très inférieur au premier. Les participants pourront récupérer leurs affaires personnelles à l'arrivée de chaque étape. Il sera possible de laisser le surplus d'affaires non utiles pendant l'épreuve à l'hôtel d'accueil aux 2 Alpes

Article 15 : encadrement

L'organisation de l'épreuve est assurée par des bénévoles, chargés de la préparation de l'épreuve (un président, un secrétaire, un trésorier, un organisateur) et de sa mise en œuvre (8 bénévoles chargés de l'organisation, de la gestion des hébergements, des ravitaillements, du transport des sacs, de l'accompagnement et de la sécurité des participants (4 serre-files))

Article 16 : droits d'inscription





Le montant de l'inscription est de 600 € avec une remise de 50 € aux adhérents SMAG.

L'inscription s'effectuera en deux temps :

- 1) inscription en ligne sur la plateforme sécurisée d'inscription de Raidlight: versement d'un acompte de 300 euros par carte bancaire.
- 2) Nous vous contacterons, ensuite individuellement courant avril 2012, pour le versement du solde par un chèque qui sera encaissé la semaine précédent le défi. Pour les personnes n'ayant pas de compte bancaire en France, le règlement se fait par virement bancaire international.

Les droits d'engagement comprennent la prise en charge de chaque participant du départ jusqu'à l'arrivée avec :

- un hébergement en demi pension (hôtel, gîtes, refuges) du samedi soir au vendredi matin (boissons non incluses). Les repas du soir et les petits déjeuners sont pris en général sur le lieu d'hébergement,
- un ravitaillement pendant l'épreuve et à l'arrivée,
- le transport des affaires personnelles,
- le road book avec les cartes précises
- la participation à l'épreuve
- des lots et trophées.

ne sont pas compris dans les droits d'engagement :

- les consommations personnelles et le vin à table
- les consommations prises dans les refuges à qui SMAG ne sous traite pas le ravito, ou hors ravito SMAG

Article 17 : Annulation d'une inscription

Si l'annulation est demandée (présentation d'un justificatif valable) :

- avant le 1^{er} mai 2012, remboursement des sommes versées moins une retenue de 50 €.
- à partir du 1^{er} mai 2012 et jusqu'au 15 juillet 2012, retenue de 200 euros.
- à partir du 15 juillet 2012, ou pendant le Défi, aucun remboursement même partiel n'est possible.

Les participants contraints à l'abandon pendant le Défi pourront suivre le Défi en profitant de l'hébergement en demi pension si ils le souhaitent (en intégrant si possible l'organisation) à condition qu'il y ait suffisamment de place dans les voitures de l'organisation.

Article 18 : accompagnateurs

L'accompagnateur n'est pris en charge par SMAG (aux mêmes conditions que les participants) que si le nombre de voitures ainsi que la place dans les structures d'accueil le permettent.

Une participation forfaitaire de 270 euros pour l'hébergement et la nourriture sera demandée. Comme pour les participants, le repas et la nuitée du vendredi d'arrivée de la course ne sont pas pris en compte dans ce forfait.

Le règlement intégral est à faire lors de l'inscription du participant concerné, les mêmes règles de retenues seront appliquées. Contacter l'organisateur pour étudier la faisabilité de la demande au préalable.





Article 19 : liste d'attente

Lorsque le quota de 50 participants est atteint, une liste d'attente est mise en place pour les candidats qui se seraient inscrits trop tard. Pour être sur liste d'attente, le candidat doit envoyer un dossier complet à l'adresse prévue dans le bordereau d'inscription. SMAG contactera les personnes non retenues, dans l'ordre de la liste, pour leur proposer une participation en cas de forfait avant la course de participants inscrits.

Article 20 : animaux

Les participants, les bénévoles et les accompagnateurs éventuels ne pourront pas être accompagnés d'animaux.

Article 21 : droit à l'image

Un photographe ou un vidéaste pourront être présents sur la course. Les participants acceptent de figurer sur ces photos ou vidéos, qui pourront être utilisés par SMAG sur son site internet, son blog, ou des plaquettes de présentation de SMAG ou du Défi de l'Oisans.

SMAG et les organisateurs s'engagent à ne pas diffuser vos coordonnées personnelles (email, adresse, n° de téléphone..) à des tiers. Cependant, sauf mention explicite dans le bulletin d'inscription, l'adresse email pourra être donnée à un autre participant qui le demanderait à SMAG (pour co-voiturage, entraînements en commun)

Article 22 : règlement par défaut

Ce règlement est établi en fonction des règlements FFA et Préfecture connus à ce jour. Si la réglementation devait changer, nous serions tenus de l'appliquer et de changer le règlement et l'organisation du Défi pour tenir compte des éventuelles nouveautés.

Pour tout point non prévu dans ce règlement, le comité de course statuera sur la décision à prendre.

Règlement mis à jour le 16 décembre 2011 par le Bureau de SMAG.

