

RÈGLEMENT 2020 (version du 25-6-2020)

L'association RESTONICA TRAIL

(Association loi 1901 depuis septembre 2009 - Club FFA numéro 202022) organise :

- **Ultra-Trail® di Corsica (UTC) en solo et en relais de 4 coureurs 110 km* et 7200 m* D+ départ le jeudi 2-7-20 à 23h00**
- **Giru di Tumbone (GT) 15 km * 650 m* D+ départ le vendredi 3-7-20 à 18h00**
- **Restonica Trail (RT) 69 km * 4000 m* D+ départ le samedi 4-7-20 à 5h00**
- **Tavignanu Trail (RT) 33 km* et 2500 m* D+ départ le samedi 4-7-20 à 6h30**
- **Andata Marche sportive et caritative 9km* départ le samedi 4-7-20 à 9h00**

*données approximatives, distances et dénivelés non mesurés officiellement.

Article 1. Conditions d'inscription

Ces courses sont ouvertes à toute personne, homme ou femme, **âgée de 20 ans et plus dans l'année**, licenciée ou non. Pour la course U Giru di Tumbone, la limite d'âge est abaissée à 16 ans, c'est-à-dire qu'elle est aussi accessible aux cadets et aux juniors.

Pour s'inscrire :

Aller sur le site du www.restonicatrail.fr rubrique « les courses »

Vous avez 2 possibilités :

- a) **un lien vous dirige vers le site restonica.inscr.livetrail.net qui permet l'inscription, le dépôt des documents et le paiement en ligne.** Les documents obligatoires peuvent être fournis à la remise des dossards.
- b) **un bulletin d'inscription peut être imprimé** et expédié à l'adresse du « Restonica Trail », accompagné du règlement et d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition sur les longues distances (marathon et plus) pour les coureurs datant de moins d'un an à la date de la course ou d'une photocopie de votre licence (FFA, FFTRI ou UFOLEP) de l'année en cours, délivrée à l'appui d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition sur les longues distances (marathon et plus),

La limite d'inscription « in situ » est le jeudi 16h00 pour l'Ultra-Trail® di Corsica, et le vendredi 16h00 pour les autres courses.

En ce qui concerne les relais, le « capitaine d'équipe » enregistre les 4 coureurs sur le site d'inscription et règle pour l'équipe. Pour que l'inscription de l'équipe soit valide, il faudra que chacun des 4 coureurs ait remis un certificat ou une licence valide.

Article 2. Remise des dossards

Elle s'effectuera dans la Galerie Marchande du Centre Commercial CASINO Avenue du 9 Septembre à CORTE le jeudi de 14h00 à 19h30 pour l'Ultra-Trail® di Corsica, le vendredi de 9h00 à 16h00 pour U Giru di Tumbone, le vendredi de 9h00 à 19h30 pour les autres courses.

Lors de la remise de son dossard, le concurrent attestera de sa connaissance du règlement disponible sur le stand, il lui sera remis (sous réserve de disponibilité) un tee-shirt « technique » ainsi qu'un « panier souvenir ».

Article 3. Matériel obligatoire pour la course

ULTRA-TRAIL® DI CORSICA et RESTONICA TRAIL : téléphone mobile (mettre dans son répertoire le numéro de sécurité de l'organisation : **06.84.76.25.33**, garder son téléphone allumé, ne pas masquer son numéro et ne pas oublier de partir avec une batterie chargée), réserve d'eau minimum 1 litre, gobelet personnel minimum 15cl, lampe frontale, couverture

de survie entière, veste imperméable à la taille du coureur permettant de supporter le mauvais temps en montagne, sifflet, des vivres de course, une bande élastique adhésive minimum 80cm permettant de faire un bandage ou un strapping, casquette ou bandana ou équivalent.

TAVIGNANU TRAIL et GIRU DI TUMBONE : réserve d'eau minimum 1 litre, gobelet personnel minimum 15cl.

Par respect strict du milieu naturel, les postes de ravitaillement ne sont pas pourvus de gobelet ou autres récipients, mais uniquement de bouteille d'une contenance minimum 1,5L. Chaque coureur qui voudra être approvisionné devra y présenter son gobelet personnel de 15cl minimum

Des contrôles seront effectués sur le parcours pour vérifier le respect de cette consigne.

Port du dossard devant et visible durant toute la durée de la course

Respect scrupuleux du parcours balisé, chaque coureur doit rester sur le chemin balisé, même pour dormir. Tout coureur qui s'éloigne volontairement du chemin balisé n'est plus sous la responsabilité de l'organisation.

Ravitaillement uniquement dans les zones prévues à cet effet. L'usage des bâtons est autorisé durant toute la course. Conserver sur soi ses petits déchets

Article 4. Modalités de départ

- ✓ Pour l'Ultra-Trail® di Corsica, solo et relais : jeudi 23h00
- ✓ Pour U Giru di Tumbone : vendredi 18h00
- ✓ Pour le Restonica Trail : samedi 5h00
- ✓ Pour le Tavignanu Trail : samedi 6h30
- ✓ Pour l'Andata Marche : samedi 9h00

Tous les concurrents seront réunis obligatoirement ½ heure avant le départ en « chambre d'appel » pour être « badgé », le « briefing d'avant course » et le contrôle du matériel obligatoire.

Article 5. Les contrôles

Pour être chronométré et classé, le passage sur la ligne au moment du départ et à l'arrivée est obligatoire, ainsi que le passage aux nombreux postes de contrôles positionnés sur l'ensemble du parcours, dans les délais imposés par l'organisateur (barrières horaires) afin d'assurer une parfaite régularité de la course. Tous ces contrôles seront ensuite vérifiés à l'arrivée avant toute promulgation des résultats.

En cas d'abandon, rejoindre le PC le plus proche et rendre son dossard afin d'éviter des recherches inutiles. Il est aussi possible d'indiquer son abandon en envoyant à l'aide du téléphone indiqué dans l'inscription un SMS au **06.84.76.25.33** en indiquant son numéro de dossard et le lieu de l'abandon.

Article 6. Contrôle Antidopage

Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle antidopage avant, 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.

Article 7. Le parcours, les barrières horaires

Les barrières horaires des principaux postes de contrôle :

Ultra-Trail® di Corsica :

- ✓ PC4 Calacuccia, le vendredi à 9h
- ✓ PC6 Ballone, le vendredi à 17h
- ✓ PC8 Station de Verghju, le vendredi à 23h
- ✓ PC11 Grotelle, le samedi à 9h

Restonica Trail :

- ✓ PC11 Grotelle, le samedi à 17h

Tavignanu Trail :

- ✓ PC2 Boniacce, le samedi à 11h30

Giru di Tumbone :

- ✓ PCA Stade, le vendredi à 20h

Ces barrières horaires sont calculées pour permettre aux participants, tout en effectuant d'éventuels arrêts (repos, repas...), de rallier l'arrivée dans un temps raisonnable, imposé par des impératifs de sécurité et de disponibilité de l'ensemble des acteurs sur le terrain. **Pour être autorisés à poursuivre l'épreuve, les concurrents doivent repartir du poste de contrôle avant l'heure limite fixée** (quel que soit l'heure d'arrivée au poste de contrôle).

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.

A tout moment, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours, l'emplacement des « PC », les barrières horaires et ou les horaires. Elle se réserve également le droit d'annuler les épreuves pour tous motifs qui mettraient la vie du coureur en danger ou tous cas de force majeure.

Article 8. Assistances médicales et sécurité

Des postes de secours sont implantés sur le parcours pendant toute la durée des épreuves, en relation radio et/ou téléphone avec le PC course TUFFELLI ou une équipe médicale de régulation est présente durant toute la durée des épreuves.

Il appartient à un coureur en difficulté ou sérieusement blessé de faire appel aux secours :

- ✓ en se présentant à un poste de secours sur le parcours ;
- ✓ en appelant le PC course TUFFELLI tél : **06.84.76.25.33** où une équipe médicale de régulation est présente pendant toute la durée des épreuves ;
- ✓ en demandant à un autre coureur de prévenir le PC le plus proche et/ou les secours.

Il appartient à chaque coureur de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours. Venir en aide et signaler un concurrent en grande difficulté ou en situation dangereuse est un devoir.

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 (en récupérant son 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 nécessité, pour des raisons allant toujours dans l'intérêt de la personne secourue, il sera fait appel au secours en montagne officiel qui prendra, à ce moment-là, la direction des opérations et mettra en œuvre tous moyens appropriés, y compris hélicoptés. Les frais éventuels résultants de l'emploi de ces moyens exceptionnels seront supportés par la personne secourue qui devra également assurer son retour du point où elle aura été évacuée. Il est du seul ressort du coureur de constituer et présenter un dossier à son assurance personnelle dans le délai imparti.

En cas d'impossibilité de joindre le PC course TUFFELLI, vous pouvez appeler directement les organismes de secours Tél : **112** (plus particulièrement si vous vous trouvez dans une zone « Urgences seulement »)

En cas d'abandon, le concurrent s'engage à prévenir ou faire prévenir le poste de contrôle le plus proche et à rendre son dossard. Il sera mis « hors course » et pourra quitter le parcours par ses propres moyens, ou « via » un lieu de rapatriement indiqué par l'organisateur.

Article 9. Assurance

L'organisation bénéficie par l'intermédiaire de la Fédération Française d'Athlétisme, la FFA, une assurance de responsabilité civile.

Les licenciés bénéficient normalement des garanties accordées par leur licence.

Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

Les concurrents participent sous leur propre responsabilité, principalement en cas d'accident ou de défaillance consécutive à leur état de santé.

Article 10. Modalités de courses

Sur la fin du parcours commun de l'ULTRA-TRAIL® DI CORSICA (91^{ème} km environ) **et du RESTONICA TRAIL** (50^{ème} km environ), dans la montée de CAPPELLACCIA (entre les PC 10 et 11) deux itinéraires **A et B sont autorisés** à la convenance du coureur, et ce pour des raisons sportives et culturelles.

L'itinéraire **A** qui « serpente », porte un balisage permanent de couleur orange fait à la peinture et l'itinéraire **B** très pentu (droit dans la pente) porte un balisage provisoire en rubalise rouge et blanc et/ou orange et jaune.

Sac d'allègement, uniquement pour l'Ultra-Trail® di Corsica

Après l'avoir rempli avec les affaires de son choix, l'avoir fermé et étiqueté avec son numéro de dossard, chaque concurrent de l'UTC peut le déposer juste avant le départ de la course à l'endroit prévu à cet effet près de la chambre d'appel. Ce sac est acheminé par l'organisation au PC7 Station de VERGHJU. Lorsque le concurrent repart du PC, il dépose lui-même son sac qui sera rapatrié à Corte.

Récupération des sacs à Corte : Les sacs sont remis soit au concurrent soit à des proches, exclusivement sur présentation du dossard. Les sacs doivent être récupérés au plus tard 2 heures après la fermeture de la course. Au-delà, le coureur prendra contact avec l'organisation **06.84.76.25.33** ou contact@restonicatrail.fr et devra venir lui-même récupérer son sac, à ses frais, auprès de l'organisation, à Corte.

L'organisation assure le rapatriement à Corte des sacs des coureurs ayant abandonné, à la condition que leur abandon ait été enregistré. Le délai de rapatriement est fonction des contraintes logistiques et l'organisation ne peut pas garantir un rapatriement complet des sacs avant la fin de la course.

Les bâtons ne sont pas transportables dans ces sacs. Le contenu des sacs n'étant pas vérifié, aucune contestation sur le contenu à l'arrivée n'est recevable. Il est recommandé de ne pas y placer des objets de valeur. L'organisation n'est en aucun cas responsable des effets personnels des concurrents.

Modalités spécifiques aux relais

Les coureurs en relais seront identifiés par un dossard différencié (couleurs inversées fuschia sur fond blanc) et par un symbole visible à l'arrière pour que les concurrents solo sachent qu'ils ne font pas la même course.

A chaque relais, le coureur qui arrive, une fois badgé, remettra son dossard, sa puce sac à dos et son repère arrière au coureur qui va partir, ce dernier ira se faire badger avant de repartir.

En cas d'abandon ou de non-respect des barrières horaires, le relayeur suivant pourra partir avec un dossard, une puce sac à dos et un repère arrière qui lui sera attribué par le PC. Le coureur partira juste devant le serre-file après s'être fait badger.

Les relais ont été prévus à des lieux accessibles en voiture, chaque équipe devra donc s'organiser pour se rendre par ses propres moyens au lieu des relais.

Article 11. Les récompenses

Dans la mesure du possible, chaque concurrent qui terminera l'Ultra-Trail® di Corsica et le Restonica Trail se verra récompensé par un cadeau « Spécial Finisher».

De plus, seront récompensés :

	Ultra-Trail® di Corsica	Restonica Trail	Tavignanu Trail	Giru di Tumbone
Scratch masculin	10 premiers	10 premiers	10 premiers	3 premiers
Scratch féminin	3 premières	3 premières	3 premières	3 premières
Relais	3 premiers			
Masters 4 – 70 ans et plus	3 H + 3 F	3 H + 3 F	3 H + 3 F	3 H + 3 F
Masters 3 - 60 à 69 ans	3 H + 3 F	3 H + 3 F	3 H + 3 F	3 H + 3 F
Masters 2 - 50 à 59 ans	3 H + 3 F	3 H + 3 F	3 H + 3 F	3 H + 3 F
Masters 1 - 40 à 49 ans	3 H + 3 F	3 H + 3 F	3 H + 3 F	3 H + 3 F
Seniors	3 H + 3 F	3 H + 3 F	3 H + 3 F	3 H + 3 F
Espoirs	3 H + 3 F	3 H + 3 F	3 H + 3 F	3 H + 3 F
Juniors				3 H + 3 F
Cadets				3 H + 3 F
Prix montée verticale Corte - Padule	Le(la) premier(e)	Le(la) premier(e)	Le(la) premier(e)	

Article 12. Jury d'épreuve

Il se compose :

- ✓ du président du comité d'organisation (ou de son représentant),
- ✓ du directeur de course,
- ✓ de 3 personnes choisies parmi des dirigeants de club ou organisateurs 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. Ses décisions sont sans appel.

Article 13. Motifs de disqualification ou de pénalisation

<i>Cas de disqualification :</i>	
Absence du matériel obligatoire de sécurité (tout ou partie) lors d'un contrôle à un « PC », ou lors d'un contrôle volant ou à l'arrivée	Disqualification immédiate
Refus d'être contrôlé	Disqualification immédiate
Toute action de tricherie (ex : utilisation d'un moyen de transport, partage de dossard, ...)	Disqualification immédiate et à vie
Refus d'obtempérer à un ordre de la direction de course ou d'un de ses représentants (Chef de poste, médecin, etc ...)	Disqualification immédiate
Départ d'un « PC » au-delà de l'heure limite (barrière horaire)	Disqualification immédiate
<i>Cas de pénalisation :</i>	
Acte d'incivisme	Pénalité 1 heure
Coupe représentant un raccourci important	Pénalité 1 heure
Coupe ne représentant pas un raccourci important, mais ne respectant pas le balisage	Pénalité ¼ heure
Accompagnement pendant toute ou partie de la course par une personne sans dossard sauf raison de sécurité (les « pacers » ne sont pas autorisés)	Pénalité ¼ heure
Jet de détritus (acte volontaire) par un concurrent ou un membre de son entourage	Pénalité 1 heure
Non-respect des personnes (organisation, coureurs, riverains, ...)	Pénalité 1 heure
Non-assistance à une personne en difficulté	Selon décision du jury de course
Assistance en dehors des zones autorisées	Pénalité 1 heure
Dossard non visible ou port non conforme	Pénalité ¼ heure
Attitude dangereuse avérée (ex : bâtons avec pointes non protégées orientées vers les coureurs, spectateurs, organisateurs, ...)	Pénalité ¼ heure
Absence de puce électronique	Selon décision du jury de course
Absence de passage à un point de contrôle	Selon décision du jury de course
Tout acte allant à l'encontre des recommandations de la charte du Trailer et des autres articles du présent règlement	Selon décision du jury de course

Les contrôleurs et signaleurs qui seront témoins de telles irrégularités auront pour mission de mettre hors course tous les coureurs qui ne respecteront pas ces points essentiels du règlement. Ils garantissent en effet l'éthique et l'esprit de la course de Trail.

Article 14. Droits à l'image:

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

La participation aux épreuves (Ultra-Trail® di Corsica, Giru di Tumbone, Restonica Trail, Tavignanu Trail, Andata), implique l'acceptation expresse par chaque concurrent du présent règlement. Il s'engage sur l'honneur à ne pas anticiper le départ, à parcourir la distance complète avant de franchir la ligne d'arrivée et à respecter la charte du trailer. La prise du dossard par le concurrent, entraîne automatiquement l'acceptation du règlement dans son intégralité.

Charte du Trailer, les valeurs du Trail

- **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 préparé pour cela
- ✓ d'avoir acquis, préalablement à la course, une réelle capacité d'autonomie personnelle en montagne 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 de l'altitude (nuit, vent, froid, brouillard, pluie ou neige)
- ✓ savoir gérer, y compris si on est isolé, 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 et que pour une telle activité en montagne la sécurité dépend de la capacité du coureur à s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles.

- **Semi autonomie :**

Le principe de course individuelle en semi autonomie est la règle.

La semi-autonomie est définie comme étant la capacité à être autonome entre deux points de ravitaillements, aussi bien sur le plan alimentaire que de celui de l'équipement vestimentaire et de sécurité, permettant notamment de s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles (mauvais temps, problèmes physiques, blessure...)

Ce principe implique en particulier les règles suivantes :

- ✓ Chaque coureur doit avoir avec lui pendant toute la durée de la course la totalité de son matériel obligatoire.
- ✓ Des postes de ravitaillement sont approvisionnés en boissons et nourritures à consommer sur place.
- ✓ Le coureur doit veiller à disposer, au départ de chaque poste de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.

- **L'authenticité**

L'authenticité est la première valeur du trail. À ses origines, le trail est né de la motivation qu'ont eue des coureurs à pied de pratiquer leur sport au contact d'une nature préservée, afin de ressentir la beauté des paysages et d'apprendre à évoluer sans artifice dans un milieu exigeant pour le corps et l'esprit. Le trail est un sport authentique, car il fait de la confrontation entre le pratiquant et un environnement naturel le plus intact possible, une source d'inspiration, de dépassement, mais aussi d'harmonie.

En tant qu'activité sociale, **le trail promeut des rapports humains fondés sur la simplicité, la convivialité, le partage et le respect des différences. La communauté du trail accorde à ces valeurs authentiques une importance aussi grande qu'à celles de performance et de compétition.**

- **L'humilité**

Dans la pratique du trail, activité de pleine nature, **l'humilité est un comportement adapté autant dans un environnement naturel que pour soi-même.**

Dans la nature, il repose sur la prise en compte d'aléas naturels existants, quelque soient la pertinence et la qualité des mesures prises par l'organisation d'une course pour assurer la sécurité de ses participants. L'humilité face à la nature suppose d'être capable de faire preuve de prudence et peut aller jusqu'à renoncer à réaliser la course ou le projet envisagé.

Vis-à-vis de soi, l'humilité repose sur la conscience et la connaissance de ses limites afin de ne pas mettre en cause son intégrité physique ou mentale.

Les comportements d'humilité sont indissociables d'une attitude d'écoute et d'apprentissage permettant de mieux connaître les principes qui régissent les milieux naturels ou les fondamentaux d'une pratique d'un sport intensif dans la nature.

- **Le fair-play**

Le fair-play désigne l'acceptation loyale des règles, non seulement de leur lettre mais aussi de l'esprit qui a présidé à leur définition.

Pour les coureurs, être fair-play signifie respecter le règlement des courses, ne pas tricher, ne pas biaiser, refuser toute forme de dopage ; mais aussi incarner dans ses comportements pendant les courses les valeurs humaines du trail : l'entraide et la solidarité avec les autres coureurs, le respect de l'ensemble des acteurs présents sur les courses.

Pour les organisateurs, le respect du fair-play suppose de mettre en œuvre les moyens nécessaires à la lutte « contre la tricherie, l'art de ruser tout en respectant les règles, le dopage, la violence (à la fois physique et verbale), l'exploitation, l'inégalité des chances, la commercialisation excessive et la corruption » (extrait du code d'éthique sportive du Conseil de l'Europe).

- **L'équité**

C'est la recherche d'un juste équilibre, fondé sur l'impartialité et sur l'égalité des chances dont doit bénéficier chaque coureur.

Les courses de trail sont ouvertes à tous les coureurs. Les règles sont conçues pour tous et s'appliquent à l'identique à tous. Tous les athlètes sont mis dans les mêmes conditions et ils ont les mêmes droits et les mêmes devoirs. Les dispositions mises en œuvre pour accueillir les athlètes de haut niveau ne doivent en aucun cas gêner la participation des autres coureurs.

Il est de la responsabilité des organisateurs de garantir ce principe d'équité, d'effectuer les contrôles nécessaires et d'offrir les meilleures conditions de course possibles à l'ensemble des participants.

- **Le respect**

Le principe de respect recouvre le respect des autres, le respect de soi et le respect de l'environnement. Prenez conscience que le milieu naturel que vous traversez, est basé sur un équilibre écologique fragile. Respectez la faune et la flore : **ne laissez AUCUN débris derrière vous.**

Le balisage de nos courses est constitué majoritairement dans un souci de sécurité et d'orientation du concurrent par de la rubalise, en partie réfléchissante et réutilisable pour les parcours nocturnes, et des pancartes. Ce balisage est dans la mesure du possible retiré par les serres files de l'organisation le jour même de l'épreuve ou au plus tard dans la semaine qui suit.

Dans la mesure du possible, le balisage sera mis en place au minimum une semaine avant la course.

Le respect des autres

Respecter les autres, c'est comprendre et accepter leurs différences et c'est agir de manière à ne pas les gêner ou les contrarier. C'est également comprendre que la course se déroule en un lieu qui possède sa propre culture et ses propres traditions ; c'est adopter en conséquence le « savoir être » nécessaire pour respecter la population locale, sa culture et ses coutumes.

Chaque coureur s'engage également à, respecter les autres personnes évoluant dans le milieu naturel en même temps que lui (autre trailer, marcheur, randonneur...). Chaque coureur s'engage à connaître et à accepter le règlement de la course à laquelle il a choisi de participer.

Le respect de soi

La pratique du Trail peut comporter des risques et la recherche de la performance et/ou du plaisir ne justifie en aucun cas d'altérer sa santé à plus ou moins longue échéance.

Chaque coureur sera particulièrement vigilant afin de ne prendre aucun produit dopant et de ne pas recourir abusivement à l'automédication. Il veillera à ne pas dépasser ses limites au point de porter atteinte à son intégrité physique ou morale.

Le respect de l'environnement

Les courses se déroulent dans des milieux naturels fragiles. L'ensemble des acteurs du trail, coureurs, organisateurs, partenaires, accompagnants, s'engagent à agir pour préserver leurs équilibres. Les organisateurs de course de trail doivent tout mettre en œuvre pour réduire les impacts liés au déroulement des courses. Ils s'engagent par des actions d'information et de pédagogie à contribuer à la prise de conscience générale de la fragilité des milieux naturels.

Chaque organisateur identifiera les risques environnementaux engendrés par sa manifestation et proposera des actions concrètes pour les limiter. Il encouragera l'utilisation des transports en commun ou le covoiturage et limitera au maximum l'usage d'autres engins motorisés. Chaque coureur s'engage à adopter les comportements les plus adaptés afin de minimiser ses impacts sur les milieux qu'il parcourt. Ensemble, les membres de la communauté du trail agissent comme des ambassadeurs pour la promotion et la préservation des espaces naturels.

Par respect strict du milieu naturel, les postes de ravitaillement ne sont pas pourvus de gobelet ou autres récipients, mais uniquement de bouteille d'une contenance minimum 1,5L. Chaque coureur qui voudra être approvisionné devra y présenter son gobelet personnel de 15cl minimum.

- **La solidarité**

La solidarité est une valeur pratiquée et partagée par les habitants au cœur de milieux naturels qui peuvent devenir hostiles et par conséquent nécessitent de s'entraider pour mieux progresser ensemble ou tout simplement survivre. **Au nom du principe de solidarité, il est demandé à chaque acteur d'un trail de venir prioritairement en aide à toute personne en danger ou en difficulté en quelque lieu et en quelque circonstance que ce soit.**

De manière plus globale, les acteurs du trail font souvent preuve de solidarité en s'engageant en faveur de causes environnementales, sociales ou sociétales ou en venant en aide aux plus démunis. Les organisateurs de trail mettent en œuvre ce principe de responsabilité en soutenant directement des actions solidaires et de développement durable ; les participants sont nombreux à « courir pour une cause » afin de soutenir les projets de leurs choix.

Respecter le balisage, seul garant de votre bonne orientation et de votre SECURITE

Respecter les bénévoles, sans lesquels la course ne pourrait avoir lieu. La population locale vous accueille, remerciez-là : un sourire et un petit bonjour suffisent.