

# « TRAIL DE LA CÔTE D'ÉMERAUDE » SAINT MALO

Courses longue distance –12<sup>ème</sup> édition

Dimanche 24 Septembre 2023

## Règlement du TRAIL DE LA CÔTE D'ÉMERAUDE en Solo ou en Relais

Epreuve organisée par **Saint Malo Sports Loisirs** – adhérent FFA N° 035465

Le TDCE 2023 a obtenu le label Régional.

Départ : Parking du camping municipal de Saint-Benoît des ondes à 7H30

Arrivée : Saint-Malo Jardin des Douves proche des remparts

Site internet : [www.trail-cote-emeraude.fr](http://www.trail-cote-emeraude.fr)

### ARTICLE 1 : LA CHARTE DU TRAILER

#### Amis coureurs

- Prendre conscience que le milieu naturel que vous traversez est fragile et sensible
- Respecter la faune et la flore : ne pas jeter bouteilles et autres sachets de barres énergétiques usagés sur le sol et ne pas crier intempestivement.
- Respecter le balisage, seul garant de votre bonne orientation.
- Respecter les bénévoles, sans lesquels la course ne pourrait avoir lieu. L'organisation n'est nullement responsable des habits et objets personnels des coureurs laissés sur les stands de ravitaillement.
- Respecter l'intégralité du Règlement.
- Venir en aide à un concurrent en situation dangereuse.
- La population locale vous accueille, remerciez-là : un sourire et un petit bonjour suffisent.

#### Amis Accompagnateurs

- Respecter les zones autorisées au public.
- Penser que si l'accès à certains sites est interdit, c'est pour des raisons de sécurité évidentes mais aussi pour respecter la zone.
- Soutenir tous les trailers : la valeur de l'encouragement ne doit pas être en relation avec la valeur du coureur.
- Respecter les bénévoles : n'oubliez pas qu'ils sont là avant tout pour les trailers.
- Regroupez-vous pour former des voitures complètes : le trafic sera d'autant moins dense sur les sites autorisés.
- Ne pas fumer sur les zones de ravitaillement.
- Rouler doucement sur la route : la course est longue et les possibilités de voir les coureurs sont nombreuses.

Conseils pour les coureurs et accompagnateurs : la réglementation doit être respectée, voici les principaux points de vigilance :

- Rester sur les sentiers, ne pas courir sur les bas côtés pour éviter le piétinement des milieux naturels et l'élargissement des chemins
- Ne pas couper les lacets, cela crée des sentes qui se ravinent avec le ruissellement de l'eau, pouvant dégrader des surfaces importantes. Il est difficile de restaurer ces cicatrices.
- Gardez vos déchets jusqu'au prochain ravitaillement.
- Les sentiers empruntés sont utilisés par des randonneurs, vous n'êtes pas prioritaire et il est courtois de remercier si ces usagers s'écartent et vous facilitent votre passage.

#### Art.2 : ACCES

Avion : Aéroport Dinard Pleurtuit

Train : Gare de Saint Malo à environ 15km du lieu de Départ et 1 km de l'Arrivée de l'épreuve

Route : 18B Rue du Bord de Mer accès par la Départemental 155 (Accueil des participants possible en camping-car sur le camping de l'Île Verte à partir du samedi 16h)

#### Art.3 : MATERIELS OBLIGATOIRES - ASSISTANCE

Selon la réglementation FFA - Hors Stade, voici la liste du matériel de sécurité pour le TRAIL de la Côte d'Émeraude – édition 2023 :

##### A : LE MATERIEL OBLIGATOIRE EST LE SUIVANT :

- le dossard propre à chaque coureur porté de façon visible et dans son intégralité pendant toute la course
- la puce informatique propre à chaque dossard et chaque coureur
- une lampe frontale
- une éco-tasse (plus de gobelets sur les ravitaillements)
- un téléphone portable avec le numéro du PC course pré-enregistré (communiqué à la remise du dossard)
- une couverture de survie pour se protéger soi-même ou un autre concurrent en cas de blessure

##### B : L'ASSISTANCE :

L'assistance est autorisée uniquement sur les zones officielles de ravitaillement. L'accès au ravitaillement est strictement interdit aux suiveurs des coureurs, mais l'assistance personnelle est autorisée sur une zone de 50 mètres avant le poste de ravitaillement

##### C : L'USAGE DES BATONS :

L'usage des bâtons est interdit sur l'ensemble du parcours

##### D : L'HABILLEMENT PERSONNEL :




Le coureur est libre de gérer son habillement auprès de son assistance mais uniquement sur les zones officielles de ravitaillement.

#### Art.4 : CIRCUIT

44,500 km environ – Mesurage .GPX, Empruntant complètement le GR34.

Un balisage sera mis en place sur certaines sections mais le balisage du GR34 sera le principal guide pour les compétiteurs.

Les accompagnateurs à pieds ou en vélo sont strictement interdits sur le circuit sous peine de disqualification du coureur.

	GR
Bonne direction	
Changement de direction	
Mauvaise direction	

#### Art.5 : DEROULEMENT DES EPREUVES

Le départ du TRAIL solo et en relais est commun à 7H30. Le passage de relais se fait sur le parking de l'anse Du GUESCLIN avec transmission du bracelet.

Un briefing obligatoire est prévu à 7H20 afin de donner les dernières recommandations (météo, marée, points d'attention...) à l'ensemble des coureurs.

Des temps limites (barrières horaires) sont mis en place pour la sécurité des coureurs. Ils sont identiques sur le solo et le relais.

- Km 15 Pointe du Grouin 9H50 après 2H20 de course
- Km 21 Anse Du Guesclin 10H44 après 3H14 de course
- Km 30.4 Sortie de l'île Besnard 12H10 après 4H40 de course
- Km 35 la Sablière 12H53 après 5H23 de course

En cas de passage au-delà des heures limites le dossard devra être rendu aux commissaires de course.

Pour le relais il est possible à partir de la remontée de la plage du sillon et au début de la piste cyclable de finir le dernier kilomètre à deux avec dossard apparent.

Sur certains points, un parcours de déroutage peut être mis en place pour les coureurs attardés. Le PC course peut accorder quelques minutes supplémentaires sur cet horaire de mise en place du déroutage. Ce n'est nullement systématique. Si tel est le cas, la décision est prise une heure avant la mise en application de chaque barrière horaire par le PC Course. Elle est ensuite mise en application par le chef de poste ou le directeur de course. Ce délai supplémentaire accordé n'est jamais communiqué aux concurrents ni même au point de ravitaillement précédent. Les concurrents déroutés sont invités à suivre un parcours de délestage. Les coureurs déroutés sont classés avec une pénalité.

#### Art 6 : CONTROLE ET SANCTIONS

Le directeur de course, le responsable de la sécurité médicale, le responsable de la sécurité routes, les chefs de poste, les deux équipes d'ouvriers, les chargés de sécurité positionnés sur l'ensemble du parcours, ainsi qu'une brigade spécifique et volante sont chargés de veiller au respect du règlement.

A tout manquement au règlement, ils sont mandatés par l'organisation pour notifier la nature de la faute. Cette notification est aussitôt signalée au PC Course statuant sur la mise en application de la sanction sous forme d'un avertissement, d'une pénalité en temps ou d'une disqualification (voir tableau).

## MANQUEMENTS AU REGLEMENT du Trail de la Côte d'Emeraude 2023 PENALITES (1) DISQUALIFICATION

Port du dossard non visible ou non conforme : Avertissement - Au second avertissement Pénalité de 15 minutes

Jet de détritus (acte volontaire) par un concurrent ou un membre de son entourage : Avertissement - Au second avertissement, pénalité de 1 heure

Assistance en dehors des zones autorisées : Pénalité de 15 minutes dès la première constatation

Non-respect du tracé officiel et balisé en coupant un chemin représentant un raccourci important : Pénalité de 1 heure dès la première constatation

Se faire suivre sur le parcours (à pied, en VTT, ...) : Pénalité 30 minutes dès la première constatation

Non-respect des personnes liées à l'organisation (bénévoles, médical,.) : Pénalité 30 minutes dès la première constatation

Absence d'une puce électronique : Selon décision du jury de course après analyse du système de chronométrage et de détection

Absence de passage à un point de contrôle : Selon décision du jury de course après analyse du système de chronométrage et de détection

Départ d'une zone de ravitaillement au-delà de l'heure limite : Disqualification immédiate et retrait immédiat du dossard

Non-assistance à un concurrent en difficulté : Disqualification immédiate et retrait immédiat du dossard

Refus d'obtempérer à 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 et retrait du dossard

Triche (utilisation d'un moyen de transport, partage de dossard, ...) : Disqualification immédiate et retrait immédiat du dossard

*(1) Les pénalités en temps sont appliquées sur le temps final de course.*

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

### Art.7 : CONDITIONS D'INSCRIPTION

La Course est d'une durée maximale de 7 Heures, en individuel ou en relais ouverte aux athlètes, hommes et femmes, licencié(e)s ou non licencié(e)s FFA, dans les catégories Espoir, Senior et Master (année 2003 et avant pour le SOLO et année 2005 et avant pour le Relais) en possession :

- D'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivré par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation
- Ou d'un certificat médical autorisant la pratique de l'Athlétisme ou course à pied en compétition, datant de moins d'un an à la date de la compétition, ou de sa copie.

Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical. Les participants étrangers sont tenus de fournir un certificat médical autorisant l'Athlétisme ou la course à pied en compétition, même s'ils sont détenteurs d'une licence compétition émise par une fédération affiliée au World Athletics. Le certificat médical doit être rédigé en langue française, daté, signé et permettre l'authentification du médecin, que ce dernier soit ou non établi sur le territoire national. S'il

n'est pas rédigé en langue française, il doit être fourni une traduction en français. Par mesure de sécurité nous ne pouvons accepter d'athlète catégorie « handicapés fauteuils ».

« **INSCRIPTION en priorité en LIGNE** » directement sur le SITE internet [NextRun - Inscriptions, gestion des bénévoles et avis événements sportifs](#) ou via le site [www.trail-cote-emeraude.fr](http://www.trail-cote-emeraude.fr). Date limite d'engagement : mardi 19 Septembre 2023 jusqu'à 22H. Aucune inscription ne sera enregistrée sur place ou par téléphone.

#### Art.8 : FRAIS D'ENGAGEMENT

Tarifs progressifs :

##### Solo

- Licencié FFA 32 € jusqu'au 02/06
- Non Licencié FFA 34 € jusqu'au 02/06
- Licencié FFA 36 € jusqu'au 24/08
- Non Licencié FFA 38 € jusqu'au 24/08
- Licencié FFA 40 € à partir du 25/08
- Non Licencié FFA 42 € à partir du 25/08

**Maximum de participants 600**

##### Relais

- 48 € jusqu'au 02/06
- 52 € jusqu'au 24/08
- 56 € à partir du 25/08

**Maximum d'équipes 400**

Mise en place d'une navette depuis l'esplanade Saint-Vincent à Saint-Malo pour rejoindre la zone de départ à Saint-Benoît des ondes au tarif unique de 6 €. Premier départ à 6H00. Réservation obligatoire lors de l'inscription. La navette est uniquement destinée aux coureurs en SOLO. Pas de navette dans le sens retour.

Paiements en ligne sur le site Nextrun.fr SEULS les dossiers complets seront VALIDES : Bulletin d'inscription dûment rempli, paiement effectué, copie de la licence ou certificat médical valable daté de moins d'un an. Attention : En cas de non participation à l'épreuve, votre inscription ne sera remboursée que contre présentation d'un document justifiant d'un cas de force majeure qui devra être envoyé au plus tard le 17 Septembre 2023. (Cachet de la poste faisant foi).

**Annulation suite COVID** : si malheureusement la course devait être annulée sur décision Préfectorale (pour des raisons sanitaires) et donc de l'organisation, le remboursement de tous les inscrits.

Le remboursement se fera à hauteur de l'inscription versée déduction faite des frais déjà engagés (frais bancaires etc...). Il n'y aura pas de report possible sur 2024. Vous pourrez aussi choisir d'offrir votre inscription pour faire un don à une œuvre caritative.

En cas de question, appeler la coordinatrice Sandrine THOMAS 02.99.21.92.95 ou envoyer un mail au mail contact (voir site internet).

#### Art.9 : CHRONOMETRAGE

Assuré par CHRONOWEST avec dossard à puce. Les relayeurs devront se transmettre le bracelet dans la zone prévue à cet effet.

Toute puce réutilisable UTAG non récupérée à l'issue de l'épreuve sera facturée 25 € et entraînera la disqualification immédiate du coureur.

#### Art.10 : RAVITAILLEMENT

Six ravitaillements sont mis à disposition :

- Premier principalement liquide au niveau de Port Picain km 12
- Deuxième solide et liquide au niveau de l'anse Du GUESCLIN km 21
- Troisième solide et liquide à la sortie de l'île Besnard km 30
- Quatrième liquide à la Sablière dans le passage (Bouygues) Km 35
- Cinquième solide et liquide sur le terreplein face à la Plage du Val Rothéneuf km 37,5
- Sixième liquide au niveau de la Tour du Bonheur km 40
- Arrivée solide et liquide

Les coureurs devront prévoir leur propre ravitaillement pour pouvoir effectuer le Trail en autonomie.

#### Art.11 : ASSISTANCE MEDICALE

Équipe médicale : elle sera composée de médecin(s), secouristes,...Un espace dédié sur le parcours sera à disposition des seuls concurrents au niveau du relais parking de l'anse Du GUESCLIN et à l'arrivée. Des postes secondaires seront également mis en place sur le parcours. Mise hors course : elle peut être prononcée par l'équipe médicale si l'état de santé du compétiteur lui paraît incompatible avec la poursuite de l'épreuve

#### Art.12 : ACCUEIL – RETRAIT DOSSARDS

Retrait des dossards : le Samedi 23 septembre de 14h à 19h00 Décathlon Saint-Jouan des Guérets et le Dimanche de 6h00 à 7h00 camping municipal de Saint-Benoît (départ). Le matériel obligatoire est susceptible d'être vérifié lors de la remise du dossard.

Accueil des participants possible en camping-car sur le Camping de l'île verte à partir du samedi 16h.

Navette depuis Saint-Malo départ 6H00 esplanade Saint-Vincent. Consignes possibles uniquement pour le Trail solo sur la zone de départ à Saint-Benoît des ondes avant 7 Heures. L'organisation fournira les sacs ainsi que les étiquettes au moment du dépôt de la consigne. Une seule consigne autorisée par participant.

#### Art.13 : RECOMPENSES

• TRAIL solo : Podium et remise des récompenses le dimanche 24 septembre vers 13h30 aux 3 premiers Hommes et Femmes ainsi que le 1er Homme et la 1ère Femme de chaque catégorie: **Es**, **Se+M0=SE**, **M1+M2=V1**, **M3+M4=V2**, **M5+M6=V3**, **M7+M8=V4**, **M9+M10=V5**, (Récompenses non cumulables)

• TRAIL relais : Podium et remise des récompenses le dimanche 24 septembre vers 13h30 à la première équipe masculine, à la première équipe mixte, à la première équipe féminine

Lots à l'ensemble des finishers.

#### Art.14 : ASSURANCE

Les organisateurs sont couverts en responsabilité civile par une police d'assurance en conformité avec la charte des courses hors-stade FFA. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par leur licence. Il incombe aux non licenciés de s'assurer personnellement. Par son engagement, chaque coureur déclare être personnellement assuré et dégage la responsabilité des organisateurs pour tout accident physiologique survenant pendant les épreuves ou en découlant. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de défaillance due à un mauvais état de santé ou en cas de vol.

#### Art.15 : DROIT D'IMAGE

L'organisation se réserve le droit d'exploiter les images photographiques et les reportages vidéo réalisés pendant les épreuves dans le but de promouvoir « Le TRAIL de la Côte d'Emeraude » ou toute autre épreuve ou manifestation de Saint-Malo Sports Loisirs. En vous inscrivant vous abandonnez votre « droit à l'image ».

#### Art.16 : CNIL

Conformément à la loi « informatique et liberté », du 6 Janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant.

#### Art.17 : RECLAMATIONS

En cours d'épreuve, l'athlète peut poser une réclamation auprès des juges arbitres. Seuls ces derniers ou le jury d'appel sont habilités à prendre les décisions qui s'imposent. L'athlète peut également porter réclamation à la fin de l'épreuve auprès des juges arbitres pendant 30 minutes après la publication des résultats officiels.

#### Art.18 : SECURITE, ASSISTANCE, RESPONSABILITE

En cas de force majeure, de décision préfectorale, de catastrophe naturelle ou de toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des concurrents, les organisateurs se réservent le droit d'annuler l'épreuve. Les concurrents seront remboursés à hauteur de leur inscription déduction faite des dépenses engagées par l'organisation. Les Organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol ou effractions.

#### Art.19 : ACCEPTATION REGLEMENT

Chaque concurrent inscrit et participant aux épreuves déclare avoir pris connaissance du présent règlement et en accepter toutes les clauses.