

« TRAIL DE LA CÔTE D'ÉMERAUDE » SAINT MALO

Courses longue distance–13^{ème} édition

Dimanche 15 Septembre 2024

Règlement du TRAIL DE LA CÔTE D'ÉMERAUDE en Solo ou en Relais de 2

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

Le TDCE 2024 a obtenu le label Régional et sera support des **championnats de Bretagne de Trail Long 2024**

Deux points ITRA et Montagne seront attribués à tous les finishers en Solo

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

Arrivée : Saint-Malo Jardin de la Légion d'Honneur (Jardin des Douves)

proche des remparts.

Site internet : www.trail-cote-emmaude.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 encamping-car sur le camping de l'Ile 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'Emeraude – édition 2024 :

A : LE MATERIEL OBLIGATOIRE EST LE SUIVANT :

- Sac de Trail ou ceinture pour transporter le matériel obligatoire tout au long de la course
- 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 réserve d'eau minimum de 1 litres
- Une éco-tasse ou un gobelet personnel minimum 15cl (aucune distribution 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 dimension (1,4m x 2m minimum) pour se protéger soi-même ou un autre concurrent en cas de blessure
- Un sifflet
- Tous les concurrents licenciés FFA Compétition dans un club Breton qui participent au championnat de Bretagne (choix à faire lors de l'inscription) devront obligatoirement porter

le maillot de leur club. En cas de non-respect de cette règle le concurrent sera uniquement classé en open.

B : LE MATERIEL CONSEILLÉ EST LE SUIVANT :

- Une lampe frontale
- Une réserve d'eau supérieure à 1 litres pour les coureurs moins rapides
- Une réserve alimentaire
- Une bande élastique adhésive minimum 80cm permettant de faire un bandage ou un strapping

C : L'ASSISTANCE :

Attention : Elle est possible sur une zone officielle de 50 mètres avant les postes de ravitaillement. Elle est autorisée uniquement à un seul accompagnateur exclusivement dans cette zone muni d'un bracelet fourni par l'organisation, le reste du parcours se déroule sans aucune assistance.

D : L'USAGE DES BATONS :

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

E : L'HABILLEMENT PERSONNEL :

Le coureur est libre de gérer son habillement auprès de son assistance mais uniquement sur les zones officielles de ravitaillement par son suiveur attitré muni de son bracelet.




Art.4 : CIRCUIT

53 km environ et 1180m de D+ (validé ITRA) – Mesurage .GPX, empruntant en grande partie le GR34.

Distance Solo : 52.550 km – 1180m D+

Distance Relais 1 : 28,850 km – 750m D+

Distance Relais 1 : 23,700 km – 430m D+

	GR
Bonne direction	
Changement de direction	
Mauvaise direction	

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

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

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 en herbe situé à proximité de la Ville Hernier (St Coulomb) avec transmission du bracelet.

Un briefing obligatoire est prévu à 7H10 afin de donner les dernières recommandations (météo, Marée, points d'attention...) à l'ensemble des coureurs solo et premiers relayeurs.

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

- Km 15.850 Pointe du Grouin **10H00** après 2H30 de course
- Km 28.850 Ville Hernier (passage relais) **12H00** après 4H30 de course
- Km 39.150 **150** Mètres avant l'entrée du camping des Chevrets **13H35** après 6H05 de course
- Km 45.150 sur le terre-plein de la plage du val **14H30** après 7H00 de course

En cas de passage au-delà des horaires limites le dossard ou la puce Réutilisable UTAG, puces multisports devront être rendus aux commissaires de course. Tout coureur en Solo ou en Relais hors délai n'obtempérant pas, sera sanctionné selon l'Art 6 : CONTROLE ET SANCTIONS et ne sera plus sous la responsabilité de l'organisation et ne sera pas classé.

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.

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 2024 PENALITES (1) DISQUALIFICATION

- 1) Absence de Camel bak ou de ceinture avec une réserve d'eau de 1 litre et le matériel obligatoire : Pénalité de 30 minutes
- 2) Assistance en dehors des zones autorisées : Pénalité de 30 minutes dès la première constatation
- 3) Sous peine de disqualification, les règles s'appliquent au port du dossard obligatoire et d'une façon lisible.
- 4) Les coureurs FFA de club bretons participant au championnat de Bretagne ne seront pas classés dans ce championnat s'ils ne portent pas le maillot de leur propre club.
- 5) Arrivée ou Départ d'une zone de ravitaillement au-delà de la barrière horaire imposé selon Art 5 : Disqualification immédiate et retrait immédiat du dossard.
- 6) Non-assistance à un concurrent en difficulté : Disqualification immédiate et retrait immédiat du dossard.
- 7) 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
- 8) Non-respect et contestation des personnes liées à l'organisation (bénévoles, médical,) : Disqualification immédiate et retrait immédiat du dossard
- 9) Triche (utilisation d'un moyen de transport, partage de dossard, ...) : Disqualification immédiate et retrait immédiat du dossard

- 10) Non-respect du tracé officiel et balisé en coupant un chemin représentant un raccourci important : Pénalité de 1 heure dès la première constatation
- 11) Jet de détritus (acte volontaire) par un concurrent ou un membre de son entourage : Avertissement - Au second avertissement, pénalité de 1 heure
- 12) Se faire suivre sur le parcours (à pied, en VTT, ...) : Pénalité 30 minutes dès la première constatation
- 13) Absence d'une puce électronique : Selon décision du jury de course après analyse du système de chronométrage et de détection
- 14) Absence de passage à un point de contrôle : Selon décision du jury de course après analyse du système de chronométrage et de détection
- (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 8 Heures et 10 mn, 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 2005 et avant pour le SOLO et le premier relayeur. Pour le deuxième relais année 2007 et avant (la seconde partie étant inférieure à 25km) 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 UNIQUEMENT en LIGNE** » directement sur le SITE internet [NextRun - Inscriptions, gestion des bénévoles et avis événements sportifs](#). Ouverture des inscriptions le 14 Février à 19H. Date limite d'engagement : samedi 7 Septembre 2024 jusqu'à 22H. Aucune inscription ne sera enregistrée sur place ou par téléphone.

Pour les participants aux championnats de Bretagne, il est obligatoire de préciser ce choix lors de l'inscription avec pour condition une licence FFA compétition d'un club affilié à la région.

Art.8 : FRAIS D'ENGAGEMENT

Tarifs progressifs :

SOLO	FFA	NON FFA
avant le 02/06	33 €	35 €
du 02/06 au 24/08	37 €	39 €
à partir du 25/08	41 €	43 €

Maximum de participants 900 dont 300 pour le championnat de Bretagne

RELAIS	TARIF UNIQUE
avant le 02/06	50 €
du 02/06 au 24/08	54 €
à partir du 25/08	58 €

Maximum d'équipes 200

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 7 €uros. 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.

Afin de réduire au maximum l'empreinte carbone les Tee-shirt finishers sont payants. Le tarif est fixé à 10 € et le paiement s'effectue en ligne lors de l'inscription ainsi que le choix de la taille.

Paiements en ligne sur le site Nextrun.fr SEULS les dossiers complets seront VALIDES : Bulletin d'inscription dûment rempli, paiement effectué, licence (2024/2025) ou certificat médical valable daté de moins d'un an à compter du jour de la course.

Assurance annulation individuelle de dossard

L'organisation ne procède à aucune annulation et remboursement ; seules les personnes ayant souscrit l'assurance-annulation lors de l'inscription peuvent prétendre à être remboursées aux conditions définies par l'assurance.

Cette assurance BETICKETING vous permet d'être, sous certaines conditions définies par l'Assureur, remboursé de 80% du montant des droits d'inscription et des services payants souscrits (hors commission et frais de service NextRun).

- Couvre toutes les causes imprévisibles et accidentelles survenues entre votre inscription et la date de la course
- Valable jusqu'à 72 h après l'événement
- COVID garanti si 30 jours avant l'épreuve
- Remboursement en 72H si dossier complet
- Valable monde entier.

Procédure de remboursement

La demande de remboursement se fera via une interface dédiée à laquelle vous aurez accès via votre contrat d'assurance. Il vous sera demandé de motiver votre demande et de fournir un justificatif pour valider ce remboursement.

Pour toute question sur l'assurance annulation, envoyez un mail à : beticketing@assur-connect.com

En savoir plus sur les conditions d'annulation

<https://claimticketing.assur-connect.com/conditions>

<https://assur-connect.com/beticketing-faq/>

Aucun remboursement ne sera effectué sans avoir contracté l'assurance en revanche le dossard pourra être déposé dans la bourse aux dossards si les épreuves affichent complet (Solo).

Il n'y aura pas de report possible sur 2025. Vous pourrez aussi choisir d'offrir votre inscription pour faire un don à une œuvre caritative.

En cas de question, 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

Cinq ravitaillements sont mis à disposition en condition climatique normale :

- Km 15.850 Pointe du Grouin ravitaillement liquide
- Km 28.850 Parking en herbe à proximité de la Ville Hernier (relais) ravitaillement solide
- Km 39.150 **150** Mètres avant l'entrée du camping des Chevrets ravitaillement liquide
- Km 45.150 Terre-plein de la plage du val ravitaillement liquide
- Arrivée solide et liquide

Sept ravitaillements sont mis à disposition dans une situation climatique singulière :

- Km 13.000 Parking de Port Picain ravitaillement liquide
- Km 21.850 Parking au niveau de l'anse Du GUESCLIN ravitaillement liquide
- Km 28.850 Parking en herbe à proximité de la Ville Hernier (relais) ravitaillement solide
- Km 39.150 **150** Mètres avant l'entrée du camping des Chevrets ravitaillement liquide
- Km 45.150 Terre-plein de la plage du val ravitaillement liquide
- Km 48.150 Parking de la plage du Pont ravitaillement liquide
- Arrivée solide et liquide

Les coureurs devront impérativement prévoir leur propre ravitaillement liquide et solide pour pouvoir effectuer le Trail en autonomie.

Art.11 : ASSISTANCE MEDICALE

Équipe médicale : elle sera composée de médecin(s), secouristes,...un espace dédié au départ (Parking camping - Saint-Benoît des Ondes), sur le parcours seront également à disposition des concurrents au niveau (PK 16 - Pointe du Grouin – Cancale) du (PK 29 – Parking en herbe à proximité de la Ville Hernier (relais) ravitaillement solide – Saint-Coulomb) et à l'arrivée (PK 53 – Esplanade Saint-Vincent).À la demande du PC, les VPSP pourront être positionnés ou intervenir à tout autre endroit que leur lieu initial d'affectation.

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 14 septembre de 14h à 19h00 lieu à déterminer soit le Décathlon Saint-Jouan des Guérets soit au village du Jardin de la Légion d'Honneur (jardin des douves) à proximité de l'esplanade Saint Vincentet 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 OPEN le dimanche 15 septembre vers 14h30 aux 3 premiers Hommes et Femmes ainsi que le 1er Homme et la 1ère Femme de chaque catégorie: **ES, SE, M0, M1, M2, M3, M4, M5, M6, M7, M8, M9 et M10** (Récompenses non cumulables)
- TRAIL relais : Podium et remise des récompenses le dimanche 15 septembre vers 14h50 à la première équipe masculine, à la première équipe mixte, à la première équipe féminine
- Une seconde remise des récompenses dédiée aux championnats de Bretagne de Trail long vers 15H00 aux 3 premiers Hommes et Femmes ainsi que le 1er Homme et la 1ère Femme de chaque catégorie: **ES, SE, M0, M1, M2, M3, M4, M5, M6, M7, M8, M9 et M10.** (Récompenses non cumulables)

La Première équipe Masculine (les 4 Premiers du même CLUB Breton) et la première équipe Féminine (les 4 Premières du même CLUB Breton).

Explication des récompenses non cumulables

- Dans le cadre des deux protocoles solo **open** et **Championnat de Bretagne**, lorsque par exemple un coureur M1 est classé sur le podium scratch, nous désignerons comme étant le premier M1 celui qui sera le second M1. Si jamais deux M1 sont sur le podium scratch c'est le troisième qui sera retenu comme premier M1 ; et de façon identique pour toutes les catégories.

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 d'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.