

CAP FRÉHEL ▶ SAINT-MALO

Samedi 04 mars 2023

100 km
EN SOLO



1^{ère}
EDITION



NEXTRUN



VILLE DE
Saint-malo



DOSSIER DE PRÉSENTATION

ENDU'RANCE TRAIL DES CORSAIRES 2023-100K

Édition 1



LE PROJET

L'association Intrail organise le **Samedi 04 mars 2023** une manifestation sportive de type course pédestre sur la voie publique ouverte à la circulation. Cette manifestation rassemblera au maximum 100 personnes (hommes et femmes) qui parcourront une distance de **100 km à pied entre** la commune de **Plévenon** (département 22 – départ km00) et la commune de **Saint-Malo** (département 35 – arrivée km100) en suivant exclusivement le sentier côtier GR34, dit sentier des douaniers, **sur sa « variante marée haute ».**

L'édition 0, qui s'est déroulée le 26 Février 2022, conforte notre équipe à poursuivre l'organisation d'un Ultra Trail sur le même de format. L'engagement individuel et collectif, le partage, la découverte, le respect de l'environnement et le dépassement de soi, sont les valeurs essentielles que nous cherchons à mettre en avant dans nos choix d'organisation.





LE CONCEPT

• LA DISTANCE À PARCOURIR :

100km en suivant exclusivement le sentier des douaniers GR34 sur sa variante marée haute. Un départ de la commune de Plévenon-Cap Fréhel (salle des fêtes). Une arrivée à St-Malo (gymnase du Naye).



• LA DATE ET HEURE DU DÉPART :

le samedi 04 Mars 2023 à 6h00 pour l'ensemble des 100 participants.

La manifestation sportive sera **sans chronométrage, sans classement**. Elle rassemblera au maximum 100 personnes invitées par l'organisation à partir de critères garantissant la mixité homme - femme, l'expérience du participant sur ce type d'effort et de parcours, sa bonne condition physique, le respect du règlement et de la Charte de participation.

Les participants à cette manifestation seront en **autonomie alimentaire complète** sur le parcours. Un ravitaillement à l'arrivée sera offert aux participants.

Le balisage qu'ils suivront sera celui du GR, déjà existant sur la totalité du tracé. Aucun autre balisage directionnel ne sera mis en place par l'organisation.

Ils devront **respecter strictement le Code de la route** quand ils se trouveront sur la voie publique qui restera ouverte à la circulation le 04/03/2023.

La sécurité des participants sera assurée par des secouristes présents tout au long du parcours. **Un PC course sera mis en place** en cas de difficultés d'un des participants avec un numéro d'urgence unique.



ORGANISATION DE LA MANIFESTATION

• LES INSCRIPTIONS

Le montant de l'inscription est fixé à 35 euros.

Une fois l'inscription faite par le coureur sur la plateforme NEXTRUN, aucun remboursement ne sera possible pour le coureur, quel que soit le motif. Le tarif est dû au fait que nous prenons cette année l'optique d'équiper chaque traileur avec une balise. Celle-ci sera un atout pour être suivi en temps réel, aussi bien par vos familles que par le PC Course.

Les personnes intéressées par cette manifestation devront se faire connaître auprès de l'organisation en remplissant et renvoyant le formulaire d'inscription officiel disponible sur la page Facebook de l'événement.

L'organisation retiendra la candidature des participants selon plusieurs critères :

- Leur expérience dans ce type d'épreuve et d'effort.
- Leur approbation du règlement de l'épreuve sans exception.
- Leur engagement à aider l'organisation par la signature de la « Charte du participant ».

Les participants ainsi retenus, devront valider leur engagement en s'enregistrant sur la plateforme internet NEXTRUN à partir de début Décembre 2022.



Balise pour le suivi

• LE DOSSARD – LE CHRONOMÉTRAGE ET CLASSEMENT

La manifestation ne donnera pas lieu à classement ni chronométrage. Les participants pourront, par eux-mêmes, avec leur propre dispositif, se chronométrer. Il n'y aura donc pas de remise de récompense à l'arrivée.

Un dossard et une balise seront attribués au participant pour des questions de sécurité et de suivi individuel pendant la manifestation. La remise se fera avant le départ le 04/03/2023 sur la commune de Plévenon entre 5h15 et 5h45.

• ALIMENTATION & RAVITAILLEMENTS

L'organisation retient le principe de l'**autonomie alimentaire complète** sur le parcours pour le participant. Néanmoins, 3 bases seront autorisées pour être ravitaillé.

• **2 « bases de vie »** sur le parcours permettront au participant de disposer d'une structure d'accueil « confortable » pour se reposer, se ravitailler, se changer, voir ses accompagnateurs, se soigner... avant de reprendre le parcours.

- Base de vie 1 : aux alentours du KM40
Lieu à préciser
- Base de vie 2 : aux alentours du KM70
Lieu à préciser



• **1 « base Motivation »** aux alentours du KM85 dans laquelle les amis, et accompagnateurs pourront également venir ravitailler et encourager leur coureur pour les derniers kilomètres.

Les participants seront en autonomie alimentaire complète sur le parcours. Aucune denrée alimentaire ne sera mise à disposition aux participants par l'organisation.

C'est également à partir de cette base "motivation" que le coureur pourra se faire accompagner par un ou plusieurs autres ami(e)s pour finir son Ultra.

Les participants seront ainsi pleinement responsables de l'apport énergétique et des quantités adaptées qui leur permettront d'aller au bout du parcours.

L'organisation autorise ainsi **3 modalités de ravitaillement aux participants** :

- Le coureur **emporte avec lui**, dès le départ, la totalité des denrées alimentaires qu'il évalue nécessaire et suffisante pour parcourir les 100km sans subir de défaillance.
- Le coureur **prépare des « sacs ravitaillements »** qu'il retrouvera aux 2 bases de vie (PAS DE SAC POUR LA BASE MOTIVATION). Il déposera à l'organisation, avant le départ, un ou deux sacs « ravitaillements ». Le ou les sacs ravitaillements déposés, seront identifiés et attribués au coureur. Ils seront ensuite acheminés par l'organisateur aux bases de vie selon le choix du coureur. Il retrouvera son sac à son passage dans la base de vie et pourra ainsi se ravitailler.
- Le coureur **est suivi par un ou plusieurs accompagnateurs** qui pourront le ravitailler sur les 3 bases du parcours autorisées par l'organisation.

Les 3 modalités peuvent également se combiner.

LE RAVITAILLEMENT LIQUIDE

Une réserve d'eau d'1.5L est obligatoire pour débiter le parcours (*contrôle par l'organisateur*).

L'organisation mettra à disposition du coureur, et seulement sur les 2 bases de vie, de l'**eau froide**

et chaude ainsi que de l'eau gazeuse (pas de soda mis à disposition par l'organisation).

Pas de gobelet et ustensiles fournis par l'organisation. Chaque participant devra avoir en sa possession ses propres contenants nécessaires à son ravitaillement.

L'eau froide et gazeuse permettra au participant de s'hydrater et repartir avec une réserve d'eau suffisante.

L'eau chaude permettra au participant qui le souhaite d'y mélanger du café soluble, thé, soupe ou autre....**(Attention : les denrées solides ne seront pas fournies par l'organisateur)**

En dehors des bases de vie, et sur le parcours, le participant pourra utiliser tous les points d'eau existants pour s'hydrater, se faire ravitailler en eau par un accompagnateur ou une tierce personne. Des bidons d'eau (notés ERTC) seront également positionnés sur le parcours (distance à préciser) en dehors des bases de vie pour faire l'appoint en eau plate.

• BALISAGE ET TRACE

Le parcours suit le GR34 dans son intégralité – Sentier des douaniers sur sa variante marée haute. Les participants suivront le balisage officiel déjà existant, de type rouge et blanc, et présent sur la totalité du parcours. **Aucun autre balisage, pour indiquer la direction à suivre, ne sera mis en place par l'organisation.**

Le parcours avec son balisage type « GR » a été testé par l'organisation pour vérifier la bonne présence et la bonne visibilité des balises.

- **Un Roadbook papier** (cartographie détaillée du parcours en format IGN) sera mis à disposition des participants qui le souhaitent. Il sera en **libre téléchargement sur le site internet de la manifestation.**

- **Un tracé numérique de type GPX** du parcours sera également à disposition des participants. Ils pourront télécharger le fichier sur leur smartphone ou montre connectée et ainsi avoir un visuel du tracé pour se repérer.

Pour s'assurer que chaque participant emprunte bien la totalité du parcours, des points de contrôle seront mis en place sur le parcours à des endroits stratégiques.

Les points de contrôle permettront également de sécuriser la course par un comptage.

Le participant s'engage à enregistrer son tracé et à partager celui-ci avec l'organisateur après course. Cet enregistrement permettra d'identifier les difficultés et les limites du non balisage du parcours par l'organisateur pour préparer l'édition 2024 !

Interférences du tracé de la course avec la circulation piétonne ou celle des véhicules à moteurs

Le GR34 passe parfois par des voies publiques ouvertes à la circulation. Sur l'ensemble du tracé (du départ à l'arrivée), **le participant s'engage à respecter strictement le code de la route qui s'applique aux piétons utilisant la voie publique ouverte à la circulation.** Aucune autorisation

ou priorité de passage ne sera demandée par l'organisation le 04/03/2023 aux autorités compétentes. En cas de non-respect strict du code de la route, le participant engagera sa propre responsabilité civile et pénale en cas d'accident ou d'infraction. Une décharge de responsabilité sur ce sujet devra être signée par le participant avant son départ. Aucun signaleur ne sera présent pour sécuriser la voie publique le 04/03/2023.



ASSURANCE ET SÉCURITÉ DES PARTICIPANTS

L'organisation souscrit auprès de la MAIF un contrat d'assurance en responsabilité civile – assurance multirisques – organisateur de manifestation sportive pour le 04/03/2023. Les participants et bénévoles bénéficieront de cette couverture d'assurance.

Il n'empêche que chaque participant doit avoir souscrit, en son nom propre, une assurance le couvrant contre les risques liés à ce type de manifestation sportive. La responsabilité civile et/ou pénale du participant sera obligatoirement engagée s'il cause un dommage par le non-respect du règlement, de la charte ou des décharges signées avant course.

Exemples : accident par non-respect du code de la route – accident ou dommage en dehors du tracé – accident corporel par défaut de ravitaillement en quantités suffisantes – non déclaration de problèmes physiques avant le départ sur le questionnaire « QS-Sport »

Des secouristes (3) et un infirmier seront présents en permanence sur le parcours et véhiculés pour intervenir. Une ambulance de type «VPSP» permettra d'évacuer le participant réclamant des soins sur la base de vie la plus proche.

Chaque participant ayant besoin d'aide sur le parcours pourra joindre par téléphone **le responsable secours** à un numéro unique. L'appel au 18 – 112 – 15 restera exceptionnel et à faire en cas d'urgence vitale uniquement.

Chaque participant devra indiquer le numéro de téléphone d'une personne à prévenir en cas d'accident. Cette personne à prévenir devra être joignable le 04/03/2023 pendant toute la durée de la manifestation.

Pour faciliter la localisation du participant et le suivi de son parcours par les secours et accompagnateurs, **une balise GPS individuelle sera fournie au coureur au moment du départ.**

Matériels et équipements de sécurité obligatoires : veste de pluie – bonnet – gant – tee-shirt manche longue ou manchons bras – lampe frontale – dispositif réfléchissant – sifflet – téléphone portable chargé à 100% – batterie externe de recharge fortement recommandée – réserve eau 1.5L et alimentaire – 1 couverture de survie – 1 bande « Elastoplast ».

ABANDONS – DÉLAIS

Pour participer à cette manifestation, le participant doit être capable de courir pendant 100km. Les temps de marche doivent être exceptionnels et limités.

L'organisateur n'impose pas de barrière horaire, ni de temps de course. En revanche le participant doit accepter et comprendre que passer un certain temps de course il n'est plus possible d'assurer sa sécurité ou son suivi. A ce titre, nous demandons aux participants de pouvoir se projeter sur un **temps de course aux alentours de 15h00 soit une moyenne de 6.6km/h.**

Tenir cette moyenne n'est pas facile sur ce type de parcours et demande de l'expérience et de l'entraînement. Nous demandons aux participants pour lesquels cette moyenne semble difficile à tenir, de se faire obligatoirement accompagner sur les 15 derniers km par un proche pour assurer son suivi et sa sécurité.

A partir du km85 (distance à confirmer) l'organisation pourra mettre un participant hors course pour raisons de sécurité et d'arrivée estimée trop tardive.

Le participant devra signaler à l'organisateur, avant le départ, si une assistance personnelle est prévue en cas d'abandon. Si non prévue, l'organisateur assurera la logistique liée à cet abandon.

CADEAU PARTICIPANT – ANIMATION

Il n'est pas prévu de cadeau participant. L'organisateur pourra éventuellement remercier le participant si un partenaire se présente pour soutenir la manifestation.

Un ravitaillement à l'arrivée sera offert aux participants dans un endroit dédié et confortable.

Les participants arriveront pour la plupart pendant le Trail Urbain nommé Intrail-Muros organisé par la même association le 04/03/2023 de 18h00 à 00h00.

IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT

La majorité du tracé se trouve en zone protégée Habitat – Oiseaux – Faune et Flore (Natura2000).

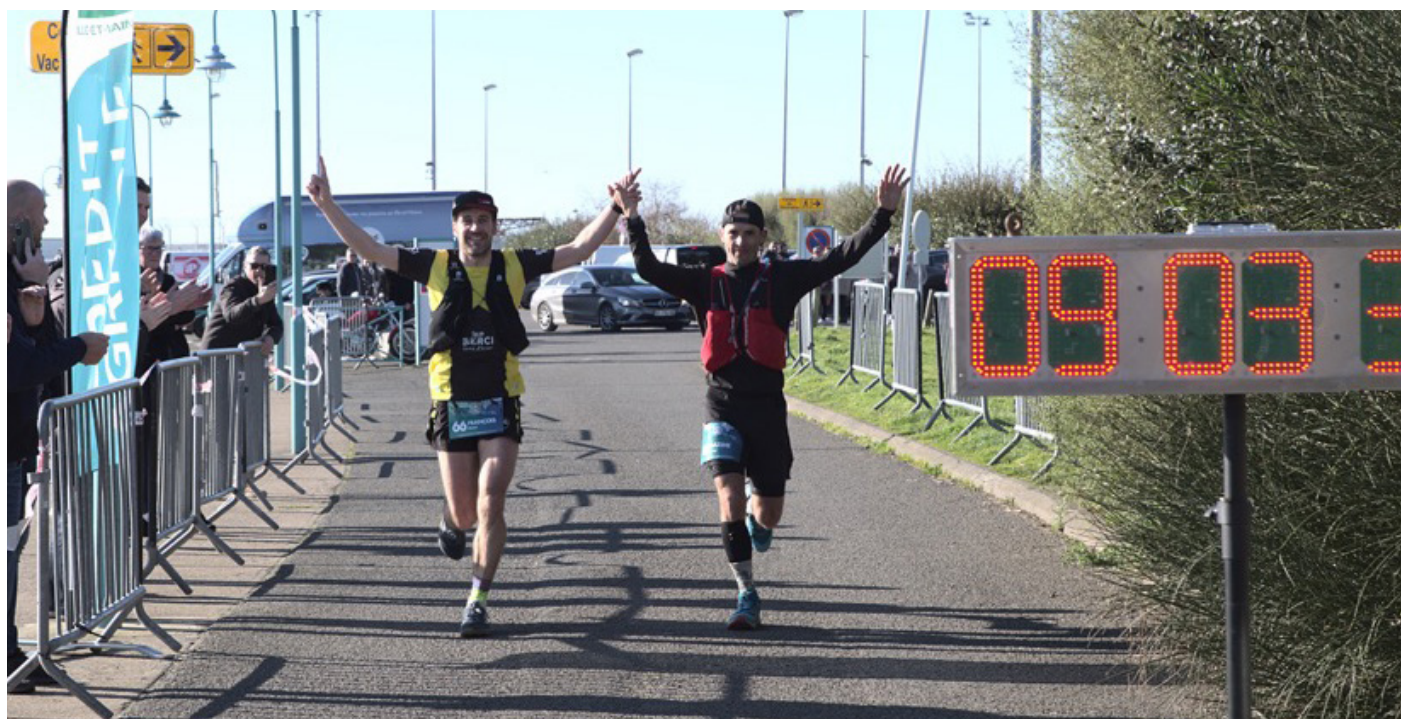
L'organisateur et le participant s'engagent, collectivement, à limiter leur impact et valoriser cet espace.

Les participants doivent **privilégier le covoiturage** au départ de Saint-Malo (gymnase du Naye) avec, dans l'idéal, un accompagnateur pour conduire les participants au départ. Soit 4 participants par véhicule + 1 accompagnateur. L'organisateur mettra à disposition des participants une plateforme de communication au mois de Janvier. Cela permettra les échanges entre participants et la préparation des covoiturages.

ANNULATION

L'organisation se réserve le droit d'annuler la manifestation jusqu'au moment du départ ou à tout moment pour raisons de sécurité (météo – accident).

En cas de neutralisation et d'arrêt de la manifestation pour des raisons de sécurité, le participant recevra un message sur son téléphone. Il s'engage alors, dans la mesure du possible, à regagner l'arrivée par ses propres moyens. C'est pourquoi, le participant doit impérativement pouvoir compter sur une assistance personnelle le 04/03/2023 présente ou non pendant toute la durée de l'épreuve.





Tracé pouvant connaître des modifications aux endroits parus compliqués sur l'édition 2022 côté sécurité.



Merci aux partenaires de l'événement



NEXTRUN



VILLE DE
Saint-malo