



REGLEMENT / Le Sentier des Ours

Dimanche 22 juin 2025

Autrans / Autrans-Méaudre en Vercors

Le présent règlement est commun aux disciplines trail et marche nordique, les informations spécifiques à chaque discipline seront mentionnées dans chaque paragraphe concerné.

1/ ORGANISATION :

Cet événement est organisé par la Foulée Blanche en collaboration avec l'Office de Tourisme Intercommunal du Vercors. 2 types de disciplines sont proposés en fonction des kilométrages, trail et marche nordique, en collaboration avec l'association les Nordic'Walkers.

2/ LOCALISATION :

- Autrans est située au cœur du Vercors à 35 km de Grenoble, 76 km de Valence et 98 km de Chambéry.
- Le départ et l'arrivée des courses se feront rue du Vercors, au centre du village.
- L'accueil, le ravito d'arrivée et la remise des prix se feront sur la place de la Fontaine, rue du Vercors.

3/ PARCOURS ET CONDITIONS D'ADMISSION :

Parcours

Compétitions ouvertes à toutes personnes, hommes et femmes :

22 km +/- 580m D+

- Discipline : trail chronométré
- Départ à 9h00 (se présenter 15 minutes avant le départ)
- 2 ravitaillements complets + 1 ravitaillement liquide au point haut du parcours + 1 à l'arrivée
- Ouvert à partir de 20 ans au jour de la course (né(e) en 2005 et avant).

13 km, +/- 330m D+

- Discipline : trail ou marche nordique tous deux chronométrés
- Départ à 9h15 pour les 2 disciplines (se présenter 15 minutes avant le départ)
- 1 ravitaillement complet à mi-parcours + 1 à l'arrivée
- Ouvert à partir 18 ans au jour de la course (né(e) en 2007 et avant) pour le trail et 16 ans (né(e) en 2009 et avant) pour la marche nordique.

7km, +/- 150 D+

- Discipline : trail ou marche nordique tous deux chronométrés
- Départ à 9h30 pour les 2 disciplines (se présenter 15 minutes avant le départ)
- 1 ravitaillement à l'arrivée
- Ouvert à partir de 16 ans au jour de la course (né(e) en 2009 et avant) pour le trail et la marche nordique

3 km

- Discipline : trail
- Départ à 9h40 (se présenter 15 minutes avant le départ)
- 1 ravitaillement à l'arrivée

- Ouvert de 12 à 15 ans au jour de la course

1,5 km

- Discipline : trail
- Départ à 9h40 (se présenter 15 minutes avant le départ)
- 1 ravitaillement à l'arrivée
- Ouvert de 10 à 11 ans au jour de la course

Sentier des oursons

- Discipline : course d'obstacle
- Départ : à définir (se présenter 15 minutes avant le départ)
- 1 ravitaillement à l'arrivée
- Ouvert de 9 ans à 4 ans au jour de la course

Conditions d'admission

Parcours trail 7, 13, 22 km et 7,13 km marche nordique

Les majeurs

Les concurrents licenciés :

- Devront présenter **une des licences** autorisées dans le règlement des courses hors stade de la **FFA** :
Licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité.
/!\ Les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées)
- Sont acceptées les **licences sportives**, en cours de validité à la date de la manifestation, **sur laquelle doit apparaître, par tous les moyens, la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition** et délivrée par une des fédérations suivantes :
 - Fédération des clubs de défense, Fédération française du sport adapté, Fédération française handisport, Fédération sportive de la police nationale, Fédération sportive des ASPTT, Fédération sportive et culturelle de France, Fédération sportive et gymnastique du travail, Union française des œuvres laïques d'éducation physique
 - /!\ Fédération française de Triathlon et de course d'orientation ne sont pas acceptées.

Les concurrents non-licenciés :

- Devront obligatoirement fournir :
 - o **un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de la course à pied en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou de la marche nordique en compétition** de moins d'un an. Ce certificat sera conservé par les organisateurs.
- Ou
 - o **d'un "parcours prévention santé" réalisé moins de 3 mois avant la compétition** (à réaliser sur <https://pps.athle.fr/>).

Les mineurs :

- Devront fournir :
 - o Une licence FFA ou le questionnaire de relatif à l'état de santé ou un certificat médical datant de moins de 6 mois
 - o Et une autorisation parentale.

Autorisation parentale et attestation de santé disponible en téléchargement sur le site d'inscription

Les inscriptions pour le Sentier des ours ne seront définitivement enregistrées par internet, qu'après téléchargement de la licence ou du certificat médical, de l'autorisation parentale pour les mineurs et de l'acquittement des frais d'inscription.

Les athlètes étranger.e.s doivent fournir un certificat médical en langue française ou anglaise.

L'organisation attire l'attention des coureurs sur 2 points :

- L'utilisation des montres connectées : selon les systèmes et les réglages utilisés, les tracés pourront donner des résultats très différents. De plus, les parcours sont susceptibles de changer en fonction des conditions climatiques ou pour des raisons techniques.
- Les propriétés privées : les parcours proposés pour le Sentier des Ours vous feront passer sur des propriétés privées ou des zones sensibles par endroit. Des autorisations ont été demandées aux propriétaires afin de pouvoir vous y faire passer sans problème. Ces autorisations sont uniquement valables pour le trail du 22/06/2025. Nous comptons donc sur vous, pour ne pas vous rendre sur ces zones dites privées ou sensibles en dehors de cette date.

Règlement spécifique 7 et 13 km marche nordique chronométrée :

- La Marche Nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres. Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'utilisation de bâtons « Marche Nordique » est obligatoire. A chaque instant, un pied et un bâton doivent être en contact avec le sol. Le pas de course et la technique de la marche athlétique sont interdits.
- Sécurité :
Il est obligatoire de garder un bâton dans chaque main et pointes dirigées vers le sol à tout moment.
- Disqualification - contrôleurs d'épreuve :
Des juges de style/contrôleurs seront disposés tout au long du circuit, tout concurrent qui ne respectera pas le règlement, et ses consignes sanitaires sera disqualifié à l'arrivée et ne pourra prétendre à aucune récompense.

4/ INSCRIPTIONS ET TARIFS :

Les **inscriptions** s'effectueront uniquement par internet.

➤ Site : www.lafouleeblanche.com, paiement en ligne (frais de gestion à ajouter au tarif)

Tarif unique :

Trail

- **Sentier des Ours 22 km : 22 € / + 5€ de majoration à partir du 21 juin 2025**
- **Sentier des Ours 13 km : 13 € / + 5€ de majoration à partir du 21 juin 2025**
- **Sentier des Ours 7 km : 7 € / + 2 € de majoration à partir 21 juin 2025**
- **Sentier des Ours 3 km : 3 €**
- **Sentier des Ours 1,5 km : 2 €**
- **Sentier des oursons : 2 €**

Marche nordique

- **Sentier des Ours 13 km : 13 € / + 5€ de majoration à partir du 21 juin 2025**
- **Sentier des Ours 7 km : 7 € / + 2 € de majoration à partir du 21 juin 2025**

La date limite d'inscription est fixée au 21 juin à 16h00

- Pas d'inscription sur place le jour J
- Toute inscription est ferme et définitive, aucun transfert d'inscription n'est autorisé (aucun remboursement sauf sur présentation d'un certificat médical)
- Vous pourrez vérifier l'état de votre inscription en vous rendant sur le site d'inscription

5/ EQUIPEMENT CONSEILLE :

- Une réserve d'eau 1 litre minimum
- Une réserve alimentaire
- Un téléphone chargé avec N° du PC course enregistré
- Veillez à adopter votre équipement aux conditions météorologiques.
- L'utilisation des bâtons est autorisée pour le trail, mais le coureur partant avec une paire de bâtons doit arriver avec. Bâtons obligatoires pour la marche nordique.

6/ RETRAIT DES DOSSARDS :

Remise des dossards à la maison des sports (départ des pistes nordique) :

- **Samedi 21 juin de 17h00 à 19h00**
- **Dimanche 22 juin de 7h30 à 9h00**

- Les dossards doivent être entièrement visibles, à l'avant et tout au long de la course.

- **Les dossards sont équipés de puces électroniques**, permettant votre classement à l'issue de la course. **Celles-ci doivent nous être retournées impérativement après votre passage sur la ligne d'arrivée.** Sans quoi, nous nous réservons le droit de vous **refacturer toute puce manquante (5 €)**

7/ DOTATION :

Cadeau souvenir offert à tous les coureurs au moment du retrait du dossard.

8/ REMISE DES PRIX :

Remise des prix sous forme de lots à partir de 13h00.

Trail

7 km, 13km et 22km seront récompensés

- Les 3 premiers hommes et dames au classement scratch

Podium aux 1^{er} de chaque catégorie homme et dame.

- 7 km : de Cadet à Masters 10
- 13 km de Juniors à Master 10
- 22 km d'Espoir à Master 10

- Les prix ne seront remis qu'aux personnes présentes.

Marche nordique

7 et 13 km sera récompensé

- Les 3 premiers hommes et dames au classement scratch

- Les prix ne seront remis qu'aux personnes présentes.

9/ RESULTATS :

- Les résultats seront affichés au fur et à mesure des arrivées.
- Les participants seront classés selon le classement de notre remise des prix et selon le classement officiel de la FFA (JU, ES, SE, MA, M0, M1 M2 M3...M10)
- Toute réclamation, contestation concernant le classement devra se faire dans l'heure qui suit l'affichage des résultats.

10/ DEVELOPPEMENT DURABLE :

Depuis le 1^{er} janvier 2020, **les produits en plastique à usage unique sont interdits.**

- Autrement dit, il n'y aura **pas de gobelet sur les ravitaillements.** Nous vous invitons à **prendre votre propre gourde/gobelet.**
- **Pas de vaisselles et couverts à usage unique.**

- **Aucun aliment emballé individuellement sur les ravitaillements** ! Nous proposerons des aliments préalablement achetés en vrac ou à minima avec le moins d'emballages possibles (qui seront ensuite triés).
- **Réduction au maximum des bouteilles en plastique** pour les boissons proposées. L'eau du robinet est la seule option envisagée cette année. Elle sera distribuée à l'aide de jerricanes.
- Sur les parcours, il est **strictement interdit d'abandonner quelques déchets que ce soient** (papiers, plastiques, gels, dossards...). Des poubelles seront positionnées à chaque ravitaillement à cet effet.

11/ SECURITE, SECOURS :

Des postes de secours sont implantés sur divers points du parcours. Ces postes sont en liaison radio avec le PC course. Les postes de secours sont destinés à porter assistance à tout concurrent en difficulté. Les secouristes sont habilités à retirer le dossard et mettre hors course tout concurrent inapte à continuer l'épreuve.

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

- En se présentant à un poste de secours
- En appelant le PC course
- En demandant à un autre coureur de prévenir les secours
- Il appartient à chaque concurrent de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours.

12/ BARRIERE HORAIRE :

Tout coureur engagé sur le 22 km et qui passera au 1er ravitaillement (à 7,5 km) au-delà de 1h35 après le départ sera aiguillé sur le 13 km

13/ ABANDON :

En cas d'abandon, les concurrents doivent avertir le point de contrôle le plus proche ou un signaleur et **IMPÉRATIVEMENT remettre leur dossard au PC course** afin d'éviter les recherches inutiles.

14/ SANITAIRES :

Des toilettes sont à dispositions sur la place du village et au gymnase ainsi que des douches pour les coureurs, qui seront signalés par des panneaux.

15/ INFORMATIONS IMPORTANTES :

La présence d'un suiveur en VTT ou engin motorisé est strictement interdite.

Un concurrent sera mis hors course en cas :

- Absence de dossard
- Non-respect du règlement
- Dégradation du site, jets de détritrus
- Non-respect du balisage de la course, interdiction de couper un sentier
- Non passage aux postes de contrôle
- Non-respect des consignes données par un signaleur
- Non-respect du style pour la marche nordique

16/ METEO – CAS DE FORCE MAJEURE :

- En cas de conditions météorologiques défavorables et/ou pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours ou d'arrêter l'épreuve en cours.
- Si l'épreuve est annulée pour cas de force majeure ou pour motif indépendant de la volonté de l'organisation, les concurrents ne pourront pas prétendre à un remboursement, même partiel.

17/ ASSURANCE :

- Les organisateurs ont souscrit une assurance en responsabilité civile auprès de la Maif pour couvrir sa propre responsabilité civile, conformément à la loi.

- Il incombe à chaque concurrent de souscrire une assurance personnelle ou individuelle Accidents.
- Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence.
- L'organisation se dégage de toutes responsabilités en cas de vol, défaillance ou accident.

18/ DROIT À L'IMAGE :

- Vous autorisez expressément, en votre qualité de participant ou de représentant légal du participant, les organisateurs ainsi que les ayants droits, à utiliser les images sur lesquelles vous pourriez apparaître, vous et votre enfant mineur, prise lors de votre participation au Sentier des Ours et ce pour une durée de 10 ans.