



Les Lumières de la Muzelle 2025

RÈGLEMENT

Article 1 – DÉFINITION ET ENGAGEMENT

1.1 Définition

Le 11 janvier 2025, l'association Les 2 Alpes Trail organise la 3ème édition des Lumières de la Muzelle, course dont la propriété est à l'office de tourisme des 2 Alpes.

Cette épreuve sera disputée conformément au code sportif de la Fédération Française d'Athlétisme ainsi que le présent règlement.

L'organisateur, l'association Les 2 Alpes Trail et son directeur de course, sont la seule autorité compétente pour l'application du présent règlement.

1.2 Engagement

En s'inscrivant à la course, le coureur s'engage à :

- Connaître et respecter strictement le présent règlement
- Être prêt à concourir à la course, savoir faire face aux aléas d'une course de trail-running en montagne en hiver, savoir abandonner si sa santé est en jeu
- Respecter, ainsi que ses accompagnants, le lieu, l'organisateur, les bénévoles, les résidents, l'environnement...

Article 2 – INSCRIPTION

2.1 Critères d'inscription

2.1.1 Âge minimum

Les épreuves de **21km et 42km** sont ouvertes à tous les compétiteurs et compétitrices **ayant au minimum 20 ans dans l'année en cours** (nés avant le 31/12/2005).

Les épreuves de **8km et 11km** sont ouvertes à tous les compétiteurs et compétitrices **ayant au minimum 16 ans dans l'année en cours** (nés avant le 31/12/2009).

2.1.2 Justificatifs

Pour participer, les coureurs et coureuses devront soit :

- Être licencié auprès de la FFA

- Avoir un PPS (Parcours Prévention Santé) valide à la date de la course

L'organisation recommande à tous les coureurs d'avoir une validation médicale pour confirmer leur capacité à concourir.

2.2 Prix de l'inscription

Les droits d'inscription (www.les2alpestrail.com) s'élèveront aux prix suivant (*hors frais d'inscription de notre système de réservation Njuko*) :

Jusqu'au 8/12/2024 inclus :

- 8km : 28€
- 11km : 29€
- 21km : 39€
- 42km : 55€

Jusqu'au 10/01/2025 inclus :

- 8km : 34€
- 11km : 35€
- 21km : 45€
- 42km : 60€

Pas d'inscription sur place.

Les frais d'inscriptions comprennent :

- L'accès à la course, au chronométrage, au classement...
- Tous les secours nécessaires pour cette course hivernale
- Un accès au départ à 2100m en télécabine
- Un cadeau à choisir sur place !
- Un gros buffet d'arrivée
- Les ravitaillements (1 sur le 10km, 2 sur le 21km, 4 sur le 42km)
- Des photos offertes, prises par des professionnelles
- Des animations lumineuses
- Une expérience unique !

2.3 Transferts et annulations

Aucun transfert de dossard n'est possible

L'organisation met en place un option annulation au moment de l'inscription :

- Son coût est fixé à :
 - 5€ pour le 8km et le 10km
 - 7€ pour le 21km
 - 10€ pour le 42km
- **Sans option annulation** prise lors de l'inscription, une demande d'annulation entraînera un **remboursement de 50%** du prix de l'inscription si elle est faite **avant le 31 décembre 2024** à

23h59. Il n'y aura plus aucun remboursement ensuite.

- **Avec une option annulation** prise lors de l'inscription, une demande d'annulation entraînera un **remboursement intégral** (hors frais de service) si elle est faite **avant le 10 janvier 2025 à 15h**, soit 24h avant le départ de la course. **Il n'y aura plus aucun remboursement ensuite.**
- Toutes les annulations doivent être faites en faisant la demande à : contact@les2alpestrail.com

2.4 Assurances

L'organisateur a souscrit une assurance multirisque couvrant sa responsabilité civile. Sauf s'ils y ont renoncé, les athlètes licenciés FFA sont couverts par une assurance dommages corporels. Il est vivement conseillé aux autres athlètes de souscrire une assurance personnelle couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer.

2.5 Dossards

2.5.1 Retrait

Le retrait des dossards se fait auprès de l'équipe de l'organisation, pendant les périodes définies dans l'article 3 de ce présent règlement et au lieu précisé par l'organisateur. Au préalable, les participants auront obligatoirement présenté leur licence FFA pour l'année en cours ou leur Parcours Prévention Santé valide en date de la course.

Les concurrents arrivés après les horaires de remise des dossard ne pourront accéder à la course.

2.5.1 Port du dossard

Le dossard doit être porté sur la poitrine ou le ventre et doit être **visible en permanence et en totalité pendant toute la course**. Il doit donc être toujours positionné au-dessus de tout vêtement et ne peut en aucun cas être fixé sur le sac ou une jambe.

Article 3 – COURSE

3.1 Parcours

4 épreuves sont proposées aux coureuses et coureurs :

- 8km / 150m d+ / 580m d-
- 11km / 200m d+ / 630m d-
- 21km / 600m d+ / 1030m d-
- 42km / 1390m d+ / 1820m d-

De légers ajustements peuvent être mis en place afin d'optimiser l'expérience.

L'organisation se garde le droit de modifier sans dédommagement les parcours en cas de complications techniques ou météorologiques.

3.2 Programme prévisionnel

Vendredi 10 janvier

17h - 19h : Retrait des dossards

Samedi 11 janvier

9h - 16h : Retrait des dossards

14h45 : Départ du 42km

15h15 : Départ du 8km

17h00 : Départ du 21km

17h30 : Départ du 11km

15h45 - 17h30 : Arrivées prévisionnelles du 8km

18h05 - 22h15: Arrivées prévisionnelles du 42km

18h10 - 20h00 : Arrivées prévisionnelles du 10km

18h30 - 21h15 : Arrivées prévisionnelles du 21km

Programme sous réserve de modifications.

3.3 Direction de course

Directeur de course : Association Les 2 Alpes Trail

Le directeur de course est chargé de l'application du présent règlement et de ses dispositions pendant le déroulement de l'épreuve.

3.4 Matériel obligatoire

La course ayant lieu en très haute montagne, en hiver, de nuit, le coureur s'engage à avoir pendant la totalité de la durée de la course le matériel suivant :

- **Couverture de survie** (1,40m x 2m minimum)
Obligatoire pour toutes les épreuves
- **Lampe frontale** (avec piles chargées)
Obligatoire pour le 11km, le 21km et le 42km
- **Couverture des mains et de la tête** (*gants chauds et imperméables + bonnet ou bandeau protégeant les oreilles*)
Fortement recommandé pour toutes les épreuves
Obligatoire en cas de plan "grand froid" activé
- **3 couches de vêtements sur le corps** (*respirante, thermique, protectrice*)
2 couches **obligatoires**, la 3ème fortement recommandée pour toutes les épreuves
Obligatoire en cas de plan "grand froid" activé
- **Couverture complète des jambes** (*legging / pantalon ou association de collant de course et chaussettes couvrant entièrement les jambes.*)
Fortement recommandé pour toutes les épreuves
Obligatoire en cas de plan "grand froid" activé

- **Réserve d'eau** (*penser à isoler l'eau du froid*)
Minimum 0,5L **obligatoire** sur le 8km et le 11km
Minimum 1L **obligatoire** sur le 21km et le 42km
- **Réserve alimentaire**
Recommandation : 200kcal sur le 8km et le 11km
Recommandation : 400kcal sur le 21km
Recommandation : 800kcal sur le 42km
- **Gobelet personnel** (15cl minimum)
Obligatoire pour toutes les épreuves
- **Sifflet**
Obligatoire pour toutes les épreuves
- **Téléphone portable** (*chargé, compatible réseaux téléphoniques français*)
Obligatoire pour toutes les épreuves
- **Pièce d'identité** (*acceptée sur le téléphone*)
Obligatoire pour toutes les épreuves
- **Chaussures de trail-running** (*robustes et fermées*)
Obligatoire pour toutes les épreuves

A noter que **les changements de matériel, de vêtements sont autorisés 300m avant et après la zone de ravitaillement. Le coureur doit toutefois systématiquement garder sur lui le matériel obligatoire sous peine de disqualification.**

Par ailleurs, cette liste de matériel peut être complétée par chaque coureur selon son expérience et ses besoins.

Des contrôles seront systématiquement effectués pour accéder au départ de la course puis des contrôles aléatoires pourront être effectués pendant la course.

3.5 Ravitaillements

Des points de ravitaillement seront proposés sur 3 parcours :

- 0 pour le 8km
- 1 pour le 11km
- 2 pour le 21km
- 4 pour le 42km

Le ravitaillement comprend du solide et des liquides.

Les ravitaillements réalisés par des accompagnants ne sont autorisés qu'à un périmètre de 300m autour du ravitaillement officiel. Tout autre ravitaillement externe entraînera la disqualification du coureur.

3.6 Barrières horaires

Les barrières horaires sont fixées afin de limiter les grosses défaillances dans un souci de santé envers les coureurs, mais aussi pour une meilleure gestion de l'organisation et des

bénévoles.

- 8km :
 - Arrivée (km 8) : 2h30
- 11km :
 - Vallée Blanche (Km 7) : 1h30
 - Arrivée (km 11) : 2h45
- 21km :
 - Vallée Blanche (Km 7) : 1h15
 - Vallée Blanche (Km 17) : 3h45
 - Arrivée (km 21) : 4h45
- 42km :
 - Vallée Blanche (Km 7) : 1h05
 - Vallée Blanche (Km 17) : 2h50
 - Vallée Blanche (Km 28) : 4h45
 - Vallée Blanche (Km 38) : 6h45
 - Arrivée (km 42) : 7h30

En cas de circonstances exceptionnelles, l'organisation se réserve le droit de modifier ces barrières horaires ou de repêcher un coureur.

3.7 Abandon

Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner en dehors de l'espace de ravitaillement, en se manifestant à une personne de l'organisation.

3.8 Respect de l'environnement

3.8.1 Gestion des déchets

Il est strictement interdit d'abandonner ses déchets (tubes contenant des gels, papiers, débris organiques, emballages plastiques...) sur le parcours. Tous les participants doivent conserver les déchets et emballages en attendant de pouvoir les jeter dans les poubelles mises à disposition. Elles doivent être impérativement utilisées.

3.8.2 Coupe des sentiers

Il est impératif de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans couper.

3.9 Disqualifications et pénalités

3.9.1 Mises hors course

Les concurrents risquent une pénalité voire la disqualification dans les cas suivants :

- Dossard :
 - Absence de dossard
 - Falsification de dossard
- Course :
 - Retard au départ de la compétition
 - Non pointage aux postes de contrôles
 - Dépassement des temps maximums autorisés aux postes de contrôle

- Ravitaillement en dehors des zones prévues
- Aide d'un pacer (*coureur extérieur à la course qui accompagne le participant*)
- Attitude dangereuse
- Matériel
 - Absence de l'équipement obligatoire
 - Changement de matériel ou tenue en dehors des zones prévues à cet effet
 - Refus de présenter son matériel
- Environnement :
 - Pollution ou dégradation des sites traversés (*sentier coupé, jets d'un quelconque détritrus : papier, emballage, etc.*)
 - Coupe du parcours ou d'un sentier
- Autres :
 - Non respect des consignes sanitaires
 - Cas de dopage avéré
 - Non assistance à coureur en danger
 - Non respect d'une personne de l'organisation, d'un autre coureur ou d'une personne assistant à la course

L'organisation se réserve le droit de définir elle-même une pénalité adaptée à l'acte et l'intentionnalité de celui-ci.

3.9.2 Réclamations

Les réclamations peuvent être écrites et remises au directeur de course.
 Une réclamation contre une décision du jury à la suite du rapport d'un commissaire technique doit être présentée immédiatement par le concurrent intéressé.
 Les réclamations contre le classement devront être présentées au plus tard une demi-heure après l'affichage des résultats.

3.10 Classement

3.10.1 Catégories

Il sera établi un classement pour chacune des catégories suivantes : Scratch, Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors, Masters 0, Masters 1, Masters 2, Masters 3, Masters 4 et Masters 5 & +. Le tout pour Hommes et Femmes.

Notes :

- Seule l'année de naissance est prise en compte dans la catégorie
- Les catégories cadets et juniors ne sont pas autorisées à courir sur le 21km et le 42km

3.10.2 Remise des prix

Remise des prix : samedi 11 janvier à partir de 17h30.
 La remise des prix sera limitée aux 5 premiers scratch hommes et 5 premières scratch femmes.
 Les vainqueurs de catégories (hors 5 premiers au scratch) sont également appelés sur le podium.

3.11 Modification des parcours et arrêt de la course

En cas de circonstances exceptionnelles (dont une météo impactant la sécurité des coureurs), l'organisation se garde le droit de modifier les parcours, modifier les horaires, modifier les barrières

horaires ou annuler la course sans que les coureurs puissent prétendre à un remboursement.

3.12 Secours et assistance médicale

Des postes de secours avec des équipes spécialisées sont implantés en divers points des parcours. Ces postes sont en liaison radio ou téléphonique avec la direction de course. Les postes de secours sont destinés à porter assistance à toute personne ayant besoin d'assistance médicale.

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

- En se présentant à un poste de secours
- En appelant la direction de course
- En demandant à un autre coureur de prévenir les secours

Chaque coureur doit porter assistance à toute personne en danger et prévenir les secours.

L'ensemble du personnel médical, paramédical et secouriste, ainsi que toute personne désignée par la direction de course sont habilités :

- À mettre hors course tout concurrent jugé inapte à continuer l'épreuve
- À obliger tout concurrent à utiliser tout élément du matériel obligatoire
- À faire évacuer par tout moyen les coureurs qu'ils jugeront en danger.
- À orienter les patients vers la structure de soins la plus adaptée.

Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

Dès l'instant où l'état de santé d'un coureur justifiera d'un traitement au moyen d'une perfusion intraveineuse, celui-ci sera obligatoirement mis hors course.

Une infirmerie sera accessible à l'arrivée, les coureurs ayant un problème médical sévère pourront s'y adresser. Les soins de confort sont soumis à l'appréciation du personnel médical dans la limite de leur disponibilité.

3.13 Responsabilités

La responsabilité de l'organisateur ne pourra être engagée qu'en cas de faute lourde, intentionnelle ou dolosive. Le participant et ses assureurs garantissent et indemnisent l'organisateur, ses sous traitants et leurs assureurs respectifs de toute réclamation ou autre action de quelque nature que ce soit en relation avec le présent Règlement émanant d'un tiers.

Article 4 – IMAGES ET DONNÉES

4.1 Droit à l'image

Chaque participant des Lumières de la Muzelle autorise et accorde à l'association Les 2 Alpes Trail organisatrice de la course ainsi qu'à l'office de tourisme, propriétaire de la course, et à leurs associés, partenaires, promoteurs, annonceurs, sociétés de diffusion, agents,

représentants, licenciés et bénéficiaires, toutes les autorisations nécessaires, droits, licences et permissions d'utiliser les photographies, les enregistrements audio ou vidéo, ou toute autre forme d'enregistrement susceptible de capturer l'image du participant, portrait, voix ou représentation (ou tout à la fois), dans lesquels le participant pourrait être représenté en tout ou partie, de quelque manière que ce soit ou sur des supports médiatiques, incluant les parutions presse, émissions, parutions internet, contenus téléchargeables et applications, et toutes les autres technologies de diffusion connues ou pas encore développées. Les Images pourront être utilisées et exploitées dans un but commercial ou non commercial et pourront être altérées, modifiées, changées, combinées ou incorporées dans d'autres travaux. Le participant renonce à tous les droits à l'image (comprenant les droits de protection de la vie privée, de la personnalité et les droits de la publicité). Aucun dommage et intérêt ou autre compensation financière ne sera accordée au participant pour ou en relation à l'utilisation de son image.

4.2 Collecte des données

Les données personnelles demandées aux participants par l'Organisateur sont des données nécessaires à l'exécution de la manifestation. Les données personnelles renseignées par le participant dans le formulaire d'inscription en ligne ne seront utilisables et consultables que par l'Organisateur et le propriétaire de la course. Elles ne seront pas communiquées aux partenaires. L'association Les 2 Alpes Trail et l'office de tourisme des 2 Alpes sont donc les seuls destinataires des données personnelles de tous les participants. Les coordonnées des participants seront traitées conformément aux dispositions de la loi n°78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés. Certaines données comme l'adresse postale peuvent être partagées auprès de prestataires dans le cas de la livraison des prix à domicile.

Les participants bénéficieront d'un droit d'accès et de rectification relatif aux données personnelles renseignées dans le formulaire d'inscription en écrivant à l'adresse e-mail contact@les2alpestrail.com

Les données personnelles des participants seront conservées sur une durée nécessaire à l'organisation et au bon fonctionnement de la manifestation, ces informations faisant preuve de la participation de tous les participants, et étant nécessaires pour la défense des droits de la manifestation.

L'association Les 2 Alpes Trail et l'office de tourisme des 2 Alpes exploiteront ces données dans les perspectives d'améliorer la qualité de l'événement et de promouvoir la destination avec des communications ciblées et pertinentes pour son destinataire.