

## IV - REGLES TECHNIQUES ET DE SECURITE SPECIFIQUES AU TRAIL ET COURSES EN MONTAGNE

**L'ensemble des dispositions de ce titre IV est applicable à tous les organisateurs**

### 1 - INTRODUCTION

La réglementation World Athletics a profondément évolué sur les courses en milieu naturel.

La première partie « Règle générale des épreuves » trace ces évolutions à respecter.

Le reste de ce paragraphe est destinée à la sécurité de l'ensemble de l'organisation.

L'organisateur doit respecter les règles techniques et de sécurité définies dans le présent titre afin d'assurer au mieux la sécurité, la santé et les secours de l'ensemble des intervenants : membres de l'organisation salariés et bénévoles, prestataires, employés des collectivités territoriales intervenant sur la manifestation, concurrents et spectateurs.

Les objectifs sont :

- d'éviter la survenance d'accident par la mise en place de mesures de prévention adéquates,
- de maîtriser et minimiser les conséquences d'un éventuel accident.

Les épreuves en milieu naturel doivent faire l'objet d'actions et moyens spécifiques, du fait de leur caractère particulier :

- évolution en milieu naturel avec des difficultés spécifiques telles que sols inégaux, glissants ou instables, altitude élevée, passages délicats comme corniches ou fortes pentes,
- difficulté d'accès pour les secours, possibilité de passages dans des sites exclusivement accessibles à pied,
- possibilité d'évolution en autosuffisance ou semi-autosuffisance des concurrents, sur des distances importantes et des dénivélés parfois importants,
- possibilité de se dérouler de nuit,
- possibilité de modification des conditions météorologiques compte tenu de la durée de l'épreuve,
- etc.

**Il est du devoir de l'organisateur de procéder à une analyse complète des risques propres à son épreuve, pour définir la totalité des moyens nécessaires à la sécurité, à la santé et aux secours de celle-ci, en prenant en compte au minimum les paramètres suivants :**

- délais d'intervention et typologie des moyens de secours conventionnels du secteur,
- difficultés d'accès pour les secours,
- spécificités géographiques (notamment climatiques, hydrologiques...) locales ainsi qu'administratives (notamment règlements particuliers des Parcs Nationaux, zones biotopes, ...),
- croisements de routes ou chemins régulièrement empruntés par des engins motorisés,
- Utilisation d'un lit de rivière pouvant être en crue rapidement.

Ce devoir de sécurité s'applique à tout ce qui concerne la manifestation, y compris sa mise en place et le repli à son issue.

Il est de la responsabilité de l'organisateur d'informer plus précisément les coureurs sur les points suivants :

- spécificités des parcours,
- conditions de course,
- degré d'autonomie nécessaire.

La sécurité doit être l'affaire de tous les intervenants, notamment des concurrents.

*Nota : quelle que soit la course, lorsque le retour des concurrents depuis l'arrivée se fait à pied, ce retour non chronométré est considéré comme faisant partie intégrante de la compétition et de ce fait soumis aux règles de sécurité du présent document.*

### 2 - REGLES GENERALES DES EPREUVES

#### 2.1 Rappels

- Pour le TRAIL les ceintures porte-dossards sont acceptées sous réserve de permettre une bonne visibilité du numéro de dossard lors des contrôles effectués en course et à l'arrivée (numéro visible sur le devant)
- La compétition peut se dérouler en autosuffisance ou semi-autosuffisance. Pour celles ne se déroulant pas en autosuffisance, l'organisateur devra informer les concurrents de la position des points de ravitaillement prévus
- Des zones de propreté sont mises en place par l'organisation sur le le trail et les courses en montagne. Ces zones sont situées au niveau des ravitaillements et points de contrôles. Ces zones sont matérialisées en début et fin de zone par une panneautique (de 20m avant le ravitaillement et 100m après)  
*Si le juge arbitre est convaincu, sur la base de ce qu'il a vu, du rapport d'un officiel, ou par tout moyen qu'un athlète n'a pas respecté les « zones de propreté » mises en place par l'organisateur, il pourra être disqualifié ou se verra infliger toute pénalité de temps décidée par ledit juge. (voir page 22)*

- **Les distances maximales doivent intégrer la notion de km effort (majoration d'un km par dénivelé positif de 100m)**  
**Pour le TRAIL, les Minimes (U16), Cadets (U18) et Juniors (U20), ne pourront s'inscrire si le km-effort est supérieur à la distance maximale de leur catégorie prévue dans le chapitre courses sur route.**  
**Par exception à la règle précédente, si le dénivelé positif cumulé est supérieur à 950m, tous les participants seront au moins de la catégorie juniors (U20) (18 ans et plus)**

## 2.2 Parcours

La Course en montagne et la Course de trail sont des disciplines qui se déroulent sur différents types de terrains naturels (sable, chemins de terre, chemins forestiers, sentiers pédestres, sentiers de neige, etc.) et dans différents types d'environnement (montagnes, forêts, plaines, etc.).

Les courses se déroulent généralement en dehors des routes, mais des sections de parcours dont la surface comporte un revêtement (asphalte, béton, macadam, etc.) sont acceptables pour atteindre ou relier les différentes sections du parcours, mais doivent être réduites à leur minimum.

Il est préférable d'utiliser les routes et les sentiers existants.

Seules les Courses en montagne peuvent exceptionnellement avoir lieu sur une surface comportant un revêtement, à condition qu'il y ait de grands changements d'altitude tout au long du parcours.

Le parcours doit être balisé de telle sorte qu'aucune compétence en orientation ne soit exigée des athlètes.

Il n'existe aucune distance fixe pour les Courses de trail ni aucune exigence en termes de gain ou de perte d'altitude.

Les Courses en montagne sont traditionnellement divisées en courses « en montée sèche » et « montée et descente ».

Le gain ou la perte d'altitude moyenne peut varier d'environ 50 à 250 mètres par kilomètre. La distance maximale est de 42,2 km.

## 2.3 - Départ

Dans les courses comprenant un grand nombre d'athlètes, des avertissements de cinq minutes, trois minutes et une minute avant le départ de la course doivent être donnés.

Les règles pour les courses de plus de 400 m seront observées (règle 162.2(b)).

## 2.4 - Sécurité, Environnement

Se référer aux règles techniques et de sécurité spécifique aux épreuves en milieu naturel.

## 2.5 - Équipement

Les Courses en montagne et de trail n'impliquent pas l'utilisation d'une technique spécifique à la montagne ou à d'autres environnements ni l'utilisation d'équipements particuliers tels que le matériel d'alpinisme. L'utilisation de bâtons de marche peut être autorisée à la discrétion de l'organisation de la course.

## 2.6 - Comportement en course

Si, sur la base du rapport d'un juge, d'un arbitre ou par tout autre moyen, le Juge-Arbitre est convaincu, qu'un athlète a quitté le parcours balisé, réduisant ainsi la distance à parcourir, a reçu toute forme d'aide pour gérer son allure ou un rafraîchissement en dehors des postes d'assistance officiels, et/ ou n'a pas respecté toute disposition du règlement spécifique de la course pourra être disqualifié ou se verra infliger la pénalité prévue par le règlement spécifique de l'épreuve.

## 2.7 - Dispositions spécifiques pour les Courses de trail

Les sections de surfaces comportant un revêtement ne doivent pas représenter plus de 25 % du parcours. Les courses sont classées par « km-effort » ; le « km-effort » est la somme de la distance exprimée en kilomètres augmentée d'un km par 100m de dénivelé positif.

Une course de 65 km avec 3.500 m de D+ représente 100 km effort :  $65 + 35 = 100$

Il est rappelé que les distances maximales par catégorie doivent être respectées (voir paragraphe 3 des règles techniques et de sécurité générales)

Catégories	Km - effort
<b>XXS</b>	<b>0 - 24</b>
<b>XS</b>	<b>25 - 44</b>
<b>S</b>	<b>45 - 74</b>
<b>M</b>	<b>75 - 114</b>
<b>L</b>	<b>115 - 154</b>
<b>XL</b>	<b>155 - 209</b>
<b>XXL</b>	<b>210 plus</b>

## 2.8 - Le VK Trail

Il s'agit d'un indicateur de performance basé sur la distance et le dénivelé des trails labellisés. Cet indice permet d'établir un bilan des performances réalisées par les athlètes ayant participé aux trails disposant d'un label régional, national ou international. Le bilan prend en compte les VK trail établis sur les épreuves de 30 à 50km effort pour le trail court et de plus de 50km effort pour les trails long.

Cet indice est utilisé également pour déterminer les qualifications pour les championnats de France de trail, sachant que les trails à label régional, national ou international d'au moins 30km effort sont qualificatifs pour les championnats de France.

## 2.9 - Règles de mesurage des trails

Afin d'uniformiser les caractéristiques des parcours, la FFA propose d'aider les organisateurs dans la fiabilisation des données en prenant en charge GRATUITEMENT pour les trails labellisés et qualificatifs aux championnats de France dont la distance est supérieure à 30km/effort, l'évaluation du tracé de leur épreuve de trail. Cette évaluation pourra être renouvelée chaque année si le parcours change en considérant qu'en trail les modifications de parcours sont assez courantes. CE MESURAGE EST OBLIGATOIRE POUR ASSURER DES DONNEES UNIFORMISEES ET FIABLES POUR LE CALCUL DU VK TRAIL DESTINE AUX COUREURS ET POUR LES INFORMATIONS FOURNIES AUX PARTICIPANTS.

Tout changement de circuit devra faire l'objet d'une nouvelle évaluation du tracé qui sera délivrée à l'organisation par l'entreprise choisie par la FFA.

Comment cela fonctionne : l'organisateur devra fournir les données de son parcours sous forme de tracés GPX à la FFA qui transmettra à l'entreprise en charge de l'évaluation du tracé. Le travail effectué par le prestataire permettra d'obtenir une évaluation fiable des tracés GPX fournies. À l'issue de cette évaluation de traces un certificat sera fourni à l'organisateur.

## 2.10 Dispositions spécifiques aux Courses en montagne

Les Courses en montagne peuvent avoir lieu sur une surface comportant un revêtement, à condition qu'il y ait de grands changements d'altitude tout au long du parcours.

Les Courses en montagne sont classées comme suit :

- « Classique : montée sèche » et « Classique : montée et descente »  
La pente moyenne doit être comprise entre 5 % (ou 50 m par km) et 25 % (ou 250 m par km).  
La pente moyenne la plus souhaitable est d'environ 10 % à 15 % à condition que le parcours reste praticable.  
Distance maximale 21.1km.
- « Course verticale »  
Ce type de course peut avoir 2 formes
  - Course ascensionnelle avec une pente minimum de 25%
  - Le KV : 1.000m de dénivelé positif sur une distance de 4 km maximum plus ou moins 50 m de D+

**Les kilomètres intermédiaires seront remplacés par des repères d'indication de dénivelé tous les 100m**
- « Longue distance »  
La distance de la course ne doit pas dépasser 42,2 km  
Le relief du parcours peut être principalement en « montée » ou en « montée et en descente ». L'élévation verticale totale de la course ne doit pas excéder 2 000 m.  
Pour remporter la course, le 1<sup>er</sup> coureur doit franchir la ligne d'arrivée entre deux et quatre heures après le départ.  
Moins de 20 % du parcours doit comporter un revêtement.
- « Relais »  
Toutes les combinaisons de courses ou d'équipes mêlant les sexes et les âges sont possibles à condition qu'elles soient définies et communiquées à l'avance.  
La distance et le gain d'élévation de chaque étape individuelle doivent respecter les paramètres des catégories dites « Classique ».

Ravitaillement :

De l'eau et d'autres rafraîchissements appropriés seront disponibles au départ et à l'arrivée de toutes les courses.

Des postes supplémentaires pour s'hydrater et s'éponger devront être installés à des endroits appropriés le long du parcours, de manière à permettre aux athlètes, s'ils le souhaitent, d'effectuer l'intégralité du parcours sans transporter leur propre ravitaillement.

## 3 - ORGANISATION GENERALE

### 3.1 - Caractéristiques de la compétition

Le fait de parfaitement définir une compétition est un facteur clé d'optimisation de :

- L'ensemble des actions de prévention,
- L'élaboration du cahier des charges des moyens de secours à prévoir.

### 3.2 - Caractéristiques générales de la compétition

Une même manifestation peut comporter plusieurs épreuves, il convient de définir pour chacune d'elles les points suivants :

- nombre de coureurs prévus,
- possibilité de choix de parcours en cours d'épreuve,
- nature du parcours (nature des sols, difficultés particulières, ...),
- distance et dénivelé,
- altitudes extrêmes (minimum et maximum),
- éventuelles conditions météorologiques extrêmes,
- particularités : autosuffisance, conditions nocturnes, isolement,
- temps maximum autorisé,
- heures de passage estimées (du premier et du dernier) à tous les points de contrôles (tous les 15km minimum),
- définition des barrières horaires.

### 3.3 - Connaissance des lieux

Une fois les parcours sportifs choisis, une reconnaissance terrain du parcours doit être faite avant la constitution du dossier administratif, avec le responsable sécurité et parcours et si possible le responsable des secours.

Cette reconnaissance doit permettre :

- d'établir un relevé terrain GPS du parcours,
- d'identifier les risques particuliers,
- d'identifier le(s) parcours de replis qui devront être empruntés dès lors que la sécurité des coureurs ne pourra plus être assurée sur le parcours normal, notamment en cas de conditions météorologiques extrêmes,
- de définir les emplacements :
  - des moyens d'intervention de secours,
  - des véhicules de rapatriement (pour les abandons),
  - des points de contrôle (si nécessaire),
  - des points de ravitaillement (si nécessaire),
- d'identifier les accès à ces emplacements et les moyens pour s'y rendre (Bus, 4x4, Quad, moto, pied, hélicoptère...),
- tester les outils de communication.

Il faut également recenser les moyens locaux et prévenir :

- les établissements de santé,
- le Service départemental d'incendie et de secours (pompiers),
- le SAMU (Service d'Aide Médicale Urgente) & SMUR (Service Mobile d'Urgence et de Réanimation),
- des locaux de repli pour les concurrents : salles communales, gymnases, refuges, gîtes...

### 3.4 – Carte du (des) parcours

C'est l'élément essentiel à la connaissance des lieux pour les différents intervenants, elle doit leur permettre de pouvoir se repérer sans aucune ambiguïté.

Les supports cartographiques doivent être identiques pour le dossier en préfecture, l'organisation et les moyens d'intervention publics et propres à l'organisation afin que tous parlent le même langage.

Son échelle réelle doit être précisée, elle doit être adaptée à la zone à couvrir. Il est recommandé d'utiliser une carte avec quadrillage aux coordonnées GPS (Ex : UTM WGS84) ou, à défaut, un simple carroyage (Ex : B2).

Une carte doit être complète, lisible et compréhensible. Elle peut être complétée par plusieurs documents (tableaux, profils...). Dans ce cas il sera établi une nomenclature de ces documents.

Elle doit comporter le plan du parcours « itinéraire principal » avec :

- départ(s) et sens de la course ;
- arrivée(s) ;
- Postes de Secours Principaux (PSP) avec les moyens humains : secouristes et/ou infirmiers et/ou médecins.

S'il y a lieu :

- Unités de Secours Secondaires (USS) avec les moyens humains présents ;
- points de contrôle ;
- points de ravitaillement solides et/ou liquides ;

- les zones d'élimination (barrières horaires) ;
- des locaux de repli pour les concurrents ;
- les parcours de repli ;
- l'implantation des différents services de la compétition : direction de course ou PC Course, PC secours, Drop Zones (accès hélicoptère) ;
- les itinéraires d'accès au parcours à partir des voies publiques carrossables ;
- le positionnement des véhicules de secours, des véhicules de rapatriement tels que car ou minibus... ;
- les heures de passage prévues des premiers concurrents et heures limites de passage des derniers concurrents et ce au minimum tous les 15 km ;
- l'implantation des zones particulières comme limites de Parc Naturel, zone Natura 2000... .

Tous les points ci-dessus doivent être clairement identifiés sur la carte. Les coordonnées GPS des principaux points doivent être indiquées.

Un code couleur permettra d'identifier les particularités de circulation, sur :

- le parcours, sur les itinéraires de repli et les itinéraires d'accès

En distinguant :

- circulation pédestre uniquement ;
- circulation possible en quad ;
- circulation possible en 4x4 ;
- circulation possible avec des véhicules normaux.

La carte devra comporter une légende des symboles utilisés.

Il pourra être extrait de ce document des cartes parcellaires en fonction des besoins propres de l'organisation.

Ce(s) document(s) devra(ont) permettre au directeur de course, au responsable sécurité et parcours, au responsable des secours d'assurer le suivi des moyens dont ils disposent.

### 3.5 - Coordination et répartition des responsabilités

L'organisateur est responsable de la coordination des mesures de prévention et d'intervention, le recours à des tiers ne l'exonérant en rien de ses devoirs de sécurité.

Il peut déléguer ces tâches à une (des) personne(s) dotée(s) de l'autorité, de la compétence et des moyens nécessaires, y compris auprès d'un prestataire, à condition d'établir une convention qui précisera bien les responsabilités de chacun.

Dès la création du dossier administratif, il convient de prévoir la nomination d'un

- **Directeur de course** : responsable du déroulement de l'épreuve, chargé de prendre toutes les décisions nécessaires dans l'intérêt de l'organisation sur le plan sportif, il doit valider les parcours ; il doit s'assurer que le responsable sécurité a bien mis en place le balisage nécessaire ; il est le garant de la bonne fermeture des parcours ; il est le garant pour la mise en place de la chronométrie et suivi des coureurs ; il est, comme le responsable de la sécurité et parcours, en lien avec le routeur météorologue ou le service de veille météo ;
- **Responsable sécurité et parcours** : responsable des signaleurs, de la protection des coureurs, du balisage, du retrait de ce balisage après la course, de la coordination des forces de sécurité (établissement si nécessaire d'une convention avec la police, gendarmerie, CRS), des membres d'une société de sécurité et des responsables de l'ONF et autres organismes... ; il a aussi à charge la mise en place d'une main courante ou signalisation spécifique en cas de traversée d'une zone plus dangereuse ;
- **Responsable des secours** : le responsable des secours n'est pas forcément un médecin mais il doit travailler dans le secteur de l'urgence et des secours, il est chargé de :
  - la définition des moyens des secours à mettre en place en fonction des préconisations ci-dessous ;
  - la coordination des intervenants : médecins, infirmiers, secouristes, ambulances, kinés, podologues... ;
  - établir les conventions avec les prestataires ;
  - être capable à tout instant de faire un rapport d'activité.
- **Directeur médical** : il est obligatoire dès lors qu'une des 4 conditions ci-dessous est remplie :
  - 500 coureurs par journée,
  - temps de course du 1er > 2h,
  - Impossibilité d'évacuer en ambulance à partir de la ligne d'arrivée vers une structure de soins d'urgences vitales en moins de 30 mn,
  - Impossibilité d'évacuer en ambulance à partir de la ligne de départ vers une structure de soins d'urgences vitales en moins de 30 mn.

**Le directeur médical est docteur en médecine qualifié en médecine générale et/ou en médecine du sport et/ou urgentiste et/ou anesthésiste réanimateur.**

Il est obligatoire de signer un contrat avec le médecin, dans le respect des règles édictées par le Conseil de l'Ordre des Médecins, ou avec une société prestataire.

Une même personne peut être directeur de course et responsable de sécurité et parcours. Le responsable des secours est nécessairement une autre personne que le directeur de course, il peut être le directeur médical.

### 3.6 - Les moyens généraux nécessaires

#### 3.6.1 - Météo

Des conditions météorologiques extrêmes et/ou des variations brusques peuvent générer des risques graves (froid ou chaud extrêmes ; très fortes pluies, orages, foudres ; neige, vents tempétueux, visibilité réduite, sécheresse...).

L'organisateur doit donc s'informer avec précision avant et pendant la course de la situation météorologique auprès d'un service reconnu en météorologie qui peut donner une information fiable et de qualité.

Les prévisions météorologiques rendront compte à minima des données suivantes :

- température prédictive à différentes altitudes ;
- origine et force des vents ;
- température ressentie en fonction du vent ;
- hygrométrie ;
- durée et quantité des précipitations ;
- visibilité.
- (Voir manuel de l'organisateur : conseils à respecter dans ces situations, ratio hygrométrie/T°).

Selon le lieu de la course d'autres données critiques spécifiques à l'environnement doivent être prises en compte (marées, tempêtes de neige, tempêtes de sable, pollution...).

Il est important de :

- consulter en parallèle le directeur médical (si obligatoire) ou le responsable des secours le cas échéant ;
- consulter toutes personnes connaissant bien le milieu dans lequel se déroule la course ;
- informer les concurrents avant le départ de l'épreuve sur les conditions météo prévues de façon à adapter la tenue ;
- prévoir des itinéraires de repli évitant les zones dangereuses et celles où la sécurité des coureurs ne pourra plus être assurée en cas de condition météo défavorable ;
- être en capacité de stopper en cours de déroulement l'épreuve surtout en cas de conditions météorologiques extrêmes et être en capacité de gérer l'arrêt de course.

Remarques :

- *Les conditions météorologiques peuvent évoluer d'où l'importance de faire un point météo régulier (dès les jours précédents l'épreuve et pendant toute sa durée au maximum toutes les 6 heures) et de prendre les décisions qui s'imposent ;*
- *Notez que les bonnes conditions météorologiques sont plus pourvoyeuses de consultations car les coureurs hésitent moins à repousser leurs limites ;*
- *En cas d'utilisation d'un itinéraire de repli il n'est pas forcément nécessaire d'augmenter l'effectif du dispositif santé secours mais il faut définir à l'avance le dispositif santé secours à mettre en place, qui doit respecter en tout point le présent règlement.*

#### 3.6.2 - Transmissions

L'efficacité des moyens de sécurité et de secours repose sur un système efficace de transmission de l'information.

Ce système doit assurer une continuité maximale de service. Il est donc recommandé de combiner deux technologies différentes (par exemple : télécommunications par radio et téléphone GSM et /ou liaisons filaires).

**Recommandations et informations :**

Tester les outils de transmissions :

- Préalablement (la propagation varie suivant les conditions météo) ;
- Immédiatement avant le début de la manifestation ;
- il est rappelé que les opérateurs GSM ne garantissent pas la continuité du service ;
- Assurer l'autonomie en énergie (groupe électrogène, batteries de recharges...) des moyens de transmission (téléphones, radios, relais, etc.)
- il est recommandé d'avoir une fréquence radio dédiée au secours et une à l'organisation. Dans l'hypothèse d'une seule fréquence, un plan de priorité de communication doit être élaboré ;
- Une centralisation et une coordination des communications radio dans un Poste de commandement Commun (Course et secours), sont fortement recommandées pour toutes les courses.
- Un enregistrement ou une main courante des faits importants doit être mis en place afin garantir une traçabilité.

#### 3.6.3 - Les transports

##### 3.6.3.1 - Le transport sanitaire vers une structure hospitalière

En France la législation est précise concernant l'organisation du transport sanitaire. Plusieurs types de vecteurs existent : aérien, terrestre et maritime. Seuls les moyens agréés peuvent effectuer du transport sanitaire vers une structure hospitalière. Les moyens usuels de transport sont :

- les ambulances de pompiers plus communément appelées VSAV (véhicule de secours et d'assistance aux victimes) ;
- les ambulances privées (AP) ;
- les ambulances de réanimation ou UMH (Unité Mobile Hospitalière), moyen du SAMU ;
- les ambulances secouristes VPSP (véhicules premier secours à personne). Il est important de noter que celles-ci ne sont pas toutes agréées pour faire du transport vers les hôpitaux. Pour être agréée l'association doit avoir une convention avec le SAMU et le SDIS (Service Départemental d'Incendie et de Secours) territorialement compétents.
- les hélicoptères : il en existe plusieurs types selon l'organisme dont ils relèvent : gendarmerie, sécurité civile, SAMU, privé.

### **3.6.3.2 - Le transport des concurrents en cas d'abandon, élimination et / ou arrêt de course**

Dans le cadre du dispositif santé secours, l'organisateur doit mettre en place le nombre suffisant de minibus, cars ou voitures avec une possibilité de monter en puissance afin de faire face à une situation d'abandons massifs ou d'arrêt de la course.

## **4 - LES ACTIONS DE PREVENTION**

### **4.1 - Matériel de sécurité imposé aux concurrents**

Le règlement remis aux coureurs doit préciser les particularités propres à l'épreuve (autosuffisance ou semi-autosuffisance, distance et dénivélés, nature des terrains et risques particuliers), et spécifier :

#### **1) Les éléments d'identification du coureur obligatoires quelle que soit la course :**

- dossard (il est recommandé que puisse être noté sur celui-ci l'identité du concurrent (nom, prénom), le n° d'appel d'urgence) ;
- puce électronique (si chronométrie électronique).

#### **2) Le matériel imposé par l'organisateur pour les courses pour les trails**

C'est tout le matériel adapté aux conditions rencontrées ou prévisibles pendant la course qui permet au concurrent durant toute l'épreuve : d'éviter de se trouver dans une situation de détresse (par exemple : lampe, vêtements, hydratation, alimentation...) ;

- en cas d'accident, d'alerter (par exemple : sifflet, téléphone portable, fusée de détresse...) et attendre en sécurité l'arrivée des secours (couverture de survie, vêtements supplémentaires...).

*Remarques : Le règlement devra préciser que le concurrent s'engage à posséder le matériel imposé et à le présenter à toute réquisition de l'organisateur, juste avant le départ, durant la totalité de l'épreuve ou dans l'aire d'arrivée. Les coureurs ne doivent pas utiliser de matériel alpin, ni de technique alpine.*

#### **3) Le matériel imposé par l'organisateur pour les autres courses en milieu naturel**

L'organisateur pourra imposer des vêtements, ou/et couverture de survie en fonction des conditions atmosphériques le jour de la course.

Le bulletin d'engagement papier ou électronique, devra prévoir une mention rappelant que la signature dudit bulletin vaut connaissance et acceptation par le concurrent du règlement de l'épreuve. Pour les engagements électroniques, cette acceptation devra être attestée par « case à cocher ».

#### **Matériel obligatoire et quantité de réserve d'eau :**

La liste du matériel obligatoire et les quantités d'eau requises doivent être proposées par l'organisateur. Il reste celui qui est le plus à même de connaître les besoins indispensables, en fonction du lieu géographique, de la période où se déroule l'épreuve et des spécificités du parcours.

Si l'organisateur souhaite mettre en place une grille de pénalités, il doit le spécifier sur son règlement et bulletin d'inscription. Cette grille est obligatoire pour les courses labélisées.

Voici une proposition ci-dessous :

- 5' de pénalité/élément manquant pour les formats inférieurs à 50km/effort
- 10' de pénalité/élément manquant pour les formats entre 50km/effort et 80 km/effort
- 15' de pénalité/élément manquant pour les formats supérieurs à 80 km/effort

### **4.2 - Balisage des parcours**

Objectifs du balisage :

- indiquer le parcours de manière à éviter que les concurrents s'égarent ;
- signaler spécifiquement les dangers.

L'espacement entre les balises doit être déterminé en fonction de la topologie du terrain, de la météo, de la visibilité  
Réglementation running – Applicable au 1<sup>er</sup> septembre 2023

(nuit/jour). En cas de nuit, un dispositif spécifique rétro-réfléchissant sera prévu.

La mise à disposition par l'organisateur d'un fichier GPS (de préférence au format GPX, compatible avec les logiciels des principaux fournisseurs de matériel) ne dispense en rien celui-ci de ses obligations de balisage.

#### 4.3 - Sécurité routière

Les dispositions applicables sont celles du chapitre III.A.6-2.

Quand un parcours coupe ou emprunte une voie sur laquelle circulent des véhicules, l'organisateur évaluera les risques et jugera de la nécessité de :

- mettre en place une signalisation spécifique afin d'informer les usagers de la route et les coureurs ;
- placer un ou plusieurs signaleurs ;
- en condition nocturne, imposer le port d'un dispositif personnel de signalisation (éclairage, dispositifs à haut facteur de réflexion) efficace.

#### 4.4 - Suivi des concurrents et abandons

Il est important de responsabiliser le coureur et de le sensibiliser au fait qu'il :

- est le premier maillon de la sécurité ;
- doit donner rapidement et correctement l'alerte s'il est témoin d'un accident ou s'il se perd ou se rend compte que d'autres coureurs sont perdus ;
- doit signaler à l'organisateur son abandon.

##### 4.4.1 - Points de Contrôles

L'objectif est de pouvoir à tout moment avoir la visibilité sur les flux et la situation de course.

Pour cela l'organisateur doit mettre en place des points de contrôles qui peuvent être manuels (crayon, papier) ou automatiques (système de détection électronique). L'automatisation est fortement recommandée sur les épreuves de masse.

Il est fortement recommandé de faire un premier contrôle sur la ligne de départ ou à proximité (afin de connaître avec précision le nombre de partants et l'identité de chacun). La fréquence des points de contrôles doit être adaptée au parcours (il est conseillé de prévoir un point de contrôle au minimum tous les 15 km).

Les relevés des pointages doivent être régulièrement transmis à la direction de Course afin de situer le flux des coureurs.

La mission du pointeur doit être prioritaire et doit suivre une procédure précise.

##### 4.4.2 - Barrières Horaires

La barrière horaire est l'heure limite fixée par l'organisateur pour repartir d'un point. La barrière horaire est un élément de sécurité pour :

- la mise hors course des coureurs ;
- mettre en sécurité les coureurs éliminés et organiser leurs rapatriements vers la zone d'arrivée.

Des barrières horaires doivent être placées dans des endroits où il est possible d'évacuer les coureurs. Elles sont obligatoires pour les parcours de plus de 40 km effort.

##### 4.4.3 - Les abandons

L'abandon est le fait de renoncer à poursuivre une compétition.

Tout coureur a l'obligation de signaler le plus tôt possible à l'organisation son abandon.

Il est nécessaire de prévoir un système de gestion et suivi des abandons (points de regroupement, transmission de l'information à la direction de course, organisation des rapatriements...).

#### 4.5 - Fermeture des parcours

La fermeture des parcours est un sujet sensible qui mérite une vigilance accrue. Cette mission est sous la responsabilité du directeur de course. L'objectif est de garantir qu'il ne reste plus aucun compétiteur inscrit, ayant pris le départ, n'ayant pas abandonné ou étant encore sous la responsabilité de l'organisation sur l'ensemble du ou des parcours.

Pour cela, une ou des équipes de fermeture doit être mise en place dès le départ de la course et doit être en lien avec le PC course ou le directeur de course. Les serres-fils ne laisseront jamais un compétiteur hors délai seul entre deux points de contrôle. Ils l'accompagneront jusqu'à un point de contrôle où il sera officiellement mis hors course (dossard retiré, chronométrie désactivée).

Le nombre d'équipes et la composition de celles-ci est à définir par l'organisateur en fonction des particularités de l'épreuve. Une équipe est composée de 2 personnes au minimum.

#### 4.6 - Ravitaillement(s)

L'organisation doit prévoir en fonction du nombre de coureurs, des variables exogènes (météo, durée...) la quantité et la qualité du ravitaillement la plus adaptée et s'assurer qu'il ne puisse pas y avoir de rupture de la chaîne d'hydratation et d'alimentation.

Dans le règlement le coureur doit être informé de façon précise de l'organisation mise en place :

- autosuffisance ou semi-autosuffisance signifie que le coureur doit être autonome entre les points de ravitaillement ;
- le nombre, la localisation, la typologie (solide, liquide, mixte...) des ravitaillements.

## 5 - ORGANISATION DU DISPOSITIF SANTE SECOURS

### 5.1 - Les objectifs

- gérer en priorité les situations d'urgences vitales ;
- être capable de prendre en charge les situations d'urgences relatives ;
- mettre en place les actions préventives de santé publique ;
- être capable de monter en puissance sur les situations exceptionnelles en étroite collaboration avec les services établis conventionnels (dépassement de la capacité du dispositif : nombreuses victimes, par exemple grand nombre d'hypothermie ou hyperthermie).

### 5.2 - Missions

Le dispositif santé secours doit être réfléchi et organisé afin d'assurer en tout point du parcours une prise en charge de la victime dans un délai maximum de 30mn à partir de l'alerte reçue par l'organisation.

Lors de son élaboration il est nécessaire de prendre en compte les éléments suivants :

- les contraintes réglementaires des territoires traversés par la course (exemple : parcs naturels) ;
- les moyens de communications utilisables / fonctionnels ;
- le nombre de participants présents simultanément sur les ou le parcours. Au-delà de 1000 participants des adaptations quantitatives des moyens de secours et médicaux devront être apportées ;
- la notion jour/nuit et saison (hiver, printemps, été, automne) ;
- le secteur géographique (plaine, moyenne montagne, haute montagne, bord de mer...) ;
- la durée de(s) course(s) (temps mini, temps maxi) ;
- l'accessibilité sur le(s) parcours ;
- les solutions ou itinéraires de repli ;
- toujours partir du principe que le dispositif doit pouvoir fonctionner même si la météo ne permet pas à un hélicoptère de voler.

### 5.3 - Les acteurs

Les acteurs de l'organisation du dispositif santé-secours devront connaître les pathologies spécifiques de ce type de sport.

Ils sont :

- le responsable des secours ;
- le directeur médical (si obligatoire) ;
- des médecins : un médecin est docteur en médecine (thèse soutenue et inscription au Conseil de l'Ordre des médecins), il est préférable qu'il ait une expérience en médecine d'urgence.
- des infirmiers : un infirmier est diplômé d'état et a forcément une expérience en urgence et/ou réanimation ou être infirmier sapeur-pompier (ISP) ; l'infirmier est à jour de ses formations et recyclages ;
- des secouristes : un secouriste doit être diplômé, à jour de son recyclage. Il peut être guide, accompagnateur en moyenne montagne, pisteur, secouriste, ...;
- en option : des kinésithérapeutes, des podologues.

L'organisateur peut déléguer sous convention ce type d'organisation à des sociétés spécialisées.

Le directeur médical peut mettre en place des « protocoles infirmiers » pour réaliser les soins d'urgence.

Le décret N° 2002 – 194 du 11 février 2002 relatif aux actes professionnels et à l'exercice infirmier dispose via son article 13 que l'infirmier est habilité en l'absence de médecin et en situation d'urgence à mettre en œuvre des protocoles de soins d'urgence.

### 5.4 - Missions du responsable des secours

- veiller à la bonne mise œuvre du dispositif santé secours prévu ;
- coordonner et manager l'ensemble des membres du dispositif santé secours ;
- s'assurer que les coureurs ont été correctement informés des difficultés du parcours, des numéros d'urgence et de la procédure d'alerte ;
- travailler en étroite collaboration avec le directeur médical (si obligatoire).

## 5.5 - Missions du directeur médical (si obligatoire)

- former les membres du dispositif santé secours aux pathologies spécifiques liées à ces activités ;
- favoriser les actions de lutte contre le dopage, via la mise en place d'une politique de santé ;
- organiser et prendre en charge les soins selon les règles de bonne pratique.

## 5.6 - Les différents moyens de coordination et/ou d'intervention

### 5.6.1 - Postes de Secours Principaux (PSP)

Ils sont généralement placés dans :

- des zones à haute fréquentation (ravitaillement...) ;
- des zones avec possibilité de repos ;
- des zones, où les risques augmentent en raison de l'intensité et/ou durée de l'effort ;
- Avec un PSP au minimum toutes les 6 heures de course (environ) pour les premiers. Leurs localisations doivent être mentionnées dans le règlement.

Une ressource connaissant le parcours doit obligatoirement être présente. Ils sont composés à minima : d'un médecin, d'un infirmier, de secouristes.

### 5.6.2 - Unités de Secours Secondaires (USS)

Elles sont situées entre les postes de secours principaux afin d'assurer les premiers secours dans un délai d'environ 30 mn maximum. Il est recommandé de les positionner sur les points hauts ou difficiles d'accès.

Leurs localisations ne doivent pas être mentionnées dans le règlement. Une ressource connaissant le parcours doit obligatoirement être présente.

Ils sont composés à minimum d'un binôme constitué d'un secouriste, ou d'un infirmier ou bien d'un médecin et d'un des acteurs du dispositif santé secours cités à l'article 5.3.

*Nota : la quantification et la localisation des PSP et des USS doivent être étudiées et dimensionnées conjointement entre le responsable des secours, le directeur de course et validées par le directeur médical (s'il est obligatoire) avant présentation du dispositif aux autorités si nécessaire.*

### 5.6.3 - Poste de Commandement Commun (course et secours) (PCC)

Le PC Secours (souvent couplé avec le PC Course) est obligatoire à partir de 1000 coureurs. Il doit être installé dans un local en retrait avec au minimum une personne connaissant parfaitement le terrain et une personne désignée par le directeur médical. Il est équipé des outils de communications nécessaires. Une main courante horodatée est obligatoire.

### 5.6.4 - Moyens d'intervention (voiture, hélicoptère, 4X4, moto, quad, vélo, ...)

Les moyens d'interventions doivent être adaptés au terrain pour permettre aux équipes du dispositif d'intervenir le plus rapidement possible (maxi 30').

### 5.6.5 - Moyens d'extraction au sein du dispositif (voiture, bus, Véhicule de Premiers Secours à Personne, hélicoptères, 4X4, quad adapté, piéton ...)

Ils doivent être adaptés en fonction de l'accessibilité du parcours :

- secteur accessible par engin motorisé : il faut pouvoir intervenir sur le parcours dans un délai < 1h ;
- secteur inaccessible par engin motorisé : il faut mettre en place une organisation minimum de 4 personnes aguerries pour former une colonne pédestre qui doit pouvoir se rendre sur place dans un délai < 2h.

## 5.7 - Le matériel de soins et de secours

Il doit être adapté :

- aux différentes compétences (médecin, infirmier, secouriste) avec au minimum un DAE (Défibrillateur Automatique Externe), un matériel oxygénothérapie et un matériel d'immobilisation pour chacun des PSP ou USS.
- aux milieux (exemples : papier bulle en montagne pour les hypothermies, glace en milieu aride...).

## 5.8 - Les locaux

Il est recommandé que les PSP soient situés dans des locaux résistants au rez-de-chaussée ou dans des chapiteaux, avec chauffage et/ou climatisation, avec eau, électricité et si possible techniquement équipés d'un téléphone fixe, d'une surface de 15 m<sup>2</sup> pour 1000 sportifs (hors soins de confort).

## 5.9 - Critères du dispositif santé secours à appliquer systématiquement

En plus des points cités ci-dessus dans ce règlement, il est impératif de bien respecter ces critères afin de garantir un standard sur l'ensemble des épreuves.

Désignation Localisation	Moyens à engager
Sur la ligne de départ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- si &gt; à 1000 coureurs (2) : un médecin + un infirmier ;</li> <li>- si &lt; à 1000 coureurs (2) : présence de secouristes ;</li> <li>- en milieu hostile (1) et/ou s'il n'y a pas d'ambulance pouvant évacuer vers une structure de soins d'urgences vitales en moins de 30 mn : présence obligatoire d'un médecin.</li> </ul>
Sur la ligne d'arrivée	<ul style="list-style-type: none"> <li>- un médecin obligatoire dès lors qu'une des 3 conditions ci- dessous est remplie : <ul style="list-style-type: none"> <li>- &gt; 500 coureurs ;</li> <li>- temps course du 1er &gt; 2h ;</li> <li>- pas d'ambulance pouvant évacuer vers une structure de soins d'urgences vitales en moins de 30 mn ;</li> </ul> </li> <li>- Une équipe de Secouristes avec matériel de brancardage ;</li> <li>- Une infirmière en plus du médecin si &gt;1000 coureurs.</li> </ul>
Ambulance pour <b>transport</b> vers une structure hospitalière (cf. paragraphe 3.5.3.1)	1 ambulance si > à 1000 coureurs (2) 2 ambulances si > à 3000 coureurs (2)
Les postes de triage	<p>Le directeur des secours, en collaboration avec le directeur de course et le directeur médical (s'il existe) jugera de la nécessité de définir des postes où les coureurs jugés inaptes à poursuivre la course seront arrêtés.</p> <p>Dans le cadre d'une USS, une infirmière au minimum est obligatoire en plus des secouristes.</p> <p>Le règlement de la course doit spécifier que toute personne du dispositif santé secours est habilitée à mettre hors course tout concurrent jugé inapte à continuer l'épreuve.</p>

(1) Milieux hostiles : milieux où les moyens traditionnels de secours sont inadaptés, insuffisants ou dont l'emploi s'avère dangereux en raison de la hauteur ou de la profondeur ou des risques liés au cheminement.

(2) Nombre de coureurs sur la journée.