



# Règlement

## PRÉALPES TRAIL DU MOURET

### 5<sup>ème</sup> ÉDITION



samedi 17 & dimanche 18 sept 2022

Dans le présent règlement, les termes employés pour désigner des personnes sont pris au sens générique dans le seul but de ne pas alourdir le texte et de faciliter la lecture.

## 1. Préliminaires

### Art. 1 *Inscription*

L'inscription à l'un des parcours du Préalpes Trail du Mouret (PTDM) entraîne l'acceptation immédiate et sans réserve du présent règlement par le futur participant.

### Art. 2 *Organisation*

Le Préalpes Trail du Mouret (PTDM) est organisé par une association à but non lucratif, le "Trail Event du Mouret" (TEM) qui a pour vocation d'encourager l'entraide et le dépassement de soi.

### Art. 3 *Définition du Préalpes Trail du Mouret (PTDM)*

Le Préalpes Trail du Mouret (PTDM) est une course pédestre se déroulant en milieu naturel sur 3 parcours de Trail à choix et un **MaxiCross** qui empruntent majoritairement des sentiers de randonnée classés T1 à T2 (avec passages T3 pour le 50 km) dans le massif de la Berra entre les districts de la Sarine, Singine et de la Gruyère.

## 2. Les épreuves

### Art. 4 *Les parcours du Préalpes Trail du Mouret (PTDM)*

Le PTDM propose les parcours suivants :

1. un **MaxiCross** de 12 km avec 650 m de D+/-
2. un **Trail Découverte** de 20 km avec 950 m de D+/-
3. un **Trail Confirmé** de 30 km avec 1'600 m de D+/-
4. un **Trail Expert** de 50 km avec 3'000 m de D+/-

### 3. Règles relatives au **MaxiCross** (12 km, 650 m D+/-)

#### Art. 5 *Condition de participation et catégories admises*

Chaque coureur doit être âgé de 16 ans minimum.

Les mineurs devront présenter une autorisation parentale dûment signée au moment de récupérer leur dossard. Ces autorisations sont disponibles sur notre site internet.

L'épreuve peut être réalisée en solo uniquement.

Seules quatre catégories sont ouvertes :

- Open Homme (+18 ans),
- Open Femme (+18 ans),
- Junior homme (16 à 18 ans),
- Junior femme (16 à 18 ans).

Les trois premiers coureurs de chaque catégorie seront récompensés.

#### Art. 6 *Horaire, ravitaillement et matériel*

Le départ de cette épreuve sera donné à 18:30 le samedi depuis le centre sportif du Mouret.

Aucune barrière horaire n'est prévue.

Aucun ravitaillement n'est prévu sur le parcours. Seul un ravitaillement sommaire à l'arrivée est organisé.

#### Art. 7 *Matériel obligatoire*

Chaque participant s'engage à amener avec lui le matériel obligatoire suivant :

- téléphone chargé et allumé avec les numéros enregistrés,
- lampe frontale chargée.

Des contrôles seront effectués et des pénalités pouvant aller jusqu'à la disqualification en cas d'absence totale de matériel sont prévues.

## 4. Les règles de comportement communes

### Art. 8 Responsabilité et devoirs du coureur

1. Le principe de course individuelle en semi-autonomie est la règle.
2. Chaque coureur devra s'équiper au niveau vestimentaire de manière à pouvoir faire face aux conditions météorologiques du jour qu'il se chargera de soigneusement consulter avant le départ.
3. Chaque coureur doit veiller à disposer, au départ de la course ainsi qu'à chaque poste de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.
4. Chaque participant s'engage à posséder l'entraînement suffisant ainsi qu'à se trouver dans un état de santé lui permettant de participer à l'épreuve choisie. Il devra également préparer son épreuve en étudiant le parcours au moyen des cartes disponibles sur le site internet de l'organisateur.
5. Tout coureur qui s'éloigne volontairement du chemin balisé n'est plus sous la responsabilité de l'organisation.
6. Toute personne ayant quitté la course avant de l'avoir terminée et sans en aviser l'organisation devra assumer les éventuels frais de recherche engendrés par sa disparition.

### Art. 9 Responsabilité et devoirs de l'organisateur

1. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident fautif ou inhérent à la pratique du trail.
2. L'organisation se réserve le droit, pour le bien du coureur, de refuser la participation d'une personne qu'elle jugerait manifestement inapte pour se présenter au départ de l'une des courses proposées.
3. L'organisation se réserve le droit de modifier les parcours à tout moment et sans avis préalable, si des raisons de sécurité l'exigent.
4. En cas de conditions météo défavorables les courses pourront être neutralisées ou même annulées (cf art. 32).

### Art. 10 Comportement à adopter par le coureur

1. Le coureur s'engage à suivre le tracé du parcours qu'il aura préalablement étudié.
2. Il s'engage à ne jeter aucun détritit (emballages vides, ...) tout au long du parcours et à le rappeler aux coureurs qui auraient oublié cette règle.
3. Chaque participant veillera à garder ses distances avec le bétail pouvant se trouver sur le parcours et à bien refermer les barrière/clôtures après son passage.
4. Malgré le fait que la course a lieu à une période moins délicate par rapport aux besoins de tranquillité de la faune sauvage, le coureur veillera néanmoins à limiter toute nuisance sonore au-dessus de l'altitude de 1'000 m.
5. Il n'est pas autorisé de se faire accompagner par un chien ou tout autre animal, même tenu en laisse, sur le parcours.
6. L'utilisation d'une longe ou tout autre moyen servant à relier deux coureurs dans le but de faciliter la progression d'un d'entre eux est interdite.

7. L'accompagnement et l'assistance personnelle d'un coureur par toute personne non inscrite est interdite durant toute ou partie du parcours à l'exception des zones de tolérance, soit 100 m en amont et en aval des postes de ravitaillement.
8. Bien que l'organisation ait obtenu des autorisations de passage, les participants ne sont en aucun cas prioritaires sur les autres usagers.

#### *Art. 11 Sécurité et assistance médicale*

1. En cas d'accident ou de blessure, les concurrents se devront assistance et secours pendant l'épreuve.
2. Des équipes de secours assureront la sécurité sanitaire dans l'aire de départ/arrivée ainsi qu'en plusieurs points du parcours.
3. Pour des raisons évidentes liées à la topographie, les concurrents en situation de détresse tentent, dans la mesure du possible, de rallier par leur propre moyen un point accessible par les véhicules de sauvetage.
4. En cas d'urgence, le numéro de sécurité de l'organisation, inscrit sur le dossard, doit être sollicité afin que les dispositions nécessaires puissent être prises.
5. Les secouristes et médecins seront habilités à mettre hors course à n'importe quel moment tout concurrent qu'ils jugeront inapte à continuer l'épreuve.
6. Un coureur faisant appel à un médecin ou à un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

#### *Art. 12 Abandon*

1. En cas d'abandon non consécutif à une blessure, le participant devra s'annoncer dans les meilleurs délais au poste de contrôle de la course via le numéro inscrit sur le dossard.
2. Le coureur ayant abandonné doit conserver son dossard invalidé et pourra alors regagner l'aire d'arrivée par ses propres moyens ou pourra attendre la fermeture d'un poste pour se faire rapatrier au centre sportif du Mouret par l'organisation dans la mesure des moyens disponibles.
3. L'organisation ne prend pas en charge et n'est pas tenue d'organiser le rapatriement des coureurs dont l'état de santé ne nécessite pas d'évacuation.

## 5. Règles spécifiques au Trail Découverte (20km, 950m D+/-)

### Art. 13 Condition de participation et catégories admises

Il n'y a pas de limite d'âge. Toutefois, chaque coureur mineur doit être accompagné d'un représentant légal pendant toute la course. Ils formeront le duo famille (art. 15). Le duo famille devra présenter une [autorisation parentale dûment signée](#) au moment de récupérer le dossard. Ces autorisations sont disponibles sur notre site internet et le seront également sur place. L'épreuve peut être réalisée en solo (catégorie réservée aux coureurs majeurs), en duo féminin/masculin/mixte (catégorie réservée aux coureurs majeurs) ou en duo famille (catégorie réservée aux enfants mineurs avec adulte accompagnant).

### Art. 14 Règles spécifiques à la catégorie duo

Les duos ont l'obligation de partir ensemble, de passer chacun les postes de contrôle à deux (distance maximale de 10 mètres) et de franchir la ligne d'arrivée en même temps. Si l'un des membres du duo devait abandonner, l'autre pourra poursuivre la course et prendre quand même part au classement solo dans sa catégorie d'âge.

### Art. 15 Règles spécifiques à la catégorie duo famille

Le représentant légal ou un adulte référent (pas nécessairement de la famille) disposant d'une [autorisation émanant du représentant légal](#), doit en permanence être aux côtés du mineur dont il a l'entière responsabilité. Avant la course, il doit veiller à ce que le mineur soit bien équipé avec du matériel approprié et qu'il soit bien préparé physiquement à un tel effort qui ne s'improvise pas. Pendant la course, la gestion du rythme (vitesse, pauses, ...) ainsi que l'alimentation et l'hydratation du mineur dont il a la charge lui incombent. Il ne doit pas hésiter à abandonner si cela devait s'avérer nécessaire. Enfin, après la course, c'est à lui de s'assurer de la bonne récupération du mineur. Si l'un des membres du duo famille devait abandonner, l'autre ne pourra en aucun cas poursuivre la course pour des raisons évidentes de responsabilité.

### Art. 16 Horaires et ravitaillements

Le départ de cette épreuve sera donné à 09:30 le dimanche. Il n'y a pas de barrière horaire en cours de parcours pour cette épreuve. Le temps maximal autorisé pour cette épreuve est de 5 heures. En cas de dépassement du temps maximal autorisé, le/les concurrent est/sont éliminé/s. Les coureurs bénéficient d'un seul ravitaillement qui contiendra de la nourriture et des boissons chaudes et froides.

### Art. 17 Matériel obligatoire

Chaque participant (y compris les duos féminins/masculins/mixtes, à l'exception des duos famille où seul l'adulte est concerné) s'engage à amener avec lui le matériel obligatoire suivant :

- téléphone chargé et allumé avec les numéros enregistrés,
- réserve liquide de minimum 0.5 L (minimum 1 L pour l'adulte du duo famille),
- réserve solide/gel,
- bandage élastique et/ou adhésif de 100 x 6 cm,
- couverture de survie aux dimensions de 210 x 130 cm.

Des contrôles seront effectués et des pénalités pouvant aller jusqu'à la disqualification en cas d'absence totale de matériel sont prévues.

## 6. Règles spécifiques au **Trail Confirmé** (30 km, 1'600m D+/-)

### Art. 18 *Condition de participation et catégories admises*

Chaque concurrent doit être majeur le jour de la course.  
L'épreuve peut être réalisée en solo uniquement.

### Art. 19 *Horaires et ravitaillement*

Le départ de cette épreuve sera donné à 08:30 le dimanche.  
Une barrière horaire fixée à 10:45 (soit 2:15 après le départ) est mise en place au sommet du Cousimbert, situé au km 12 après 890 m de dénivellation positive.  
Le temps maximal autorisé pour cette épreuve est de 7 heures.  
En cas de dépassement du temps maximal autorisé, le concurrent est éliminé.  
Les coureurs bénéficient de deux ravitaillements qui contiendront de la nourriture et des boissons chaudes et froides.

### Art. 20 *Matériel obligatoire*

Chaque participant s'engage à amener avec lui le matériel obligatoire suivant :

- téléphone chargé et allumé avec les numéros enregistrés,
- réserve liquide de minimum 1 L,
- réserve solide/gel,
- bandage élastique et/ou adhésif de 100 x 6 cm,
- couverture de survie aux dimensions de 210 x 130 cm.

Des contrôles seront effectués et des pénalités pouvant aller jusqu'à la disqualification en cas d'absence totale de matériel sont prévues.

## 7. Règles spécifiques au **Trail Expert** (50 km, 3'000m D+/-)

### Art. 21 *Condition de participation et catégories admises*

Chaque concurrent doit être majeur le jour de la course.

L'épreuve peut être réalisée en catégorie solo uniquement.

**Cette épreuve compte pour le championnat fribourgeois de trail 2022 toutes catégories d'âges confondues et récompensera les 3 premières femmes et les 3 premiers hommes domiciliés sur le canton de Fribourg.**

### Art. 22 *Horaires et ravitaillement*

Le départ de cette épreuve sera donné à 06:30 le dimanche.

Une barrière horaire fixée à 10:15 (soit 3:45 après le départ) est mise en place au gîte d'Allières, situé au km 19,8.

Les coureurs qui se présenteront après 10:15 à cette barrière horaire ne pourront plus poursuivre leur course sur la boucle côté Cerniat. Ils seront alors disqualifiés du parcours des 50 km mais pourront néanmoins terminer leur course sur le parcours des 30 km et prendre part au classement de cette épreuve.

Le temps maximal autorisé pour cette épreuve est de 10 heures.

Passé ce délai, les coureurs seront éliminés.

Les coureurs bénéficieront de 3 ravitaillements qui contiendront de la nourriture et des boissons chaudes et froides.

### Art. 23 *Matériel obligatoire*

Chaque participant s'engage à amener avec lui le matériel obligatoire suivant :

- téléphone chargé et allumé avec les numéros enregistrés,
- réserve liquide de minimum 1 L,
- réserve solide/gel,
- bandage élastique et/ou adhésif de 100 x 6 cm,
- couverture de survie aux dimensions de 210 x 130 cm.

#### Art. 24 Matériel facultatif et conseillé

1. Un gobelet réutilisable (aucun gobelet ne sera disponible au ravitaillement).
2. Les bâtons sont autorisés. Si un coureur fait le choix d'en prendre, il a l'obligation de les garder tout au long de l'épreuve.
3. Il est conseillé de prévoir une casquette, un coupe-vent et/ou selon les températures une 2<sup>ème</sup> couche pour le haut du corps.
4. Il est recommandé d'avoir des chaussures de course à pied de type trail running avec un profil tout terrain.

## 8. Inscriptions et annulation

#### Art. 25 Inscriptions

1. Inscriptions en ligne via la plateforme de notre prestataire chronométrage et paiement sécurisé par carte bancaire.
2. Les finances d'inscription s'élèvent à CHF 35.- par coureur pour le [MaxiCross](#).
3. Les finances d'inscription s'élèvent à CHF 45.- par coureur pour le [Trail Découverte](#).
4. Les finances d'inscription s'élèvent à CHF 55.- par coureur pour le [Trail Confirmé](#).
5. Les finances d'inscription s'élèvent à CHF 65.- par coureur pour le [Trail Expert](#).
6. Aucune assurance annulation n'est prévue et donc pas de frais supplémentaires pour vous dans la mesure où notre organisation vous rembourse l'intégralité de vos finances d'inscription en cas de force majeure liée à un accident ou une maladie du coureur lui-même (cf. Art 29 point 6).

#### Art. 26 Date d'ouverture et limitation

1. Les inscriptions à l'ensemble de nos courses sont ouvertes sur le site de notre partenaire chronométrage et accessibles depuis notre site internet [www.prealpes-trail-du-mouret.ch](http://www.prealpes-trail-du-mouret.ch) à partir du 1<sup>er</sup> mai 2022 midi.
2. Le nombre de coureurs est limité à 900 sur l'ensemble des 3 parcours de trail (400 sur le 20 km, 300 sur le 30 km et 200 sur le 50 km). Les inscriptions seront closes dès que le nombre total d'inscrits sera atteint.
3. Le nombre de coureurs est limité à 200 sur le parcours de [MaxiCross](#). Les inscriptions seront closes dès que le nombre total d'inscrits sera atteint.

#### Art. 27 Contenu

1. La finance d'inscription comprend la participation à la course, le prix souvenir ainsi que la boisson finisher.
2. Une confirmation d'inscription vous sera notifiée par notre partenaire chronométrage une fois le paiement de votre finance d'inscription réalisé.



### *Art. 28 Inscription tardive*

Les inscriptions sur place sont possibles jusqu'à 45 minutes avant le départ mais seulement dans la mesure où il reste des dossards disponibles et moyennant une majoration du tarif d'inscription de CHF 10.-.

### *Art. 29 Annulation, remboursement et échange*

1. Les échanges/transferts de dossards sont possibles sans frais jusqu'à la clôture des inscriptions en ligne, soit jusqu'au mercredi qui précède la course. Ces échanges/transferts se font directement en ligne via votre fiche coureur.
2. Les changements d'inscription vers un parcours moins long/exigeant est possible sans frais supplémentaires jusqu'au 31 août 23:59. Aucun remboursement relatif à une quelconque différence entre les finances d'inscription ne sera pris en compte lors de ce changement puisque ce montant à l'avantage de l'organisation servira à couvrir les frais de dossier. La demande devra être formulée par courriel à l'adresse : [ptdm.inscription@gmail.com](mailto:ptdm.inscription@gmail.com).
3. Les changements d'inscription vers un parcours plus long/exigeant est possible si la demande est formulée par courriel à l'adresse : [ptdm.inscription@gmail.com](mailto:ptdm.inscription@gmail.com) jusqu'au 31 août 23:59. Cette modification qui implique une annulation, une réinscription et une nouvelle transaction bancaire pour couvrir la différence de finance d'inscription sera majorée de CHF 10.- pour couvrir les frais de gestion relatifs à ce changement de parcours.
4. Pour que le repreneur puisse avoir un dossard nominatif ou que sur votre nouveau dossard figure votre prénom, vous avez jusqu'au 31 août 23:59 pour réaliser ces modifications.
5. Le coureur inscrit qui renonce à prendre part à la course pour des raisons personnelles ou professionnelles ne peut prétendre à aucun remboursement.
6. Le coureur inscrit qui renonce à prendre part à la course pour des raisons médicales peut demander un remboursement s'il formule sa demande par courriel à l'adresse : [ptdm.inscription@gmail.com](mailto:ptdm.inscription@gmail.com) accompagnée d'un certificat médical le dispensant d'activité physique et sportive pendant une durée qui inclue la date de la course. Le certificat médical devra nous être transmis avant le 1er octobre 2022. En guise de soutien et seulement dans ce cas-là, l'organisation prendra à sa charge les frais de dossier et lui remboursera l'intégralité de ses finances d'inscription.
7. Aucun report d'inscription n'est possible.

### *Art. 30 Annulation de la course par l'organisateur et remboursement*

1. En cas d'annulation de la course pour quelque raison que ce soit, décidé plus de 15 jours avant la date de l'épreuve, un remboursement partiel des droits d'inscription sera effectué. Le montant de ce remboursement sera fixe de façon à permettre à l'organisation à faire face à l'ensemble des frais irrécupérables engagés à la date d'annulation.
2. En cas d'annulation décidée moins de 15 jours avant le départ ou en cas d'interruption de la course, pour quelque raison que ce soit, aucun remboursement d'inscription ne sera effectué.

## 9. Dossards et consignes

### Art. 31 Retrait et port des dossards

1. Les dossards sont remis individuellement à chaque coureur ou éventuellement à une tierce personne sur présentation d'une pièce d'identité officielle avec photo (carte d'identité, permis de conduire, permis de séjour/d'établissement) du coureur inscrit.
2. Les retraits de dossards peuvent se faire sur place le jour même jusqu'à 30 minutes avant le départ.
3. Chaque coureur doit porter tout au long de la course son dossard de manière visible et dans son intégralité (le nom et le logo des partenaires ne doivent être ni modifiés, ni cachés).

### Art. 32 Consignes des sacs coureurs

1. Un service de consigne sera mis à disposition des coureurs, mais bien qu'étant stockés à l'abri, classés par numéro et surveillés pendant toute la durée de la course, il est recommandé de ne pas placer d'objets fragiles ou de valeur dans votre sac.
2. L'association décline toute responsabilité en cas de dégradation, de casse, de perte ou de vol des effets personnels du coureur.

## 11. Catégorie et classements des parcours de trail

### Art. 33 Catégories solo

Quatre catégories de participants solos sont constituées :

1. Élites (18 à 39 ans),
2. Seniors (40 à 49 ans),
3. Vétérans (50 ans et plus).

### Art. 34 Catégories duo (exclusivement pour le 20 km)

Trois types de duos sont constitués :

1. duos féminins (coureurs majeurs),
2. duos masculins (coureurs majeurs),
3. duos mixtes (coureurs majeurs),
4. duos famille (pour autant que l'enfant soit mineur).

### Art. 35 Classement

1. Toutes les courses seront chronométrées et donneront lieu à un classement en fin d'épreuve ainsi qu'à des podiums récompensant les 3 premiers arrivés de chaque trail et dans chaque catégorie. Pour la catégorie duo sur le **Trail Découverte** (20 km, 950 mD+/-), seuls les premiers duos masculins, féminins, mixtes et famille seront récompensés. Pour le **Maxicross**, les 3 premières femmes et les 3 premiers hommes majeurs ainsi que les 3 premières filles et les 3 premiers garçons de la catégorie junior (16-18 ans) seront récompensés.

2. Les personnes récompensées devront être physiquement présentes lors de la remise des prix pour recevoir leur prix podium.
3. Les horaires pour les remises des prix figurent dans le programme de la journée.

## 12. Droit à l'image

### *Art. 36 Droits et respect du travail du photographe*

1. Par son inscription à l'épreuve, le participant accepte de céder ses droits à l'image à l'organisation pour d'éventuelles photos, reportages télé, articles de presse, et autorise l'organisation ou ses partenaires à utiliser ses données personnelles à des fins promotionnelles.
2. Nos photographes sont tous bénévoles et viennent par passion. Les coureurs sont priés de respecter leur travail lorsqu'ils partagent les photos en ne les recadrant pas et en mentionnant le nom du photographe concerné.
3. Toute utilisation de drones à l'intérieur de la zone de tranquillité de la Berra est formellement interdite.

## 13. Disqualification, pénalités et réclamations

### *Art. 37 Disqualification et pénalités*

1. Les concurrents refusant de se conformer au règlement seront disqualifiés pour :
  - a. absence de dossard ou absence totale de matériel obligatoire,
  - b. non-pointage aux postes de contrôles,
  - c. tricherie (prise des raccourcis, dopage, falsification de dossard, ...).
2. Les concurrents refusant de se conformer au présent règlement seront pénalisés par 15 minutes de temps supplémentaire en cas de :
  - a. pollution ou dégradation volontaire des sites traversés,
  - b. absence partielle de matériel obligatoire (15 minutes par objet manquant),
  - c. port de dossard non conforme.
3. Tout autre manquement au règlement fera l'objet d'une sanction décidée par le comité d'organisation.
4. En plus des contrôles effectués aux postes de secours ou de ravitaillement, des contrôles inopinés pourront être organisés mais leur localisation ne sera pas communiquée par l'organisation.

### *Art. 38 Réclamations*

Toute réclamation devra être déposée auprès de la direction de course dans les 15 minutes qui suivent l'arrivée du concurrent.

Le présent règlement, dûment adopté ce jour par l'association Trail Event du Mouret, annule et remplace le règlement de la précédente édition.

Adopté par le comité d'organisation du Préalpes Trail du Mouret, le 1<sup>er</sup> avril 2022.