

# Règlement

Week-end du  
-Tour des Glaciers de la Vanoise 2024-



**Organisation :**

Sibo Conseil via Sibotrails, organise les Trails de la Vanoise 2024 : les Trails de l'Inuit (20 janvier 2024), le Week-end du Tour des Glaciers de la Vanoise (6 et 7 Juillet 2024) et la Trace du bouquetin (28 juillet 2024).

**Epreuves :**

EPREUVES	DATE & HORAIRE	LIEU DE DEPART	LIEU D'ARRIVÉE	TARIFS	CATEGORIES
<b>Tour de l'aiguille de la Vanoise</b> [15km/1100m D+]	07 Juillet 09h00	Place de la mairie Pralognan	Place de la mairie Pralognan	20€ en ligne puis 25€ sur place	A partir d'Espoir (né-e en 2004 et avant)
<b>Pralo vu du ciel</b> [25,1km/ 1750m D+]	07 Juillet 08h00	Place de la mairie Pralognan	Place de la mairie Pralognan	30€ en ligne puis 35€ sur place	A partir d'Espoir (né-e en 2004 et avant)
<b>L'incontournable</b> [41km/ 2850m D+]	07 Juillet 06h00	Place de la mairie Pralognan	Place de la mairie Pralognan	45€ en ligne puis 50€ sur place	A partir d'Espoir (né-e en 2004 et avant)
<b>Tour des glaciers de la Vanoise</b> [73km/3850m D+]	07 Juillet 04h00	Place de la mairie Pralognan	Place de la mairie Pralognan	80€ en ligne puis 90€ sur place	A partir d'Espoir (né-e en 2004 et avant)
<b>Tour des glaciers de la Vanoise Randonnée</b> [73km/3850m D+]	06 Juillet 04h00	Place de la mairie Pralognan	Place de la mairie Pralognan	210 € Pour les 2 jours.	


**Inclus dans l'inscription :**

Les droits d'inscription comprennent la participation à la course, la sécurité médicale, la sécurité technique, la dotation d'inscription (cadeau participant dans la limite des stocks et/ou tailles disponibles).

**Packs « promo » :**

- Pour toutes inscriptions au TGV bénéficiez de -50% sur les Trails de la Vallée de Bozel
- Pour toutes inscriptions à l'Incontournable bénéficiez de -30% sur les Trails de la Vallée de Bozel

Merci d'adresser vos demandes de réduction à : [inscription@sibotrails.com](mailto:inscription@sibotrails.com)

## **Conditions d'admissions :**

### Les participants doivent :

- Être conscients de la distance, des difficultés et des particularités d'une course en montagne ou comprenant de forts dénivelés.
- Être suffisamment entraînés pour finir la course en toute sécurité sur le plan physique et mental. Il est fréquent sur ce type d'épreuve de devoir faire face à de nombreux problèmes physiques (troubles digestifs, douleurs musculaires, douleurs articulaires...), mais également à une fatigue extrême pouvant entraîner un manque de lucidité et mettre en danger le participant .
- Il est impératif de s'être préparé à d'éventuels changements de conditions météorologiques durant l'épreuve (nuit, vent, froid, brouillard, pluie ou neige), et d'être autonome entre deux points de contrôle ou ravitaillement, tant au niveau de l' alimentation, qu' en termes de vêtements et de sécurité.
- Être conscient que seul un entraînement adéquate en amont de l'événement permettra au participant de s'adapter aux problèmes posés par ce type d'épreuve et que le jour de la course le rôle de l'organisation n'est pas d' aider chacun des participants à gérer ces problèmes personnels.

**Il est obligatoire d'être en possession d'une assurance couvrant d'éventuels frais de recherche et de rapatriement (notamment pour une intervention hélicoptérée).**

**Il est interdit d'échanger, de vendre, de donner son dossard. Il est également interdit de courir en parallèle d'une des courses sans dossard.**

### **Toute participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire par les participants à l'organisateur :**

- d'une 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 à la date de la manifestation. (Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées),
- ou d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, sur laquelle doit apparaître, par tous 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 :
  - o Fédération des clubs de la défense (FCD),
  - o Fédération française du sport adapté (FFSA),
  - o Fédération française handisport (FFH),
  - o Fédération sportive de la police nationale (FSPN),
  - o Fédération sportive des ASPTT,
  - o Fédération sportive et culturelle de France(FSCF),
  - o Fédération sportive et gymnique du travail(FSGT),
  - o Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP),
- ou pour les majeurs d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, **datant de moins d'un an à la date de la compétition**, ou de sa copie. **Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical**
- ou pour les mineurs : le sportif et les personnes exerçant l'autorité parentale renseignent conjointement un questionnaire relatif à son état de santé dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des sports. Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur attestent auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.

L'organisateur conservera, selon le cas, la trace de la licence présentée (numéro et fédération de délivrance), l'original ou la copie du certificat médical, le questionnaire médical et l'attestation parentale pour les mineurs, pour la durée du délai de prescription (10 ans).

Les licences étrangères ne sont pas acceptées. Les participants étrangers sont tenus de fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, même s'ils sont détenteurs d'une licence compétition émise par une fédération affiliée à World Athletics. **Ce certificat doit être rédigé en langue française, daté, signé et permettre l'authentification du médecin.** S'il n'est pas rédigé en langue française, une traduction en français doit être fournie.

Les dossards seront remis uniquement sur présentation d'une pièce d'identité le jour de la course  
**Aucun dossard ne sera remis si le dossier n'est pas en conformité à la veille de l'épreuve.**

**Pas de justificatif demandé pour la randonnée.**

### **Annulation et remboursement :**

Uniquement pour raisons médicales, (à justifier par un certificat médical), le coureur pourra bénéficier d'un avoir valable un an, sur l'inscription à un trail organisé par Sibotrails (hors Tour des glaciers de la Vanoise).

Pour en bénéficier, la demande devra être adressée par mail à [inscription@sibotrails.com](mailto:inscription@sibotrails.com)

**Aucun remboursement ne sera effectué en cas de force majeure (canicule, terrorisme, interdiction de la préfecture etc....)**

### **Mise hors course :**

L'organisation se réserve le droit à travers son équipe (serre-files, secouristes, ...) de mettre hors course un concurrent jugé non apte à finir la course.

Tout participant pourra être exclu par le Comité de course si celui-ci juge l'attitude du coureur inappropriée ou contraire à l'éthique de la course, et en particulier :

- Absence ou falsification de dossard
- Absence du matériel obligatoire
- Retard au départ de la compétition
- Non pointage aux postes de contrôle
- Refus de se faire examiner par un médecin ou un secouriste
- Pollution et dégradation des sites traversés (coupes de sentier, jet de détritrus)
- Dépassement du temps maximal autorisé aux postes de contrôles

### **Éthique et environnement :**

Les nuisances sonores devront être limitées et tout coureur vu en train de jeter des déchets, de couper des sentiers sera disqualifié.

### **Assurance :**

L'organisation possède une assurance responsabilité civile spécifique à l'épreuve. Toutefois, les coureurs sont tenus d'être en possession d'une assurance responsabilité civile. **Il est rappelé qu'en cas d'évacuation sanitaire (ambulance, hélicoptère...) ou en cas de dommages corporels, ces frais seront à la charge du coureur s'il n'est pas assuré.**

La participation à l'épreuve se fera sous l'entière responsabilité des coureurs avec renonciation à tout recours envers les organisateurs quel que soit le dommage subi ou occasionné. Les

licenciés FFA bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de contracter une assurance individuelle accident.

### **Sécurité :**

Des postes de sécurité seront implantés sur plusieurs points du parcours. Ces postes seront en liaison avec le PC course. Des équipes médicales seront présentes sur le parcours. Les médecins, les secouristes et les bénévoles officiels seront habilités à retirer le dossard et mettre hors course tout concurrent inapte à continuer l'épreuve.

### **Météo :**

En cas de mauvaises conditions météorologiques et/ou pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit de passer sur un parcours de repli, d'arrêter l'épreuve en cours et/ou de modifier les barrières horaires.

### **Contrôle-Abandon :**

Le dossard doit être porté sur la poitrine ou le ventre et être visible en permanence et en totalité pendant toute la course. Des contrôles seront effectués durant l'épreuve afin d'assurer de parfaites conditions de régularité et de sécurité de l'épreuve. En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir le responsable du poste de ravitaillement ou contrôle le plus proche et lui remettre son dossard.

### **Classements et récompenses :**

Des récompenses sont attribuées aux 5 premiers des classements scratch hommes et femmes. Le premier de chaque catégorie est récompensé (si au moins 10 coureurs dans la catégorie)

### **Droits à l'image :**

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image.

### **Loi informatique et liberté :**

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 juin 1978, chaque coureur dispose d'un droit d'accès et de rectification des données personnelles le concernant. L'organisation se réserve le droit de communiquer son fichier contact à ses partenaires, sauf refus signifié du concurrent.

### **Conditions générales :**

Tout coureur s'engage à se soumettre aux règles spécifiques de l'épreuve par le seul fait de l'inscription. La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec renonciation de tout recours contre les organisateurs en cas de dommage ou séquelles ultérieures qui pourraient survenir du fait de l'épreuve.

### **Réglementation FFA :**

Les Trails du « weekend du TGV » se dérouleront en conformité avec la réglementation des courses hors stade de la Fédération Française d'Athlétisme. Le présent règlement vise à la protection des participants et de l'environnement.

# Règlement TRAIL « Le Tour de l'Aiguille de la Vanoise »

## Dimanche 07 juillet 2024

### Limite : 300 Coureurs

**Le Tour de l'Aiguille de la Vanoise** est ouvert à toute personne née en 2004 et avant (catégorie : « Espoirs » de la Fédération Française d'Athlétisme)

#### **Inscriptions :**

Tarif : 20€ en ligne et 25€ sur place.

Les droits d'inscription comprennent la participation à la course, la sécurité médicale renforcée, la sécurité technique, la dotation d'inscription (cadeau participant dans la limite des stocks et tailles disponibles).

#### **Remise des dossards et briefing :**

Les dossards seront remis le samedi 06 juillet 2024 de 9h à 17h et le dimanche 07 juillet de 6h00 à 8h30 à la Salle Polyvalente de Pralognan.

Un briefing aura lieu 15min avant le départ de la course.

#### **Parcours**

- Départ et arrivée : Place de la Mairie Pralognan-la-Vanoise
- Heure de départ : 9h00
- Distance : 15km | Dénivelé : 1100m+
- Altitude min : 1410m | Altitude max : 2510m

#### **Ravitaillement :**

Km 7 : Refuge de la Vanoise, ravitaillement liquide et solide

L'organisation se réserve le droit à travers son équipe (serre-files, secouristes, bénévoles ...) de mettre hors course un concurrent jugé non apte à finir la course.

#### **Equipement obligatoire :**

- ✓ Gobelet réutilisable
- ✓ Réserve d'eau de 0,5 litre minimum
- ✓ Réserve alimentaire
- ✓ Couverture de survie
- ✓ Sifflet
- ✓ Téléphone portable
- ✓ Veste imperméable (selon condition météorologique )
- ✓ Bâtons autorisés tout le long de la course

Matériel commun à toutes les courses : **un gobelet pour les ravitaillements**. Dans sa démarche écoresponsable, Sibotrails ne prévoit plus de gobelets jetables pour les ravitaillements.

# Règlement TRAIL « Pralo vu du ciel »

## Dimanche 07 juillet 2024

### Limite : 500 coureurs

**Le Trail Pralo vu du Ciel** est ouvert à toute personne née en 2004 et avant (catégorie : « Espoirs » de la Fédération Française d'Athlétisme).

#### **Inscriptions :**

Tarif : 30€ en ligne et 35€ sur place (sous réserve de places disponibles).

Les droits d'inscription comprennent la participation à la course, la sécurité médicale renforcée, la sécurité technique, la dotation d'inscription (cadeau participant dans la limite des stocks et tailles disponibles).

#### **Remise des dossards et briefing :**

Les dossards seront remis le samedi 06 juillet 2024 de 9h à 17h et le dimanche 07 juillet de 6h à 7h30 à la Salle Polyvalente de Pralognan-la-Vanoise.

Un briefing aura lieu 15min avant le départ de la course dans l'aire de départ.

#### **Information parcours :**

- Départ et arrivée : Place de la Mairie Pralognan-la-Vanoise
- Heure de départ : 8h00
- Distance : 25,1km | Dénivelé : 1750m +
- Altitude min : 1410m | Altitude max : 2680m

#### **Ravitaillements et barrières horaires :**

- Le Col des Saulces (km 15), ravitaillement liquide et solide, barrière horaire à 11h00 (retour à pied au village).
- La Montagne (km 20), ravitaillement liquide.

Tout coureur hors délais aux barrières horaires sera arrêté et mis hors classement. L'organisation se réserve le droit à travers son équipe (serre-files, secouristes, ...) de mettre hors course un concurrent jugé non apte à finir la course.

#### **Équipement obligatoire :**

- ✓ Gobelet réutilisable
- ✓ Réserve d'eau de 1 litre minimum
- ✓ Réserve alimentaire
- ✓ Couverture de survie
- ✓ Sifflet
- ✓ Téléphone portable
- ✓ Veste imperméable (selon condition météorologique )
- ✓ Bâtons autorisés tout le long de la course

Matériel commun à toutes les courses : **un gobelet pour les ravitaillements**. Dans sa démarche écoresponsable, Sibotrails ne prévoit plus de gobelets jetables pour les ravitaillements.

# Règlement TRAIL « L'incontournable »

## Dimanche 07 juillet 2024

### Limite : 400 coureurs

**Le Trail L'Incontournable** est ouvert à toute personne née en 2004 et avant (catégorie : « Espoirs » de la Fédération Française d'Athlétisme).

#### **Inscriptions :**

Tarif : 45€ en ligne et 50€ sur place (sous réserve de places disponibles).

Les droits d'inscription comprennent la participation à la course, la sécurité médicale renforcée, la sécurité technique, la dotation d'inscription (cadeau participant dans la limite des stocks et tailles disponibles).

#### **Remise des dossards et briefing :**

Les dossards seront remis le samedi 06 juillet 2023 de 9h à 17h et le dimanche 07 juillet de 4h à 5h30 à la Salle Polyvalente de Pralognan-la-Vanoise.

Un briefing aura lieu 15min avant le départ de la course dans l'aire de départ.

#### **Information parcours :**

- Départ et arrivée : Place de la Mairie Pralognan-la-Vanoise
- Heure de départ : 6h00
- Distance : 41km | Dénivelé : 2850m +
- Altitude min : 1410m | Altitude max : 2680m

#### **Ravitaillements et barrières horaires :**

- Col de la Vanoise (km 7), ravitaillement liquide, barrière horaire à 7h45 (retour à pied au village),
- Traversée de Pralognan (Km15) ravitaillement liquide,
- Le Col des Saulces (km 27), ravitaillement liquide et solide, barrière horaire à 12h20 (retour à pied au village).
- La Montagne (km 35,5), ravitaillement liquide.

Tout coureur hors délais aux barrières horaires sera arrêté et mis hors classement. L'organisation se réserve le droit à travers son équipe (serre-files, secouristes, ...) de mettre hors course un concurrent jugé non apte à finir la course.

#### **Équipement obligatoire :**

- ✓ Gobelet réutilisable
- ✓ Réserve d'eau de 1 litre minimum
- ✓ Réserve alimentaire
- ✓ Couverture de survie
- ✓ Sifflet
- ✓ Téléphone portable
- ✓ Veste imperméable
- ✓ Bâtons autorisés tout le long de la course

Matériel commun à toutes les courses : **un gobelet pour les ravitaillements**. Dans sa démarche écoresponsable, Sibotrails ne prévoit plus de gobelets jetables pour les ravitaillements.



# Règlement TRAIL « Tour des glaciers de la Vanoise »

## Dimanche 07 juillet 2024

### Limite : 700 coureurs

**Le Trail du tour des glaciers de la Vanoise** est ouvert à toute personne née en 2004 et avant (catégorie « Espoirs » de la Fédération Française d'Athlétisme).

#### **Inscriptions :**

Tarif : 80€ en ligne et 90€ sur place (sous réserve de places disponibles).

Les droits d'inscription comprennent la participation à la course, la sécurité médicale renforcée, la sécurité technique, la dotation d'inscription (cadeau participant dans la limite des stocks et tailles disponibles).

#### **Remise des dossards et briefing :**

Les dossards seront remis le samedi 06 juillet 2024 de 9h à 17h à la Salle Polyvalente de Pralognan.

Aucun dossard ne sera remis si le dossier n'est pas en conformité à la veille de la course.

Aucune inscription ne pourra être effectuée le jour de la course.

#### **Briefing OBLIGATOIRE**

**à 18h00, place de la Mairie de Pralognan (Repli à la Patinoire si pluie) ou en distanciel (vidéo)**

#### **Information parcours :**

- Départ : Place de la Mairie Pralognan-la-Vanoise
- Arrivée : Place de la Mairie Pralognan-la-Vanoise
- Heure de départ : 04h00
- Distance : 73km | Dénivelé : 3850m D+

#### **Ravitaillements solides et liquides et 3 barrières horaires :**

- Le refuge de la Vanoise (km 7), ravitaillement, barrière horaire à 6h00 (retour à pied au village),
- Le refuge de l'Arpont (km 21), ravitaillement, barrière horaire à 9h00 (retour à pied Plan Sec ou Pralognan)
- Le refuge de Plan Sec (km 38), ravitaillement, barrière horaire à 13h00 (retour station par bus),
- Le refuge de l'Orgère (km 50), ravitaillement, barrière horaire à 15h00 (retour station par bus),
- Le refuge de Pecllet Polset (km 58), ravitaillement.

Tout coureur hors délais aux barrières horaires sera arrêté, rapatrié et mis hors classement.

L'organisation se réserve le droit à travers son équipe (serre-files, secouristes, ...) de mettre hors course un concurrent jugé non apte à finir la course.

### **Équipement obligatoire :**

- ✓ Gobelet réutilisable
- ✓ Réserve d'eau de 1 litre minimum
- ✓ Réserve alimentaire
- ✓ Couverture de survie
- ✓ Sifflet
- ✓ Téléphone portable
- ✓ Veste imperméable
- ✓ Bâtons autorisés tout le long de la course

Matériel commun à toutes les courses : **un gobelet pour les ravitaillements.** Dans sa démarche écoresponsable, Sibotrails ne prévoit plus de gobelets jetables pour les ravitaillements.

### **Liste d'attente pour le TGV :**

Une fois la limite d'inscription atteinte, vous aurez la possibilité de vous inscrire sur une liste d'attente.



# La Randonnée en 2 jours

## « Tour des Glaciers de la Vanoise »

### 06 et 07 juillet 2024

**La Rando TGV** est la solution idéale pour découvrir les paysages magnifiques entre Tarentaise et Maurienne en faisant le tour complet des Glaciers de la Vanoise. Une randonnée sur 2 jours avec nuit en refuge, au cœur du Parc national de la Vanoise. Cette marche sportive est ouverte à toute personne, homme ou femme, âgée de plus de 20 ans le jour de l'épreuve, licenciée ou non. Elle s'adresse aux bons marcheurs, en bonne condition physique et aptes à la pratique de sentiers escarpés. La randonnée de 73 km pour 3800m D+, non chronométrée sera encadrée par des professionnels, et elle emprunte en 2 jours le même parcours que le trail du Tour des Glaciers de la Vanoise. Le départ et l'arrivée sont fixés à Pralognan-la- Vanoise.

#### Matériel à prévoir :

- Chaussure de randonnée crantée et montantes ou baskets de montagne (de trail),
- Casquette et/ou chapeau,
- Lunettes de soleil,
- Sac à dos contenance moyenne (30-40 litres),
- Coupe-vent imperméable et/ou petite veste polaire,
- Gourde,
- Crème solaire,
- Vêtements de rechange,
- Petit nécessaire de toilette,
- Pharmacie personnelle (soins des pieds, paracétamol, décontractant),
- Bâtons de marche,
- Appareil photo,
- Fond de sac (petit bonnet, gants, lampe frontale, quelques euros..)
- Pantalon léger, short,
- Vivres de course perso (barres, fruits secs), eau,

Pour le reste, A ADAPTER en fonction de la météo et des besoins de chacun, avoir le nécessaire pour 2 jours, mais quand même privilégier la légèreté !

Matériel commun à toutes les courses : **un gobelet pour les ravitaillements.**

Dans sa démarche écoresponsable, Sibotrails ne prévoit plus de gobelets jetables pour les ravitaillements.

#### Inscriptions :

Tarif : 210€ (par personne pour les deux jours).

Le séjour est vendu par la Centrale de Réservation de Pralognan la Vanoise

- Encadrement par des accompagnateurs de moyenne montagne
- Demi-pension au refuge de Plan Sec
- Panier repas du dimanche
- Ravitaillements le dimanche
- Cadeau de bienvenue (identique à celui des trails)

### **Aspects Techniques :**

- Départ prévu : le samedi 06 juillet 2024 à 4h de Pralognan-la-Vanoise
- Rendez-vous : Salle polyvalente de Pralognan-la-Vanoise
- Déroulement des deux jours : Selon le nombre de participants, des groupes de niveaux seront établis par les accompagnateurs.
- Les participants ont accès aux ravitaillements du TGV le dimanche
- Cette randonnée 2 jours est sous l'entière responsabilité du bureau des Guides de la Vanoise.

### **Parcours :**

Identique à celui du Trail du TGV : 73km | 3800m D+

(1er jour = 38km | 2200m D+, 2e jour = 35km | 1600m D+)

