

# REGLEMENT - TRAIL TANA QUEST

## 19 décembre 2020 – Flagnac (12)

### ARTICLE 1 – Organisation

L'association Tana Quest (association loi 1901 publiée au journal officiel du 5/02/2011 sous le n°W123001485), organise la 9<sup>ème</sup> édition du Trail Tana Quest à Flagnac (Aveyron) **le samedi 19 décembre 2020.**

### ARTICLE 2 – Définition de l'épreuve

Le Trail Tana Quest est une épreuve de course à pied de pleine nature, empruntant des sentiers et des chemins (plus ou moins escarpés). Trois distances sont proposées :

#### **Le Grand Trail Tana Quest 64 km**

Ce tracé en boucle passera par le village de CONQUES, mais aussi par le village pittoresque de La Vinzelle avec 3000 m de dénivelé positif.

Le départ est fixé à 7h00 devant la salle des fêtes de Flagnac. Le trail est proposé en solo.

Cette épreuve rapporte 3 points UTMB

#### **Le Trail Tana Quest 34 km**

Cette épreuve partira du village de CONQUES et plus précisément devant le célèbre tympan de l'abbatiale, il suivra la deuxième partie du Grand Trail avec 1500 m de dénivelé positif.

Possibilité de prendre une navette-bus pour accéder à Conques depuis Flagnac (départ 12h00).

Le départ du Trail est fixé à 13h00 devant le tympan de Conques. Le trail est proposé en solo.

Cette épreuve rapporte 2 points UTMB.

#### **Le Trail Tana Quest 12 km**

Le départ est prévu à 18h00 devant la salle des fêtes de Flagnac avec 450 m de dénivelé positif, via le château de Pagax.

Les trois épreuves se déroulent à allure libre, en un temps limité.

Elle est ouverte aux catégories Vétérans, Seniors, Espoirs sur le Trail de 64 km et 34 km et Vétérans, Seniors, Espoirs, Juniors et Cadets sur le Trail de 12 km licenciés ou non. Pour les mineurs, une autorisation parentale sera demandée.

### ARTICLE 3 – Assurances - Responsabilité

Responsabilité civile : L'association Tana Quest, affiliée à la CDCHS de l'Aveyron, est assurée pour sa responsabilité civile par GROUPAMA D'OC (contrat pour les activités exclusivement liées à l'organisation de courses pédestres, conformément à la législation en vigueur)

Individuelle accident : Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance individuelle accident. Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent, et notamment auprès de la Fédération Française d'Athlétisme via la souscription d'un Pass'Running ou d'une licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

Il est expressément indiqué que les coureurs participent à la compétition sous leur propre et exclusive responsabilité. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillance consécutifs à un mauvais état de santé. La responsabilité de l'association sera dérogée dès le retrait du dossard pour abandon, pour disqualification, par décision médicale ou sur décision du Directeur de Course.

### ARTICLE 4 – Conditions de participation

Licences et certificat médical : La course est ouverte aux licenciés ou non licenciés.

- Pour les licenciés : présentation obligatoire de la licence sportive ou photocopie portant l'attestation de la délivrance d'un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique en compétition de la discipline pour laquelle il a été sollicité.
  - Pour les non licenciés : certificat médical (ou photocopie) obligatoire datant de moins d'un an à la date du jour de la course avec la mention « ne présente aucune contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la course à pied en compétition ».
- Aucun dossard, aucune inscription ne sera délivrée sans ces documents. L'enregistrement de l'inscription sera pris en compte uniquement si le bulletin est dûment rempli et accompagné des pièces obligatoires.

## ARTICLE 5 – Droits d'inscription

Trail 64 km : 43 €

Trail 34 km : 21 €

Trail 12 km : 12 €

Tarifs comprenant l'organisation, la sécurité, les ravitaillements et le cadeau d'inscription.

Navette-bus (facultative) pour accéder à Conques depuis Flagnac afin de prendre le départ du Trail 34 km : 4 €.

La date limite des inscriptions à ces épreuves est fixée au jeudi 17 décembre 2020 à 23h59.

Pas d'inscription le jour même.

Le nombre maximal de coureur est fixé à 100 coureurs par course

**L'intégralité des bénéfices de la journée sera reversée pour financer un micro-projet en ETHIOPIE et à une association locale.**

## ARTICLE 6 – Inscriptions

Les inscriptions se feront soit :

- par voie postale

Le dossier d'inscription devra contenir la fiche d'inscription dûment remplie (téléchargeable sur le site internet), la photocopie de la licence, le certificat médical ou sa photocopie (le cas échéant), ainsi qu'un chèque du montant de l'engagement à l'ordre de « Tana Quest », à envoyer à :

Sébastien CALDAS – 20 bis rue de la martinelle – 15600 MAURS

Aucune inscription ne sera prise en compte si un de ces documents devait être absent au dossier ou si l'un d'entre eux ne satisfaisait pas aux conditions fixées.

- par internet, à l'aide de notre partenaire Chrono Start

Les inscriptions par internet seront clôturées le jeudi 17 décembre 2020 à 23h59.

Les frais de dossier liés à l'inscription par internet facturés par notre partenaire Chrono Start ne sont en aucun cas remboursables par notre partenaire Chrono Start ou par l'association Tana Quest.

Dans la mesure du possible l'organisation informera le dépositaire de la demande de tout problème à l'enregistrement de l'inscription. Cette démarche se fera par courrier électronique uniquement.

Retrait des dossards à la salle des fêtes de Flagnac :

Grand Trail 64 km : vendredi 18 décembre de 17h à 20h et samedi 19 décembre de 6h à 6h45

Trail 34 km : vendredi 18 décembre de 17h à 20h et samedi 19 décembre de 10h à 12h00 (12h00 : départ de la navette-bus pour Conques). Aucun dossard ne pourra être retiré à Conques.

Trail 12 km : samedi 19 décembre de 16h30 à 17h45

Aucun dossard ne sera expédié par la Poste.

Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée. Le dossard devra être entièrement lisible lors de la course. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

## ARTICLE 7 – Annulation et remboursement

Toute demande d'annulation d'inscription sera étudiée au cas par cas.

En cas de conditions météo trop défavorables, l'organisation se réserve le droit de modifier les horaires de départ et le parcours des deux épreuves. Un parcours de repli peut être proposé le cas échéant.

Elle se réserve également le droit d'annuler une ou les épreuves pour tous motifs qui mettraient la vie du coureur en danger ou tous cas de force majeure.

Si l'épreuve devait être annulée pour cas de force majeure ou pour motif indépendant de la volonté des organisateurs, les frais d'inscription Internet via notre plateforme Chrono-Start seraient à la charge du concurrent.

L'inscription annulée pourra donner suite aux 3 cas suivant :

- Inscription prioritaire pour l'édition 2021,
- Don du concurrent de son inscription à l'association Tana Quest qui reversera l'intégralité de la somme pour financer des micro-projets en Ethiopie et une association locale,
- Remboursement de l'inscription à hauteur d'environ 90 % du montant payé

## ARTICLE 8 – Consignes liées au COVID 19

### Accueil

- Inscription par internet ou par courrier uniquement afin de limiter le temps d'accueil
- Mise en place d'une file d'attente extérieure avec respect de la distanciation physique afin de limiter la présence dans la salle
- Rappel par voie d'affichage des gestes barrières et distanciation physique.
- Port du masque obligatoire dans la file d'attente et dans la salle
- Accueil par les bénévoles avec port du masque
- Mise à disposition de gel hydroalcoolique dans l'espace d'accueil
- Distribution des dossards via des poches que les participants prendront directement sur tables afin de limiter les gestes contacts

### Départ

- Les concurrents seront invités à se rendre sur la ligne de départ au dernier moment pour limiter le temps de regroupement.
- L'espace de départ et les aires de transitions permettront le maintien de la distanciation physique.
- Port du masque obligatoire pendant les 500 premiers mètres des courses (les participants doivent apporter leur masque, mais l'organisation prévoira un stock suffisant de masques afin de pouvoir fournir ceux qui n'en auraient pas)

### Ravitaillements

Les trails sont prévus en semi-autonomie,

- Pour le ravitaillement liquide : écocup obligatoire, approvisionnement par les bénévoles (port du masque pour ceux-ci)
- Pour le ravitaillement solide : portions individuelles prévues. Mise à disposition de gel. Port du masque pour les bénévoles.
- Pas de ravitaillement final pour éviter les regroupements : distributions de poches de ravitaillements

### Arrivée

- Arrivée échelonnée du fait du temps de course global.
- Organisation d'un couloir d'arrivée avec présence de bénévoles pour assurer le maintien de la distanciation physique
- Port du masque dès l'arrivée (distribution pour ceux qui auraient perdu leur masque)
- Orientation vers espace de distribution des poches finishers
- Pas d'espace de regroupement

### Après-Course

- Pas de buvette et de repas d'après course
- Remise des prix réalisée en extérieur dans le respect des règles de sécurité (port du masque sur les podiums)
- Douches : mise à disposition d'une seule douche par vestiaire Homme / Femme

## ARTICLE 9 – Course en semi-autonomie - Ravitaillements - Matériel

Les 3 trails proposés imposent aux concurrents une certaine prise en charge d'eux-mêmes (semi-autonomie). Cependant, des postes de ravitaillement seront disposés à différents points et signalés sur la carte du parcours :

4 ravitaillements sur le parcours du 64 km, 2 sur le parcours du 34 km et 1 sur le parcours du 12 km.

### Matériel :

- obligatoire : réserve d'eau, frontale, écocup et alimentation personnelle
- conseillée : coupe-vent, polaire, gants, bonnet et couverture de survie

## ARTICLE 10 – Barrières horaires et arrivées

Barrières horaires Grand Trail 64 km

**Grand-Vabre : 10h30 (km 20 / moyenne 5,7 km/h)**

**Conques : 13h30 (km 36 / moyenne 5,5 km/h)**

**La Vinzelle : 16h30 (km 49 / moyenne 5,2 km/h))**

Barrières horaires Trail 34 km

**La Vinzelle (km 18,7 / moyenne 5,3 km/h) : 16 h 30**

Des postes de contrôle seront répartis le long du parcours, et constitueront des lieux de pointage obligatoires pour les concurrents. A ce titre, le dossard doit être visible en totalité pendant toute la course.

Toutes les arrivées auront lieu devant la salle des fêtes de Flagnac. Un briefing est prévu 5 min avant chaque épreuve.

## ARTICLE 11 – Abandon et disqualification

Sauf blessure, un coureur qui souhaite abandonner doit prévenir le signaleur le plus proche, qui invalide définitivement son dossard en inscrivant la mention « abandon » et les références du poste. L'organisation conservera le dossard.

Des commissaires de course présents sur le parcours, et les chefs de poste des différents points de contrôle et de ravitaillement sont habilités à faire respecter le règlement et à appliquer immédiatement la disqualification du concurrent dans les cas suivants :

- Non respect du parcours, coupe représentant un raccourci,
- Jet de détrit (papiers, bouteilles, gels, ...),

- Non respect de personnes (bénévoles ou coureurs),
- Non assistance à une personne en difficulté,
- Partager ou transférer son dossard à un autre coureur,
- Aide extérieure (coureur non inscrit ou VTT).

Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle antidopage pendant ou à l'arrivée de l'épreuve. En cas de refus ou d'abstention, le sportif sera sanctionné de la même façon que s'il était convaincu de dopage.

#### **ARTICLE 12 – Classement - Récompenses - Repas**

Seuls les coureurs arrivant à Flagnac seront classés. Aucune prime en argent n'est distribuée.

Un classement général homme/femme par épreuve est établi. Pour chaque course, seuls les 3 premiers aux scratches seront récompensés. Les remises des prix se feront devant la salle dès l'arrivée des premiers concurrents.

#### **ARTICLE 13 – Sécurité et assistance**

Des postes de secours sont implantés en divers points du parcours. Ces postes sont en liaison téléphonique avec le PC de la course. Une équipe médicale est présente pendant toute la durée des épreuves au PC course de Flagnac.

Les postes de secours sont destinés à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l'organisation ou conventionnés.

Il appartient à chaque coureur de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours.

N'oubliez pas que des aléas de toute sorte, liés à l'environnement et à la course, peuvent vous faire attendre les secours plus longtemps que prévu. Votre sécurité dépendra alors de la qualité de votre équipement personnel.

Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions. Les secouristes et médecins officiels sont en particulier habilités :

- à mettre hors course, en invalidant le dossard, tout concurrent inapte à continuer l'épreuve.
- à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger.

#### **ARTICLE 14 – Droits à l'image et CNIL**

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.

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant votre nom, prénom et adresse complète.

#### **ARTICLE 15 – Bonne conduite et enjeux environnementaux**

Vous allez traverser des milieux naturels sensibles, notamment les 3 ZNIEFF (Zones Naturelles d'Intérêt Écologique, Faunistique et Floristique)" de la Rivière Lot (partie Aveyron), de la vallée du Lot et celle de la Vallée du Dourdou et la zone Natura 2000 de la Haute vallée du Lot entre Espalion et Saint-Laurent-d'Olt et gorges de la Truyère, basse vallée du Lot et le Goul. Cet environnement est fragile, respectez-le, soyez discrets !

Ne jetez aucun déchet sur le parcours, restez sur les sentiers balisés, éviter de déranger la faune et l'avifaune (oiseaux), ne pas piétiner ou cueillir la flore

De plus :

- Respecter le balisage, seul garant de votre bonne orientation,
- Penser que si l'accès à certains sites est interdit, c'est pour des raisons de sécurité évidentes,
- Regroupez-vous pour former des voitures complètes : le trafic sera d'autant moins dense sur les sites autorisés,
- Respecter les bénévoles et les autres coureurs,
- Venir en aide à un concurrent en situation dangereuse,
- Ne pas fumer sur les zones de ravitaillement.

Toute conduite ou attitude portant préjudice à l'environnement entraînera la disqualification de son auteur.

#### **ARTICLE 15 – Acceptation du règlement**

La participation au Trail Tana Quest 2020 entraîne l'acceptation sans réserve par chaque concurrent du présent règlement de la course publié par l'organisation, consultable sur le site internet [www.tanaquest.fr](http://www.tanaquest.fr)

Chaque concurrent s'engage sur l'honneur à ne pas anticiper le départ, à parcourir la distance complète avant de franchir la ligne d'arrivée et à respecter la charte du Trailer. La signature de la feuille de départ à la remise du dossard est obligatoire. Elle entraîne l'acceptation du règlement 2020 des trois courses dans son intégralité.

Les deux co-présidents de l'Association Tana Quest

Stéphane BOUTONNET

Benoit ROQUES

## ANNEXE 2

### CHARTE DU COUREUR – ENGAGEMENT POST COVID-19

Conscient que la participation à tout évènement doit se faire dans le respect strict des règles sanitaires transmises par le gouvernement et de nos valeurs environnementales, **en tant que coureur de l'évènement** ....., je m'engage à :

- 1/ Respecter les gestes barrières en vigueur en particulier dans les espaces fermés, semi ouvert ou à forte densité de personnes lors de l'évènement (port d'un masque, lavage des mains, distanciation physique).
- 2/ Respecter strictement le règlement de la course et les mesures mises en place par l'organisation afin de minimiser les risques sanitaires :
  - › Port du masque sur la zone de départ que je garde sur moi pendant la course et remets après l'arrivée dans la file du parcours de sortie
  - › Courir en respectant au maximum la distanciation sociale en vigueur avec les autres participants et en utilisant toute la largeur de la chaussée
  - › Ne pas cracher au sol
  - › Me moucher dans un mouchoir à usage unique que je jette dans une poubelle
  - › Ne pas jeter de déchets sur la voie publique
  - › Respecter et laisser les lieux publics propres
  - › Être équipé et utiliser mon propre contenant de ravitaillement liquide (poche à eau, gourde, flasque, bouteille, gobelet...), ...
- 3/ Ne pas entrer physiquement au contact d'autres participants.
- 4/ Comprendre qu'en prenant part à l'évènement, je participe à un rassemblement de personnes potentiellement générateur de la diffusion de l'épidémie à coronavirus si les mesures barrières ne sont pas appliquées par tous.
- 5/ Accepter, en prenant part à l'évènement, que ce risque sanitaire est potentiellement grave chez les plus fragiles (plus 65 ans, porteur de maladie chronique, femme enceinte).
- 6/ Si j'ai présenté la Covid-19 dans les semaines et mois précédant la course, consulter un médecin préalablement à ma participation pour savoir si la pratique des efforts intenses et ma participation à la compétition est possible, notamment les courses présentant des dénivelés importants et à fortiori en altitude.
- 7/ Ne pas courir si je présente des symptômes de la Covid-19 depuis moins de 14 jours
- 8/ Faire preuve de civisme en m'engageant à prévenir le référent Covid-19 de l'organisation en cas de déclaration de la maladie après la course.
- 9/ Télécharger si possible et m'enregistrer sur l'application « StopCovid » préalablement à ma venue sur l'évènement.
- 10/ Choisir des épreuves proches de son lieu d'habitation et nécessitant peu de déplacements et de transports

*Nom, prénom  
Date et Signature*

