



REGLEMENT DES COURSES A SAURAT LAS QUATRAS CABANAS EDITION 2025



Article 1 Organisation

Les courses sont organisées par l'association « Saurat Patrimoine Millénaire, Village rue et ses écarts »
166 rue Albert Sans 09400 SAURAT.

Les organisateurs peuvent être contactés par téléphone ou de préférence par e-mail :

Georges LAMBELIN (Président)	06 88 05 84 42	saurat.pm@gmail.com
Gilbert CUMINETTI (Trésorier)	06 88 67 14 59	gilbertcum@free.fr
Julian BOUCHE (Responsable course)	06 24 25 05 00	julian.bouche@outlook.fr

Article 2 Épreuves chronométrées et distances

Les courses sont des épreuves de course en montagne et de course à pied en nature avec un départ et une arrivée au village de Saurat, qui se dérouleront **le 1^{er} novembre 2025**.

Les parcours proposés durant les épreuves sont entièrement balisés, et ne nécessitent pas l'utilisation de carte. Les épreuves se déroulent en une seule étape et imposent aux concurrents une certaine prise en charge d'eux-mêmes (semi-autonomie).

La course s'effectue seul(e), sans assistance et sans pacer.

Les parcours sont :

- **LAS QUATRAS CABANAS : 34 km, 2300m d+**

Épreuve chronométrée, ouverte aux catégories Espoir à Master.

Course de montagne demandant une bonne forme physique, essentiellement sur sentiers avec des passages hors sentiers et parfois techniques.

Le point culminant de la course est le Cap de l'Escalot (1741 mètres).

- **LA VIRADA : 25 km, 1500m d+**

Épreuve chronométrée, ouverte aux catégories Espoir à Master.

Course de montagne demandant une bonne forme physique, essentiellement sur sentiers avec des passages hors sentiers.

Le point culminant de la course est le Sarrat de la Pelade (1701 mètres).

- **LA CAMINADA : 13 km, 650m d+**

Épreuve chronométrée, ouverte aux catégories Junior à Master.

Course à pied en nature exclusivement réalisée sur sentiers et routes communales, avec un point culminant situé à 1150 mètres d'altitude.

- **LES COURSES ADOS U18, U16, U14 :**

Épreuve chronométrée, ouverte aux catégories Benjamin, minimes et Cadets.

3 parcours proposés :

- Parcours U14 : 2,5 km et 85 m de dénivelé
- Parcours U16 : 4,6 km et 250 m de dénivelé
- Parcours U18 : 7,8 km et 400 m de dénivelé

Courses à pied en nature exclusivement réalisée sur sentiers et routes communales, avec un point culminant situé à 985 mètres d'altitude.

Nota : Les organisateurs se réservent le droit de modifier les parcours « Las quatras cabanas » en cas de mauvais temps, ou cas de force majeure, compte-tenu des zones montagneuses où se court cette épreuve. Dans ce cas, un parcours de repli d'une distance et d'un dénivelé inférieurs pourra être proposé.

Art 3 Courses-animation enfants

Ce sont deux courses de 0,7 et 1,5 km environ dans les rues du village pour les enfants nés entre 2015 et 2020.

La participation est gratuite, et ne sera pas chronométrée.

Le départ de la course enfant sera donné à 10h15, place de la Rende.

Pour participer, une autorisation parentale comprenant un questionnaire relatif à l'état de santé de l'enfant sera exigé. Ce modèle d'autorisation sera fourni le jour de la manifestation.

Art 4 Randonnée

Une randonnée commentée d'une durée d'1h30 - 2h00 sera proposée au départ de la Place de la Rende à 9h30. L'inscription se fera sur place et est fixée à 5 €.

Les participants devront prévoir des vêtements chauds, une veste imperméable et une réserve d'eau de 500 ml.

Art 5 Environnement et usage

Le milieu naturel emprunté par les courses est un milieu sensible, peu fréquenté et parfois hors sentier, que nous devons tous respecter.

Nous nous engageons collectivement (organisateurs et participants), à porter une attention particulière avant, pendant et après la manifestation :

- **A ne pas laisser de déchets dans la nature**
- **A ne pas abandonner de matériel et à limiter toute nuisance à l'environnement (entretien des sentiers d'avant course, limitation du bruit et de la circulation d'engins, retrait rapide du balisage).**
- **A respecter les autres usages de la montagne (éleveurs, bergers, chasseurs, exploitants forestiers, etc..)**
- **A préserver la faune et la flore, surtout en zone de montagne non balisée (ne pas faire de bruit, ne pas quitter les sentes si les traces sont reprises, respecter la quiétude hivernale).**
- **A maintenir la propreté des cabanes pastorales.**

Art 6 Inscriptions

Les inscriptions se feront en ligne sur la plateforme <https://chrono-start.com> jusqu'au 30 octobre 2025 à 23h59, sauf pour la course animation enfant U10, U12 et la randonnée où les inscriptions seront faites sur place.

Les inscriptions pourront également se faire sur place, une heure avant le départ dans la limite des dossards disponibles (règlement par chèque, carte bancaire ou espèces).

Seules seront prises en compte les inscriptions complètes.

Tous les participants doivent soumettre obligatoirement à l'organisateur :

- **Pour les participants majeurs :**

Un Parcours Prévention Santé validé : <https://pps.athle.fr/>

OU

Une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées). La licence Athlé entreprise est délivrée conformément aux Règlements généraux de la FFA.

- **Pour les participants mineurs :**

Une attestation (modèle en annexe), signée de la personne exerçant l'autorité parentale sur le mineur que chacune des rubriques du questionnaire édité par la FFA et relatif à l'état de santé du sportif mineur selon l'arrêté du 7/05/2021 (en annexe également) 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 de l'athlétisme datant de moins de six mois.

OU

Une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées). La licence Athlé entreprise est délivrée conformément aux Règlements généraux de la FFA.

Art 7 Nombre maximal de coureurs

800 coureurs pour l'ensemble courses chronométrées. Le détail par course est indiqué en annexe.

Art 8 Catégories autorisées :

- **LAS QUATRAS CABANAS** : il faut être au minimum catégorie Espoir (2004-2005-2006) jusqu'à Master 10.
- **LA VIRADA** : il faut être au minimum catégorie Espoir (2004-2005-2006) jusqu'à Master 10.
- **LA CAMINADA** : il faut être au minimum catégorie Junior (2007-2008) jusqu'à Master 10

- **Courses ados U14, U16, U18** : ouvertes pour les catégories Cadet (2009-2010), Minimes (2011-2012), Benjamins (2013-2014) uniquement.
- **Courses animation enfants U10, U12** : ouvertes aux catégories Poussins, Eveil et Baby (2015-2020)

Le tableau en annexe synthétise les catégories autorisées par courses.

Art 9 Tarifs

- **LAS QUATRAS CABANAS** : 35 euros en ligne jusqu’au 14 octobre, 40 euros en ligne jusqu’au 30 octobre 23h59, 40 euros sur place.
- **LA VIRADA** : 25 euros en ligne jusqu’au 14 octobre, 30 euros en ligne jusqu’au 30 octobre 23h59, 30 euros sur place
- **LA CAMINADA** : 15 euros en ligne jusqu’au 14 octobre, 18 euros en ligne jusqu’au 30 octobre 23h59, 20 euros sur place.
- **COURSES ADOS U14, U16, U18** : 5 euros en ligne jusqu’au 30 octobre 23h59 et 5 euros sur place
- **RANDONNEE COMMENTEE** : 5 euros sur place.
- **COURSES ANIMATION ENFANTS U10, U12** : gratuite

Art 10 Matériel obligatoire

LA CAMINADA, Courses ados U14, U16, U18 : Pas de matériel obligatoire, mais attention il n’y aura pas de gobelet plastique sur les ravitaillements.

- **LAS QUATRAS CABANAS et LA VIRADA, le matériel obligatoire est le suivant :**

	Obligatoire	Obligatoire, mais pouvant être allégé la veille de la course
Une réserve d’eau de 500 ml	•	
Un téléphone portable, allumé en permanence en ayant enregistré le numéro du PC course qui sera indiqué sur le dossard et communiqué ultérieurement	•	
Une couverture de survie	•	
Un sifflet	•	
Une veste imperméable (type goretex ou équivalent)		•
Un bonnet		•
une paire de gants		•
un vêtement chaud pour le haut du corps avec des manches longues		•

L’organisation se réserve le droit d’alléger la liste du matériel obligatoire en fonction des conditions météorologiques. Cette décision sera annoncée la veille de la course.

Art 11 Horaires des départs :

- **LAS QUATRAS CABANAS** : 8h30 Place de la Rende à Saurat.
- **LA VIRADA** : 9h15 Place de la Rende à Saurat.
- **RANDONNEE COMMENTEE** : 9h30 Place de la Rende à Saurat
- **LA CAMINADA** : 10h00 Place de la Rende à Saurat.
- **COURSE ANIMATION ENFANTS** : 10h15 Place de la Rende à Saurat.
- **COURSES ADOS U14, U16, U18** : 14h00 Place de la Rende à Saurat

Art 12 Ravitaillements :

Ecocup ou flasque personnelle OBLIGATOIRE. Pas de gobelet plastique sur les ravitaillements.

- **LAS QUATRAS CABANAS** : 4 ravitaillements liquide et solide aux 7eme, 15eme, 21eme, 30eme km
- **LA VIRADA** : 3 ravitaillements liquides et solides, aux 6eme, 13eme et 21eme kilomètre
- **LA CAMINADA** : 2 ravitaillements liquide et solide aux 6eme et 10eme km
- **COURSES ADOS U14, U16, U18** : 1 ravitaillement liquide et solide, uniquement pour les parcours U16 et U18

Un ravitaillement à l'arrivée pour tous les participants de toutes les courses et randonnée est également prévu Place de la Rende.

Art 13 Bâtons

L'utilisation des bâtons est tolérée uniquement à partir du 2ème kilomètre de course, à la fin de la partie route bitumée.

Sur les 2 premiers kilomètres, les bâtons devront être repliés, ou à défaut portés à une seule main le long du corps pour ne pas gêner les autres coureurs.

Durant toute l'épreuve, il est demandé aux concurrents la plus grande prudence pour ne pas se blesser ou blesser d'autres concurrents.

Art 14 Retrait des dossards :

Les dossards sont à récupérer sur présentation d'une pièce d'identité :

- le 31 octobre de 17h00 à 20h00, Salle André Laborde à Saurat.
- le 1^{er} novembre, jusqu'à 30 minutes avant le départ des courses.

Les coureurs doivent prévoir des épingles à nourrices, elles ne seront pas fournies.

Art 15 Port du dossard :

Le port du dossard est obligatoire sur l'avant du corps et ne peut en aucune manière être modifié ni réduit de taille ni partiellement visible.

Art 16 Cession et échanges du dossard :

Possibilité de céder son dossard à un tiers (sous réserve d'accord de l'organisation et sous les conditions de respect de l'article 6 « INSCRIPTIONS » ci-dessus) avant le 31 octobre.

Il n'y aura pas de remboursement possible.

Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne sans en avoir préalablement averti l'organisation sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. L'organisation se dégage de toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation. Ce matériel pourra faire l'objet d'une vérification. Des contrôles du matériel obligatoire pourront être faits sur le parcours pour des raisons de sécurité, selon la décision de l'organisation. Tout coureur appelé à un contrôle est tenu de s'y soumettre. En cas de refus, le coureur sera disqualifié.

Art 17 Chronométrage :

Le chronométrage est assuré par transducteur électronique sur dossard.

Des contrôles intermédiaires sur les courses peuvent avoir lieu et leur localisation n'est volontairement pas dévoilée. En cas de litige, tout prétendant au podium, doit être en mesure de fournir sa trace GPS sur simple demande de l'organisateur.

Art 18 Abandon :

Tout abandon devra être signalé au serre-file ou au responsable du poste de contrôle le plus proche, ou au PC course dont le numéro sera indiqué sur le dossard.

Ce point est très important pour la sécurité car si nous n'avons pas cette information d'abandon, nous allons vous chercher sur le parcours.

Le dossard ainsi que la puce d'enregistrement sera remis au responsable du poste ou à l'arrivée.

Le participant ayant abandonné pourra quitter la course et rentrer par ses propres moyens s'il le souhaite. Dans ce cas, l'organisation n'est plus responsable du retour du participant au point de départ.

Art 19 Barrières horaires

- **LA CAMINADA** : Pas de barrière horaire
- **LA VIRADA** : une barrière horaire à 14h00 au col de port
- **LAS QUATRAS CABANAS** :
 - Une barrière horaire à 10h30 au premier ravitaillement (hameau de Carlong)
 - Une barrière horaire à 14h00 au col de Port

Art 20 Récompenses :

Seront récompensés les 3 premiers hommes et femmes, le 1er et la 1ère par catégorie par tranche de 10 ans sur la base des catégories FFA à condition qu'il y ait au moins 3 inscrits par catégorie.

Les récompenses ne sont pas cumulables

Art 21 Service médical

Une antenne médicale sera sur place pendant le déroulement de la manifestation, elle peut décider à tout moment de la mise hors course d'un concurrent si elle juge que son état de santé présente trop de risques pour terminer le parcours.

Art 22 Sécurité

Les vélos, engins motorisés sont formellement interdits sur le parcours de la course.

Tout concurrent perdu ou témoin du fait que d'autres concurrents se soient perdus, devra en faire part à l'un des signaleurs de l'équipe d'organisation (serre-file, point de contrôle, ravitaillement), qui informera le directeur de course.

La fermeture du parcours sera effectuée par des bénévoles de l'organisation. Ils devront rendre compte de tout abandon (nom et numéro de dossard) et déclencher les premiers secours pour tout accident survenu sur le parcours.

Les pointages seront un moyen de surveillance du flux des coureurs.

Les coureurs s'engagent à accepter les décisions des médecins, secouristes et bénévoles (après avis médical par radio). Ceux-ci 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 dont l'état de santé le nécessiterait.

Art 23 Itinéraire de repli

Les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours « Las Quatras Cabanas » et « La Virada » en cas de mauvais temps, ou cas de force majeure, compte-tenu des zones montagneuses où se court cette épreuve. Aussi, à tout moment les organisateurs pourront raccourcir le parcours, en mettant en œuvre une ou plusieurs options suivantes :

- Option 1 : Suppression de la montée au Cap de l'Escalot : Les concurrents emprunteront, à partir de la cabane de Coucognac, la piste forestière de Sauzet pour rejoindre directement le ravitaillement n°2.
- Option 2 : Suppression de la montée à l'Estibat : Les concurrents, à partir de la cabane de l'Estibat, rejoindront directement le col de Port.
- Option 3 : Suppression de la montée au Sarrat de la Pelade : Les concurrents, à partir de la cabane de Labère, rejoindront la route du col de port et descendront ensuite sur les hameaux de Uslades et Fourc pour rejoindre Fraymène et la fin du petit Parcours.

Art 24 Assurance et responsabilité

Responsabilité civile : les organisateurs sont couverts par une police d'assurance

Assurances : Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou de dommages qui pourraient survenir pendant cette manifestation.

Il est strictement interdit de courir sans dossard. Un coureur sans dossard engagera sa responsabilité et l'organisation ne serait être tenue responsable en cas d'accident subi ou provoqué par ce tiers.

La responsabilité de l'organisateur sera déchargée dès le retrait du dossard pour abandon, pour disqualification, par décision médicale ou sur décision du directeur de course.

Art 25 Cas de force majeure

En cas de force majeure, l'organisation se réserve le droit d'annuler ou d'arrêter la course et préviendra les participants par tous les moyens en sa possession. Toutes personnes ne suivant pas les consignes entraînera sa propre responsabilité et mettra fin à la responsabilité de l'organisation.

En cas d'annulation pour cas de force majeure ou pour motif indépendant de la volonté des organisateurs, nous rechercherons les meilleurs moyens pour dédommager les coureurs (remboursement partiel, report sur une autre édition,..) déductions faites des frais engagés pour la manifestation.

Art 26 Droit à l'image

Tout coureur autorise expressément les organisateurs, ainsi que les ayants-droits tels que partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation à la course, et ce, pour une durée illimitée.

Art 27 Contrôle antidopage

Le contrôle antidopage sera réalisé conformément aux procédures de contrôle antidopage de l'AFLD.

Art 28 disqualification

Disqualification immédiate en cas de jet de détritus volontaire, manquement à un élément du matériel obligatoire dans son sac pendant la course, utilisation de moyens de transport, partage de dossard, sortie du parcours balisé, représentant un raccourci, non passage à un poste de pointage, non-assistance à un coureur en danger, refus de contrôle de matériel, refus d'obtempérer à un ordre officiel de la course, médecin, secouristes, départ d'un poste au-delà de la barrière horaire, refus de se soumettre à un contrôle antidopage, assistance en dehors des zones prévues à cet effet, non-respect des bénévoles et des officiels de courses.

Un comité de course pourra éventuellement étudier un comportement non sportif, une tricherie avérée et appliquer une pénalité ou disqualification.

Art 29 Conditions générales et acceptation du règlement

Tout coureur s'engage à se soumettre aux règles spécifiques de l'évènement.

Le règlement de la manifestation est consultable sur le site d'inscription et sera affiché à la vue de tous, le jour de la manifestation.

La participation à la manifestation entraîne l'acceptation sans réserve du présent règlement.

La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec renonciation de tout recours contre les organisateurs en cas de dommages ou séquelles ultérieures qui pourraient survenir du fait de l'épreuve.

Art 30 Ethique

Notre objectif dans la réalisation de cette manifestation est de vous faire découvrir, au travers d'un évènement sportif et du dépassement de soi, les richesses et la beauté de la vallée de Saurat.

Nous souhaitons que cette course se déroule dans les meilleures conditions de fair-play, de respect et d'entraide entre les participants, et de préservation du milieu naturel.

Nous espérons que ces tracés vous apporteront autant de plaisir à les parcourir que nous en avons eu à les préparer.

Nous vous souhaitons à toutes et tous une bonne course.

ANNEXE : Résumé des données et informations sur toutes les courses

				<i>randonnée commentée</i>	<i>course animation U10</i>	<i>course animation U12</i>	<i>Course Ados U14</i>	<i>Course Ados U16</i>	<i>Course Ados U18</i>	<i>Caminada 13K</i>	<i>VIRADA 25K</i>	<i>Las Quatras Cabanas 34K</i>
Chronométrage				Non			Oui					
Tarifs des courses	Avant le 14 octobre 2025			5 €	gratuit		5 €	5 €	5 €	15 €	25 €	35 €
	du 14 au 30 octobre 2025									18 €	30 €	40 €
	Après le 30 octobre 2025									20 €	30 €	40 €
Distances				5 km	0,7 km	1,5 km	2,5 km	4,6 km	7,8 km	13 km	25 km	34 km
Dénivelé positif				250 m	0 m	10 m	85 m	250 m	400 m	650 m	1500 m	2300 m
Nombre de ravitaillements parcours				1	0	0	0	1	1	2	3	4
Heure départ place de la Rende				9h30	10h15	10h15	14h00	14h00	14h00	10h00	9h15	8h30
Jauge maximale de participants				20	50		150			200	200	250
matériel obligatoire				non							oui	
Barrière horaire				non							1	2
catégories autorisées par course	U10	Eveil	2020-2017		X							
	U12	Poussins	2015-2016			X						
	U14	Benjamin	2013-2014				X					
	U16	Minimes	2011-2012					X				
	U18	Cadets	2009-2010						X			
	U20	Junior	2007-2008							X		
	U23	Espoir	2004-2006							X	X	X
	Seniors		1992-2003							X	X	X
	Masters		avant 1992							X	X	X

ATTESTATION QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR

Je soussigné M/Mme [Prénom, NOM]

en ma qualité de représentant légal de [Prénom NOM]

atteste qu'il/elle a renseigné le questionnaire

RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR (arrêté du 7 mai2021)
et a répondu par la négative à l'ensemble des rubriques.

Date et signature du représentant légal.

QUESTIONNAIRE SANTÉ MINEUR

NOM :PRÉNOM.....

Répondez aux questions suivantes par oui ou par non

Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?		
As-tu été opéré (e) ?		
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?		
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?		
As-tu eu la tête qui tourne pendant l'effort ?		
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de qui s'était passé ?		
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?		
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?		
As-tu beaucoup de mal à respirer après un effort ?		
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations ?		
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?		
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?		
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
Te sens-tu très fatigué (e) ?		
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?		
Sens-tu que tu as moins faim ? Que tu manges moins ?		
Te sens-tu triste ou inquiet ?		
Pleures-tu plus souvent ?		
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?		
Aujourd'hui		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?		
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?		
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?		
Questions à faire remplir par tes parents		
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?		
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez - vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?		
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge entre 2 et 9 ans puis entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans)		

Fait à LE

Signature du ou des parents :