



## Règlement 2020 de :

- La 15 -ème course pédestre 15 kms
- La 2 -ème grimpée sèche de 2 kms
- La 13 -ème marche populaire 12 kms
- La 12 -ème marche populaire 8 kms

### **1-Lieu, date et nature des compétitions et marches :**

Le dimanche 24 mai 2020 La Grimpée du Ruisseau a lieu à Sallanches, départ du parking de la Crotte au-dessus de l'ex village vacances « La Randonnée » sur la route de Doran et arrivée au lieudit « Les Laidis ». L'accueil et la remise des dossards se feront sous chapiteaux au parking de Burzier situé au-dessus du site de départ au terminus de la route de Doran.

1. La course en montagne de 15 kms respecte les règles des trails découverte, départ à 09h30.

Dénivelé positif 1020m, dénivelé négatif 610m.

Course limitée à 250 coureurs

2. La montée sèche de 2kms départ 10h15

Dénivelé positif 400 m

3. Marche populaire de 12 kms, départ à 8h30

Dénivelé positif 880 m, dénivelé négatif 485 m

4. Marche populaire de 8 kms, départ à 8h30

Dénivelé positif 720 m, dénivelé négatif 325m

Le nombre de participants coureurs plus marcheurs est limité à 500.

Cartes et profils sur le site internet et au départ des épreuves

Un briefing aura lieu 10 minutes avant les départs.

### **2-Organisateur :**

Courses pédestres et marches populaires organisées par l'association « La Grimpée du Ruisseau », association loi 1901, paru au Journal Officiel le 27/10/2007 sous le n°742007023.

Président Marcel GROBON ; Tel : 06 31 19 22 07

Site internet : [www.grimpeeruisseau.com](http://www.grimpeeruisseau.com)

Association Loi 1901 n° 20070043  
Adresse postale : La Grimpée du Ruisseau  
– 200 Clos des Murets 74700 SALLANCHES  
Tel : 06 31 19 22 07 - Mail : [contact@grimpeeruisseau.com](mailto:contact@grimpeeruisseau.com)

### **3-Conditions de participation :**

#### Catégorie d'âges :

La course pédestre de 15 kms est ouverte à tous à partir de la catégorie juniors hommes et femmes licenciés et non licenciés, suivant les critères d'âge définis par la réglementation FFA.

La grimpe sèche de 2 kms est ouverte à tous, à partir de la catégorie cadets : hommes et femmes licenciés et non licenciés, suivant les critères d'âge définis par la réglementation FFA.

Les marches populaires 8 et 12 kms sont ouvertes à tout public.

#### Certificat médical : (pour la course 15 kms et la grimpe sèche de 2 kms)

- Pour les licenciés FFA, un titre de participation ou Pass'running délivré par la FFA : noter le numéro de licence sur le bulletin d'inscription et présentation de la licence lors du retrait du dossard.
- Pour les non adhérents à la FFA, présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition datant de moins d'un an ou sa photocopie, pour les étrangers le certificat médical doit être traduit en français.

Attention : la responsabilité des organisateurs étant directement engagée, le départ de la course sera interdit aux athlètes n'ayant pas présenté de licence sportive ou de certificat médical daté de moins d'un an.

#### Renseignements :

Contacts :

Michel MAUPAS Tel : 0641932529

Mail : [contact@grimpeeruisseau.com](mailto:contact@grimpeeruisseau.com)

Marcel GROBON Tel : 06 31 19 22 07

#### Inscriptions :

-Sur le site internet : [www.grimpeeruisseau.com](http://www.grimpeeruisseau.com) jusqu'au samedi 23 mai 2020 20h00

*(les frais d'inscriptions internet sont pris en charge par l'organisateur)*

-Par courrier jusqu'au 21 mai 2020 à l'adresse suivante :

Monsieur Michel MAUPAS

82 rue Guer Appt 33

74700 SALLANCHES

(Joindre le bulletin d'inscription dûment rempli, les droits d'inscription et une photocopie de la licence ou un certificat médical daté de moins d'un an pour les coureurs).

-Au chapiteau parking de Burzier le dimanche 24 mai 2020 de 7h à 8h20 **pour les marcheurs uniquement** selon les places disponibles

**Association Loi 1901 n° 20070043  
Adresse postale : La Grimpe du Ruisseau  
- 200 Clos des Murets 74700 SALLANCHES  
Tel : 06 31 19 22 07 - Mail : [contact@grimpeeruisseau.com](mailto:contact@grimpeeruisseau.com)**

Pour les enfants mineurs inscrits aux marches populaires le nom de l'adulte accompagnant doit être noté sur le bulletin d'inscription

Les photocopies de bulletins d'inscriptions sont autorisées.

#### Coureurs Mineurs :

Pour les enfants mineurs remplir le paragraphe autorisation parentale du bulletin d'inscription et la signer.

#### Rétraction :

Tout engagement est ferme et définitif et ne donnera pas lieu à remboursement en cas de non-participation.

#### Droits inscriptions course 15 kms

- 20€ (pas d'inscriptions le jour de la course)

Les chèques sont à libellés à l'ordre « La Grimpée du Ruisseau ».  
Prestations comprises dans le droit d'inscription : une dotation « artisanale » et le repas

#### Droits inscriptions montée sèche 2 kms

- 15€ (pas d'inscriptions le jour de la course)

Les chèques sont à libellés à l'ordre « La Grimpée du Ruisseau ».  
Prestations comprises dans le droit d'inscription : une dotation « artisanale » et le repas

#### Droits d'inscriptions marches :

- 17€
- 12€ moins de 12 ans

Les chèques sont à libellés à l'ordre « La Grimpée du Ruisseau ».  
Prestations comprises dans le droit d'inscription : une dotation « artisanale » et le repas

#### Dossards :

Les dossards sont remis sur place au chapiteau parking de Burzier.  
Fin de remise des dossards pour les marcheurs à 08h15  
Fin de remise des dossards pour les coureurs 15 kms à 09h15  
Fin de remise des dossards pour les coureurs de la montée sèche 09h30  
Ils doivent rester entièrement visibles tout au long du parcours.  
Aucun dossard ne sera envoyé par la poste.

### Vestiaires (uniquement pour les coureurs) :

Des sacs vestiaires sont à disposition. Le transport des sacs des coureurs est assuré par l'organisateur. Le dépôt des sacs dans les véhicules sera clôturé 10 minutes avant le départ des courses.

### Athlètes handisports :

Les parcours ne permettent pas l'accueil d'athlètes en fauteuil

### Acceptation du présent règlement :

Les coureurs acceptent sans réserve le présent règlement

### **4-Cession de dossard :**

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 reconnu 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. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

### **5-Assurances :**

- Responsabilité civile : une garantie responsabilité civile est souscrite par Les coureurs du pays du Mt Blanc auprès de la compagnie d'assurances MATMUT sous le n°971 0000 62105 s 30. Cette garantie est étendue aux organisateurs, leurs préposés, les participants, les accompagnants et les bénévoles.
- Individuelle accident : les licenciés FFA bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à la licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

Les organisateurs ne sont pas responsables des incidents, vols, dégâts pouvant intervenir aux équipements, matériels, voitures et objets personnels appartenant aux concurrents avant, pendant et après les épreuves.

### **6-Règles sportives**

Les courses se déroulent selon les règles sportives de la FFA  
Aucune assistance n'est autorisée.

### Temps maximum autorisé et barrières horaires :

Le temps maximal de la course de 15 kms est fixé à 2h45. Afin de permettre aux concurrents de rallier l'arrivée dans le temps maximum imposé, des barrières horaires ont été calculées aux passages dans les ravitaillements :

Mayères (PK 08,100 : 11 h 00)

Déramey (PK 13,000 : 11 h 50)

Le temps maximal des marches est fixé à 3h45, afin de respecter cette limite une barrière horaire est prévue au lieudit « Les Toeyes » (PK 04,200 : 10h15 pour les marches 12 KM et 8 KM)

### Chronométrage course 15 kms :

Le chronométrage est assuré par logiciel informatique

### Chronométrage montée sèche 2,5 kms :

Le chronométrage est assuré par logiciel informatique

## **7 – Classements et Récompenses :**

### Classement course :

Il sera établi pour la course 15 kms un classement scratch et des classements par catégories : Juniors, Espoirs, Séniors, Masters.

Il sera établi pour la grimpeée sèche un classement scratch et des classements par catégories : cadets, Juniors, Espoirs, Séniors, Masters.

### Récompenses :

La remise des prix aura lieu à partir de 14h30 au Podium parking de Burzier  
La valeur globale des prix ne dépassera pas 1200 €.

Classement individuel : Les trois premiers de chaque catégorie : cadet, Junior, Espoir, Séniors, Master 0 avec Master 1, Master 2 avec Master 3, Master 4 avec Master 5, Master 6 avec Master 7, Master 8 jusqu'à Master 10 seront récompensés.

Chaque participant n'est récompensé qu'une fois.

La présence des participants récompensés est obligatoire. En cas d'absence, les prix seront conservés par l'organisation.

### Publication des résultats :

Les résultats sont affichés sur le site d'arrivée et sur le site internet [www.grimpeeruisseau.com](http://www.grimpeeruisseau.com)

Conformément à la loi dite « informatique et libertés » les participants peuvent s'opposer à la parution de leurs résultats sur ces sites en cas de motif légitime

Association Loi 1901 n° 20070043

Adresse postale : La Grimpeée du Ruisseau

- 200 Clos des Murets 74700 SALLANCHES

Tel : 06 31 19 22 07 - Mail : [contact@grimpeeruisseau.com](mailto:contact@grimpeeruisseau.com)

## **8-Ravitaillement :**

3 points de ravitaillement sur le parcours de la course 15 kms aux PK 3, 8, 13 environ et un à l'arrivée

1 ravitaillement à l'arrivée pour la montée sèche

3 points de ravitaillement sur le parcours de la marche 12 kms aux PK 3, 5, 10 environ et un à l'arrivée

2 points de ravitaillement sur le parcours de la marche 8 kms aux PK 3 et 7 environ et un à l'arrivée

Repas de clôture pour tous. Les repas peuvent être pris à partir de 12h30 sous chapiteau au parking de Burzier.

Des tickets repas sont en vente pour les accompagnants au tarif de 10 €.

## **9-Sécurité et soins :**

### Voies utilisées :

Les épreuves s'effectuent sur routes fermées à la circulation au départ puis sur des chemins et sentiers de montagne ne présentant pas de danger particulier. Les chemins sont accessibles aux véhicules tout terrain qui seront positionnés pour garantir des interventions rapides des secours.

### Sécurité des concurrents :

Les moyens mis en œuvre sont ceux prévus pour les trails découverte. L'organisateur prévoit :

- Une association agréée sécurité civile (UDPS) qui nous réalisera l'évaluation des risques et nous mettra à disposition 4 secouristes et 1 ambulance.
- Un médecin
- Deux infirmières bénévoles de l'association
- Une liaison avec les services de secours de Sallanches.

### Organisation des secours

- Les secours disposeront d'une liaison radio entre eux et avec le directeur de course (médecin, secouristes, infirmières, ambulancier, fermeurs des épreuves).
- Le directeur de course et le médecin seront en poste au PC course et disposeront d'un 4x4
- Un binôme secouristes mobile avec 4x4 sera en poste au Pc course
- Une ambulance au parking de Burzier
- Un binôme secouristes sera en poste au lieu-dit Les Aiguilles avec son matériel de premiers soins et un 4x4 avec chauffeur connaissant très bien les lieux.
  
- Deux infirmières faisant partie de l'association seront présentes aux ravitaillements de Déramey et Mayères

**Association Loi 1901 n° 20070043**  
**Adresse postale : La Grimpée du Ruisseau**  
**- 200 Clos des Murets 74700 SALLANCHES**  
**Tel : 06 31 19 22 07 - Mail : [contact@grimpeeruisseau.com](mailto:contact@grimpeeruisseau.com)**

- Les bénévoles assurant la fermeture de chaque épreuve seront équipés de radio en liaison avec le PC course
- Les bénévoles placés tout au long du parcours (signaleurs) disposeront du numéro de téléphone du PC course qu'ils pourront contacter le cas échéant avec leur téléphone portable (tout le parcours est en zone de couverture par les relais)
- Une aire est réservée sur le site de départ des épreuves pour une ambulance
- Le numéro du PC course sera inscrit sur les dossards des concurrents
- Le SAMU et les pompiers de Sallanches seront informés de l'organisation de la course.

### **- Sécurité et Contrôle :**

La sécurité est assurée par un balisage de qualité (flèches rouges pour la course 15 kms, violettes pour la montée sèche, vertes pour la marche 8 kms et jaunes pour la marche 12 kms, rubalise, balises) et la présence de signaleurs :

- aux carrefours des chemins ouverts à la circulation.
- aux carrefours de certains sentiers pédestres où le balisage n'accorde pas une fiabilité suffisante.

Les routes de Doran (parking de Burzier/Les Houches) et des Houches seront fermées à la circulation avec des barrières mises en place par des signaleurs 5 minutes avant l'heure de départ et rouvertes dès le passage des fermeurs des marches et de la course 15 kms.

Pour la montée sèche des signaleurs assurerons la sécurité aux croisements des chemins

Les bénévoles seront particulièrement sensibilisés sur les moyens mis en œuvre pour les secours et le rôle de chacun afin d'assurer un bon niveau de sécurité pour tous. Les signaleurs seront équipés d'un gilet jaune.

Toutefois pour leur propre sécurité, les concurrents s'engagent à respecter les règles de course données au départ.

Des contrôles seront effectués par des commissaires de course sur le parcours. Tout coureur classé qui ne serait pas passé à un ou plusieurs points de contrôle sera disqualifié et retiré des classements.

En cas de conditions météorologiques défavorables, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours pour la sécurité des concurrents.

### **Abandons :**

Sauf blessure un concurrent ne doit pas abandonner en dehors d'un poste de ravitaillement. Il doit prévenir le chef de poste qui invalide son dossard

Tout concurrent qui abandonne suite à une blessure hors d'un ravitaillement doit le signaler soit auprès du fermeur de l'épreuve ou par téléphone au PC course (N° sur dossard).

*(En cas de circonstances particulières le directeur de course peut modifier les barrières horaires)*

Pour être autorisé à poursuivre l'épreuve les concurrents doivent repartir du ravitaillement avant l'heure limite fixée.

Tout concurrent mis hors course et voulant poursuivre son parcours ne pourra le faire qu'après que son dossard n'ait été invalidé, sous sa propre responsabilité et en autonomie complète.

### Rapatriement

En cas d'abandon ou de mise hors course le rapatriement des concurrents se fera en liaison avec le chef de poste du ravitaillement ou le directeur de course :

- par leurs propres moyens lorsque leur état de santé ne nécessite pas l'intervention des secours
- par l'organisation qui met en œuvre les secours nécessaires.

## **10-Respect environnement et développement durable**

Les parcours situés dans un cadre magnifique longent et traversent une zone classée « site NATURA 2000 ». Il est demandé à tous les participants de suivre scrupuleusement les tracés qui empruntent chemins et sentiers. Tout concurrent qui ne respectera pas ces prescriptions s'exposera à être pénalisé voir disqualifié selon la gravité des faits constatés par les commissaires de course ou tout autre bénévole. Ces consignes seront rappelées lors des briefings d'avant départ des épreuves.

L'organisation s'efforce que cette manifestation sportive respecte des normes de développement durable :

- Une charte de l'éco-coureur est annexée au présent règlement.
- Des navettes de minibus seront réalisées pour accéder au parking de Burzier afin de limiter le nombre d'automobiles et ainsi faciliter le stationnement et diminuer les nuisances pour les riverains. Les informations concernant ces navettes et le covoiturage seront disponibles sur le site internet : [www.grimpeeruisseau.com](http://www.grimpeeruisseau.com)
- Des gobelets réutilisables seront utilisés sur le site du parking de Burzier
- Un tri sélectif des poubelles sera mis en place

## **11-Droit à l'image**

- De par sa participation le concurrent renonce à tout droit personnel à l'image et autorise l'organisateur ainsi que ses ayants-droits et partenaires à utiliser celles-ci sur tout support, pour une durée de 2 ans, dans le monde entier.



## **12-Force majeure**

- En cas de force majeure, l'organisateur pourra à tout instant mettre fin à la manifestation. Les participants en seront prévenus par tous les moyens possibles, ils devront se conformer strictement aux directives de l'organisation. Le non-respect de ces consignes, entrainera de-facto, la fin de la responsabilité de l'organisateur. Le participant ne pourra prétendre à aucun remboursement, ni aucune indemnité à ce titre.

## **13- Annulation des épreuves:**

- En cas d'annulation des épreuves suite à une dégradation importante des conditions météo ou sur décision de l'autorité administrative, aucune indemnité ne pourra être versée à ce titre. Pour le remboursement des inscriptions, une retenue d'un pourcentage du prix des cotisations sera effectuée afin de couvrir les frais engagés par l'association.

Le président  
Marcel GROBON

En annexe : charte de l'éco-coureur, cartes parcours marches 8 et 12 kms course  
15 kms et montée sèche 2 kms

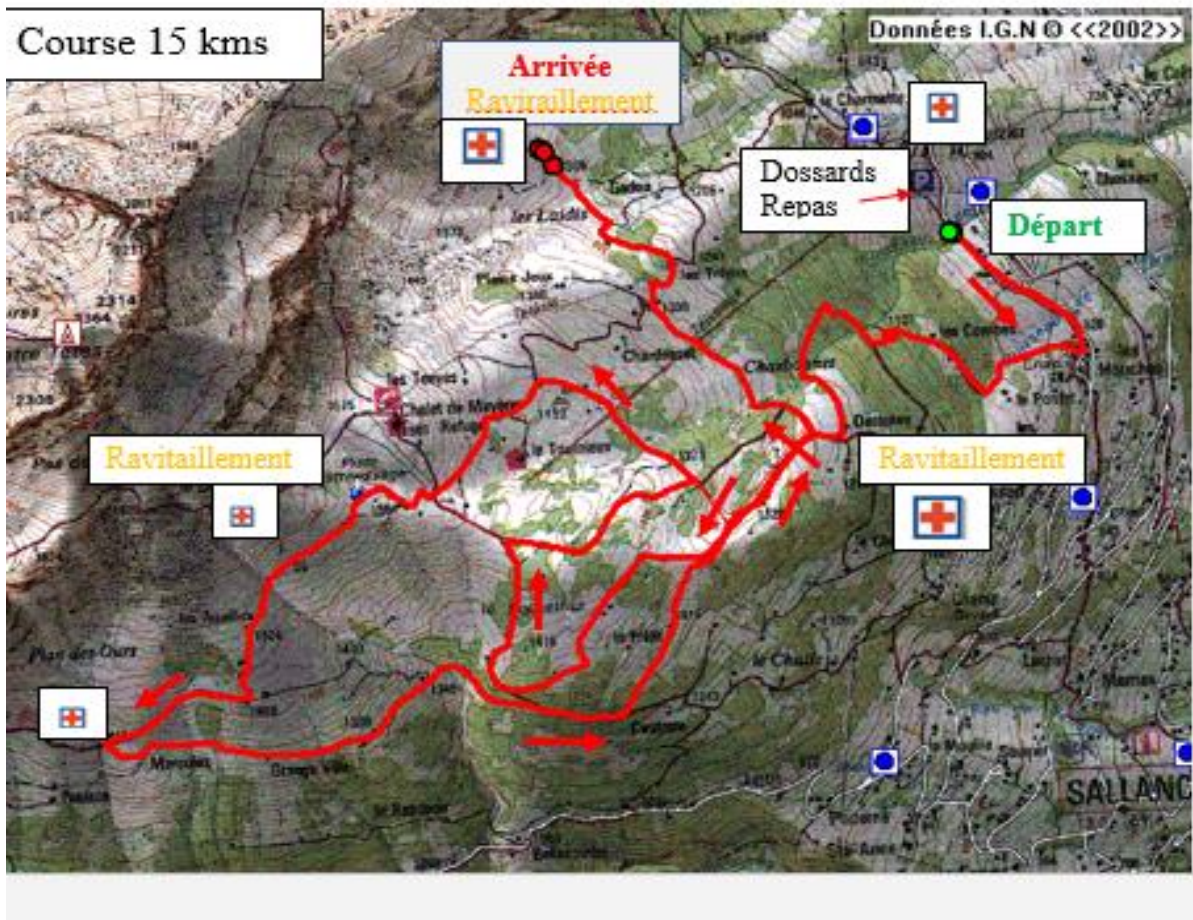
Association Loi 1901 n° 20070043  
Adresse postale : La Grimpée du Ruisseau  
– 200 Clos des Murets 74700 SALLANCHES  
Tel : 06 31 19 22 07 - Mail : [contact@grimpeeruisseau.com](mailto:contact@grimpeeruisseau.com)



## CHARTE DE L'ECO-COUREUR

- J'utilise les transports en commun et/ou le covoiturage
- J'utilise les navettes mises en place par l'organisateur
- Je respecte les biens et les personnes rencontrées
- Je respecte les bénévoles et me conforme à leurs directives
- Je suis scrupuleusement les chemins et sentiers balisés par les organisateurs
- Je ne jette aucun déchet dans la nature
- Je ne cueille pas de fleurs
- Je respecte le tri sélectif mis en place par l'organisation de la course aux ravitaillements ainsi que sur le site de « Burzier »

Association Loi 1901 n° 20070043  
Adresse postale : La Grimpée du Ruisseau  
– 200 Clos des Murets 74700 SALLANCHES  
Tel : 06 31 19 22 07 - Mail : [contact@grimpeeruisseau.com](mailto:contact@grimpeeruisseau.com)

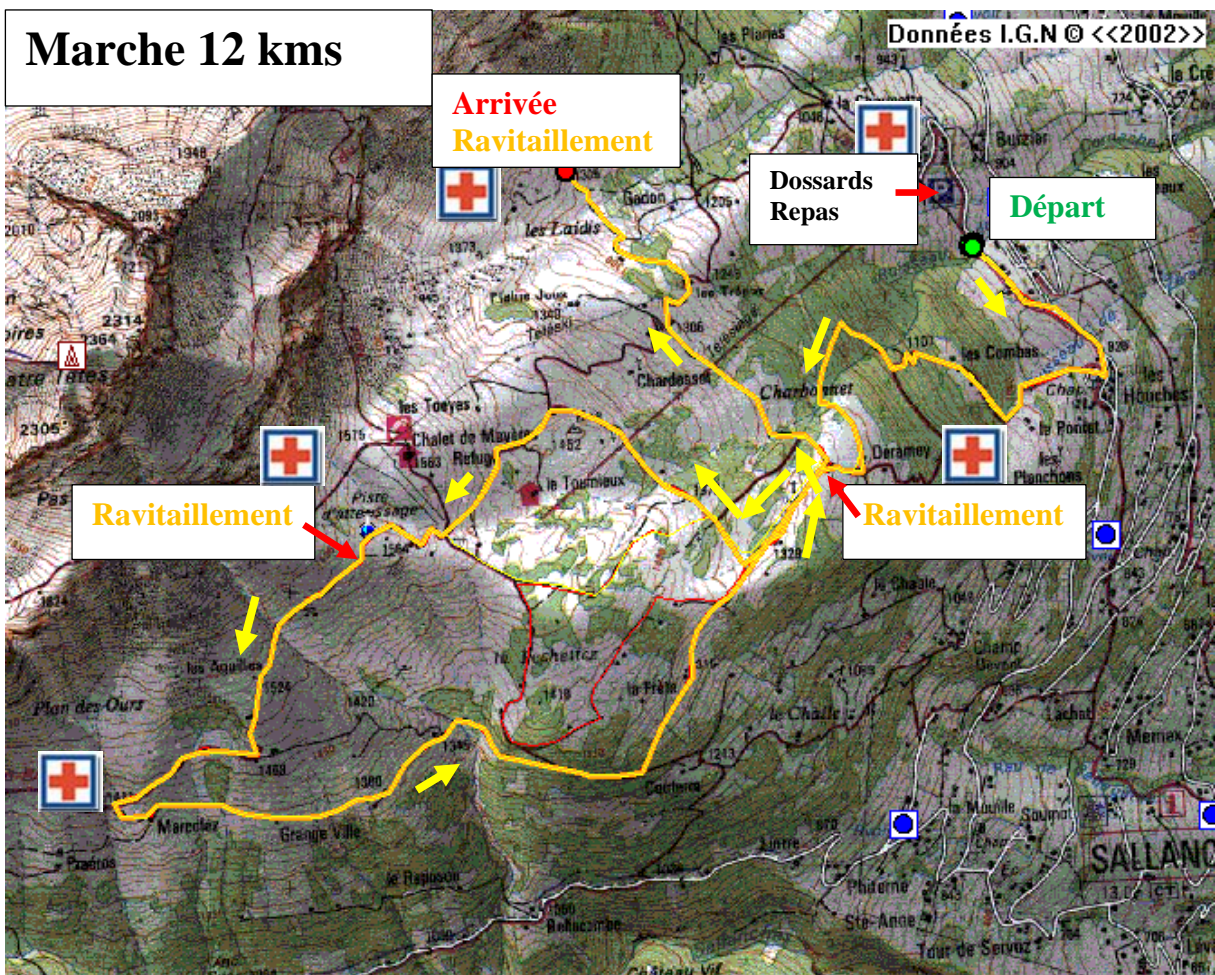






Association Loi 1901 n° 20070043  
Adresse postale : La Grimpée du Ruisseau  
- 200 Clos des Murets 74700 SALLANCHES  
Tel : 06 31 19 22 07 - Mail : [contact@grimpeeruisseau.com](mailto:contact@grimpeeruisseau.com)





Association Loi 1901 n° 20070043  
Adresse postale : La Grimpée du Ruisseau  
– 200 Clos des Murets 74700 SALLANCHES  
Tel : 06 31 19 22 07 - Mail : [contact@grimpeeruisseau.com](mailto:contact@grimpeeruisseau.com)



