



CLUB DES SPORTS  
DE VAL D'ISÈRE  
DEPUIS 1935

## Règlement T5V 2021

### ORGANISATION

Le Club des Sports de Val d'Isère (association loi 1901) organise le Trail des 5 Vals.

### EPREUVES

- Le Trail des 5 Vals (nouveau 2021 !) :

Parcours trail long en 2 étapes à travers les Alpes Françaises et Italiennes. Ce trail transfrontalier se déroulant en étape sur deux jours, a la caractéristique de traverser 5 communes : Bonneval, Val d'Isère, ainsi que les communes italiennes de Rhêmes-Notre-Dame, Valsavarenche et Ceresole Reale.

Caractéristiques : Trail en étape avec une nuit en France : 95,30 kilomètres et 6430 mètres de dénivelé positif

Ce trail peut s'effectuer en solo ou en duo

**Jour 1** : 49,3 kilomètres et 3580 D+

**Jour 2** : 25,4 kilomètres et 1960 D+

### JEUDI 8 JUILLET 2021

- Retrait des dossards du trail de 15h30 à 20h00 sur le village départ
- Conférence de presse trek nature Grand Paradis Vanoise au centre des congrès à 16h30
- Briefing à 18h au Centre de Congrès

### VENDREDI 9 JUILLET 2021

- Petit déjeuner au club des sports à 2h30
- Contrôle des sacs du trail à partir de 3h15
- Départ du trail à 4h00

### SAMEDI 10 JUILLET 2021

- Petit déjeuner à 2h30
- Contrôle des sacs dès 3h45
- Départ de la deuxième étape du trail depuis Bonneval sur arc à 4h30
- Arrivée à Val d'Isère
- Repas d'après course
- Remise des prix à 16H30

Attention : un tracker GPS sera assigné à chaque coureur. Une caution vous sera demandée lors du retrait des dossards. Plus d'informations dans les prochaines semaines.

## MATÉRIEL OBLIGATOIRE

	5 vals
Réserve d'eau 1L min	Obligatoire
Réserve alimentaire	Obligatoire
Couverture de survie	Obligatoire
Coupe-vent imperméable avec capuche	Obligatoire
Paire de gants	Obligatoire
Lunettes de soleil	Obligatoire
Téléphone portable (chargé, allumé, qui fonctionne sur le réseau français)	Obligatoire
Lampe frontale	Obligatoire
Bonnet OU Casquette OU Buff	Obligatoire
Yaktrakx ou équivalent avec pointes !	Obligatoire
Gobelet réutilisable	Obligatoire
Sachet étanche de survie contenant les affaires de rechange suivantes : tee-shirt manches longues chaud + collant long OU collant $\frac{3}{4}$ avec chaussettes hautes	Obligatoire
Sifflet	Obligatoire
Bâtons	Fortement Conseillé
Bande elastoplaste	Conseillé
Crème solaire	Conseillé
Gobelet	Obligatoire
Baudrier, Longe, Dégaine (départ avec Baudrier sur soi le Vendredi et samedi matin)	<b>Obligatoire</b>

Chaque coureur devra conserver dans son sac de course l'ensemble du matériel obligatoire exigé par l'organisation. Des contrôles inopinés pourront être réalisés par la direction de course sur la ligne d'arrivée en cas de doutes sur un coureur n'ayant pas sur lui ou sur elle le matériel obligatoire demandé !

Tout manque de matériel fera l'objet d'une sanction de la part de la direction de course (pénalité de temps ou disqualification du coureur selon le cas).

Attention : l'organisation vous recommande de démarrer la course avec des vêtements « longs » pour vos bras et vos jambes durant la descente des Glaciers vous pourriez vous brûler en cas de chute sur un sol gelé si ces membres de votre corps n'étaient pas recouverts ! Cependant, le fait de démarrer la course en « long » ou en « court » (cuissard ou short) vous oblige à avoir dans le sac étanche de « survie » (sac zippé grand format par exemple) avec les vêtements secs demandés ci-dessus !

## BRIEFING DE COURSE

Le briefing d'avant course du jeudi est obligatoire pour les participants Il y est notamment question des dernières infos des conditions de neige et glaciers, ainsi que des changements de parcours possibles et d'un point météo.

## LES BÂTONS

L'utilisation des bâtons est conseillée. Cependant, les coureurs qui utilisent des bâtons devront les conserver sur eux du début jusqu'à la fin de la course ! Des pénalités seront appliquées en cas de triche.

## INSCRIPTIONS

Attention pas d'inscription le jour de la course. **Inscription sur Internet pour tous les parcours, avec paiement sécurisé sur [www.valsport.org](http://www.valsport.org) jusqu'au 30 Juin 2021 à 00h.**

**Toutes inscriptions ne seront définitives qu'après réception du règlement et du certificat médical ou d'une licence sportive (voir règlement manifestations running FFA en cours)**

Pour participer, il est indispensable :

- D'être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité montagne de l'épreuve et d'être parfaitement entraîné pour cela.
- D'avoir acquis, préalablement à la course, une réelle capacité d'autonomie personnelle permettant de gérer les problèmes induits par ce type d'épreuve, et notamment :
  - Savoir affronter sans aide extérieure des conditions climatiques pouvant être très difficiles du fait de l'altitude (vent, froid, pluie, orage, grêle ou neige)
  - Savoir gérer les problèmes physiques ou mentaux découlant d'une grande fatigue, les problèmes digestifs, les douleurs musculaires ou articulaires, les petites blessures...
- D'être pleinement conscient que le rôle de l'organisation n'est pas d'aider un coureur à gérer ces « petits problèmes ».
- D'être pleinement conscient que pour une telle activité de pleine nature, la sécurité dépend de la capacité du coureur à s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles.

## CERTIFICATS MÉDICAUX

Le certificat médical ou la licence valide selon le règlement FFA en cours sera à charger sur la plateforme partenaire **Dokeop** (plus d'information lors de l'inscription)

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 :

- Fédération des clubs de la défense (FCD),
- Fédération française du sport adapté (FFSA),
- Fédération française handisport (FFH),
- Fédération sportive de la police nationale (FSPN),
- Fédération sportive des ASPTT,
- Fédération sportive et culturelle de France (FSCF),
- Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT),
- Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP);

· ou 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.

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

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, que ce dernier soit ou non établi sur le territoire national. S'il n'est pas rédigé en langue française, une traduction en français doit être fournie.

## LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES

Elles se déterminent en fonction de l'âge atteint au cours de l'année (âge au 31 décembre) et prennent effet au 1er novembre de la saison administrative en cours.

Espoirs	ES	1999 à 2000
Seniors	SE	1987 à 1998
Masters H et F	M0	1986 - 1982
	M1	1981 - 1977
	M2	1976 - 1972
	M3	1971 - 1967
	M4	1966 - 1962
	M5	1961 - 1957
	M6	1956 - 1952

## RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards se fera : le jeudi 8 juillet de 15h30 à 20h00, Le dossard doit être visible en toute circonstance. Il peut être porté soit sur la poitrine soit sur la cuisse.

Chaque dossard sera remis individuellement sur présentation d'une pièce d'identité. Cet émargement fait preuve de départ du coureur et d'acceptation du règlement dans sa totalité. En cas de non départ du trailer prévenir l'organisation et remettre le plus rapidement possible le dossard à une personne de l'organisation avec la puce du sac.

Prévoir des épingles à nourrice.

## SECOURS, SÉCURITÉ, ABANDON

Ils seront assurés par les signaleurs, des secouristes et une équipe médicale. Une équipe médicale de régulation est présente dans l'aire d'arrivée à Val d'Isère. Si les mesures de sécurité maximales sont prises, il n'en demeure pas moins que le milieu traversé ne permet pas de disposer des moyens d'intervention aussi rapide qu'en milieu urbain, votre sécurité dépendra alors de la qualité des affaires que vous avez mis dans votre sac.

**Les frais résultant de l'emploi de moyens de secours ou d'évacuation exceptionnels seront supportés par la personne secourue (ou par l'assurance contractée au moment de l'inscription) qui devra également assurer son retour de l'endroit où elle a été évacuée.**

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

Sauf dans le cas où l'état de santé du coureur nécessite une évacuation d'urgence, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle offrant une solution de rapatriement.

Il appartient à un coureur en difficulté ou sérieusement blessé de faire appel aux secours :

- en se présentant à un poste de secours
- en appelant le PC course : +33(0) 7 81 18 47 73
- en demandant à un autre coureur de prévenir les secours
- en faisant le 112

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

Les secouristes sur avis médical et les 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.  
En cas d'abandon il est impératif et obligatoire de le signaler au point de contrôle le plus proche et de remettre son dossard ainsi que sa puce qui est sur le sac.

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillance résultant d'un mauvais état de santé.

En cas d'abandon après un point de contrôle, il est impératif de revenir au point de contrôle précédent et de signaler son abandon au signaleur. Si lors de ce retour en arrière, le coureur rencontre les fermeurs, ce sont ces derniers qui invalident le dossard. Le coureur n'est alors plus sous le contrôle de l'organisation.

Tout coureur mis hors course et voulant poursuivre son parcours ne pourra l'effectuer qu'après avoir restitué son dossard et sa puce, sous sa propre responsabilité et en autonomie complète.

## **RAVITAILLEMENTS ET POSTES DE CONTRÔLES**

**Le principe de course individuelle en semi-autosuffisance est la règle. La semi-autosuffisance est définie comme étant la capacité à être autonome entre 2 points de ravitaillement en termes d'alimentation. Le coureur aura acquis cette autonomie nécessaire à travers ses expériences antérieures.**

**Des ravitaillements seront proposés durant le parcours.**



## BARRIERES HORAIRES

1ère Etape		Int Distanc e	Cumul Distanc e	Altitude	Cumul D+	Cumul D-	Plus rapide	Plus Lent	Barrière Horaire					
Val D'Isère	0	0	1825	0			09 - 04:00	09 - 04:00	04:00	wc	+			
Col de Picheru	6,38	6,38	2779	1034	32					+				
Lac de la Sassièrè	2,78	9,16	2468	1043	401									
Glacier de Rhemes-Gollette	4,34	13,5	3143	1726	410					+				
Refuge de Benevelo	5,22	18,72	2284	1752	1295	09 - 07:00	09 - 09:30	10:00		wc	+		O1	
Col Du Rosset	5,55	24,27	3002	2653	1477					+				
Col du Nivolet (Refuge de Chivasso)	5,23	29,5	2606	2732	1952									
Barrage du lac Serru	2,27	31,77	2312	2839	2353	09 - 08:30	09 - 14:30	14:30		wc			O2	
Refuge du Plan De La Balotta														
Col de la Lose	3,5	35,27	2942	3505	2388					+				
Refuge de Prarion	3,12	38,39	2319	3531	3038						wc			
Pont St Charles	2,94	41,33	2065	3557	3318					+				
Village du Fornet	2,89	44,22	1936	3642	3532									
Val d'Isère	3,58	47,8	1825	3678	3663	09 - 10:30	09 - 19:30	19:30			+			O3

  

2ème Etape		Int Distanc e	Cumul Distanc e	Altitude	Cumul D+	Cumul D-	Plus rapide	Plus Lent	Barrière Horaire					
Val D'Isère		0	1825	0			10 - 04:30	10 - 04:30	04:30	wc	+			
Refuge de Prarion	9,25	9,25	2331	644	139									
Col de la Lose	3,08	12,33	2938	1264	152	10 - 06:00	10 - 07:30	07:30		+			O1	
Barrage du lac Serru	5,76	15,81	2313	1307	820	10 - 06:30	10 - 04:30			wc				
Col de Carros	5,76	21,57	3119	2321	1028					+				
Refuge de Carros	1,51	23,08	2764	2321	1383	10 - 08:15	10 - 12:30	12:30		wc			O2	
Pont de l'Ouletta	11,52	34,6	2482	2719	2063									
Col de L'Iseran	3,5	38,1	2770	3159	226	10 - 10:00	10 - 17:30	17:30		wc	+			O3
Lac de L'Ouletta	5,05	43,15	2507	3364	2684									
Val D'Isère	5,25	48,4	1825	3465	3450	10 - 12:45	10 - 21:00	21:00			+			O4



## VESTIAIRES ET DOUCHES

Des douches pour les coureurs seront ouvertes au centre aquasportif (jusqu'à sa fermeture) à l'aide du ticket fourni lors du retrait du dossard.

## REMISE DES PRIX / LOTS

Pour chaque épreuve, un classement général et par catégorie est établi.

La remise des prix aura lieu le samedi à 16h30.

Un lot sera remis aux 3 premiers Hommes / Femmes / Duos.

## ENVIRONNEMENT

Les participants et les accompagnants ou public sont dans des espaces naturels protégés où existe une réglementation spécifique (PNV, Grand Paradis RNN Grande Sassièrè). Ils pourront se renseigner à l'Office de Tourisme afin d'évoluer dans un environnement naturel protégé et de ce fait respecter les règles suivantes :

- \* interdiction de laisser des déchets et détritus.
- \* interdiction d'utiliser des moyens ou chose qui, par son bruit, est de nature à déranger les animaux ou à troubler le calme ou la tranquillité des lieux. Le sifflet ou autres appareils sonores restent autorisés dans le cadre de secours effectif.
- \* interdiction d'utiliser des moyens ou chose qui, par sa lumière, est de nature à déranger les animaux ou à troubler le calme ou la tranquillité des lieux. Les éclairages individuels portatifs des concurrents et les éclairages participants aux secours effectifs sont autorisés.
- \* interdiction du bivouac et du camping
- \* nécessité absolue de respecter les mises en défense et l'interdiction de couper les lacets du sentier pour limiter les risques d'érosion.
- \* Des poubelles de tri sont disposées en grand nombre sur la zone de départ / arrivée et doivent impérativement être utilisées.
- \* Lors des traversées des réserves naturelles, une signalétique adaptée est mise en place.

## SANCTIONS

Les chefs de poste des différents points de contrôle et de ravitaillement sont habilités à faire respecter le règlement et à appliquer immédiatement une disqualification en cas d'infraction à la réglementation du Cœur du Parc national de la Vanoise, du Grand Paradis ou/et des réserves naturelles de la Grande Sassièrè ou de la Bailletaz, dans le cas où l'une des infractions suivantes serait commise :

- Refus du passage sur le poste de contrôle
- Coupe représentant un raccourci important
- Jet de détritus (acte volontaire) par un concurrent et ou un membre de son entourage
- Non-respect des personnes (organisation ou coureur)
- Non-assistance à une personne en difficulté

- Triche (exemple : utilisation d'un moyen de transport, partage de dossard...)
- Absence de passage à un point de contrôle
- Refus d'obtempérer à un ordre de la direction de la course, d'un chef de poste, d'un médecin ou d'un secouriste
- Refus d'un contrôle anti-dopage
- Départ d'un point de contrôle au-delà de l'heure limite
- Non-respect des consignes particulières de courses.
- Non-respect de la charte du Parc national de la Vanoise et Grand Paradis
- Défaut de matériel obligatoire
- Tout autre manquement au règlement fera l'objet d'une sanction décidée par le jury de course

## ASSURANCE

Responsabilité civile :

L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile à AXA Assurance N° 6460543104 pour la durée de l'épreuve. Cette assurance responsabilité civile garantit les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.

Individuelle accident :

Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant d'éventuels frais de recherche et d'évacuation en France ou l'Italie. Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent.

Les évacuations hélicoptérées sont payantes. Le choix de l'évacuation dépend exclusivement de l'organisation, qui privilégiera systématiquement la sécurité des coureurs.

## ANNULATION D'UNE INSCRIPTION

L'assurance annulation (prise au moment de l'inscription) est valable uniquement sur présentation d'un justificatif médical approprié ou d'un justificatif de votre employeur pour déplacement professionnel.

Si vous n'avez pas pris l'assurance annulation au moment de votre inscription, il n'y a pas de possibilité de remboursement.

Toute annulation d'inscription doit être faite par e-mail ou par courrier. Aucun désistement n'est enregistré par téléphone ou fax.

En cas d'annulation pour une cause décrite au paragraphe ci-dessus, le concurrent peut, s'il l'a souscrite au moment de son inscription, faire fonctionner sa garantie d'annulation d'inscription en nous faisant parvenir avec son courrier de désistement la pièce justificative nécessaire (voir paragraphe ci-dessus).

En cas de blessure du coureur, et uniquement dans ce cas, survenue après l'inscription et non complètement guérissable pour le jour de la course, l'organisation recommande au coureur

blessé de ne pas se mettre inutilement en danger, d'annuler son inscription et de faire une demande de report de sa course à l'année suivante. Pour cela, le coureur devra présenter une demande au Comité médical de l'organisation. Cette demande devra être accompagnée d'un dossier médical détaillé. Si le Comité Médical émet un avis favorable, le coureur bénéficiera alors d'une priorité d'inscription pour l'année suivante, sur la même course.

Le comité médical est seul juge concernant les demandes de report et sa décision est sans appel.

Toute demande de report doit nous parvenir, accompagnée du dossier médical, au plus tard dans les 10 jours qui suivent la manifestation. Les demandes sont traitées dans les deux mois qui suivent l'épreuve.

En cas de déplacement professionnel, merci de fournir une attestation de votre employeur.

Assurance annulation, seul le coût de l'inscription peut être remboursé (moins les frais de re-crédit soit 2€). Les options telles que (frais web, option repas, bus, bivouac, sms, etc... ne peuvent être remboursées).

## RECLAMATIONS

Toute réclamation doit être formulée par écrit uniquement par le coureur incriminé.

Le coureur incriminé doit déposer sa réclamation au PC course dans un délai maximum de 1 heure après son arrivée. Aucune réclamation ne sera acceptée de la part d'un accompagnateur, d'un spectateur.

## MODIFICATIONS / ANNULATION DE LA COURSE

L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment les horaires de départ et les barrières horaires, le parcours, les emplacements des postes de secours et de ravitaillements, sans préavis.

En cas de conditions extrêmes l'organisation se réserve le droit d'arrêter une épreuve en cours. Elle se réserve également le droit d'annuler totalement et sans préavis l'ensemble des épreuves.

Le comité d'organisation se réserve le droit de modifier le règlement avant la course, dans ce cas les modifications seront transmises au moment du briefing course et avant le départ.

## DROIT 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.

Toute communication sur l'événement ou utilisation d'images de l'événement devra se faire dans le respect du nom de l'événement, des marques déposées et avec l'accord officiel de l'organisation.

## PUBLICATION DES RÉSULTATS

Les résultats des différentes courses pourront être publiés sur le site du trail ([www.valsport.org](http://www.valsport.org)) ou sur le site de la fédération Française d'athlétisme. Si un participant s'oppose à cette publication il doit en informer l'organisateur et le cas échéant la FFA à l'adresse suivante [cil@athle.fr](mailto:cil@athle.fr)