

# RUN FALAISES 100

A l'initiative de Guillaume Eloy en 2015, ce défi sportif avait pour but de relier les villes d'Etretat à Dieppe par le GR 21 en autonomie et de nuit. L'association Trailers Normands reprend l'organisation de ce défi en 2020 à la demande de Guillaume. L'association fait évoluer ce défi en semi autonomie avec possibilité de partager cette balade à plusieurs.

A l'origine de ce défi, celui qui se définit comme un « mauvais coureur » est avant tout un passionné de randonnée et marche nordique. Guillaume a bouclé cet itinéraire en un peu plus de 17h. Victorien Lanon s'est ensuite attaqué au parcours en 2017 avec un temps de 12h. En 2018, c'était au tour de Quentin Thieblemont de s'élancer sur les falaises. Et maintenant, c'est à vous :)

Ce défi a pour but de revenir à la base du trail, de retrouver ses valeurs de découvertes, de défis personnels et collectifs. Le parcours de cet itinéraire est lui aussi simple : relier Etretat à Dieppe par le GR21.

## **REGLEMENT :**

### **ORGANISATION**

L'association Trailers Normands, 206 route du Petit Essart 76380 MONTIGNY, organise « le Run Falaises 100 »

Les participants à cette épreuve déclarent connaître et accepter le présent règlement.

### **EPREUVE**

Le Run Falaises 100 est un défi proposant une épreuve de trail running individuelle ou par équipe de deux. Le challenger (ou l'équipe) pourra être accompagné sur le tracé afin de partager cette aventure. En aucun cas les personnes accompagnantes n'auront un rôle de pacer. Le parcours total représente environ 110 km pour environ 2500 mètres de dénivelé positif, entre Etretat et Dieppe. L'épreuve se déroule en **semi-autonomie** et en **20 heures** maximum.

### **CONDITIONS DE PARTICIPATION**

Pour participer, il est indispensable :

- d'être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité de l'épreuve et d'être parfaitement entraîné pour cela
- savoir affronter sans aide extérieure des conditions climatiques pouvant être très difficiles (nuit, vent, froid, brouillard, pluie)
- savoir gérer les problèmes physiques ou mentaux découlant d'une grande fatigue, les problèmes digestifs, les douleurs musculaires ou articulaires, les petites blessures...
- afin de progresser en sécurité les concurrents devront maîtriser les techniques de navigation avec GPS et posséder les connaissances nécessaires à l'utilisation d'une carte et d'une boussole.

Pour mettre toutes les chances de réussite de son côté : se livrer à une étude préalable du parcours pour déboucher sur une véritable tactique de course, être aussi capable d'affronter les intempéries, la fatigue, le froid, la chaleur, la faim, la soif...

– d'être pleinement conscient que le rôle de l'organisation n'est pas d'aider un coureur à gérer ses problèmes et que pour une telle activité la sécurité dépend de la capacité du coureur à s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles.

La participation à ce défi entraîne l'acceptation immédiate du règlement et de ces conditions de participation. Les participants deviennent ainsi pleinement responsables de leurs actes, engagent leur propre responsabilité personnelle et l'organisation se décharge de toute responsabilité.

Ce défi est ouvert à toute personne, homme ou femme, âgée d'au moins 20 ans, licenciée ou non.

## **DÉROULEMENT DU DÉFI**

Le Run Falaise 100 est un défi et ne peut pas être considérée comme une épreuve compétitive et par ce fait, ne donne pas lieu à un classement officiel. Il n'y a pas de départ en ligne, chaque challenger (ou équipe) choisit sa date de départ entre le 15 avril et le 15 novembre.

Pour que le défi soit validé, le coureur doit faire le parcours intégralement d'Étretat à Dieppe, sans emprunter un moyen de locomotion et en suivant le parcours pré établi : GR21, et quelques variantes pré établies.

Chaque manque au règlement, entrainera une pénalité, de 1/4 d'heure à exclusion du Run Falaises 100, suivant le tableau défini par l'organisation.

Le challenger pourra choisir son heure de départ mais il devra se faire devant le Casino d'Étretat, pour une arrivée à Dieppe sur le front de mer devant « Les Bains de Dieppe »

L'organisation mettra en ligne sur internet le parcours du challenger dans les 72 heures qui suivent son arrivée.

Le record établi sera remis en jeu dès le lendemain. Les autres challengers devront s'aligner en suivant les mêmes critères et les mêmes vérifications de parcours.

Les challengers devront disposer d'un smartphone avec l'application Dot Vision active afin de pouvoir suivre leur évolution en direct. La trace enregistrée sera gage d'officialisation de la tentative de record après validation par l'organisation. Il est donc extrêmement important que votre smartphone soit toujours opérationnel et de disposer le cas échéant d'une batterie de secours.

Le défi peut être réalisé par équipe de 2 coureurs. Les coureurs doivent parcourir ensemble la totalité du parcours pour que le défi « équipe » soit validé. En cas de blessure d'un des deux challengers de l'équipe, le second pourra terminer l'épreuve sans toutefois pouvoir valider le défi. Chaque coureur de l'équipe devra disposer du matériel obligatoire et du suivi GPS via son smartphone.

## **PARCOURS**

L'itinéraire emprunte majoritairement le GR21, cependant il peut y avoir quelques variantes.

Une « coupe » est autorisée par la plage entre Veules les Roses et les marches de Sotteville sur Mer (gain d'environ 2 à 3km sur le parcours total)

Vous devrez respecter les contraintes suivantes :

- pour emprunter cette coupe vous devrez impérativement vous engager sur cet itinéraire dans la plage horaire de **1h30 avant la Basse Mer à 1h après la Basse Mer**. Cela vous laisse un créneau de passage de 2h30. Basse Mer référencée à Veules les Roses. L'organisation vérifiera votre calcul de passage.
- interdiction progresser au pied de la falaise. Progression uniquement en dehors de la partie galets

Cette coupe vous oblige à calculer votre horaire de départ et votre temps de progression estimatif. Il s'agit d'une « récompense » au challenger capable d'être bon gestionnaire.

L'itinéraire chemine parfois au bord de la falaise. Vous êtes certainement conscient des risques que cela implique. Des éboulements peuvent parfois avoir lieu. Pour ce fait, chaque participant devra tenir rigueur des éléments de signalisations présents sur le parcours (arrêté municipal...) et sur la possibilité ou non d'emprunter l'itinéraire.

## **SEMI AUTONOMIE**

Le principe de course individuelle en semi autonomie est la règle.

La semi autonomie est définie comme étant la capacité à être autonome entre deux points de ravitaillements, aussi bien sur le plan alimentaire que de celui de l'équipement vestimentaire et de sécurité, permettant notamment de s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles (mauvais temps, problèmes physiques, blessure...)

Ce principe implique en particulier les règles suivantes :

- Chaque coureur doit avoir avec lui pendant toute la durée de la course la totalité de son matériel obligatoire (voir paragraphe EQUIPEMENT). A tout moment de la course, des commissaires de course pourront vérifier le sac et son contenu. Les coureurs ont l'obligation de se soumettre à ces contrôles avec cordialité, sous peine d'exclusion de la course.
- Les coureurs doivent veiller à disposer, au départ de chaque poste de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui leur sont nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.
- Une assistance personnelle d'une personne est autorisée exclusivement sur le point de ravitaillement. Toute assistance professionnelle médicale ou para-médicale est strictement interdite (kinésithérapeute, ostéopathe, infirmier...)
- Il est toléré de se faire accompagner durant le parcours. Les accompagnateurs ne sont pas considérés comme assistance. En aucun cas ils ne devront venir en aide au challenger, assistance, ravitaillement, portage...
- Aucune interdiction n'est faite aux challengers concernant le ravitaillement par eux-mêmes (cimetières, bars, restaurants)

## **CHOIX DE LA DATE/CRÉNEAUX DE TEMPS**

La tentative de défi ne pourra se faire que pendant une période de 6 mois, de mi avril à mi novembre. Chaque challenger choisira sa date départ et un créneau de 20h sera donc bloqué pour ce challenger après validation par l'organisation. Il ne peut y avoir qu'un seul challenger ou une équipe sur le parcours.

## **CONDITIONS D'INSCRIPTION**

Un certificat médical spécifique de moins de un an ou une licence sportive (FFA, FSGT ou triathlon) est exigé pour valider l'inscription. Il doit être envoyé obligatoirement avec le dossier d'inscription par email à [trailers.normands@gmail.com](mailto:trailers.normands@gmail.com) avec un préavis minimum de 1 mois avant la date de départ. A défaut de réception du certificat médical à cette date, l'inscription sera annulée.

## **ACCEPTATION DU REGLEMENT**

La participation au Run Falaises 100 entraîne l'acceptation sans réserve du présent règlement .

## **NOMBRE MAXIMUM DE CHALLENGER**

20 challengers (une équipe = un challenger) seront autorisées à prendre le départ du Run Falaises 100 chaque année.

## **INSCRIPTION**

Frais d'engagement :

Inscriptions exclusivement sur dossier et règlement par chèque bancaire :

20€ / coureur - 40€ / équipe

Pour les membres de l'association Trailers Normands :

15€ / coureur - 30€ / équipe

Les frais d'engagement comprennent tous les services décrits dans le présent règlement.

Les inscriptions sont à effectuer avec un préavis minimum de 1 mois avant le départ du challenger (ou de l'équipe). Les chèques seront encaissés lors de la clôture de l'inscription.

Éléments à fournir à l'organisation :

Le paiement par chèque à l'ordre de « Trailers Normands » à l'adresse postale suivante:

Nicolas PAYSANT – 206 route du petit Essart, 76380 Montigny

Par mail à l'adresse suivante : [trailers.normands@gmail.com](mailto:trailers.normands@gmail.com)

- Nom, prénom, adresse e-mail, adresse postale, numéro de téléphone, date de naissance
- un CV coureur mentionnant vos réalisations majeures
- un certificat médical de moins d'un an mentionnant la pratique de la course à pied en compétition
- Date retenue pour le défi

- une explication mentionnant l'heure de départ, le temps estimé, la plage horaire de passage sur la plage entre Veules les Roses et Sotteville sur Mer ou bien si vous ne souhaitez pas emprunter cette « coupe ».

## **PRESTATIONS FOURNIES PAR L'ORGANISATION**

- Un code d'activation pour l'utilisation de l'application Dot Vision par challenger permettant de suivre l'évolution en live (dans la limite de la couverture GSM disponible). L'application sera téléchargée par vos soins et installée sur votre smartphone. Les informations seront mises à disposition de l'organisation qui suivra en permanence la progression du challenger, s'assurant qu'il respecte le parcours. Ces informations seront disponibles sur internet.
- Un jeu de carte IGN du parcours tracé. Téléchargeable et imprimable sur le site [www.trailersnormands.fr](http://www.trailersnormands.fr) rubrique Run Falaises 100
- Fichiers des tracés et waypoints transmis par email après validation de l'inscription par l'organisation.
- Un rendez-vous téléphonique avec l'organisation.

## **EQUIPEMENT**

Chaque coureur devra avoir avec lui en permanence dans la pure tradition et respect du sport :

### **Matériel obligatoire :**

- ➔ Téléphone mobile en état d'utilisation (garder son téléphone allumé, ne pas masquer son numéro et ne pas oublier de partir avec une batteries chargées)
- ➔ Une batterie de secours pour recharger votre téléphone
- ➔ Les cartes du parcours
- ➔ Une trousse de secours permettant de soigner les petites blessures et les affections bénignes. (liste non exhaustive en annexe)
- ➔ Réserve d'eau minimum 1 litre
- ➔ Réserve alimentaire
- ➔ Couverture de survie de 1,40m x 2m minimum
- ➔ Sifflet

La liste de matériel suivante n'est pas obligatoire en permanence sur le coureur mais pourra être transportée par l'assistance et échangée lors du point de ravitaillement toujours en respectant la liste de matériel obligatoire quand les coureurs repartiront du point de ravitaillement.

### **Conseillé (liste non exhaustive)**

- ➔ Vêtements chauds de rechange indispensables en cas de temps froid et pluvieux ou en cas de blessure.
- ➔ Bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un straping (mini 100 cm x 6 cm)
- ➔ Bâtons télescopiques
- ➔ Vêtements de rechange

- ➔ Boussole
- ➔ Couteau
- ➔ Crème solaire
- ➔ Vaseline ou crème anti-échauffement
- ➔ Nourriture, eau
- ➔ Chaussures de rechange...

## **POSTES DE CONTROLES ET POSTE DE RAVITAILLEMENT**

Le point de ravitaillement doit uniquement s'effectuer à l'endroit suivant :

- Saint Valéry (casino) - Km 59

Lors du ravitaillement seulement l'assistant sera autorisé à ravitailler le challenger.

Lors de ce point de ravitaillement, des contrôles pourront être effectués par l'organisation (contrôle du matériel obligatoire...)

De même des contrôles pourront être effectués hors postes de ravitaillement.

## **TEMPS MAXIMUM AUTORISE**

Le temps maximal de l'épreuve, pour la totalité du parcours, est fixé à **20 heures**

Tout challenger dépassant ce délai sera mis hors course.

**En cas de mauvaises conditions météorologiques et/ou pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours.**

## **SÉCURITÉ ET CONDUITE À TENIR EN CAS D'ACCIDENT OU D'INCIDENT**

En cas d'accident :

- Le coureur devra utiliser sa trousse de secours pour les premiers soins.
- En cas de nécessité pour consulter physiquement un médecin, il devra gagner le village le plus proche.
- En cas d'urgence ou d'impossibilité de se déplacer, il alertera son assistance ainsi que l'organisation et les secours par tous les moyens.

## **ABANDON ET RAPATRIEMENT**

Le challenger **doit prévenir le responsable de l'organisation qui invalide définitivement la tentative de record**, et doit éteindre son suivi GPS lorsqu'il est en sécurité.

Le rapatriement se fera grâce à sa propre assistance ou à défaut par ses propres moyens.

## PENALISATION – DISQUALIFICATION

Des commissaires présents sur le parcours et sur les postes de ravitaillement, ainsi que la trace GPS laissée par la balise sont habilités à faire respecter le règlement et à appliquer immédiatement (\*) une pénalité en cas de non-respect, selon le tableau suivant :

MANQUEMENT AU REGLEMENT	PENALISATION (*) – DISQUALIFICATION
Coupe représentant un raccourci important	Pénalité 1 heure
Coupe ne représentant pas un raccourci important mais effectuée hors de tout sentier de grande randonnée	Pénalité ¼ d'heure
Absence de matériel obligatoire de sécurité (pas de réserve d'eau d'une contenance minimum d'1 litre, pas de couverture de survie, pas de téléphone mobile)	Disqualification immédiate
Autre absence de matériel obligatoire (sifflet, bande élastique adhésive, réserve alimentaire)	Pénalité 1 heure
Refus d'un contrôle du matériel obligatoire	Disqualification
Jet de détritrus (acte volontaire) par un concurrent ou un membre de son entourage	Disqualification
Assistance en dehors des zones autorisées	Disqualification immédiate
Accompagnement sur le parcours hors des zones des postes de ravitaillement	Disqualification immédiate
Triche (ex : utilisation d'un moyen de transport, échange de coureurs ...)	Disqualification immédiate
Absence du système de suivi GPS	Disqualification, car impossible de contrôler
Refus d'obtempérer à un ordre de la direction de la course	Disqualification

(\*) Les pénalités d'un ¼ heure et d'une heure sont applicables à la fin du défi, elle sera ajoutée au temps total.

Tout autre manquement au règlement fera l'objet d'une sanction décidée par l'organisation.

## CONTROLE ANTI-DOPAGE

Tout coureur peut être soumis à un contrôle antidopage avant, 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.

## RECLAMATIONS

Toute réclamation doit être formulée dans un délai maximum de 2 heures après l'arrivée de l'équipe concernée. Afin d'éviter toute contestation, les équipes peuvent enregistrer leur trace GPS tout au long du parcours, la mettre en ligne à la fin de la tentative et être en mesure d'en donner copie sur demande de l'organisation.

## ANNULATION DU DÉFI

L'organisation se réserve le droit d'annuler le défi en cas de conditions météo trop défavorables (importantes quantités de pluie, fort risque orageux...) le départ peut être reporté de 24 heures au maximum, au-delà, la tentative est annulée.

**En cas de force majeure (en particulier en cas de mauvaises conditions météorologiques et pour des raisons de sécurité), l'organisation se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours.**

## ASSURANCE

**Individuelle accident :**

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

## CLASSEMENTS ET RECOMPENSES

Comme il s'agit d'un défi, il n'y aura pas de classement mais seulement un record à battre.

## DROITS A 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.