



REGLEMENT TRAIL DES BAOUS 2025

1 - ACCEPTATION DU REGLEMENT DE LA COURSE	2
2 - ORGANISATION	2
3 - PARTICIPATION.....	3
5 - RETRAIT DES DOSSARDS ET PUCES	4
6 - ÉQUIPEMENT	5
7 - ASSURANCE.....	7
8 - BALISAGE	7
9 - RAVITAILLEMENTS	7
10 - ASSISTANCE PERSONNELLE	8
12 - SECURITE ET ASSISTANCE MÉDICALE.....	9
13 - DOUCHES	10
14 - CLASSEMENTS ET RÉCOMPENSES	10
15 - CHANGEMENT DE COURSE	10
16 - ABANDON ET RAPATRIEMENT	10
17 - PÉNALITÉS ET DISQUALIFICATION.....	11
18 - MODIFICATION DU PARCOURS / ANNULATION / REPORT.....	11
19 - REMBOURSEMENT DE L'INSCRIPTION	11
20 - DROIT A L'IMAGE	12
21 - PROTECTION DES DONNÉES	12



1 – ACCEPTATION DU REGLEMENT DE LA COURSE

Le règlement du Trail des Baous 2025 est valable pour tous les coureurs et toutes les courses. Le fait de participer à la compétition implique l'acceptation pure et simple du présent règlement dans son intégralité.

Le règlement pourra être consulté sur le site internet de la course ainsi que sur place le jour de la compétition. Il pourra également être soumis à des modifications, la dernière version actualisée du règlement sera toujours disponible sur le site internet de la course.

Des poubelles de tri sont disposées en grand nombre sur chaque poste de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées.

Il est obligatoire de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans couper et ne pas jeter vos détrit. Couper un sentier provoque une érosion dommageable du site et pourra justifier une disqualification.

Il est strictement interdit **d'abandonner ses déchets** sur le parcours. Une zone recyclage est à disposition sur chaque poste de ravitaillement.

Afin de limiter la consommation de contenant à usage unique, **aucun gobelet n'est fourni sur les ravitaillements. Chaque participant doit disposer de son propre contenant.**

2 - ORGANISATION

Les courses du Trail des Baous 2025 sont organisées par l'association LonGo Tra!L avec le soutien du département des Alpes-Maritimes et des communes de Saint-Jeannet et La Gaude .

Les parcours emprunteront les chemins et sentiers des communes de Saint-Jeannet, Gattières, Carros, Le Broc, Bézaudun-les-Alpes, Coursegoules, Courmes, Tourrettes-sur-Loup et Vence.

Cet événement comporte 3 formats :

- Le TDB-50k, un trail long de 52.5 km et 2500 m de D+, 13 heures maximum
- Le TDB-30k, un trail plus accessible de 31 km et 1575 m de D+, 8 heures maximum
- Le TDB-15k, un trail court de 14.5 km et 750 m de D+, 4 heures maximum

Départ TDB-50k :

- Stade de football du complexe sportif du Parriaou à Saint Jeannet
- Dimanche 16 mars 2025 à 5h30

Départ TDB-30k :

- Stade de football du complexe sportif du Parriaou à Saint Jeannet
- Dimanche 16 mars 2025 à 8h00

Départ TDB-15k :

- Stade de football du complexe sportif du Parriaou à Saint Jeannet
- Dimanche 16 mars 2025 à 10h00

Arrivée de toutes les courses : Stade de football du complexe sportif du Parriaou à Saint Jeannet.



3 – PARTICIPATION

Les 3 courses sont ouvertes à toute personne, homme ou femme, ayant plus de 20 ans révolus le jour de la course (catégorie Espoir à Master 8), licenciée ou non.

- Master 8 : 1946 à 1950
- Master 7 : 1951 à 1955
- Master 6 : 1956 à 1960
- Master 5 : 1961 à 1965
- Master 4 : 1966 à 1970
- Master 3 : 1971 à 1975
- Master 2 : 1976 à 1980
- Master 1 : 1981 à 1985
- Master 0 : 1986 à 1990
- Sénior : 1991 à 2002
- Espoir : 2003 à 2005

Pour valider son inscription, chaque coureur doit fournir au choix :

- 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, découverte et encadrement ne sont pas acceptées).

- 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 une attestation (papier, électronique ou de type QR Code) indiquant que la personne a réalisé le Parcours de Prévention Santé (ou « PPS ») mis en place par la FFA via sa plateforme dédiée (accessible à partir du 1er avril 2024). Pour être valable, le PPS doit avoir été effectué au maximum trois mois avant la date de la manifestation à laquelle la personne souhaite s'inscrire.

Aucun autre document ne peut être accepté.

Les concurrents qui n'auront pas leur dossier à jour le jour de l'épreuve, **ne pourront pas prendre part à la course** et ne pourront prétendre à un aucun remboursement.



Afin d'accélérer le retrait des dossards, il est obligatoire de fournir en ligne votre justificatif médical (attestation PPS ou licence) en amont de la manifestation, soit avant le 15 mars 2025.

4 - DROIT D'ENGAGEMENT

Les inscriptions se feront sur internet avec paiement sécurisé par carte bancaire, également sur place le samedi d'avant course avec majoration comme indiqué ci-dessous.

Jusqu'au 15 Février 2025 :

- TDB-50k : 50 €
- TDB-30k : 30 €
- TDB-15k : 15 €

Au-delà du 15 Février 2025 et jusqu'au vendredi 14 mars à 20h :

- TDB-50k : 60 €
- TDB-30k : 40 €
- TDB-15k : 20 €

Sur place, le samedi 15 mars de 15h à 18h ou avant la course :

- TDB-50k : 70 €
- TDB-30k : 45 €
- TDB-15k : 25 €

5 – RETRAIT DES DOSSARDS ET PUCES

TDB-50k :

- Samedi 15 mars de 15h à 18h au stade du Parriaou à Saint-Jeannet
- Dimanche 16 mars de 4h15 à 5h15 au stade du Parriaou à Saint-Jeannet

TDB-30k :

- Samedi 15 mars de 15h à 18h au stade du Parriaou à Saint-Jeannet
- Dimanche 16 mars de 6h00 à 7h45 au stade du Parriaou à Saint-Jeannet

TDB-15k :

- Samedi 15 mars de 15h à 18h au stade du Parriaou à Saint-Jeannet
- Dimanche 16 mars de 8h00 à 9h45 au stade du Parriaou à Saint-Jeannet

Les dossards sont nominatifs, aucun échange ou transfert d'inscription n'est possible, quel que soit le motif invoqué. Les coureurs qui rétrocèdent leur dossard seront reconnus responsables en cas d'accident survenu ou provoqué par le remplaçant durant l'épreuve.

Chaque dossard est remis individuellement à chaque coureur sur présentation d'une pièce d'identité.



Le dossard doit être porté sur la poitrine ou le ventre et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course. Il doit donc être toujours positionné au-dessus de tout vêtement et ne peut en aucun cas être fixé sur le sac ou une jambe.

Une puce électronique en forme de scratch qui se positionne sur la cheville gauche vous sera fournie en même temps que les dossards.

Les puces seront récupérées à l'arrivée par des bénévoles de l'association, toute puce non remise vous sera facturée 35€.

6 - ÉQUIPEMENT

En acceptant le présent règlement, le participant reconnaît être pleinement informé par l'organisateur de l'obligation de disposer, pendant l'intégralité de la course, du **matériel adapté aux conditions spécifiques au milieu montagnard**. Il s'agit du matériel permettant de faire face :

- À l'ensemble des **conditions météorologiques** pouvant être rencontrées en montagne (froid, chaleur, pluie, vent, neige... potentiellement extrêmes). Quelles que soient celles constatées au moment du départ, les conditions peuvent brutalement évoluer.
- À une longue période d'immobilisation (les conditions météo et le caractère accidenté du terrain pouvant ralentir fortement l'intervention des secours, une grande partie du parcours n'étant pas accessible par voie carrossable).

Le participant reconnaît en conséquence qu'en cas de problème de santé de quelque nature que ce soit (notamment blessures, hypothermie, hyperthermie...), trouvant son origine, directe ou indirecte (aggravation...) dans un défaut de possession de matériel adapté, il ne saurait tenir l'organisateur pour responsable de cette situation.

Pour des raisons de sécurité et du bon déroulement de chaque épreuve, chaque participant doit donc avoir à minima à sa disposition **la liste complète du matériel obligatoire** détaillée ci-dessous. Cette liste est **non exhaustive**, et doit être complétée par tout matériel répondant aux objectifs énoncés au paragraphe ci-dessus (notamment en cas de sensibilité personnelle particulière au froid, à la chaleur, à la déshydratation, à l'hypoglycémie, à l'échauffement cutané etc...). Un **kit grand froid** pourra être demandé par l'organisateur en cas de conditions climatiques extrêmes annoncées par les prévisionnistes météo.

En outre, l'attention des participants est attirée sur le fait que certaines portions du parcours peuvent être encore enneigées. Le risque de glissement est élevé et dans ces passages, les parties de la peau en contact avec la neige peuvent rapidement faire l'objet de brûlures. Il est donc impératif de couvrir les parties du corps en contact avec la neige, quelles que soient les conditions météo à ce moment-là.



Chaque participant doit présenter son matériel obligatoire sur demande d'un membre de l'organisation, des contrôles pouvant intervenir à tout moment (départ, arrivée, ou en cours de parcours) et s'engage à le conserver avec lui pendant toute la durée de l'épreuve.

MATERIEL OBLIGATOIRE	TDB-50k	TDB-30k	TDB-15k
Sac ou ceinture pour transporter le matériel obligatoire pendant la course	X	X	X
Réserve d'eau minimum	1,5L	1L	
Réserve alimentaire	X	X	
Gobelet personnel 15cl minimum	X	X	X
Téléphone portable chargé et allumé	X	X	X
Lampe frontale + batterie de rechange	X		
Couverture de survie (1,40x2m min)	X	X	X
Sifflet	X	X	X
Bande élastique adhésive permettant de faire un bandage (min. 100cm x 6cm)	X	X	
Veste imperméable avec capuche (min. 100 Schmerber)	X	X	
Veste coupe-vent à capuche			X
Pantalon ou collant ou corsaire+chaussette couvrant toute la jambe	Kit grand froid	Kit grand froid	
Vêtement seconde couche chaud à manches longues	Kit grand froid		
Gants chauds et imperméables	Kit grand froid		
Bonnet	Kit grand froid		



7 - ASSURANCE

Conformément à la loi, l'organisateur dispose d'une assurance responsabilité civile pour la durée de l'épreuve. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident et de défaillance consécutifs à un mauvais état de santé.

Individuelle accident : les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence sportive. Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant d'éventuels frais de recherche et d'évacuation en France.

Le concurrent reconnaît être dûment informé par l'organisation du fait qu'en cas d'éventuelle évacuation hélicoptérée, celle-ci est payante et à la charge du participant, et que le choix du mode d'évacuation dépend de l'organisation exclusivement. C'est pourquoi l'organisateur invite chaque participant à vérifier s'il dispose d'une assurance couvrant ce type d'intervention, ou bien à souscrire une assurance ponctuelle proposée par l'organisation lors de son inscription.

8 - BALISAGE

Les parcours seront balisés par un système de jalons réfléchissants, des balises éco-responsables et réutilisables fabriquées par les prisonniers de la maison d'arrêt de Nice.

9 - RAVITAILLEMENTS

• POUR LE TDB-50K

L'organisation assure la présence d'un ravitaillement solides et liquides au :

- La Garussière à la traversée de la D2 – route des Termes (17 km)
- Parking du Baous des Blancs à la traversée de la M2 – route de Coursegoules (33 km)
- Le Castellet – point d'eau uniquement (45 km)

• POUR le TDB-30k

L'organisation assure la présence d'un ravitaillement solides et liquides au Vallon de la Sine (7.5 et 18 km)

• POUR le TDB-15k

L'organisation assure la présence d'un ravitaillement solides et liquides au Vallon de la Sine (7.5 km)

Les postes de ravitaillement est approvisionné en boissons et nourriture à consommer uniquement sur place. L'organisation fournit de l'eau plate pour le remplissage des poches à eau et des gobelets individuels obligatoires. Le coureur doit veiller à disposer, au départ de chaque poste de ravitaillement, de la quantité de boissons et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant. Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible et dûment contrôlés ont accès aux postes de ravitaillement.



10 - ASSISTANCE PERSONNELLE

Pour les ravitaillements :

Une assistance personnelle est tolérée uniquement aux abords des points de ravitaillements. Les accompagnateurs ne sont pas autorisés à accéder aux zones de ravitaillements.

Des commissaires de course pourront appliquer des pénalités en temps réel en cas de non-respect du règlement.

11 - TEMPS MAXIMUM AUTORISE ET BARRIÈRES HORAIRES

• TDB-50k

Le temps maximal de l'épreuve, pour la totalité du parcours, est fixé à **13 heures**.

Les Barrières Horaires :

- **17km La Garussière** (traversée de la D2) : **BH 4h de course**
- **33km Parking du Baous des Blancs** (traversée de la M2) : **BH 8h de course**
- **52.5km Arrivée Saint-Jeannet** : **BH 13h**

• TDB-30k

Le temps maximal de l'épreuve, pour la totalité du parcours, est fixé à **8 heures**

• TDB-15k :

Le temps maximal de l'épreuve, pour la totalité du parcours, est fixé à **4 heures**

Elles sont susceptibles d'être modifiées à tout moment par l'organisation, notamment afin de garantir la sécurité des participants en cas d'événement climatique exceptionnel annoncé, sans que cela n'ouvre droit à un remboursement même partiel de l'épreuve.

Ces barrières horaires sont calculées pour permettre aux participants de rallier l'arrivée dans le temps maximum imposé, tout en effectuant d'éventuels arrêts (repos, repas...). Pour être autorisés à poursuivre l'épreuve, les concurrents doivent repartir du poste de contrôle avant l'heure limite fixée (quelle que soit l'heure d'arrivée au poste de contrôle).

Attention : Chaque coureur doit se présenter à l'arrivée de chaque ravitaillement et se faire contrôler par le chronométrateur. Tout manquement à ce contrôle sera suivi d'une pénalité.

Tout concurrent mis hors course et voulant poursuivre son parcours ne pourra l'effectuer qu'après avoir restitué son dossard et sa puce. L'organisation ne sera alors plus tenue à la moindre responsabilité envers le participant réalisant un tel choix.



12 - SECURITE ET ASSISTANCE MÉDICALE

Réseau téléphonique :

Le réseau de téléphonie mobile ne fonctionne pas partout. Néanmoins vous devez vous munir d'un téléphone portable chargé et allumé pendant la course.

Liaison radio :

L'organisation s'engage à déployer un système de communication radio permettant à l'équipe de secours et des bénévoles de communiquer rapidement. Cependant nous ne pouvons garantir la couverture à 100%.

Système de secours :

L'organisation prévoit un système complet de prise en charge de votre sécurité. Néanmoins aucun système n'est à 100% valable. Nous avons prévu pour votre sécurité :

Des postes de sécurité, en liaison radio avec le PC Course et le PC sécurité qui seront implantés sur chaque ravitaillement du parcours.

Un PC Course et le PC sécurité qui seront basés au stade du Parriaou à Saint-Jeannet.

Une équipe de secouristes et un médecin seront présents pendant toute la durée de l'épreuve, basés au stade du Parriaou à Saint-Jeannet. Ils seront en mesure d'intervenir sur le parcours par tout moyen approprié.

Procédure de secours :

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 un coureur en difficulté ou sérieusement blessé ou témoin d'un accident de faire appel aux secours.

Pour cela il dispose de plusieurs moyens :

- En se présentant à un poste de secours
- En appelant le PC course au 06.71.21.39.65
- En demandant à un autre coureur de prévenir les secours

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. 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 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.



Chiens de protection et troupeaux :

Les alpages parcourus par les itinéraires des trois courses sont en partie fréquentés par des troupeaux de moutons gardés par des chiens de protection. Des consignes ont été données aux bergers afin d'éloigner les troupeaux de l'itinéraire emprunté le jour de la course. Néanmoins, si vous êtes amené à croiser un chien de protection, les recommandations sont simples :

- Arrêtez de courir
- Restez debout, donnez-lui le temps de vous identifier
- Ne tentez pas de l'effrayer ni de l'éloigner avec vos bâtons
- Continuez à avancer sur le chemin calmement
- Appelez le PC course ou signalez sa présence au premier bénévole croisé.

Une vidéo très pédagogique et instructive sur la conduite à tenir en cas de rencontre avec un troupeau a été éditée par les ministères et parcs nationaux : <https://youtu.be/GWU38CEhzSc?feature=shared>

13 - DOUCHES

Il est possible de prendre une douche chaude, à l'arrivée uniquement. L'accès aux douches à l'arrivée est limité strictement aux coureurs du TDB-50k.

14 - CLASSEMENTS ET RÉCOMPENSES

Aucune prime en argent ne sera distribuée.

Seront récompensés sur chaque course, les 3 premiers hommes et 3 premières femmes (scratch) et le 1er homme et la 1ère femme de chaque catégorie.

En cas de cumul, le coureur ou la coureuse suivant(e) sera récompensé(e).

15 - CHANGEMENT DE COURSE

Le changement de course est possible jusqu'au **1 mars 2025 (compris)**. Après cette date, plus aucun changement ne sera possible.

Le changement de course est possible uniquement s'il reste des places sur la course demandée.

En cas de changement en faveur d'une course ayant un tarif inférieur à celui de la course initialement choisie, le tarif de la première course reste dû. Dans l'hypothèse inverse, le participant devra s'acquitter du différentiel de prix entre les 2 courses.

16 - ABANDON ET RAPATRIEMENT

Les points d'abandon possibles sont à chaque point de ravitaillement. Sur ces points, le concurrent doit obligatoirement signaler son abandon en s'adressant aux équipes de bénévoles qui transmettront l'information au PC course. Si le concurrent souhaite abandonner en dehors de ces points, il doit obligatoirement prendre contact avec le PC course au 06.71.21.39.65 ou au 06.48.71.13.47 (par téléphone



ou par l'intermédiaire des serre-files de course équipés de radio ou signaleurs équipés de radio), pour déterminer les modalités de retour.

Tous les frais non justifiés engagés à des fins de recherche de coureurs n'ayant pas respecté les consignes de course leur seront **facturés**.

17 - PÉNALITÉS ET DISQUALIFICATION

Tout manquement au présent règlement (y compris dans ses dispositions relatives au respect de l'environnement et au matériel obligatoire) et à l'éthique sportive peut faire l'objet d'une sanction à l'encontre du coureur, pouvant aller d'une pénalité en temps à l'exclusion. Le degré de sanction est fixé par le comité organisateur, en proportion avec le manquement constaté, en dernier ressort. Si plusieurs manquements sont constatés, les sanctions sont cumulées. La sanction est notifiée par le comité de direction de course au coureur au plus tard dans un délai de 20 minutes après son arrivée.

18 - MODIFICATION DU PARCOURS / ANNULATION / REPORT

Pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours, les horaires de départ, les barrières horaires ou de reporter ou d'annuler l'épreuve en cas de situation rendant son déroulement objectivement impossible, notamment en raison de mauvaises conditions météorologiques, de situation sanitaire inadaptée, ou de tout risque pour la santé ou la sécurité des coureurs.

En cas d'annulation de la course, l'organisation procédera au remboursement de l'inscription, après retenue maximale de 20% correspondant aux frais non récupérables exposés pour l'ensemble des actions d'avant course ; si ces frais étaient inférieurs, cette retenue pourra être réajustée à la baisse.

En cas d'interruption de course dont le départ a été donné et une partie substantielle du parcours a été réalisée, aucun remboursement ne sera exigible.

En cas de report de l'événement à une date ultérieure, aucun remboursement ne sera effectué.

19 – REMBOURSEMENT DE L'INSCRIPTION

L'organisateur procédera au remboursement total du montant de l'inscription sous déduction des frais bancaires, dans le cas où le participant demande l'annulation de son inscription **avant le 1 mars 2025**, pour les motifs suivants :

- Maladie grave ou accident corporel grave
- Grossesse de la participante

Toute demande d'annulation d'inscription doit être effectuée par mail à l'adresse suivante : longotrail@gmail.com

Le participant devra transmettre l'ensemble des justificatifs permettant à l'organisateur d'apprécier la réalité de la situation ouvrant droit à remboursement.



20 - DROIT 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. Seule l'organisation peut transmettre ce droit à l'image à tout média, via une accréditation ou une licence adaptée.

21 - PROTECTION DES DONNÉES

Selon la loi informatique et liberté du 6 août 1978 (loi française), et conformément au nouveau Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD UE 2016/679), tout concurrent dispose d'un droit d'accès et de rectification des données le concernant.

Les informations sont recueillies dans le cadre d'une inscription à l'une des courses du Trail des Baous 2025 pour les besoins de l'organisation, et notamment celui d'identifier individuellement chaque concurrent afin de lui communiquer avant, pendant ou après l'évènement toute information liée à sa participation.

L'intégralité des données du coureur est conservée pendant une durée de 10 ans, renouvelable à chaque inscription, correspondant à la durée légale de conservation du certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la course à pied en compétition, ou de la licence sportive. Au-delà de ces 10 ans, et sauf autorisation explicite du coureur, toutes les données sont supprimées exceptées nom, prénom, date de naissance, genre et nationalité pour maintenir les classements.

Tout coureur peut avoir accès aux données personnelles le concernant sur simple demande adressée à l'adresse suivante : longotrail@gmail.com

Toute demande de modification de données peut être effectuée :

1. Par courrier à l'adresse suivante :

LonGo Tra!L
2020 route de Gattières
06640 Saint-Jeannet

2. Par E-Mail à l'adresse suivante : longotrail@gmail.com

Toute demande d'accès ou de modification des données personnelles sera traitée dans les plus brefs délais à compter de la réception de la demande, dans un délai maximal de 1 mois.