



Règlement 28^{ème} Édition des « Cimes du Château de Valon »

Dimanche 30 juin 2024

Organisateur :

L'épreuve est organisée par l'association « les Cimes du château de Valon » à **Lacroix-Barrez**. La **28^{ème} édition** de la course pédestre des « **Cimes du château de Valon** » comporte un parcours de **14,5 km (A)**, ouvert aux randonneurs, ainsi que deux boucles réservées aux plus jeunes, l'une de **0.6 km** et l'autre de **1.7 km**, sous conditions **(B)**.

Départ et inscription :

Les inscriptions seront faites au préalable en ligne sur le site www.lescimesdevalon.fr. Les remises de dossards auront lieu **devant la mairie de Lacroix-Barrez**, au plus tard 15 mn avant le départ de la course. Les départs auront lieu devant la mairie aux heures suivantes :

- Randonnée 14,5 km : ▶▶ 09 h 00
- Course Éveil Athlétique et Poussins : ▶▶ 09 h 30
- Course Benjamins et Minimes ▶▶ 09 h 30
- **Course 14,5 km :** ▶▶ 10 h 00

Conditions pour participer :

- **Course 14,5 km : (A)** L'épreuve est ouverte aux coureurs âgés de **plus de 16 ans** (à partir de la **catégorie cadets**), titulaire d'une **licence FFA** (fédération française d'athlétisme) ou d'une **Licence des trois fédérations affinitaires** (FSCF, FSGT, UFOLEP) en cours de validité ou pour les non licenciés, d'un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique de **l'athlétisme** ou de la **course à pied en Compétition** datant de moins d'un an, ou sa copie certifiée conforme. Le certificat médical peut être remplacé par une **attestation Parcours de Prévention Santé** délivrée sur le site FFA <https://pps.athle.fr>. Le départ de cette course sera donnée à 10h00. Chaque participant aura réglé son inscription préalablement et récupéré son dossard à partir de 8h30.
- **Randonnée 14,5 km :** Le parcours est ouvert aux randonneurs âgés de plus de 12 ans. Les enfants sont placés sous la responsabilité des parents. Le départ de cette randonnée sera donnée à 09h00.
- **Courses Enfants : (B) :** Ces courses sont non compétitives
- **Course enfants de 0,6 km :** Pour participer, chaque enfant doit obligatoirement disposer d'une autorisation parentale ainsi qu'un questionnaire de santé. Il s'agit d'un parcours plat en boucle dans le village constituant une course ouverte aux enfants de la **catégorie Éveil Athlétique**. Départ à 09h30.
- **Course Poussins de 1.2 km :** Pour participer, chaque enfant doit obligatoirement disposer d'une autorisation parentale ainsi qu'un questionnaire de santé. Il s'agit du même parcours plat en boucle dans le village que celui réservé aux enfants de la catégorie Éveil Athlétique mais répétée une fois (2 tours). Cette course est réservée aux enfants de la **catégorie Poussins**. Départ à 09h30.
- **Course Benjamins de 1,7 km :** Pour participer, chaque enfant doit obligatoirement disposer d'une autorisation parentale ainsi qu'un questionnaire de santé. Il s'agit d'un parcours plat en boucle dans le village constituant une course réservée aux enfants de la **catégorie Benjamins**. Départ à 09h30.
- **Course Minimes de 3.4 km :** Pour participer, chaque enfant doit obligatoirement disposer d'une autorisation parentale ainsi qu'un questionnaire de santé. Il s'agit du même parcours plat en boucle dans le village que celui réservé aux Benjamins mais répétée une fois (2 tours). Cette course est réservée aux enfants de la **catégorie Minimes**. Départ à 09h30.

Précision concernant le parcours de 14,5 km :

Ce **parcours** comporte un dénivelé cumulé positif de l'ordre de 500 m et s'apparente, par ses difficultés (notamment du **km 4** – juste après Fraysse- au **km 10** – après la Grange de Barre) à une **course de montagne**. **Cette épreuve exige une excellente condition physique**. Par grande chaleur, il est recommandé de s'arrêter pour boire à tous les points d'eau.

L'assistance sur le parcours de 14,500 km :

6 ravitaillements « liquide » (tous les 3 km environ) + 2 ravitaillements « complet » sont prévus :

Localisation :	km	Services disponibles :
Lacroix-Barrez (772 m)	0	ravitaillement complet (PC)
Fraysse (752 m)	3	ravitaillement + épongeage
Bas gorges de la Truyère	6	ravitaillement liquide
Le Prat (540 m)	7	ravitaillement liquide + épongeage
Valon (556 m)	8	ravitaillement complet + épongeage
Grange de Barre (690 m)	9,5	ravitaillement liquide
Fraysse (752 m)	12	ravitaillement + épongeage
Lacroix-Barrez (772 m)	15	ravitaillement complet

Catégories d'âge FFA Homme et femme (extrait du règlement des courses Hors Stade 2024)

Les catégories se déterminent en fonction de l'âge atteint au cours de l'année civile N et prennent effet au 1er novembre de l'année N-1.

Masters	35 ans et plus 1989 et Avant	Junior	18 et 19 ans 2005-2006	Benjamin	12 et 13 ans 2011-2012
Senior	23 à 34 ans 1990-2001	Cadet	16 et 17 ans 2007-2008	Poussin	10 et 11 ans 2013-2014
Espoir	20 à 22 ans 2002-2004	Minime	14 et 15 ans 2009-2010	Éveil Athlétique	7 à 9 ans 2015-2017

Pour les Masters, un classement par catégorie est prévu comme suit :

M0 (35-39 ans), M1 (40-44 ans), M2 (45-49 ans), M3 (50-54 ans), M4 (55 ans-59 ans), M5 (60 ans-64 ans), M6 (65 ans-69 ans), M7 (70 ans-74 ans), M8 (75 ans-79 ans), M9 (80 ans-84 ans), M10 (85 ans et plus)

Contrôle de passage :

Chaque coureur devra porter son dossard en évidence tout le long du parcours et le remettre à l'arrivée. Les participants n'ayant pas été contrôlés aux points de passage ou sans dossard seront disqualifiés.

Sécurité :

Le parcours reste partiellement **ouvert à la circulation automobile au départ et à l'arrivée** (entre Lacroix-Barrez et Fraysse). Sur cette partie, les participants doivent respecter le code de la route et se conformer aux prescriptions des signaleurs aux divers carrefours.

Assistance médicale :

Un médecin basé au PC Course à la mairie de Lacroix-Barrez coordonne l'assistance médicale. Un 4x4 avec chauffeur sera disposé à l'arrivée. Le PC Course sera averti de tout problème par les signaleurs.

Suivi médical : Les organisateurs recommandent aux participants du **14,5 km** d'effectuer **un bilan médical** préalablement à leur engagement.

RAPPEL – Conformément à l'article L 231-3 du code du sport, **les participants doivent obligatoirement être en possession**, soit d'une **licence FFA** en cours de validité, soit d'un **certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition datant de moins d'un an** ou sa copie certifiée conforme, soit d'une **attestation Parcours de Prévention Santé** délivrée sur le site FFA <https://pps.athle.fr>. A défaut, leur inscription ne sera pas prise en compte et ils ne seront pas autorisés à prendre le départ .

Fait à Lacroix-Barrez le 2 mars 2024