

## REGLEMENT DE LA MONTAGN'HARD 2022

108 km et 8100 m de dénivelé positif  
70 km et 5400 m de dénivelé positif  
50 km et 3800 m de dénivelé positif  
27 km et 1950 m de dénivelé positif

---

### Art.1 : LA COURSE

Les 4 courses de la Montagn'hard sont des courses non-stop d'allure libre d'environ 108 km et 8100 m de dénivelé positif pour la Montagn'hard, 70 km et 5400m de dénivelé positif pour la Moins'hard, 50 km et 3800 m de dénivelé positif pour la Mi'hard, et la Mini'hard, 27 km et 1950m de dénivelé positif, se déroulant quasiment intégralement sur sentiers de montagne, en altitude et dans des secteurs souvent éloignés des accès routiers. Elle se déroule en semi-autonomie.

Chaque course est limitée à 350 participants. L'âge minimal pour participer à ces épreuves est de 20 ans.

### Art. 2 : LES HORAIRES

Les courses partiront de St Nicolas de Véroce (74) le samedi 2 juillet 2022

- à 5h00 pour la Montagn'hard
- à 7h00 pour la Moins'hard et
- à 8h00 pour la Mi'hard

le dimanche 3 juillet 2022

- à 8h00 pour la Mini'hard

**Barrières horaires:** En plusieurs endroits, les coureurs seront arrêtés ou dirigés vers un parcours raccourci s'ils dépassent certaines barrières horaires à chaque ravitaillement. Les heures limites avant redirection sont marquées par \*

	108 km	70 km	50 km	27 km
L'Etape (km 20)	12h30	12h30	12h30	
Les Contamines (km 46)	17h30*	17h30*	19h30	
Bionnassay (km 61,7)	22h30*	23h00		
Les Plans (km 85,4)	7h00			
Joux (102)	13h00			13h00
Arrivée	15h30	2h00	21h00	15h30

Les barrières horaires pourront être ajustées jusqu'à 48 heures avant le début des épreuves, elles seront accessibles en temps réel sur le site web de la course : [www.montagnhard.com](http://www.montagnhard.com)

## Récupération des dossards

Les dossiers devront impérativement être complets avant le 12 juin 2022, sur la plateforme dédiée aux inscriptions.

Les dossards pourront être récupérés au village de St Nicolas de Véroce:

le vendredi de 16h30 à 20h30

le samedi

pour la Moins'hard, de 5h30 à 6h30

pour la Mi'hard, de 6h30 à 7h30

le dimanche

pour la Mini'hard de 6h30 à 7h30 à St Gervais-les-Bains

## Art.3 : LA SECURITE

En s'inscrivant à la Montagn'hard, les concurrents ont conscience de se lancer dans une course exigeante dans un milieu montagnard soumis aux aléas de la météorologie et s'engage à accepter tous les risques correspondants et à disposer de l'expérience et de la forme physique adaptées à ce défi. 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 avec la même diligence qu'en milieu urbain.

Pour valider son inscription, le coureur devra fournir une photocopie de sa licence FFA en cours de validité ou **un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied EN COMPETITION datant de moins d'un an à la date de la course** (mention « en compétition » obligatoire).

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.

**TOUT CERTIFICAT NE PRESENTANT PAS LES MENTIONS LEGALES SE VERRA REFUSE ET L'INSCRIPTION INVALIDEE**

L'attention des coureurs est attirée sur le fait qu'au-delà de l'obligation légale du point précédent, une visite médicale sérieuse permet de détecter d'éventuels problèmes de santé incompatibles avec une course en compétition, ce même si le coureur se sent en parfaite condition. A ce titre, un électrocardiogramme d'effort est fortement conseillé, d'autant plus si le coureur a atteint 40 ans.

Disposition particulière : La parcours de la Montagn'hard emprunte une passerelle suspendue en contrebas du glacier de Bionnassay. Pour des raisons de sécurité, le passage de cette passerelle doit s'effectuer à la marche exclusivement, un seul concurrent à la fois. Un panneau de l'organisation est présent avant la passerelle pour rappeler ce mode de fonctionnement. Chaque concurrent s'engage à effectuer la traversée de façon individuelle.

### **Modifications de parcours**

Evoluant dans des espaces naturels, et cohabitant avec les personnes exploitants à l'année ces territoires (agriculteurs, ONF, SIVOM, ...), nous devons parfois apporter des évolutions à nos parcours entre l'annonce des distances et la date des épreuves, ce qui peut modifier légèrement la distance et/ou le dénivelé des parcours. Ces parcours, distances et dénivelés sont donc donnés à titre indicatifs, sous réserve de modifications.

### **Parcours de Replis / Annulation / Modification**

L'organisation prévoit en amont de l'épreuve des parcours de replis en cas d'intempéries notamment (orages, brouillards...) qui ne sont pas communiqués aux coureurs. Attention, en cas de force majeure, catastrophe naturelle, intempéries ou de toute autre nature mettant en danger la sécurité des concurrents, des bénévoles et des prestataires, l'organisation se réserve le droit d'annuler une ou l'ensemble des épreuves, ou de modifier les parcours et d'activer ces parcours de replis avant le départ ou en cours d'événement. Ceci est valable y compris après que le départ soit donné, en fonction des conditions météorologiques ou de tout événement fortuit.

## **Balisage**

Nos parcours sont balisés avec les éléments suivants :

- Fanions oranges fluo plantés le long du parcours
- Tresses oranges fluo pendues aux branches
- Rubalise bicolore rouge et blanche installée en travers des chemins à ne pas emprunter
- Bombe de traçage éphémère :
  - o flèches aux changements de direction

D'autre part, des signaleurs sont présents le long du parcours à certains points clés (traversée de route,

Changement de direction, départ de petit sentier difficile à voir...). Merci de respecter leurs consignes et de rester courtois avec eux. N'oubliez pas qu'ils sont bénévoles !

Si vous évoluez sans voir aucun de ces éléments de balisage depuis 500m, merci de faire ½ tour afin de retrouver le parcours ! Si vous êtes vraiment perdus, appelez le PC Sécurité.

## **Art.4 : RAVITAILLEMENTS – ASSISTANCE**

Le régime de semi-autonomie fait partie du caractère engagé de la course. Celui-ci interdit l'organisation d'assistance et de ravitaillements personnels hormis aux ravitaillements suivants : L'Etape, les Contamines, Les Toilles, Les Plans, Pettoreaux).

Les ravitaillements sont au nombre de 8 sur le 108, 4 sur le 70, 3 sur le 50 et 1 sur le 27km et sont composés :

- d'eau
- de boissons sucrées
- de boissons chaudes (soupe, thé ou café)
- d'aliments sucrés (sucre, chocolat, bananes, pommes, oranges, pruneaux ou abricots secs, barres de céréales, ...)
- d'aliments salés (sel, gâteaux apéritif, fromage, jambon, saucisson, pain, noix de cajou, ...)
- pour certains, d'un plat chaud (pâtes, ... ).

Le détail des ravitaillements est disponible et actualisé en temps réel sur le site de la course. La Covid\_19 pouvant nous contraindre à réadapter le contenu de ces ravitaillements.

## **Art.5 : EQUIPEMENT**

L'équipement obligatoire que chaque coureur devra porter à tout moment de la course est le suivant :

- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Une bande autocollante de 2m minimum (largeur 5 à 7 cm) pour strapping
- Un gobelet (pas de gobelets jetables aux ravitaillements)
- Téléphone portable avec autonomie suffisante (batteries externes si nécessaire) et le numéro de l'organisation (présent sur le dossard ) sera enregistré dans le répertoire du téléphone.

Et, uniquement sur le 108 et le 70 :

- Une lampe frontale en état de fonctionnement avec un jeu de piles de remplacement
- Une veste imperméable
- Un pantalon ou collant (couvrant au minimum les genoux)

En outre, les coureurs seront tenus de disposer

- au départ de la course et de chaque point de ravitaillement d'une réserve d'eau pleine de 1L de boisson minimum
- au départ de la course d'une réserve alimentaire
- Une paire de chaussures adaptées à la pratique du trail, entièrement fermées.

Les coureurs sont invités à se munir du n° d'appel du PC sécurité de la course qui sera indiqué dans les documents de la course fournis lors de la remise des dossards.

**EN CAS DE PREVISION METEO INCERTAINE, L'EQUIPEMENT EN VETEMENTS CHAUDS POURRA ETRE RENDU OBLIGATOIRE. IL EST DEMANDE AUX COUREURS DE PREVOIR CETTE EVENTUALITE**

L'équipement obligatoire ne sera pas contrôlé au retrait des dossards mais ponctuellement en course. Tout coureur ne possédant pas l'équipement obligatoire lors de ces contrôles sera sanctionné, voire disqualifié.

## **SAC DE DELESTAGE**

Sur la Montagn'hard (108 km) il est possible de déposer un sac de délestage qui est acheminé par l'organisation **au ravitaillement de Bellevue**. Un sac numéroté vous sera fourni à cet effet avec le dossard.

## PROCEDURE D'ABANDON

En s'inscrivant, tout coureur s'engage à respecter scrupuleusement la procédure d'abandon suivante :

Obligation de prévenir une de ces personnes :

- un bénévole (identifiable par sa tenue)
- le PC Course (n° de téléphone indiqué sur le dossard)
- un membre de l'équipe de médicalisation de la course (identifiable par leur tenue)

Il appuie son abandon OBLIGATOIREMENT par un SMS au PC Course (0635566859) : « Abandon du «#n° de dossard# ».

## Art.6 : L' INSCRIPTION

La Montagn'hard, la Moins'hard, la Mi'hard et la Mini'hards ont des courses ouvertes à toute personne ayant 20 ans minimum et ne présentant pas de contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition.

Le montant des inscriptions est le suivant :

Course	Prix
Montagn'hard	100
Moins'hard	70
Mi'hard solo	50
Mini'hard	30

A partir du 1<sup>er</sup> mars 2022, le prix des inscriptions sera le suivant :

Course	Prix
Montagn'hard	110
Moins'hard	80
Mi'hard solo	60
Mini'hard	40

Les inscriptions seront closes le 19 juin 2022 et sont limitées à 350 inscrits par course.

**Les inscriptions ne sont pas possibles le jour de la course.**

Aucune inscription ne sera prise en compte sans fourniture du certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition ou d'une photocopie d'une licence compétition en cours de validité.

Lors de l'inscription, le coureur indique OBLIGATOIREMENT deux n° de téléphone :

- celui du mobile qu'il aura obligatoirement avec lui, chargé, allumé et en état de marche, sonnerie audible
- celui d'un proche dûment informé par le coureur de sa participation à la course
-

### **Art.7 : L' ANNULATION**

**L'annulation de l'inscription n'est possible que pour les coureurs ayant souscrit la garantie proposée par l'organisateur au moment de l'inscription.**

La garantie permet un remboursement intégral de l'inscription (hors frais internet et montant de la garantie) pour toute demande d'annulation antérieure au 12 juin 2022. Au-delà, avec la garantie il sera retenu 40 € pour une annulation tardive sur la Montagn'hard, 30€ pour la Moins'hard et la Mi'hard, sauf échange de dossard validé par l'organisation.

Aucun échange de dossard ne sera autorisé sans l'accord explicite de l'organisation. Les changements ne seront possibles que jusqu'au 12 juin 2022.

En cas d'annulation des courses pour une raison indépendante de la volonté des organisateurs, il ne sera procédé à aucun remboursement.

### **Art.7 bis – COVID et autres événements exceptionnels (risques attentats, événement climatique ...)**

En cas d'annulation de la part de l'organisation pour cause de COVID\_19 avant le 15 mai 2022, l'organisation ne retiendra aucun montant. Les coureurs se verront rembourser l'intégralité de leur inscription déduite des frais d'inscription à la plateforme de gestion des inscriptions.

En cas d'annulation de la part de l'organisation pour cause de COVID\_19 après le 15 mai 2022, un forfait de 50% de la valeur de l'inscription pourra être retenu à chaque coureur. Sauf les coureurs ayant souscrits à la garantie annulation proposée par l'association au moment de l'inscription.

### **Art. 8 : NOMBRE DE COUREURS**

Le nombre maximal d'inscrits est de 350 par course.

### **Art.9 : ETHIQUE DE LA COURSE**

En s'inscrivant à la Montagn'hard, le coureur s'engage explicitement à respecter le présent règlement ainsi que l'éthique de la course. La Montagn'hard se veut respectueuse de son environnement naturel et humain. Ainsi, la plus grande courtoisie est requise vis-à-vis des bénévoles qui choisissent de consacrer une partie de leur temps libre à la course.

Le respect de l'environnement est une condition nécessaire pour permettre la pérennité des courses de pleine nature. Ainsi, il est formellement interdit de jeter des déchets ailleurs que dans les poubelles réservées à cet effet.

Pour éviter une érosion irréversible des pentes, les virages ne pourront être coupés. Des contrôles seront réalisés en course pour assurer le respect de ces différents points. Les contrôleurs seront habilités à procéder à une pénalité de 30 mn pour une première infraction à ces règles, et à l'exclusion du coureur en cas de récidive.

Certains passages traversent des propriétés privées dont les occupants acceptent la gêne inhérente à la course. Il va de soi que le respect de ces propriétés privées et de leurs propriétaires est une exigence absolue.

Une partie du parcours traverse la Réserve Naturelle des Contamines-Montjoie. Les chiens même tenus en laisse ne sont pas autorisés à la pénétrer, la cueillette des fleurs est aussi prohibée. L'ensemble du règlement de la réserve est applicable aux concurrents et à leurs accompagnants.

Les coureurs s'assureront que leurs véhicules et ceux des personnes les accompagnants ne causent pas de dommages à la végétation ni de gêne aux autres usagers de la voirie.

La compétition n'a de sens que dans le respect des autres concurrents. Toute tricherie caractérisée sera passible d'une exclusion immédiate de la course. Ce point inclut bien évidemment le respect intégral du parcours tel qu'il est décrit dans le guide du coureur. En outre, tout coureur est tenu d'assurer en priorité l'assistance à un autre concurrent qui serait en difficulté (blessure, état de grande faiblesse, hypothermie, ...). Selon les circonstances et en cas d'estimation fiable, le temps pris par le concurrent pour porter secours à un autre coureur pourra être décompté de son temps final.

#### **Art. 10 : CLASSEMENTS - RECOMPENSES**

Pour les coureurs ayant franchi la ligne d'arrivée dans le respect des différentes barrières horaires, il sera procédé aux classements suivants:

Pour les courses solo

- Scratch
- Scratch Hommes
- Scratch Femmes

Des récompenses seront attribuées aux 3 premiers des classements scratch.

Dans la mesure du possible, les temps intermédiaires seront mis à jour en temps réel sur le site de la course. Les temps et classements finaux complets seront disponibles au plus tard le lendemain avant midi sur le site <http://www.lamontagnhard.com>.

Un coureur absent au moment des podiums ne pourra se faire envoyer sa récompense.

## **Art. 11 ASSURANCES**

Conformément à la loi, la Montagn'hard dispose d'une assurance responsabilité civile.

### Individuelle accident

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence sportive.

Les autres participants sont invités à s'assurer personnellement, en contractant une assurance individuelle accident couvrant les risques encourus durant la manifestation.

## **Article 12 : Loi Informatique et Liberté**

Conformément à la « loi informatique et libertés » du 6 janvier 1978, les concurrents disposent d'un droit d'accès et de rectification de leurs données personnelles. Par notre intermédiaire, ils peuvent recevoir des propositions d'autres sociétés. S'ils ne le souhaitent pas, il suffit d'envoyer un mail à l'adresse suivante : [contact.montagnhard@gmail.com](mailto:contact.montagnhard@gmail.com) en indiquant leurs coordonnées.

## **Article 13 : Droit à l'image**

Les participants autorisent expressément les organisateurs ainsi que leurs ayants droit tels que les partenaires et média à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation, sur tous les supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

## **Article 14 : Acceptation du règlement**

Ce règlement a été réalisé selon les règlements de la commission nationale des courses hors stade de la FFA. Les organisateurs de cette épreuve déclinent toutes responsabilités en cas de vol et se réservent le droit d'apporter toutes modifications qu'ils jugeront nécessaires à l'ensemble de l'organisation.

La participation à la Montagn'hard implique l'acceptation expresse par chaque concurrent de ce règlement. Il s'engage à ne pas anticiper le départ et à parcourir la distance complète de son parcours. Le non-respect de cette règle entraînera aussitôt la disqualification du coureur.

## **Article 15 – Réclamations / Jury**

Elles seront recevables par écrit dans les 30 minutes après l'affichage des résultats provisoires.

**Les décisions du jury sont sans appel.**