



Règlement du GRAM 2022

Objet

Le GRAM (Gônes Raideurs Aventure en Montagne) est un raid multisports de nature, caractérisé par un esprit aventure du fait des activités proposées, des territoires traversés, de l'autonomie demandée aux participants, et de la longueur de l'épreuve.

L'événement se déroulera du vendredi 26 août 2022 soir au dimanche 28 août 2022 midi.

Le lieu de départ et d'arrivée est l'Alpe du Grand Serre, commune de La Morte (38350).

Le GRAM 2022 est affilié à la Fédération Française de Triathlon (FFTRI).

L'organisateur

Le GRAM est organisé par l'association des Gônes Raideurs GR69.

Directeur de course – Etienne Dommanget

Président de l'association – Thierry Levrat

Les inscriptions et les informations des coureurs sont gérées par les Gônes Raideurs GR69.

L'organisation du GRAM se décline en 2 formules distinctes :

- Le GRAM : raid aventure 30 h
- Le FamilliGRAM : proposition d'activités nature pour découvrir les raids multisports.

Epreuves

GRAM

Nature de la course

Le GRAM est un raid multisports de nature inspiré des raids aventure. Il consiste en une succession de sections de longueurs, difficultés et activités variées qui seront précisées lors du briefing de départ et dans le Carnet de Route (roadbook) remis à chaque équipe.

La course est ouverte pendant 36 h. Le temps estimé pour les premières équipes est d'environ 26 h.

Deux formules sont proposées aux concurrents :

- Une formule intégrale, en équipe de 3 ou 4 personnes toujours en course. Les équipiers sont autonomes pour leur alimentation, leur repos et leur orientation. L'organisation fournit la logistique de course aux endroits prévus dans le Carnet de Route (déplacement du matériel et de ravitaillement préparé par les concurrents avant le début de l'épreuve).
- Une formule avec assistant / remplaçant, en équipe de 4 ou 5 personnes. 3 équipiers toujours en course. L'équipe sera autonome dans ses déplacements et sa logistique de course pour rejoindre les points d'assistances prévus dans le Carnet de Route : Seuls points d'assistance autorisés (déplacement du matériel et du ravitaillement assuré par le(s) assistant(s)/remplaçant(s) avec leur propre véhicule).

Des balises optionnelles et portes horaires permettront de proposer des raccourcis pour que chacun profite au maximum du parcours dans le temps imparti et en fonction des contraintes horaires.

Le parcours intégral proposera les activités suivantes, le tout en orientation (cartes IGN et IOF) :

- Chronométrées :
 - VTT / vélo de montagne : jusqu'à 120 km et 4500 m D+ ;
 - Trek / Trail : jusqu'à 45 km et 4000 m D+ ;
 - Navigation en eaux plates (kayak, paddle) : jusqu'à 6 km ;
- Non-Chronométrées :
 - Navigation en eaux vives (hydrospeed) ;
 - Epreuves de cordes (descente en rappel, via-ferrata) ;
 - Epreuves bonus et ludiques (tir par exemple).

Aptitudes

Les participants doivent être capables de gérer leur effort, leur alimentation, leur repos et leur sécurité dans le cadre d'une aventure pleine et entière.

Les treks et épreuves de VTT se dérouleront aussi la nuit. Les concurrents doivent prévoir un éclairage adapté. Les parcours sont souvent techniques. Les passages exposés en VTT pourront être signalés, mais les concurrents doivent être capables d'adapter leur vitesse de progression au sentier, de ralentir à tout moment pour poser pied à terre et porter leur vélo si besoin. A pied, les terrains de montagne, sauvages, sont privilégiés, sans volonté de mettre en danger les concurrents. Les concurrents ne doivent pas s'engager sur une progression qu'ils jugent trop exposée ou non protégée.

Les épreuves de cordes seront impressionnantes (et mémorables !) mais **non-obligatoires**. Vous devez être capables de progresser de manière autonome en via-ferrata.

Chaque équipe doit être capable de s'orienter de nuit comme de jour, dans des conditions météorologiques pouvant être complexes (brouillard) en s'appuyant sur les instruments traditionnels et obligatoires (cartes, altimètre et boussole).

Les épreuves de navigation se dérouleront de jour. **Tout concurrent atteste savoir nager** au moins 20 mètres, mettre la tête sous l'eau, effectuer un saut, une flottaison sur le dos 5 secondes, une sustentation verticale 5 secondes.

FamilliGRAM

En parallèle de la course aventure, nous proposons une formule sans compétition pour encourager la pratique des raids multisports. Les activités suivantes seront proposées : course d'orientation, VTT, Tir, Paddle, Kayak, Via-Ferrata...

Des attestations d'aptitudes selon les activités choisies (natation, progression via-ferrata notamment) devront être signées lors de l'inscription.

Equipes

Le GRAM est ouvert à tous, licenciés ou non. Chaque participant devra fournir la copie d'une licence sportive FFTRI de la saison en cours ou un certificat médical de non-contre-indication aux Raids multisports ou sports en compétition de moins d'un an à la date de l'épreuve. Pour les non licenciés une licence journée doit être prise lors de l'inscription.

Le Raid Famille est ouvert à tous. L'épreuve n'étant pas chronométrée, il n'est pas nécessaire de fournir un certificat médical. En revanche une autorisation parentale datée et signée est obligatoire pour la participation des mineurs à l'épreuve.

Le GRAM, raid aventure, est ouvert à tous les **adultes majeurs**. Les concurrents évoluent par **équipes de 3 ou 4 (au choix), mixtes ou non**. Les équipes inscrites sur la formule avec assistant / remplaçant pourront être composées de 5 personnes maximum.

Le FamilliGRAM, formule famille, est accessible :

- **aux enfants dès 6 ans accompagnés d'un adulte,**
- à tous, dont les **jeunes dès 13 ans**, en équipe de **2 personnes minimum**.

Inscription

Suivre les liens du site <http://www.raid-gram.fr/> pour les inscriptions.

Les inscriptions au GRAM seront ouvertes du 28 mars 2022 au 15 juillet 2022. Le prix d'inscription est de 600€ par équipe. L'inscription ne sera prise en compte qu'une fois le dossier complet et payé.

L'inscription au FamilliGRAM se fera sur place. Une pré-inscription est possible en ligne. Les tarifs seront propres à chaque site, selon les activités proposées.

Pour le GRAM, l'inscription comprend :

- Le droit de participer
- L'organisation de la course
- La sécurité sur le parcours
- Le prêt des équipements pour le kayak : kayaks, gilets, pagaies
- La sécurité et le prêt de l'équipement complet pour l'épreuve d'eau-vive : embarcation, combinaison, gilets, casques.
- L'encadrement des épreuves de cordes
- L'assistance et transport des équipements comme défini dans le Carnet de Route
- Le brunch d'arrivée
- La possibilité de s'installer sur la zone bivouac le temps de l'événement

- Le prêt de la balise GPS et suivi live

NB : Les vivres de courses et le ravitaillement en eau ne sont pas fournis par l'organisation.

Le désistement de l'un des membres d'une équipe ne remet pas en cause la validité de l'inscription de son équipe qui sera autorisée à proposer un nouvel équipier sous réserve de la présentation de toutes les pièces requises, dans les délais requis.

Annulation et remboursement

En cas de mauvais temps ou tout autre condition pouvant nuire à la sécurité des participants, l'organisation se réserve le droit de modifier ou d'annuler une ou plusieurs des épreuves. Aucun remboursement ne sera alors effectué.

Participants

Engagement des participants

Les participants s'engagent à respecter les consignes et les instructions de courses données par l'organisation/la direction de course et leur reconnaissent valeur réglementaire. Les participants doivent se conformer au règlement de l'épreuve, à ses annexes ou documents assimilés, aux directives de l'organisation, avant pendant et après le raid, ainsi qu'aux diverses législations en vigueur sur les territoires traversés (respect de la faune, de l'environnement, du code de la route, assistance à personne en danger, etc.).

L'organisation s'est engagée auprès des communes traversées de laisser le moins de trace possible. Abandonner tout déchet derrière soi sera motif de mise hors course.

La préservation et la gestion des équilibres écologiques et naturels sont des priorités absolues. C'est dans cet esprit que chaque personne devra évoluer.

Vous pourrez évoluer sur des routes ouvertes à la circulation. **Vous devez strictement respecter le code de la route** (vous ne serez pas prioritaires).

Responsabilité des participants

Les participants ont connaissance des risques spécifiques liés à leur participation au Raid et inhérents à la pratique des disciplines sportives en milieu naturel.

L'organisation ne peut pas être tenue pour responsable en cas d'accident ou de défaillance des participants consécutifs à un mauvais état de santé ou à une préparation insuffisante. La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de dégradation de matériel. Les affaires personnelles des participants sont de la responsabilité de pratiquants en dehors des aires de transitions gérées par l'organisateur.

Les concurrents sont responsables des divers matériels mis à leur disposition par l'organisation et par ses prestataires ou partenaires. Le prêt de matériel donnera lieu à la perception éventuelle d'une caution. Toute dégradation, perte ou vol des matériels mis à la disposition des participants par

l'organisation donnera lieu à la perception des frais de réparation ou de remplacement des matériels concernés.

Equipement Obligatoire

La liste du matériel obligatoire de course est disponible sur le site internet du raid. Elle vous permettra de préparer votre venue. La liste du matériel obligatoire pour chaque section sera précisée dans le Carnet de Route, et pourra évoluer en fonction des prévisions météo. Une vérification sera effectuée au retrait des dossards.

Liste provisoire (10/08/2022) :

Par équipe :

- 1 téléphone portable par équipe. Il sera éteint et scellé par l'organisation.
- La balise tracking GPS fournie par l'organisation
- Matériel de réparation VTT nécessaire pour l'équipe
- 1 frontale de rechange
- 1 kit de premiers soins (anti-diarrhée, antihistaminiques, anti-fièvre, bande, pansements stériles, lavage des yeux, pince à épiler, crème solaire)
- 1 appareil photo (utilisé en cas de poste manquant ou pour témoigner d'un passage groupé)
- Le Carnet de Route, fourni par l'organisation
- Les cartes, fournies par l'organisation
- 2 boussoles
- 1 altimètre
- Doigt sport ident, fourni par l'organisation
- ~~- 3 boîtes à chaussures par équipe pour que l'organisation transporte du ravitaillement sur le parcours~~
- de 2 sacs ravitaillement (ou caisses) d'environ 60L et 15kg max chacun. Dans ces 2 sacs, vous pouvez mettre votre ravitaillement et quelques changes que vous retrouverez :

	Distance (km)	Dénivelé (m)	Durée	
			rapide	lent
Sac ravitaillement				
Supply bag #1	37	900	04:30	06:00
Supply bag #1	59	2600	+ 5h	+ 8h30
Supply bag #2	99	3800	+ 3h	+ 4h
Supply bag #2	120	4600	+ 4h	+ 6h
Supply bag #1	166	6600	+ 5h	+ 10h

- 1 sac capable de transporter le matériel de cordes (baudrier) ~~—30 litres max par équipe~~
- 1 sac pour nous confier vos affaires pendant l'épreuve d'eau-vive (sacs, habits, prévoir maillot de bain ou sous-vêtements de rechange)

Par concurrent :

- 1 couverture de survie ou bivvybag (conseillé en cas de sieste) par concurrent
- 1 sifflet
- 1 frontale avec piles/batteries de rechange
- 1 VTT en état avec éclairage avant/arrière
- 1 gilet de signalisation, obligatoire pour le vélo la nuit
- 1 casque VTT - normes CE (obligatoire pour toutes les épreuves sauf mention inverse explicite dans le Carnet de Route)
- 1 baudrier normes CE avec
 - o longe double de via ferrata
 - o longe en corde dynamique ou sangle manufacturée pour descendre en rappel
 - o mousqueton à vis et descendeur
 - o mousqueton à vis et prussik
- Veste de protection (2 couches, imperméable et respirante)
- Pantalon de protection (2 couches, imperméable et respirante)
- Couche haute intermédiaire manche longue (polaire)
- Sous-couche haute manche longue
- Sous-couche basse jambe longue
- Buff ou bonnet
- Gourde ou poche à eau et vivres de course (ravitaillement)
- Gants longs
- Lunettes de soleil
- Sac à dos capable de contenir le matériel obligatoire (et vos chaussures de trail pendant les épreuves de VTT) (30 L est généralement suffisant)
- Sachets pour vos déchets (papier toilette, emballages...)
- Chasuble et plaque vélo visibles tout au long de la course, prêtés par l'organisation
- Vaisselle pour le brunch (assiettes, couverts, gobelets) – vous n'êtes pas obligés de l'emporter en course ;)

Interdits : GPS et appareils qui indiquent votre position ou affichent des cartes (à l'exclusion du tracker GPS de l'organisation), Vélo à Assistance Electrique, radios, armes etc.

Exceptions : si un concurrent souhaite transporter un appareil (par exemple, pour l'analyse des performances après la course) comme ceux indiqués précédemment, il ou elle doit l'enregistrer, avec tous les dispositifs d'affichage séparés (par exemple, les montres) au PC course et les faire sceller dans un sac inviolable avant le départ. Les organisateurs vérifieront que le sac est intact à l'arrivée.

Assurance

L'organisation a souscrit une assurance responsabilité civile organisateur, conformément à la législation en vigueur, pour la durée de l'épreuve.

Cette assurance ne couvre en aucun cas le rapatriement de concurrents malades ou blessés. Il ne s'agit pas non plus d'une assurance individuelle accident au profit des concurrents. Il appartient aux concurrents de souscrire s'il le souhaite une police d'assurance de ce type.

Chaque participant doit souscrire une assurance responsabilité civile afin de couvrir les dommages aux personnes et aux biens qu'il pourrait commettre dans le cadre de l'épreuve, et s'assurer pour les

dommages susceptibles de l'atteindre personnellement (incapacité permanente, accident corporel des participants ou détérioration du matériel).

Toute personne ne bénéficiant pas de convention de remboursement avec la Caisse Primaire d'Assurance Maladie française s'engage à prendre à sa charge tous frais d'évacuation, d'hospitalisation et autres résultant de sa participation au Raid.

Moyens d'intervention (pour information)

La configuration du raid en milieu naturel éloigne intrinsèquement en distance et en temps les moyens d'intervention. Chaque participant doit avoir conscience, que les moyens et que les délais d'intervention peuvent être longs, et en particulier beaucoup plus longs que nous les connaissons dans la vie de tous les jours. A cela s'ajoutent les difficultés d'accessibilité techniques de certaines épreuves. Pour toutes ces raisons pratiques et concrètes, nous avons choisi, en concertation et en accord avec les services de secours publics et les autorités préfectorales, de privilégier, la mise en place au plus proche du terrain ou à proximité du terrain des moyens de surveillance, d'observation, et de médicalisation de l'organisation du raid, afin d'optimiser les capacités de ces moyens à pouvoir être en mesure d'intervenir dans le plus grand nombre de situations possibles.

Classement et chronométrage (GRAM)

Chronométrage

Le GRAM est une épreuve d'orientation où le chronométrage se fera grâce au système Sport Ident, mis à disposition par l'organisation.

Le classement s'effectue au temps réel de course, auquel viennent s'ajouter les éventuelles pénalités. Les balises sont associées à des pénalités de temps variables. Toute équipe perdant sa puce Sport Ident ne pourra bien entendu pas être classée. Des barrières horaires obligeront les équipes arrivant en retard à prendre des raccourcis pour rejoindre la suite de la course.

Un carnet de route sera donné à chaque équipe précisant les particularités des sections, le matériel nécessaire et les pénalités associées à chaque balise.

Pour des questions de sécurité : sur toutes les sections de course, les concurrents d'une même équipe ont l'obligation de rester groupés. Ils doivent toujours rester à portée de voix sans crier, c'est-à-dire à une distance inférieure à 100 mètres.

Pour un souci d'équité : l'entraide physique entre équipiers fait partie intégrante des raids nature (port du sac de l'équipier, système de tractage, ...). Cependant, il est interdit de se faire aider physiquement par un membre d'une autre équipe (tractage, poussage, orientation, ...). Seules les aides matérielles type prêt de chambre à air, de pompe ou autre matériel sont tolérées.

Classement

GRAM intégral : équipes de 3 / équipes de 4 / équipes avec assisatnt, remplaçant / Homme / Mixte / Femme / Scratch.

FamilliGRAM : pas de classement, pas de chronométrage.

Pénalités

3 catégories de pénalités pourront être prononcées : pénalités de temps, mise hors classement, mise hors course. Notamment les cas suivants (non exhaustif) :

Pénalité horaire :

- Balise non poinçonnée (temps de pénalité selon carnet de route)
- Matériel obligatoire manquant
- Passage par zone/route interdite

Mise hors classement :

- Puce électronique carte ou carton de pointage perdu
- Balises pointées dans le mauvais ordre (selon le Carnet de Route)
- Passage par zone/route interdite
- Assistance extérieure pour les équipes de l'intégrale

- Assistance en dehors des points prévus à cet effet pour les équipes avec assistant / remplaçant

Mise hors course :

- Toute transgression du présent règlement,
- Absence de matériel obligatoire
- Progression en équipe obligatoire
- Non-respect du code de la route
- Non-respect des consignes données par les signaleurs routiers.
- Utilisation de moyens de déplacement non autorisés.
- Utilisation d'un GPS.
- Non respect des règles de sécurité indiquées dans le Road Book et lors du briefing, du code de la route.
- Non respect des territoires parcourus (déchets, dégradations volontaires etc.) : non respect des consignes de propreté du parcours, des lieux d'accueil, du parc VTT, l'abandon de détritrus sur l'ensemble du parcours.
- Non-assistance à personne en danger.

La mise hors course prend effet immédiatement et dégage l'organisation de tout engagement envers l'équipe concernée.

Abandon

Tout concurrent ayant abandonné ou étant hors course doit prévenir obligatoirement un membre de l'organisation dans les délais les plus brefs. En cas d'abandon d'un concurrent, l'équipe a la possibilité de poursuivre l'épreuve, hors classement (recomposition possible entre équipes ayant abandonnées) mais doit, quoi qu'il en soit, toujours avoir obtenu l'aval de l'organisation et être composées d'au moins 2 concurrents. Tout abandon est définitif, le concurrent ne pourra pas rejoindre une équipe plus tard dans la course.

En cas de demande de secours, toute l'équipe doit attendre l'arrivée sur les lieux d'un membre de la direction de course ou d'un personnel de sécurité de l'organisation.

Réclamation/jury de course

Un jury de course pourra être constitué de la direction de course et de 2 concurrents tirés au sort. Il pourra être saisi par écrit jusqu'à 2h après l'arrêt de la course (dimanche midi).

Respect des sites naturels et propriété privées :

Le parcours traversera en particulier des terrains communaux, des terrains privés, des forêts et bois domaniaux, des aires protégées. Les autorisations de passage sont accordées au Raid et pour le seul jour de la manifestation. Respecter ces lieux, tant au niveau environnemental (respect, propreté et quiétude) qu'en termes matériels (clôtures, portails, structures, cultures, aménagements, matériels en place...). Lors de votre progression, vous pouvez rencontrer d'autres utilisateurs ou animaux sauvages ou non. Votre vigilance et votre comportement doivent toujours être à la hauteur des dangers potentiels que représente l'ensemble des utilisateurs de ces endroits.

Dopage

L'Organisation du Raid s'inscrit dans une lutte pleine et entière contre le dopage. À tout moment un contrôle antidopage peut avoir lieu, les modalités seront donc tacitement acceptées par les participants.

En cas de contrôle positif, le ou les participant(s) en cause ainsi que leur équipe seront déclassés et exclus du Raid. L'ensemble des fédérations sportives et organisateurs de course sport-nature en seront informés, en leur demandant d'appliquer des sanctions adaptées.

Droit à l'image

Du fait de son engagement, chaque coureur autorise expressément les organisateurs à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation aux épreuves, sur tous supports y compris les documents promotionnels et / ou publicitaires.

Respect de la vie privée

Les concurrents peuvent s'opposer à la parution de leurs résultats sur le site FFFTRI et/ou celui de l'organisation conformément à la demande de la CNIL

Acceptation du présent règlement

L'inscription des concurrents entraîne leur acceptation sans condition du présent règlement, ainsi que des divers documents et annexes, tous assimilés au règlement de l'épreuve, et en avoir accepté les termes sans réserve.

L'organisation se réserve le droit de modifier le présent règlement en fonction des autorisations qui lui auront été données, de conditions climatiques particulières, d'adaptation du parcours ou des règles de chronométrage. Elle informera les participants de ces modifications par message ou courrier dans le cas de modifications majeures.