



DÉFI CHARCOT CÔTE VERMEILLE 2026

Règlement général

Article 1 : ORGANISATION

L'association « **SLA Laissez-la 66** » (association loi 1901 à but non lucratif) organise une manifestation sportive en date prévisionnelle du **06 septembre 2026** à Port-Vendres, dans le but de donner de la visibilité à la maladie de Charcot ou SLA (Sclérose Latérale Amyotrophique), de sensibiliser le grand public et les sponsors à la cause, et ainsi d'**apporter une aide financière substantielle** à ladite association pour venir en aide aux malades et soutenir la recherche.

Article 2 : EPREUVES

Cette manifestation sportive prévoit le déroulement d'un

- **TRIATHLON** « Cross » de type M (moyen) soit 1km de natation en mer, 21 km de VTT , 9 km de trail. en Solo ou en Equipes (relais).
- **TRAIL Long** 18 km ,
- **TRAIL Court** 9 km
- Les parcours du trail sur le littoral seront également ouverts aux **randonneurs**.
- Les épreuves libres , **natation en mer** et **VTT** (non chronométrées) sont ouvertes à tous

L'inscription aux épreuves implique l'acceptation sans réserve du présent règlement et de toutes les consignes et recommandations qui en découlent, les courses chronométrées aux licenciés et à ceux justifiant d'un PPS (pour les trails) , d'un FIS (pour le triathlon)

2.1 Lieu de RENDEZ-VOUS :

Inscriptions / Remise des dossards pour les concurrents préalablement inscrits (voir article 5)

Samedi 05.09.2026 de 14h à 18h : Capitainerie quai François Joly à Port-Vendres

Dimanche 06.09.2026 de 7h à 8h : Capitainerie quai François Joly à Port-Vendres

La remise des **dossards** se fera sur présentation des documents suivants :

- Dossier d'inscription
 - Pièce d'identité
 - Licence ou PPS (parcours de prévention santé), FIS pour les triathlètes
- Mise à jour du paiement des frais d'inscriptions
- Les inscriptions « *dernières minutes* » pourront se faire selon les places encore disponibles. Chaque catégorie aura un dossard avec une numérotation et une couleur spécifique.



2.2 ACCES aux Courses , Transferts

Port-Vendres , parking place Castellane, à proximité ou vers la gare SNCF .

Après la confirmation des inscriptions et la remise des dossards, les concurrents se rendront par leurs propres moyens au lieu de départ de leurs épreuves et aux heures respectives.

Trail , Randonneurs, VTTistes (hors triathlon) : au quai François Joly (en bas de la place Castellane)

Triathlon : un sac numéroté avec les éventuels équipements de rechange, sera placé à un espace surveillé à proximité des départs / arrivées , VTT et Trail , au quai François Joly.

A 5 km, à Paulilles (direction Banyuls) après avoir déposé le VTT à l'espace vélo, plage Bernardi , côté parking restaurant « Solé Mio » . on pourra aussi y laisser un sac pour les équipements de rechange natation / vélo . Ils seront rapatriés si besoin.

Possibilité de parking voitures,(conseillé) sur le parking du site de Paulilles,

A la fin des épreuves, pour les concurrents n'ayant pas d'accompagnateur, ils pourront récupérer leur voiture , avec leur vélo. L'organisateur ne prévoit pas de navette de transfert.

2.3 DEPARTS /ARRIVEES Barrière horaire

2.31 TRIATHLON (voir plan et détails annexes 1,2,3)

9 H : Départ Natation plage de Bernardi , Paulilles , Port-Vendres

Boucle de 1 km balisée en mer.

Barrière horaire 1H (10 H = dernier nageur)

~ **9H 20 à 10 H** (selon arrivée des nageurs)

Départ VTT du parking plage de Bernardi

Parcours de 21 km dénivelé 520 m

Arrivée Quai François Joly, Port-Vendres

Barrière horaire 3H (13 H = dernier nageur)

- Attention : les participants de cette épreuve chronométrée devront, pour des raisons de sécurité, s'arrêter, descendre du vélo, qu'un aide parquera, et **franchir la ligne d'arrivée et le point de chronométrage à pied**

~ **11H à 13 H** (selon arrivée des VTTistes)

Départ Trail triathlon du Quai François Joly, Port-Vendres

Parcours de 9 km dénivelé 215 m

Arrivée Trail triathlon Quai François Joly, Port-Vendres

Barrière horaire 2H (15 H = dernier coureur)



2.32 TRIATHLON par EQUIPE (RELAIS)

Comme pour le Triathlon en solo, chaque épreuve est chronométrée séparément, le total des 3, donnera le classement final.

Il est possible de participer au Triathlon par équipe de 3 , soit en relais . Départ 9 H par la natation, en même temps que le Triathlon. Le 2ème coéquipier (VTTiste) prendra le relais dès l'arrivée du nageur portant son N°, au Quai François Joly, Port-Vendres, le 3ème coéquipier (Coureur) prendra le relais de son coéquipier cycliste, dès l'arrivée de que celui-ci . Il lui remettra la puce. Boucle trail, arrivée au Quai François Joly .

2.33 TRAILS (voir plan et détails annexes 3,4)

Les départs et arrivées auront lieu au Quai François Joly, Port-Vendres :

10 H Départ Trail long

Parcours de 18 km dénivelé 565 m

Barrière horaire 3H (13 H = dernier coureur)

11 H Départ Trail Court

Parcours de 9 km dénivelé 215 m

Barrière horaire 2H (13 H = dernier coureur)

2.34 CONSIGNES DE COURSE

A certains endroits , les parcours sont communs aux coureurs et cyclistes.

Route traversant Cosprons (voie publique) et à 3 km de l'arrivée , la descente de Raixat vers Port-Vendres. Les cyclistes tiendront tjs la droite , respect du code de la route sur les voies publiques, les coureurs se tiendront sur le côté gauche (se référer au marquage, balisage), ainsi les cyclistes dépasseront toujours par la Droite .

2.35 EPREUVES LIBRES (non chronométrées, non classées)

NATATION 1 km nage en mer (voir plan et détails annexe 1)

- Les nageurs devront se rendre à la plage de Bernardi (Paulilles) par leurs propres moyens.

→ **9 H05 : Départ** natation (après les triathlètes) , **clôture 9H30**

Boucle de 1 km balisée en mer.

VTT Parcours de 26 km dénivelé 550 m (voir plan et détails annexe 5)

- À partir de **9 H30 : Départ** de Port-Vendres, Quai François Joly, **clôture 11H** rejoindre Paulilles pour poursuivre le parcours balisé du triathlon (VTT , possibilité VTC , Gravel, assistance électrique autorisé) sur les parcours communs,les concurrents du Triathlon sont prioritaires L' arrivée se fera à Port-Vendres, Quai François Joly .



RANDONNEES

- À partir de **9 H30** : **Départ** de Port-Vendres, Quai François Joly, **clôture 11H**
Parcours du trail court raccourci à **7 km**, les randonneurs devront se « ranger »
lors du passage des coureurs, pour leur laisser l'accès prioritaire.

2.4 BARRIERES HORAIRES

Il est établi une barrière horaire pour chacune des épreuves chronométrées :

- 2H pour les Trails courts (9 km)
- 3H pour le Trail long (18 km)
- 1H pour la Natation
- 3H pour le Cyclisme

Passé ces délais les concurrents seront mis hors course par les organisateurs. Tout coureur mis hors course devra rejoindre le poste de contrôle le plus proche ou l'arrivée de l'épreuve. Une navette pourra le ramener au point de départ, Quai François Joly .

2.5 PODIUM

Une distribution des prix aura lieu à partir de 13 H, au Quai François Joly, après les différentes arrivées des compétiteurs.

Seront récompensés les 3 premiers Hommes et 3 premiers Femmes du scratch de chaque épreuve :
Triathlon Solo, Triathlon Equipe, Trail long , Trail Court

Les 1ers des différentes catégories, féminines, vétérans, auront également un prix.

Un diplôme sera remis aux Nageurs , et VTTistes (non chronométrés)

Une buvette avec restauration sera ouverte à tous.

Article 3 : ENGAGEMENT DES CONCURRENTS

En s'inscrivant à l'épreuve les concurrents s'engagent au respect:

- des personnes, de soi, des autres, en ne s'autorisant aucune forme de triche,
- de l'organisation, des bénévoles, des partenaires, et de la population locale,
- du code de la route lors des sections urbaines du parcours,
- de la nature, faune et flore, ne rien jeter,
- du protocole sanitaire de la manifestation.



Article 4 : CONDITIONS GENERALES (pour les épreuves chronométrées)

4.1 Autosuffisance

La course se déroule sur le principe de l'autosuffisance et impose aux concurrents une certaine autonomie. Toute personne sans dossard n'a pas le droit d'accompagner un participant.

4.2 Ravitaillement et bases de vie

Des postes de ravitaillement (liquide et / ou solide) sont répartis sur l'ensemble des parcours: A la Croix Blanche le trail, Cosprons les VTTistes et trail long, et aux points relais, plage de Bernardi à Paulilles, et au quai François Joly , Port-Vendres.

4.3 Abandon et rapatriement

Sauf blessure, un concurrent ne doit pas abandonner ailleurs que sur 1 point de contrôle. Il doit alors prévenir le responsable qui invalide définitivement son dossard. Son rapatriement sera décidé avec le responsable; l'organisateur s'engage à rapatrier les coureurs en fonction des heures de passage du véhicule prévu à cet effet. Pour les nageurs, les sauveteurs agréés viendront avec leurs canots au secours des nageurs en détresse. Tout nageur ramené en barque sera considéré comme abandon. Un concurrent ayant abandonné lors d'une épreuve ne pourra plus repartir dans une autre (pour les participants du *Grand Défi* en Solo). Lors d'un abandon (*Grand Défi* en Equipe), on comptera le temps maxi (barrière horaire), pour le départ du coéquipier. (ex. abandon du coureur Trail ; le nageur partira à 10H + 2H30 soit à 11H30.....)

4.4 Matériel obligatoire / autorisé / refusé

4.41 Trail :

- Tenue de course conventionnelle
- Bâtons de marches autorisés, mais le concurrent sera dans l'obligation de les garder jusqu'à l'arrivée. Interdit de les laisser sur le terrain.

4.42 Natation :

- Bonnet de bain
- Combinaison obligatoire si la température de l'eau est en dessous de 18°
- Interdit pour les participants du Triathlon : palmes, tuba, matériel gonflable

4.43 Cyclisme :

- VTT, (parcours praticables en Gravel voire VTC)
- Le vélo doit être en bon état de fonctionnement
- Casque, gants, obligatoires
- Assistance électrique uniquement pour les cyclistes en libre . (hors chronométrage)



4.5 Disqualification

- absence de matériel obligatoire de sécurité
- non-respect du parcours balisé, de la ligne de départ / arrivée
- absence du dossard ou bonnet de bain (pour le repérage)
- aide d'une personne extérieure, utilisation d'un moyen de propulsion...
- pointage au-delà des barrières horaires
- pollution ou dégradation du site (ne rien jeter)
- insultes ou menaces à l'égard des membres de l'organisation
- état physique ou psychique du concurrent inadapté à la poursuite de l'épreuve
- drogue, alcool, dopage interdit (contrôles possibles)

La responsabilité de l'association sera dérogée après un abandon ou une disqualification par l'organisation.

4.6 Droits à l'image

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant et après l'épreuve, comme il renonce à tout recours contre l'organisateur pour l'utilisation faite de son image. L'organisateur est propriétaire des droits d'exploitation de l'image de cette manifestation, notamment par diffusion clichés photographiques et vidéos.

4.7 Consignes de sécurité sur le parcours

À tout moment les concurrents devront être reconnaissables par leur dossard (une couleur par catégorie) numéroté et placé de façon visible en face avant pour les coureurs, bonnet de bain pour les nageurs.

Des points de secours seront répartis tout au long du parcours sur les points de ravitaillement.

Une équipe médicale sera présente durant toute la durée des épreuves.

Un service ambulancier mis à disposition pourra intervenir d'urgence à tout moment.

Des secouristes agréés surveilleront l'épreuve maritime.

Chaque concurrent doit porter assistance à toute personne en danger, et prévenir si besoin les secours. De même que les bénévoles et signaleurs de l'association, qui seront reliés aux services d'urgence.

La police municipale sera présente aux points stratégiques urbains et voie publique.



4.8 Assurance

L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile, conformément à la loi, pour la durée de l'épreuve. Il incombe aux participants d'être en possession d'une assurance personnelle.

Les concurrents du grand défi non licenciés (FFTRI) devront obligatoirement souscrire un supplément de 2 euros pour être couvert par la fédération.

4.9 Modification du parcours / annulation de la course

L'organisateur se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours et les emplacements des postes de secours et de ravitaillement sans préavis.

En cas de conditions météo trop défavorables, les départs peuvent être reportés ou annulés pour des raisons de sécurité, cela pour une ou plusieurs épreuves.

L'organisateur se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours ou de modifier les barrières horaires.

Article 5 : CONDITIONS D'INSCRIPTION

Inscriptions en ligne sur le site du chronométreur www.sudchrono.fr se reporter aux documents des modalités d'inscriptions, ou sur les fiches d'inscriptions fournies par l'organisateur. Pour valider son inscription, le participant devra joindre au fichier ses coordonnées et le choix de l'épreuve choisie.

Pour les participants aux épreuves chronométrées Trail , un PPS (parcours de prévention santé) valide , ou licence FFA, pour le Triathlon, FIS ou licence FFTRI , (supplément de 2 euros pour l'assurance des non licenciés au TRI) Age minimum 16 ans (Cadets)

Tarifs :

- 30 Euros : Épreuves chronométrées du Triathlon en Solo
- 30 Euros : Épreuves chronométrées du Triathlon en Equipe (10 x 3)
- 20 Euros : Épreuve chronométrée trail long
- 15 Euros : Épreuve chronométrée trail court
- 10 Euros : Épreuve libre (natation)
- 15 Euros : Épreuve libre: VTT 26 km
- 5 Euros : Randonnées
-

Le règlement des inscriptions se fera en ligne sur le site du chronométreur, par virement bancaire (Cf RIB) ou par chèque à l'ordre de SLA Laissez-la 66.

Inscriptions et paiement sur place pour les randonneurs, également pour les " dernières minutes" en fonction des places encore disponibles.



5.1 Modification d'une inscription

- Il est possible d'opter pour une autre catégorie dans la mesure des places encore disponibles, moyennant d'un supplément s'il y a lieu, le surplus ne sera pas remboursé.
- L'échange d'une inscription ou d'un dossard à autrui n'est pas toléré.

5.2 Annulation d'une inscription par le concurrent :

Seuls seront pris en compte les cas, et remboursés pour les causes suivantes :

- accident, hospitalisation ou maladie grave survenue après l'inscription, mettant le concurrent hors d'état de participer à la course (présenter un justificatif)
- décès atteignant conjoint, ascendants, descendants (présenter un certificat)

5.3 Annulation de la manifestation (confirmée avant le 20 aout 2026)

Si annulation pour des raisons exceptionnelles (cas de force majeure, catastrophe naturelle, épidémie, confinement, interdiction de la préfecture), les frais d'inscriptions seront remboursés.

Pas de remboursement pour une annulation la veille, le jour ou pendant l'événement.

Tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepte les clauses sans restriction.