

# REGLEMENT 2020

**La Montée Chiche™** est une manifestation atypique de plusieurs épreuves de course à pied en montagne sur chemin naturel uniquement à profil montant au départ du Col Darques situé dans la haute vallée de l'Ariège entre Verdun et Albiès. L'édition 2019 aura lieu le dimanche **18 octobre (8h00 – 16h00)**. A l'issue de la manifestation un classement sera réalisé à partir de 2 épreuves distinctes : la montée XL et XD (au nombre de montées en 2 heures de temps en solo et en duo) avec un départ en ligne, et la montée CLM (contre-la-montre). L'ensemble des épreuves sera chronométré distinctement pour effectuer le classement final. (Voir présentation de la Montée Chiche sur le site <http://midirun.fr/>)

## Le parcours

♦ La Montée Chiche™ du Serrat des Taychous est une verticale de 300 m D+ sur une distance de 700 m. Il s'agit d'un atelier permanent des parcours trail de la Haute Ariège, situé au col Darques (732m) qui délimite les communes de Verdun et d'Albiès. L'Arrivée se fait au Sommet du Serrat des Taychous à 1041m. Il est donc possible de s'entraîner toute l'année sur ce tracé.

Concernant les **épreuves du dimanche 18 octobre 2020**:

- **Montée Chiche XL et XD** : Départ en ligne du col Darques à 9h00 (altitude 732 m) jusqu'au Serrat du Taychous (altitude 1041 m) parcours en boucle, pour un nombre de montées maximum dans un temps imparti de 2h00 (descente comprise). Les concurrents en course devront obligatoirement rejoindre la ligne d'arrivée (sommet du Serrat des Taychous) dans le délai-limite des 2 h pour voir leur dernière montée chronométrée. Celui qui gagne sera celui qui aura effectué le plus grand nombre de montées possible en un minimum de temps.
- **Montée Chiche CLM** : Départ individuel de type contre la montre toute les 30 secondes, au col Darques à partir de 11h10 (altitude 732 m) jusqu'au Serrat des Taychous (altitude 1041 m) pour une distance de **7 00 m et 300 m** de dénivelé positif.

♦ Les parcours balisés, doivent obligatoirement être suivis par les coureurs, il n'est pas autorisé de « couper ». Les coureurs qui quittent délibérément le parcours, le font sous leur propre responsabilité.

♦ Les concurrents descendent par un itinéraire parallèle jusqu'au col Darques à l'allure de leur choix. Les chiens ne sont pas autorisés à courir avec leur maître, même attachés.

## Informations pratiques

- **Lieu** de l'épreuve : Col Darques entre Albiès – Verdun (Haute-Ariège)
- **RDV** : à partir de 8h00 à Albiès pour covoiturage
- **Départ 9h00** : la Montée Chiche XL et XD (au nombre de montées réalisées sur un temps maxi de 2h00 – temps de descente compté en solo et duo)
- **Départ 11h10** : la Montée Chiche CLM (contre-la-montre - toutes les 30 secondes)
- **Distances** : 700 m - **Dénivelé** : 300 m
- **Au sommet** : un ravitaillement (très) léger est prévu
- **Descente** : retour libre par un itinéraire parallèle et moins pentu
- **Matériel** : bâtons autorisés En cas de mauvais temps, nous vous recommandons fortement d'adapter votre équipement.
- **12h30** : Classements/Récompenses
- **Dès 13h00** : Apéritif offert au col Darques. Casse-croûte auberge Espagnole.
- **Âge minimum requis** : CLM = 16 ans (avec autorisation parentale) et XL / XD= 18 ans
- **Taxe** : 5 €
- **Limitation** : 50 sportifs CLM maximum et 50 pour les 2 heures
- **Inscriptions en ligne** : Midirun.fr
- Cadeaux offerts à tous les participants inscrits.

- **Contact** : Robert-Félix VICENTE - 59 chemin de la Montagne - 09000 Foix
- \* 06 40 81 17 79 (Robert) \* 06 75 53 50 70 (Florent), page FB et <http://midirun.fr/>

## Classements, podiums, récompenses :

**La Montée Chiche XL** : Le gagnant sera celui qui aura effectué le plus grand nombre de montées en un temps maxi de 2 heures (descentes comprises).

- Scratch, les 3 premiers hommes et femmes
- Les premiers par catégories espoirs, séniors, master 1 à master 5 / hommes et femmes
- Les trophées sont remis aux vainqueurs lors de la remise des prix qui a lieu à l'issue de l'épreuve. En cas d'absence non motivée, ou sans avoir prévenu l'organisation, le trophée est décerné au 2<sup>ème</sup> du classement, et ainsi de suite...

**La Montée Chiche XD** : L'équipe duo gagnante sera celle qui aura effectué le plus grand nombre de montées en un temps maxi de 2 heures (descentes comprises).

- La première équipe hommes, femmes et mixte
- Les trophées sont remis aux vainqueurs lors de la remise des prix qui a lieu à l'issue de l'épreuve. En cas d'absence non motivée, ou sans avoir prévenu l'organisation, le trophée est décerné au 2<sup>ème</sup> du classement, et ainsi de suite

## La Montée Chiche CLM:

- Scratch, les 3 premiers hommes et femmes
- Les premiers par catégories cadets, juniors, espoirs, séniors, master 1 à master 5 / hommes et femmes.

## Programme :

### Dimanche 20 octobre 2018

- 7h30 - 8h00 : accueil, café de bienvenu, covoiturage à Albiès
- 8h30 : accueil inscriptions au col Darques
- 9h00 : départ Montée Chiche XL depuis le col Darques
- 11h10 : départ Montée Chiche CLM depuis le col Darques
- 12h00 : retour des derniers concurrents, classements et récompenses
- 12h30 : remerciements, apéritif et casse-croûte type auberge Espagnole

## Inscriptions :

### Les licences :

◆ Les licences suivantes sont acceptées : FFA (Athlé compétition, Athlé entreprise, Athlé running),

- Licence FFTRI : **NON** mais [modification par la FFTRI](#) pour faire apparaître une nouvelle ligne sur la licence.
- Licence FFCO : **NON**
- Licence FFPM : **NON**
- UFOLEP : **OUI**, à condition d'y voir « *non contre indication à la pratique de l'athlétisme en compétition* » ou « *course à pied en compétition* »
- Toute licence de fédération agréée : **OUI** à condition qu'il y soit mentionné « *non contre indication à la pratique de l'athlétisme en compétition* » ou « *course à pied en compétition* » conformément à L. 231-3 du code du sport).

◆ Pour les non-licenciés, le certificat médical de moins de 12 mois est obligatoire pour prendre le départ de la course. Dans ce cas aussi la mention « non contre-indication de la pratique de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition » devra être visible.

◆ L'âge minimum de participation est de 16 ans (catégorie cadet FFA) pour la Montée Chiche CLM et 18 ans pour la XL et XD. Pour les mineurs une autorisation parentale est obligatoire.

◆ Un électrocardiogramme d'effort est fortement conseillé, surtout à partir de 40 ans.

◆ Le nombre d'inscriptions est limité à 50 pour le CLM (contre-la-montre) et 50 pour la XL/XD (montée en 2h00). Pour plus de renseignements, envoyez un message par mail à [vicente.robert@orange.fr](mailto:vicente.robert@orange.fr), par l'intermédiaire du formulaire de contact du site : <http://midirun.fr/> ou par téléphone au 06 40 81 17 79 (Robert) et 06 75 53 50 70 (Florent).

### Coût de l'inscription :

Montée Chiche solo CLM et XL = 5 €

Montée Chiche XD = 5 € par coureur (10 € équipe)

### Pour vous inscrire:

◆ Conformément au [règlement](#) de l'épreuve, il n'y aura que **100 dossards** pour la 2<sup>ème</sup> édition de la Montée Chiche du dimanche 18 octobre 2020.

- **Option n°1** : Rendez vous sur la page inscription en ligne de <http://midirun.fr/>
- **Option n°2** : Faites nous parvenir le bulletin d'inscription papier accompagné du règlement / chèque à l'ordre de *Midirun-Montée Chiche* avant le 09 octobre 2020.

◆ La liste des inscrits sera mise à jour sur le site régulièrement. Dans tous les cas, l'inscription ne sera définitive que si toutes les pièces (licences, chèque ou certificat médical) sont en notre possession le jour de l'épreuve.

### Annulation:

Il n'y aura pas de remboursement en cas d'annulation de l'inscription après le 09 octobre 2020.

### Adresse de la Montée Chiche:

Robert-Félix VICENTE - 59 chemin de la Montagne - 09000 Foix

### Numéros des dossards et Temps de passage :

◆ Les dossards et heures de Départ pour le contre-la-montre (CLM) sont attribués dans l'ordre d'inscription. Il n'est pas possible de choisir son numéro de dossard.

◆ Les concurrents doivent se présenter à l'horaire de départ qui leur sera indiqué au moment des inscriptions. Il n'y aura pas d'ajustement de l'horaire de départ en cas de retard. Prévoyez quelques minutes pour arriver sur l'aire de départ en avance.

### Sécurité, contrôle :

◆ Le parcours est balisé. Les concurrents s'engagent à respecter l'itinéraire à la montée comme à la descente. Des contrôleurs seront disposés sur le parcours afin de veiller au respect de cette règle. En cas d'abandon, le concurrent devra se signaler au PC course.

- ◆ Concernant la montée XL et XD, les concurrents qui souhaiteraient poursuivre leur progression au-delà de la barrière-horaire des 2h00, le feraient hors-compétition et donc sous leur propre responsabilité.
- ◆ Un briefing avant le départ de chaque course est prévu. Il est obligatoire d'y assister car des informations importantes sur le déroulement de l'épreuve sont données (conditions météo, vêtements, itinéraire, etc)
- ◆ Service médical : une antenne médicale sera sur place (point haut – point bas) pendant le déroulement de la manifestation, elle peut décider à tout moment de la mise hors course d'un concurrent pour raison médicale. Un coureur faisant appel à un médecin ou à un secouriste se soumet de ce fait à l'autorité de ce dernier et s'engage à accepter une éventuelle décision de mise hors course.
- ◆ Une police d'assurance responsabilité civile est souscrite par le Comité d'Organisation. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Les non licenciés participants aux différentes épreuves sont tenus de s'assurer personnellement.

## Responsabilités

- ◆ L'inscription implique l'acceptation du présent règlement, l'engagement à suivre les instructions qui seront données par les officiels de la course. Il est obligatoire d'assister au briefing, car des informations importantes sur le déroulement de l'épreuve seront données.
- ◆ Les organisateurs ne peuvent en aucun cas être tenus responsables des accidents, vols qui pourraient survenir aux participants, qu'ils soient de leur propre fait ou causés par autrui. Il appartient à chaque coureur de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les membres de l'organisation sur le parcours.

## Ravitaillements, assistance

- ◆ La durée du CLM étant assez courte, les concurrents devront assurer leur autonomie sur le parcours chronométré. En cas de température particulièrement basse, l'équipement en vêtements chauds est vivement conseillé. Cependant, ils trouveront un ravitaillement en eau au sommet, et eau + solide au col Darques. L'assistance en course (CLM) est rigoureusement interdite (vêtements, équipements, eau, nourriture) ! Les bâtons de marche sont autorisés.
- ◆ L'assistance en course (XL et XD) est autorisée (vêtements, équipements, eau, nourriture) uniquement au stand du col Darques ! Les bâtons de marche sont autorisés.

## Droits d'image

Couverture Photo, Télévision, Vidéo et Droits : Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant la manifestation, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image, prises à l'occasion de sa participation à la course, et ce, pour une durée illimitée.

## Éthique

- ◆ Pour éviter une érosion des pentes, il est interdit de couper le sentier balisé. La plus grande courtoisie est requise vis-à-vis des bénévoles.
- ◆ Les contrôleurs pourront signaler à l'organisateur les contrevenants au règlement et obligations liées à la compétition. Celui-ci pourra soumettre les cas à l'appréciation du jury (cf Litiges).
- ◆ Les coureurs sont tenus de prêter en priorité assistance à un autre concurrent qui serait en difficulté. Le temps consacré à porter secours à un autre coureur pourra être décompté du temps final selon décision du jury (cf Litiges).
- ◆ Un concurrent rattrapé doit céder sa place au coureur qu'il précède. De même, le coureur qui double ne doit pas gêner le concurrent qu'il dépasse.

## Course propre

Les épreuves se déroulent en pleine nature. Il est rigoureusement interdit de jeter des déchets ailleurs que dans les poubelles réservées à cet effet. Tout coureur vu en train de jeter ses déchets sur le parcours sera disqualifié.

## Engagement

En s'inscrivant, chacun s'engage explicitement à respecter ledit règlement.

Le non respect du règlement dégage la responsabilité des organisateurs qui peuvent à tout moment retirer le dossard du contrevenant et le signaler à la direction de la course pour disqualification immédiate.

## Litiges

Le jury est chargé d'examiner les réclamations ou les litiges signalés par les concurrents ou l'organisateur. Il est composé à part égales de représentants de l'organisation et des concurrents. Il a toute latitude pour décider de l'augmentation ou diminution du temps chronométré, ou, dans les cas extrêmes, de la disqualification du coureur.

---

LES ORGANISATEURS PEUVENT, EN CAS DE NECESSITE MAJEURE, SOIT MODIFIER, SOIT ANNULER L'EPREUVE.

Nous attirons l'attention des participants sur le fait que la Montée Chiche dépend de la météo. Les participants s'engagent donc en connaissance de cause. Les jours qui précèdent le jour J, notamment la veille, une publication sera disponible sur le site et notre page Facebook pour renseigner les coureurs sur l'évolution de la météo



Février 2020



# LE CERTIFICAT MÉDICAL POUR LE SPORT, ÇA BOUGE !

## **Vous souhaitez obtenir ou renouveler une licence « compétition » d'une fédération sportive**

Vous devez présenter un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée **en compétition**, datant de moins d'un an, lors de votre demande de première licence.

**Un nouveau certificat vous sera demandé tous les 3 ans** pour le renouvellement de votre licence.

## **Vous souhaitez obtenir ou renouveler une licence « loisir » (hors compétition) d'une fédération sportive**

Vous devez présenter un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée, datant de moins d'un an, lors de votre première demande de licence.

**La fréquence de présentation d'un nouveau certificat pour le renouvellement de votre licence est déterminée par la fédération concernée.**

**QUE VOULEZ-VOUS FAIRE ?**

## **Vous souhaitez participer à une compétition sportive autorisée par une fédération sportive reconnue par le ministère des Sports**

**Si vous êtes licencié**, vous présentez votre **licence « compétition »**, en cours de validité, dans la discipline concernée.  
*Ex : Je suis licencié de la FFA et je participe à un semi-marathon.*

**Si vous n'êtes pas licencié**, vous présentez un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée en compétition, datant de moins d'un an.  
*Ex : Je ne suis pas licencié et je participe à un semi-marathon.*

## **Vous souhaitez obtenir ou renouveler une licence d'une fédération sportive scolaire (UNSS, UGSEL, USEP)**

Vous ne présentez **pas de certificat médical** sauf si vous souhaitez pratiquer une discipline sportive à contraintes particulières. (cf. 🏏)

## **Vous souhaitez obtenir ou renouveler une licence pour pratiquer une discipline sportive à contraintes particulières (cf. 🏏)**

Vous devez présenter un **certificat médical** attestant l'absence de contre-indication à la pratique **de la discipline concernée**, datant de moins d'un an, lors de l'obtention de la première licence puis lors de son renouvellement.

## **LE QUESTIONNAIRE DE SANTÉ – À COMPTER DU 1<sup>ER</sup> JUILLET 2017**

**Le renseignement du questionnaire de santé est obligatoire lorsque la présentation d'un certificat médical n'est pas exigée lors du renouvellement de la licence (à l'exception des fédérations sportives scolaires).**

Pour renouveler sa licence, le sportif atteste qu'il a répondu par la négative à l'ensemble des rubriques du questionnaire. Une réponse positive à une des rubriques entraîne la nécessité de présenter un certificat médical.



### **ZOOM**

#### **LES DISCIPLINES SPORTIVES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES**

- L'alpinisme ;
- La plongée subaquatique ;
- La spéléologie ;
- Les disciplines sportives, pratiquées en compétition, pour lesquelles le combat peut prendre fin par K-O (ex : boxe anglaise, muay-thai, kick boxing, savate, sambo combat...);
- Les disciplines sportives comportant l'utilisation d'armes à feu ou à air comprimé (tir, ball-trap, biathlon) ;
- Les disciplines sportives, pratiquées en compétition, comportant l'utilisation de véhicules terrestres à moteur à l'exception du modélisme automobile radioguidé (sport-auto, karting et motocyclisme) ;
- Les disciplines sportives aéronautiques pratiquées en compétition à l'exception de l'aéromodélisme (voltige aérienne, giravation, aérostation, vol à voile, vol libre...);
- Le parachutisme ;
- Le rugby (XX, XIII, VIII).

# Charte du Coureur vert

La Montée Chiche™ est tracé dans un espace nature de La haute-Ariège, et traverse à ce titre plusieurs anciennes terrasses de culture. Son tracé et la date de la manifestation ont été étudiés en collaboration avec les différents acteurs locaux de protection du patrimoine naturel (propriétaires, éleveurs, chasseurs...) afin de limiter l'impact environnemental.

La course de la Montée Chiche™ repose sur trois valeurs :  
**Proximité – Respect – Propreté**

Celles-ci s'expriment dans l'engagement de Midirun, qui intègre dans ses actions des moyens de développement durable pour préserver les ressources naturelles.

**Je m'engage,**

en temps que coureur sensible au respect du patrimoine naturel de l'Ariège, par la signature de cette charte, à participer à la Montée Chiche™ et apporter ma contribution à la protection de l'environnement :

- En respectant la faune et la flore sur les sentiers.
- En rapportant mes déchets durant la course.
- En encourageant les autres coureurs à ne pas polluer les sentiers.
- En utilisant un équipement qui favorise le respect de l'environnement.
- En respectant les zones de ravitaillement et de dépôts des déchets pour faciliter le ramassage des déchets.
- En utilisant les dispositifs «verts» mis en place par Midirun (utilisation des navettes, co-voiturage...).
- En utilisant les toilettes mises à disposition par Midirun pour respecter l'environnement.
- En procédant au tri sélectif mis en place aux points de ravitaillement.
- En respectant le parcours officiel afin de ne pas détériorer les terrasses.

Contactez nous



<http://midirun.fr/>

**Vos contacts :**

Robert-Félix VICENTE

**Courriel :** [vicente.robert@orange.fr](mailto:vicente.robert@orange.fr)

**Mobile :** 06 40 81 17 79