

COUREURS DES CRETES
Président MESLIER Luc
Chez MESLIER Luc
Cipponu de Muratello
20137 PORTO-VECCHIO
SIRET : 850 910 530 00029



Contact :
06.13.48.41.39
coueursdescrettes@gmail.com
www.coueursdescrettes.fr
Facebook / Instagram
@coueursdescrettes

ALTA ROCCA TRAIL QUENZA – 30/08/2026 REGLEMENT DE L'ÉVÈNEMENT

ARTICLE 1 - ORGANISATEUR

Le dimanche 30 Aout 2026, l'association loi 1901 COUREURS DES CRETES organise avec l'association QUENZA PRIMA l'évènement « ALTA ROCCA TRAIL - QUENZA » 3^{ème} édition. C'est une course pédestre en pleine nature appelée « TRAIL » avec dossards et chronométrage.

ARTICLE 2 – LES PARCOURS

ALTA ROCCA TRAIL - QUENZA est constitué de 3 parcours :

❖ U GHJIRU DI QUENZA : MARCHÉ & TRAIL DÉCOUVERTE : 10 km / 300 d+

Le Tour des Hameaux

- Départ et arrivée à Quenza place de l'église
- A 10h le Trail chronométré
- A 10h05 la Marche non chronométrée

- KM 6 (Prugna) : ravitaillement en alimentation et en boissons

❖ I FURCHI : TRAIL DÉCOUVERTE : 17 km / 900 d+

Le Tour des Aiguilles

- Départ de Bavella à 10h00 (Navette à Quenza à 9h00)
- Arrivée à Quenza place de l'église

- KM 10 (Piste Asinau) : ravitaillement en eau

- KM 12.5 (Prugna) ravitaillement en alimentation et en boissons

❖ L'ALCUDINA : TRAIL COURT : 28 km / 1600 d+

Le Tour du Massif et du Cuscionu

- Départ de Bavella à 8h30 (Navette à Quenza à 7h30)
- Arrivée à Quenza place de l'église

- KM 9 (Refuge Asinau) : ravitaillement en alimentation et en eau

- KM 15.5 (Bergeries Chiralbella) : ravitaillement en alimentation et en boissons

- KM 21 (Bergeries Arghjatalesu) : ravitaillement en eau

Départs et arrivées

À tout moment, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours et/ou les horaires de l'épreuve. Elle se réserve également le droit d'annuler l'épreuve pour tous motifs qui mettraient la vie du coureur en danger ou tous cas de force majeure.

Barrière horaire

Des barrières horaires seront présentes sur les parcours I FURCHI et L'ALCUDINA. Les détails seront mentionnés dans le détail des parcours. Les concurrents qui ne passeront pas le pointage avant la barrière horaire seront automatiquement disqualifiés par le contrôleur, leur dossard sera retiré et ils ne seront plus sous la responsabilité de l'organisateur.

Balisage

Un balisage provisoire composé de rubalises et de piquets drapeaux orange et noir personnalisés au nom de l'ALTA ROCCA TRAIL (éco-responsables et réutilisables) sera installé la semaine avant l'événement puis retiré dès la fin de l'événement ou le lendemain.

Sécurité

Pour sécuriser chaque traversée de route sur les parcours, deux signaleurs seront à chaque fois présents. Des postes de contrôles seront positionnés sur l'ensemble du parcours afin d'assurer une parfaite régularité de la course. Tous ces contrôles seront ensuite revérifiés à l'arrivée.

Suivant les obligations légales, la sécurité sera assurée par un ou plusieurs médecins.

Attention vigilance :

Sur les parcours « TRAIL », il y aura une descente de chaînes délicate sur la variante alpine du GR20 au cœur des aiguilles au km 4.

Chaque concurrent devra suivre scrupuleusement les consignes des 2 contrôleurs qui seront présents pour sécuriser le passage. Ce sont eux qui vont réguler et déterminer l'ordre de passage des participants.

Toute personne qui aura un comportement inapproprié sera disqualifiée sans réserve de la course.

ARTICLE 3 – RAVITAILLEMENT

Il n'y aura pas de gobelets sur les ravitaillements.

Plusieurs ravitaillements seront présents en boisson et en alimentation, vous pourrez voir l'emplacement des ravitaillements sur le détail du parcours.

Il est recommandé aux participants de bien étudier leurs emplacements et de prévoir en conséquence leurs ravitaillements.

Les ravitaillements sauvages ne sont pas autorisés.

ARTICLE 4 – INFORMATIONS

Récupération des dossards

Les dossards pourront être récupérés la veille de la course à Quenza.

Le jour de la course, ils seront à récupérer :

- à Quenza pour U GHJIRU
- à Bavella pour I FURCHI et L'ALCUDINA

Equipement fourni

Chaque participant recevra un dossard au départ et une médaille à l'arrivée.

Classement

Un classement général sera établi pour chaque course, incluant des catégories variées. Des récompenses seront attribuées pour les podium SCRATCH (féminin et masculin) de chaque course ainsi que les 1^{er} de chaque catégorie.

Acheminement au point de départ de Bavella

Des navettes Autobus seront mises à disposition des participants le matin de la course au départ de Quenza à destination de Bavella :

- Départ à 7h30 du bus pour exclusivement les participants du trail court L'ALCUDINA
- Départ à 9h00 du bus pour les participants du trail découverte I FURCHI

Vous devrez réserver obligatoirement votre place dans le bus au moment de votre inscription.

Les concurrents peuvent très bien se rendre au point de départ par leur propre moyen. Mais attention, il n'y aura pas de navettes à l'arrivée entre Quenza et Bavella.

Parking

A Quenza, il sera possible de se garer dans le village.

A Bavella, il existe des places gratuites et des parkings communaux payants qui sont obligatoires pour tout visiteur.

Accueil

Un local sera mis à disposition de l'organisation et des participants à Quenza.

Il va permettre la mise en sécurité en cas d'accidents ou d'intempéries.

ARTICLE 5 – INSCRIPTIONS & CATEGORIES

Cette compétition est ouverte à toutes et à tous, licenciés ou non, à partir de la catégorie cadet (16ans et plus) pour le parcours U GHJIRU, et à partir de la catégorie espoir (18 ans et +) pour les autres parcours, titulaires d'une assurance pour les risques encourus lors de la pratique de la course pédestre.

Ainsi que le stipule l'article 231-2-1 du Code du sport, la participation n'est ouverte qu'aux coureurs disposants :

- D'une licence sportive : FFA, FFTRI, FFCO, FFPM ou UFOLEP Athlé, en cours de validité, le jour de la manifestation et adaptée au type de course.
- De l'attestation parcours prévention santé PPS valide à remplir sur le site de la FFA pps.athle.fr.

Il est expressément indiqué que les coureurs participent à la compétition sous leur propre et exclusive responsabilité. Ne peuvent participer que les coureurs qui ont rempli les conditions d'inscriptions suivantes :

- Inscription sur le site www.coueursdescretes.fr ou sur le site Sports'N Connect
 - o **Attention : il ne sera pas possible de s'inscrire le jour de l'événement pour les parcours « TRAIL », uniquement pour la marche**
- Droit d'engagement
- Parcours prévention santé ou licence en cours de validité
- Signature de la charte du trailer

En l'absence du PPS ([Lien vers le PPS](#)) ou d'une licence FFA valide, l'inscription sera annulée sans remboursement.

Le coureur s'engage à accepter tous les risques correspondants aux difficultés rencontrées et à disposer de l'expérience et de la forme physique adaptée. La participation se fera donc sous l'entière responsabilité du coureur, avec renonciation à tout recours envers l'organisateur quels que soient les dommages subis ou occasionnés.

Chronométrage

Il est interdit de courir sans dossard et la cession de son dossard à une tierce personne, est proscrite. Pour être pointé et chronométré, le passage sur la ligne de départ est obligatoire.

Jury et disqualification

Le jury se compose du président de l'association, d'un commissaire de course et d'un médecin. Son rôle est de trancher tout litige ou réclamation. Les décisions du jury sont sans appel. La disqualification peut être appliquée pour non-respect des règles, du parcours, ou de l'équipement obligatoire.

Abandon

En cas d'abandon, rendre son dossard afin d'éviter des recherches inutiles.

Ils ne seront alors plus sous la responsabilité de l'organisateur.

Les contrevenants engageraient leur responsabilité exclusive, et l'organisation ne pourrait être tenue responsable, en cas d'accident provoqué ou subi par un participant illicite.

Application du règlement

L'organisation se réserve le droit d'interpréter le règlement et d'annuler la course en cas de conditions météorologiques défavorables. En cas d'annulation de la course, les inscriptions seront automatiquement reportées sur l'édition suivante.

ARTICLE 6 – CHARTE DU TRAILER & MOTIFS DE DISQUALIFICATION

- **L'usage des bâtons est strictement interdit sur le plateau du Cuscionu entre le km 10 et le km 20 de la course L'ALCUDINA.**
- Prendre conscience que le milieu naturel que vous traversez, le Parc Naturel Régional de Corse et Natura 2000 est basé sur un équilibre écologique fragile
- Respecter la faune et la flore
- Ne pas jeter bouteilles et autres sachets de barres énergétiques usagés sur le sol et ne pas crier intempestivement que ce soit sur les parcours ou sur les lieux d'accueil
- Respecter le balisage, seul garant de votre bonne orientation

- Respecter les bénévoles, sans lesquels la course ne pourrait avoir lieu
- Venir en aide à un concurrent en situation dangereuse

Les contrôleurs qui seront témoins de telles irrégularités auront pour mission de mettre hors course les coureurs qui ne respecteront pas ces points essentiels du règlement. Ils garantissent en effet l'éthique et l'esprit de la course nature.

ARTICLE 7 – EQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

L'épreuve est courue en semi-autosuffisance.

De ce fait, les concurrents devront se munir :

- D'une réserve alimentaire (barres énergétiques ou de gels de leur choix)
- D'un minimum de 1 L d'eau ou de boisson énergétique dans le contenant de leur choix (porte bidon, poche à eau...)
- Un gobelet personnel réutilisable est fortement recommandé (flasques autorisées) car il n'y aura pas de gobelets jetables à disposition sur les ravitaillements.
- D'une veste coupe-vent et/ou imperméable de taille adulte, permettant de supporter le mauvais temps
- D'un sifflet
- D'une couverture de survie
- Du dossard visible de face équipé de sa puce en vue du pointage électronique

Attention :

Un téléphone mobile est recommandé pour toutes les courses et obligatoire pour la course « L'Alcudina », mettre dans son répertoire le numéro du directeur de course présent sur le dossard, de garder son téléphone allumé, et ne pas masquer son numéro.

Le concurrent s'engage à posséder le matériel de sécurité obligatoire et à pouvoir le présenter à tout moment en cas de sollicitation de l'organisation durant la totalité de l'épreuve.

ARTICLE 8 – DROITS À L'IMAGE

Par sa participation à ALTA ROCCA TRAIL, chaque participant autorise expressément l'organisation à utiliser ou faire utiliser ou reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive dans le cadre de cette manifestation en vue de toute exploitation directe ou sous forme dérivée de l'épreuve, et ce sur tout support, dans le monde entier, par tous les moyens connus ou inconnus à ce jour, et pour toute la durée de protection actuellement accordée à des exploitations directes ou dérivées par les dispositions légales ou réglementaires.

ARTICLE 9 - ASSURANCE

L'organisation souscrit une assurance en responsabilité civile auprès de AXA.

L'organisateur rappelle aux coureurs l'intérêt que présente la souscription d'un contrat d'assurance couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer (article L, 321-4 du Code du Sport). Ils déclinent toute responsabilité pour tout accident physiologique (immédiat ou futur) ou en cas de vol. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de

s'assurer personnellement et ils s'engagent à n'exercer aucune poursuite envers les organisateurs pour tout incident pouvant résulter de leur participation à l'épreuve.

ARTICLE 10 - REGLEMENT

La participation à ALTA ROCCA TRAIL, implique l'acceptation expresse par chaque concurrent du présent règlement et de ses éventuelles évolutions. Il s'engage sur l'honneur à respecter la charte du Trailer. L'engagement à la manifestation entraîne l'acceptation du règlement dans son intégralité.