

**FESTIVAL DES HOSPITALIERS**  
**10<sup>ème</sup> édition – 25, 26 et 27 octobre 2019**  
**Règlement**

**Respect du règlement**

Dans le cadre de ces cinq courses, les concurrents, enfants ou adultes, s'engagent à respecter le règlement du festival.

**Chapitre 1 : l'organisation :**

**1.1 L'organisateur :**

L'association Loi 1901 – Festival des Hospitaliers – 11, Place de l'Eglise – 12 230 NANT organise les 25, 26 et 27 octobre 2019 la 10<sup>ème</sup> édition du Festival des Hospitaliers.

**1.2 Contact :**

Festival des Hospitaliers  
11 Place de l'église  
12230 Nant

Site : [www.festival-des-hospitaliers.com](http://www.festival-des-hospitaliers.com)

Courriel : [inscriptions@festival-des-hospitaliers.com](mailto:inscriptions@festival-des-hospitaliers.com)

Téléphone : 07 70 61 76 61

Le Festival des Hospitaliers organise des Trails ou Courses Natures chronométrées :

- **XXtreme Larzac Cévennes.**
- **Trail Larzac—Dourbie**
- **Course Nature La Nantaise**
- **Trail des Hospitaliers**

**Chapitre 2 : XXtreme Larzac Cévennes (XXL C)**

**2.1 : Présentation**

L'Ultra Trail : XXtreme Larzac Cévennes, trail long de 200 km et d'un dénivelé positif de 9000 m. Il est ouvert aux seniors, vétérans, femmes ou hommes ayant effectué entre le **1er janvier 2017** et le **1er septembre 2019** au moins deux Ultra Trail de plus de 110 km. La participation sera validée par l'organisation après vérification des conditions d'inscription.

**2.2 : Date et Horaires de la Course**

Ce trail partira du centre du village de Nant le **Vendredi 25 octobre à 7 heures du matin.**

**2.3 : inscriptions**

- Ouverture des inscriptions le 20 décembre sur le site de l'organisation,
- Tarif : 160,00 euros,
  - o Paiement sur le site de notre Banque « APAYER.FR »,
    - Reference Festival des Hospitaliers
      - XXL C

- Par chèque bancaire à l'ordre de Festival des Hospitaliers,
- Le paiement doit intervenir dans les 15 jours qui suivent l'inscription sous peine d'annulation de celle-ci.

Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée,

#### **2.4 : Certificat médical**

Les participants à l'XXL C sont tenus d'être titulaires **d'un certificat médical** (ou sa photocopie) ayant comme libellés les mentions suivantes :

- la non contre-indication à la pratique de la course à pied **en compétition datant de moins d'un an.**
- Certificat délivré pour : **Course ultra longue distance en compétition (distance supérieure à 150km et + 8 000 dénivelé)**

**Aucun autre document de sera accepté.**

#### **2.5 : Dossards**

Le retrait des dossards se fera individuellement sur présentation d'une pièce d'identité avec photo.

Horaire d'ouverture du stand retrait des dossards :

Jeudi 24 octobre : de 14 heures à 19 heures

Vendredi 25 octobre : de 5 heures à 6 heures 45,

#### **2.6 : Base de vie et Ravitaillement**

Base de vie :

Au nombre de 2, elles seront

Base de Vie 1 : Alzon 94,687 km

Base de Vie 2 : Camprieu 162,604 km

En arrivant à la base de vie, chaque coureur doit venir chercher son sac.

Lorsqu'il quitte la base de vie, il dépose lui-même son sac à l'endroit prévu à cet effet.

Le sac est alors rapatrié par l'organisation sur le site de départ.

Le délai de rapatriement est fonction des contraintes logistiques et l'organisation ne peut pas garantir un rapatriement complet des sacs avant la fin de la course.

**Les bâtons ne sont pas transportables dans ces sacs.**

Ravitaillements :

Ils se rajoutent aux 2 Bases de vie et sont au nombre de 11.

| Lieu             | Km     | Composition Rvts                   | Barrière | Horaire                         |
|------------------|--------|------------------------------------|----------|---------------------------------|
| Source du Durzon | 23,200 | Liquides Chauds et Froids          | Non      |                                 |
| La Couvertoirade | 42,530 | Liquides Chauds et Froids, Solides | Oui      | Vendredi à 17 heures 40 minutes |
| Les Homs         | 54,500 | Liquides Chauds et Froids, Solides | Non      |                                 |
| Vissec           | 69,700 | Liquides Chauds et Froids, Solides | Non      |                                 |

|                    |         |   |     |                               |
|--------------------|---------|---|-----|-------------------------------|
| Blandas            | 81,500  | Liquides Chauds et Froids, Solides                      | Oui | Samedi à 3 heures 30 minutes  |
| Alzon (BdV)        | 94,687  | Liquides Chauds et Froids, Solides, Dodo, Sacs coureurs | Non |                               |
| Dourbies           | 113,700 | Liquides Chauds et Froids, Solides                      | Oui | Samedi à 11 heures 30 minutes |
| La Borie           | 126,000 | Liquides Chauds et Froids, Solides                      | Non |                               |
| L'Esperou          | 133,250 | Liquides Chauds et Froids, Solides                      | Oui | Samedi à 16 heures 20 minutes |
| Station Prat Perot | 152,100 | Liquides Chauds et Froids, Solides                      | Non |                               |
| Camprieu (BdV)     | 162,604 | Liquides Chauds et Froids, Solides, Dodo, Sacs coureurs | Non |                               |
| Trèves             | 178,200 | Liquides Chauds et Froids, Solides                      | Oui | Dimanche à 4 heures           |
| Cantobre           | 191,000 | Liquides Chauds et Froids, Solides                      | Oui | Dimanche à 7 heures           |

- Les postes de ravitaillement sont approvisionnés en boissons et nourritures par l'organisation.
- Les postes de ravitaillement sont strictement réservés aux coureurs. Une assistance personnelle est tolérée dans les points de ravitaillement, dans la zone spécifiquement réservée à cet usage et à l'appréciation du chef de poste.
- **En cas d'entrée dans la zone de ravitaillement d'un nombre important de Traillieurs, le chef de Poste pourra restreindre cette assistance à une personne par Traillieur.**
- **Le coureur doit veiller à disposer, au départ de chaque poste de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.**

## 2.7 : Matériel

### - Matériel obligatoire

Pour participer à l'épreuve XXL C un kit de matériel obligatoire est requis et devra être présent durant toute l'épreuve dans le sac coureur du participant, il est précisé qu'il s'agit d'un minimum et que chaque coureur peut emporter du matériel supplémentaires en fonction de ses propres capacités.

| <b>Matériel Obligatoire pour l'XXtreme Larzac Cévennes</b> |
|--|
| Lampe frontale ou ventrale (en bon état de marche)         |
| Piles ou batterie de rechanges chargés                     |

|   |
|---|
| Téléphone mobile chargé avec chargeur ou batterie de rechange (n° de sécurité de l'organisation enregistré) |
| Bande élastique adhésive (minimum 80 cm x 3 cm)   |
| Couverture de survie  |
| Veste imperméable permettant de supporter le mauvais temps  |
| Poche d'eau, bidon, ceinture ayant une contenance 1 litre minimum   |
| Réserves alimentaires   |
| Sifflet   |
| Gants, bonnets ou buff, pantalon de course long (indispensable en cas de conditions climatiques mauvaises)  |

**Deux sacs personnels** identifiés seront remis à chaque participant, ils pourront si le participant le souhaite être déposés aux bases de vie, ils devront être identifiés par le numéro de dossard du coureur.

Ils devront être déposés auprès de l'organisation au lieu réservé à cet effet aux horaires suivants :

- Jeudi 24 octobre de 17 heures à 20 heures
- Vendredi 25 octobre de 6 heures à 6 heures 30

#### Récupération des sacs à l'arrivée

Les sacs pourront être récupérés par le concurrent au même lieu que la dépose avec la présentation de son dossard.

## Chapitre 3 : Les autres épreuves

### 3.1 Les courses :

- Samedi 26 octobre :
  - o Trail-court « **Trail Larzac-Dourbie** » : 29,500 km (D + 1482 m)
  - o Course-nature « **La Nantaise** » : 14,500 km (D + 530 m)
  - o deux Mini-Trails pour les enfants le samedi 26 octobre :
    - Une course de 1,2 km pour les enfants nés entre 2005 et 2007
    - Une course de 2,5 km pour les enfants nés entre 2001 et 2004
    - Et un parcours initiation de 0,900 mètres pour les enfants nés entre 2008 et 2010
- ✦ Dimanche 27 octobre :
  - o Trail « **Trail des Hospitaliers** » : 75,542 km (D + 3 977 m)

Le nombre de participants à chaque épreuve est limité :

- Course Nature LA NANTAISE : **500 participants,**
- Trail LARZAC-DOURBIE : **600 participants,**

- Trail des Hospitaliers : **500 participants**,

Les parcours proposés durant les épreuves sont entièrement balisés, et ne nécessitent pas l'utilisation de carte.

Les épreuves se déroulent en une seule étape et imposent aux concurrents une certaine prise en charge d'eux-mêmes (semi-autonomie).

### **3.2 Les horaires de départ :**

#### ● SAMEDI 26 OCTOBRE :

⇒ Trail Larzac-Dourbie :

o 13 h 45 : briefing des coureurs

o 14 h 00 : départ dans la zone technique du Claux (centre du village)

⇒ Course Nature

o 14 h 20 : briefing des coureurs

o 14 h 35 : départ dans la zone technique du Claux (centre du village)

#### ✦ DIMANCHE 27 OCTOBRE

⇒ Trail des Hospitaliers

o 4 h 45 : briefing des coureurs

o 5 h 00 : départ dans la zone technique du Claux (centre du village)

### **3.3 Les parcours :**

Le descriptif des parcours, de l'Ultra trail, des 2 trails, de la course nature, est sur le site à la rubrique « Parcours ».

De même, le profil des courses est aussi disponible sur le site.

### **3.4 Les Postes de contrôles :**

- Pour le Trail des Hospitaliers 5 postes de contrôle sont prévus.
- Pour le Trail Larzac-Dourbie 2 postes de contrôle sont prévus.
- Pour la Nantaise : 1 poste de contrôle.

### **3.5 Ravitaillement :**

Même si les courses se font en *semi-autosuffisance* : elles se déroulent sur le principe de l'autosuffisance et imposent aux coureurs une certaine autonomie aussi bien en ravitaillement liquide que solide.

- Les postes de ravitaillement sont approvisionnés en boissons et nourritures par l'organisation.
- Les postes de ravitaillement sont strictement réservés aux coureurs. Une assistance personnelle est tolérée dans les points de ravitaillement, dans la zone spécifiquement réservée à cet usage et à l'appréciation du chef de poste.

- **En cas d'entrée dans la zone de ravitaillement d'un nombre important de Traillieurs, le chef de Poste pourra restreindre cette assistance à une personne par Traillieur.**
- **Le coureur doit veiller à disposer, au départ de chaque poste de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.**

➤ Pour la Nantaise : - **1 ravitaillement liquide « écoresponsable »** (sans gobelets fournis par l'organisation), (St Alban),  
- **1 ravitaillement à l'arrivée,**

➤ Pour le Trail Larzac-Dourbie 2 postes de ravitaillement sont prévus :  
⊕ **1 ravitaillement liquide « écoresponsable »** (sans gobelets fournis par l'organisation), (Ferme de l'Oulette)  
⊕ **1 ravitaillement liquide + solide** (village de Cantobre).  
⊕ **1 ravitaillement à l'arrivée,**

➤ Pour le Trail des Hospitaliers 5 postes ravitaillement sont prévus :  
⊕ **1 ravitaillement liquide** (Village de Sauclière)  
⊕ **1 ravitaillement liquide « écoresponsable »** (sans gobelets fournis par l'organisation), (Croix des Prisonniers)  
⊕ **1 ravitaillement liquide et solide** (Village de Dourbies)  
⊕ **1 ravitaillement liquide et solide** (Village de Trèves)  
⊕ **1 ravitaillement liquide** (sortie sur le causse Noir)  
⊕ **1 ravitaillement liquide et solide** (Village de Cantobre)  
⊕ **1 ravitaillement à l'arrivée,**

Pour toutes les courses, un ravitaillement à l'arrivée est prévu pour les participants dans la zone technique.

### **3.6 Matériel obligatoire**

- Ceinture porte gourdes ou Camel back avec une réserve suffisante en eau (1 litre minimum)
  - course en semi autosuffisance pour les 2 trails,
  - course en autosuffisance pour la course-nature,
- Réserve alimentaire,
- Lampe frontale + piles de rechange,
- Couverture de survie,

L'organisateur se réserve le droit d'effectuer des contrôles à n'importe quel moment de la course.

### **3.7 Bâtons**

L'utilisation des bâtons est tolérée mais après le 2<sup>ème</sup> kilomètre de course.

Mais il est demandé aux concurrents la plus grande prudence pour ne pas se blesser ou blesser d'autres concurrents.

### **3.8 Participation**

➤ **Les 2 trails** sont ouverts aux individuels nés en 2000 et avant.

➤ **La course nature** est ouverte aux individuels nés en 2002 et avant.

**Une autorisation parentale est obligatoire pour les mineurs au jour de l'épreuve.** Le document est à télécharger sur le site : rubrique inscriptions

### **3.9 Certificat médical ou licence sportive**

Dans le cadre de la mise en place des règles de sécurité, l'organisateur s'assurera, au regard de l'article L.231-3 du Code du Sport, que les participants sont :

- Titulaires **d'une licence sportive** de course à pied **en compétition** en cours de validité à la date de l'épreuve.

**Ou**

- Pour les autres participants, titulaires **d'un certificat médical** (ou sa photocopie) de non contre-indication à la pratique de la course à pied **en compétition datant de moins d'un an.**

Ce document sera conservé en original ou en copie par l'organisateur en tant que justificatif en cas d'accident.

➤ **Pour les courses des enfants**, une autorisation parentale est exigée, ainsi qu'un certificat médical (ou sa photocopie) de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an.

### **3.10 Inscriptions :**

Les inscriptions sont possibles via le site de l'organisation,

Ou par le bulletin d'inscription de chaque course qui est **téléchargeable** sur le site.

- Vos coordonnées de manière bien lisible
- **Votre certificat médical de non contre indication à la course à pied en compétitions, de moins d'un an à la date de l'épreuve.**

**Ou**

- **la photocopie de votre licence avec la mention en compétition, de moins d'un an à la date de l'épreuve.**

**Le changement de course sera possible en fonction des disponibilités sur les autres courses.**

**Il sera impossible après le 19 octobre 2019.**

**Uniquement par courrier à l'adresse suivante :**

Festival des Hospitaliers  
11 Place de l'Eglise  
12 230 NANT

### **3.11 Les Tarifs :**

La Nantaise : 19,00 euros  
Le Trail Larzac-Dourbie : 31,00 euros  
Le Trail des Hospitaliers : 50,00 euros  
Repas accompagnateur : 12,00 euros

Le paiement de l'inscription peut être fait :

- via la plateforme de notre banque « APAYER.FR » en mentionnant le nom de l'association « Festival des Hospitaliers » et la course concernée par l'inscription.
- un chèque bancaire ou postal à l'ordre : Festival des Hospitaliers

### **3.12 Retrait des dossards**

- Le samedi 27 octobre de 9 h. à 20 h Ancienne Eglise St Jacques
- Le dimanche 28 octobre de 3 h. à 4 h 50 du matin sur la zone du départ.

Le chronométrage électronique a des avantages pour les coureurs comme pour les organisateurs mais demande quelques contraintes au coureur :

- **mettre son dossard sur le devant de son corps et bien visible,**

Ceci pour faciliter le travail lors des pointages intermédiaires et sur l'arrivée.

## **Chapitre 4 : Partie commune à toutes les épreuves**

### **4.1 Annulation d'une inscription aux épreuves du week-end**

Toute annulation d'inscription, sera formulée par e-mail ou par lettre recommandée avec accusé de réception.

La demande de remboursement doit parvenir aux Festival des Hospitaliers, 72 heures avant le début des compétitions de la manifestation, **après cette date aucune demande ne recevra un avis favorable.**

Les demandes seront traitées au plus tard dans les deux mois qui suivent l'épreuve.

### **Tableau des remboursements :**

| Courses                 | Jusqu'au 5 Octobre | Jusqu'au 22 Octobre |
|-------------------------|--------------------|---------------------|
| XXtreme Larzac Cévennes | 140,00 euros       | 110,00 euros        |
| La Nantaise             | 15,00 euros        | 10,00 euros         |
| Trail Larzac-Dourbie    | 27,00 euros        | 16,00 euros         |
| Trail des Hospitaliers  | 46,00 euros        | 26,00 euros         |

**La date du mail ou du cachet de la poste feront fois,**

Aucun échange, session ou revente de dossard n'est possible, ni avant, ni pendant la course. Le désistement d'un coureur ne lui donne pas le droit d'échanger, de céder ou de revendre le dossard à quelqu'un d'autre.

Les coureurs inscrits n'ont pas le droit de se faire remplacer ni représenter par une personne

tierce.

Seule l'organisation se réserve la possibilité de rouvrir les inscriptions ou valider une autre inscription suite à un désistement.

#### **4.2 Assurances/ Responsabilité :**

L'Association Festival des Hospitaliers a souscrit une assurance responsabilité civile pour l'organisation de la manifestation et la durée des épreuves.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence et il incombe aux non licenciés de s'assurer personnellement.

Il est expressément indiqué que les coureurs participent à la compétition sous leur propre et exclusive responsabilité. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillance consécutifs à un mauvais état de santé.

#### **4.3 Contrôle antidopage**

Les participants aux différentes épreuves du Festival des Hospitaliers s'engagent à respecter rigoureusement l'interdiction de dopage ainsi que les dispositions concernant les contrôles antidopage, telles qu'elles résultent des lois et règlements en vigueur, notamment les articles L.230-1 et suivants du Code du Sport.

#### **4.4 Récompenses**

Tous les **finisseurs** de la course nature, du trail court et du trail long recevront un t-shirt souvenir.

De nombreux trophés sont prévus pour les gagnants, ainsi qu'aux premiers de chaque catégorie représentée en course.

**Les prix ne sont pas cumulables.**

#### **4.5 Restauration**

Un ticket-repas est compris dans l'inscription pour **chaque compétiteur des trails**.

**Un repas** est proposé aux participants de la course nature « la Nantaise » **pour 5 euros**.

Il ne pourra être utilisé qu'après la course ayant vu la participation du coureur.

Les accompagnateurs pourront acheter :

- un ticket repas pour le repas du samedi soir ou du dimanche soir au tarif de **12 euros**.

Les repas auront lieu au Hall polyvalent de Nant.

#### **4.6 Disqualification :**

- enlèvement (vol) ou déplacement des balises durant la course,
- refus de contrôle du sac de course,
- absence de sac de course,
- absence de dossard,
- pointage au-delà de l'horaire de fermeture d'un point de contrôle,
- utilisation d'un moyen de transport,

- non-assistance à un concurrent en danger,
- pollution ou dégradation des sites,
- insultes ou menaces à l'égard des membres de l'organisation ou des équipes de bénévoles,
- refus de se faire examiner par un médecin à tout moment de l'épreuve,
- état physique ou psychique du concurrent inadapté à la poursuite de l'épreuve,
- dopage ou refus de se soumettre au contrôle anti-dopage,

## **Chapitre 5 : Sécurité des participants :**

### **5.1 Sécurité et assistance :**

Elle sera assurée par un réseau de poste de signaleurs-orientateurs, d'ouvriers et de serre-file. Des équipages d'ambulance appartenant à une association de secours agréé par les services préfectoraux seront disposés sur le terrain et dans la zone d'arrivée des épreuves.

Une équipe médicale sera présente pendant toutes les épreuves du week-end de courses.

Mais elle ne saurait remplacer la vigilance des participants et des membres de l'association.

Les médecins officiels seront habilités à retirer le dossard et à mettre hors course tout concurrent inapte à continuer l'épreuve, mettant en danger tant sa sécurité personnelle que la sécurité générale de l'épreuve.

Un réseau radio relie le PC Course, à l'équipe médicale, le directeur de course, les postes de contrôle ravitaillement et les signaleurs-orientateurs.

### **5.2 Barrières horaires et abandon**

Les barrières horaires de chaque course sont disponibles sur le site de l'organisation.

Tous coureurs étant mis hors course à un poste ayant une barrière horaire sera pris en charge par l'organisation pour son rapatriement vers la zone d'arrivée.

**En aucun cas, même sans dossard, il ne sera autorisé à continuer la course.**

En cas d'abandon, le coureur devra se rendre au point de contrôle le plus proche et rendre son dossard. Il sera pris en charge par l'organisation pour son rapatriement vers la zone d'arrivée.

### **5.3 Mauvais temps**

En cas de mauvais temps, l'organisation se réserve le droit de modifier ou d'annuler l'épreuve.

Dans le cas de l'annulation de l'épreuve, les organisateurs rembourseront les droits d'inscription déduction faite de 4 euros pour frais de dossier. Ceux qui ont souscrit l'assurance annulation seront intégralement remboursés.

En cas de neutralisation de la course, les coureurs seront dirigés soit vers les points de replis mis à disposition par les mairies.

Ils devront patienter à l'abri en attendant la mise en place du rapatriement qui sera plus ou moins long, suivant le nombre de coureurs à rapatrier.

Un pointage manuel sera mis en place sur les points de replis.

Les coureurs souhaitant rentrer par leurs propres moyens devront le signaler à l'organisation et devront restituer leur puce et leur dossard.

**Les frais de recherche sont à la charge du concurrent, s'il quitte le site par ses propres moyens, sans signaler son départ.**

## **Chapitre 6 : Droit à l'information et à l'image**

### **6.1 C.N.I.L.**

Conformément à la loi Informatique et Liberté du 11 janvier 1978, les concurrents bénéficient d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles qui les concernent. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant vos noms, prénoms, adresses et si possible votre numéro de dossard.

### **6.2 Publication des résultats :**

Conformément à la loi Informatique et Liberté du 11 janvier 1978, nous vous informons que les résultats des épreuves sportives du Festival des Hospitaliers seront publiées sur notre site ainsi que sur le site du prestataire choisit par l'organisation pour effectuer le chronométrage officiel des épreuves.

Si vous vous opposez à la publication de votre résultat, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant vos noms, prénoms, adresses, épreuve concernée et votre numéro de dossard.

### **6.3 Droit à l'image**

De par leur participation aux différentes épreuves du Festival des Hospitaliers, les coureurs autorisent, de fait, les organisateurs de l'évènement à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation à l'évènement, sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires.

Dans le cas contraire, merci d'adresser un mail à [inscriptions@festival-des-hospitaliers.com](mailto:inscriptions@festival-des-hospitaliers.com) indiquant votre refus en mentionnant vos noms, prénom, date de naissance et le nom de l'épreuve.

## **Chapitre 7 : Environnement :**

### **7.1 Charte de l'environnement**

Les trails évoluent dans des paysages magnifiques ouverts gracieusement par des propriétaires privés comme public.

Les courses se déroulent en grande partie dans le Parc Régional des Grands Causses et le Parc National des Cévennes.

Le parcours impacte des *Zones Naturelles d'Intérêt Ecologique Faunistique et Floristique (ZNIEFF)*.

Dans le cadre Natura 2000, vous emprunterez des sentiers monotraces concernés par les **ZCS** (Zone Spéciale de Conservation, en application de la directive Habitat naturel, faune, flore) des gorges de la Dourbie et du Trevezel et par la **ZPS** (Zone de Protection Spéciale en application de la directive Oiseaux) des gorges de la Dourbie et causses avoisinants.

Le tracé des courses tient compte au mieux de ces contraintes, aussi nous vous demandons de ne pas quitter les sentiers balisés, et pour les accompagnants d'utiliser les aires de stationnement prévues.

Pour qu'à chaque festival hospitalier nous retrouvions cette biodiversité unique, ne laissons pas de traces de notre passage :

- ramenons nos déchets,
- n'allumons pas de feu, ne jetons pas de mégots de cigarette,
- ne cueillons pas les fleurs, laissons les pour le plaisir des yeux de ceux qui nous suivent,
- respectons les accès privés ou publics,
- refermons les barrières et n'effrayons pas les troupeaux,
- garons nos véhicules sans être une gêne à la circulation,
- ne laissons pas divaguer nos chiens,
- respectons les habitants et les autres utilisateurs de la nature.
- Aidons les bénévoles et responsables des « zones de Ravitaillement » en respectant et en suivant leurs instructions

**De votre comportement dépendra la pérennité de l'épreuve.**