

**Règle 251 qui remplacerait la Règle 251 (Courses en montagne) et la Règle 252 (Courses de trail)
des Règles des Compétitions de l'IAAF.**

(NOUVELLE Règle approuvée par le Conseil de l'IAAF, en vigueur le 1^{er} Janvier 2019)

SECTION IX — CROSS-COUNTRY, COURSES EN MONTAGNE ET COURSES DE TRAIL

Il existe des variations extrêmes dans les conditions de pratique du Cross-country, de la Course en montagne et de la Course de trail à travers le monde et il est difficile d'en harmoniser les règles à l'échelle internationale. Il faut admettre que la différence entre les événements très réussis et ceux qui le sont moins réside souvent dans les caractéristiques naturelles du site et dans l'ingéniosité des concepteurs du parcours. Les règles suivantes ont pour but de guider et d'encourager les Fédérations membres à développer le Cross-country, la Course en montagne et la Course de trail.

**RÈGLE 251
Courses en montagne et Courses de trail**

Première partie : règles générales

Parcours

- (a)** La Course en montagne et la Course de trail sont des disciplines que se déroulent sur différents types de terrains naturels (sable, chemins de terre, chemins forestiers, sentiers pédestres, sentiers de neige, etc.) et dans différents types d'environnement (montagnes, forêts, plaines, déserts, etc.) Les courses se déroulent généralement en dehors des routes, mais des sections de parcours dont la surface comporte un revêtement (asphalte, béton, macadam, etc.) sont acceptables pour atteindre ou relier les différentes sections du parcours, mais doivent être réduites à leur minimum. Il est préférable d'utiliser les routes et les sentiers existants.

(b) Seules les Courses en montagne peuvent exceptionnellement avoir lieu sur une surface comportant un revêtement, à condition qu'il y ait de grands changements d'altitude tout au long du parcours.

(c) Le parcours doit être balisé de telle sorte qu'aucune compétence en orientation ne soit exigée des athlètes.

(d) Il n'existe aucune distance fixe pour les Courses de trail ni aucune exigence en termes de gain ou de perte d'altitude. Le parcours doit consister en un tracé logique de découverte d'une région.

(e) Les Courses en montagne sont traditionnellement divisées en courses « côtes ascendantes » et « côtes ascendantes et descendantes ». Le gain ou la perte d'altitude moyenne peut varier d'environ 50 à 250 mètres par kilomètre et la distance maximale est de 42,2 km.

Départ

- Les Courses en montagne et les Courses de trail ont généralement des départs de masse. Les coureurs peuvent également partir en groupes selon leur sexe ou leur catégorie d'âge.

Sécurité, Environnement

- Les Comités d'organisation devront assurer la sécurité des athlètes et des officiels. Les conditions spécifiques à la haute altitude, aux conditions météorologiques changeantes et aux infrastructures disponibles devront être respectées. L'organisateur de la compétition doit tenir compte de l'environnement lors de la planification du parcours, et ce pendant et après la compétition.

Équipement

4. Les Courses en montagne et de trail n'impliquent pas l'utilisation d'une technique spécifique à la montagne ou à d'autres environnements ni l'utilisation d'équipements particuliers tels que le matériel d'alpinisme. L'utilisation de bâtons de marche peut être autorisée à la discrétion de l'organisation de la course. L'Organisateur de la course peut recommander ou imposer un équipement obligatoire en raison des conditions attendues pendant la course, ce qui permettra à l'athlète d'éviter une situation de détresse ou, en cas d'accident, de donner l'alerte et d'attendre en sécurité l'arrivée des secours.

Organisation de la course

5. Avant la course, l'Organisateur devra publier un règlement spécifique de la course incluant au minimum :
 - les coordonnées de l'organisateur responsable (nom, informations de contact) ;
 - le programme de l'événement ;
 - les informations détaillées sur les caractéristiques techniques de la course : distance totale, dénivelé total, description des principales difficultés de la piste ;
 - une carte détaillée du parcours ;
 - une description détaillée de la course ;
 - les informations concernant le balisage du parcours ;
 - l'emplacement des postes de contrôle et des postes médicaux/de secours (le cas échéant) ;
 - l'équipement autorisé, recommandé ou obligatoire (le cas échéant) ;
 - les règles de sécurité à suivre ;
 - les sanctions et règles de disqualification ;
 - les délais et barrières horaires (le cas échéant).

Deuxième partie : Règles techniques internationales pour les Courses en montagne et les Courses de trail

Champ d'application

6. Bien que fortement recommandée pour tous les championnats internationaux, l'application des règles techniques suivantes n'est obligatoire que pour les Championnats du monde. Pour toutes les épreuves de Course en montagne et de Course de trail en dehors des Championnats du monde, les règles spécifiques à l'épreuve et/ou les règles nationales prévaudront. Si une compétition de Course en montagne et de Course de trail est organisée conformément aux « Règles techniques internationales », cela doit être précisé dans le règlement de l'épreuve. Dans tous les autres cas, si un arbitre est désigné par une Fédération membre, une Association continentale ou l'autorité qui supervise la compétition, cette personne doit s'assurer du respect des règles générales de l'Athlétisme, mais n'est pas tenue d'appliquer les règles techniques internationales présentées ci-dessous.

Départ

7. Les règles pour les courses de plus de 400 m seront observées (règle 162.2(b)). Dans les courses comprenant un grand nombre d'athlètes, des avertissements de cinq minutes, trois minutes et une minute avant le départ de la course doivent être donnés. Un compte à rebours de 10 secondes avant le départ peut également être donné.

Comportement en course

8. Si, sur la base du rapport d'un juge, d'un arbitre ou de quelle qu'autre façon, le Juge-Arbitre est convaincu, qu'un athlète :

- a quitté le parcours balisé, réduisant ainsi la distance à parcourir,
- reçoit toute forme d'aide pour gérer son allure ou un rafraîchissement en dehors des postes d'assistance officiels ;
- ne respecte pas toute disposition du règlement spécifique de la course ;
il sera disqualifié ou se verra infliger la pénalité prévue par le règlement spécifique de l'épreuve.

Dispositions spécifiques pour les Courses de trail

9. a) Les sections de surfaces comportant un revêtement ne doivent pas représenter plus de 25 % du parcours.
- b) Les courses sont classées par « km-effort » ; le « km-effort » est la somme de la distance exprimée en kilomètres et d'un centième du gain vertical exprimé en mètres, arrondie au nombre entier le plus proche (par exemple, le « km-effort » d'une course de 65 km d'un gain vertical de 3500 m est : $65 + 3500/100 = 100$). En conséquence, les courses seront classées comme suit :

catégories	km-effort
XXS	0 – 24
XS	25 – 44
S	45 – 74
M	75 – 114
L	115 – 154
XL	155 – 209
XXL	210 et plus

- (c) Les épreuves du Championnat du monde seront basées sur les catégories courte (S) et longue (L) :
- pour l'épreuve courte, la distance doit être comprise entre 35 et 45 km et le gain vertical minimum doit être de 1 500 mètres ;
 - pour l'épreuve longue, la distance doit être comprise entre 75 et 85 km.
- (d) Les compétitions seront basées sur le concept de l'autosuffisance, ce qui signifie que les athlètes devront être autonomes entre les postes de secours en termes d'équipement, de communications, de nourriture et de boissons.
- (e) À tout moment, les athlètes doivent avoir sur eux une couverture de survie (taille minimum 140x200 cm), un sifflet et un téléphone portable. Toutefois, le COL peut imposer aux athlètes de se munir d'articles supplémentaires en raison des prévisions de la course.
- (f) Les postes d'assistance des compétitions officielles doivent être suffisamment espacés pour respecter le principe d'autosuffisance. Le nombre total maximum de postes d'assistance, hors ligne de départ et d'arrivée, y compris les points d'eau, ne doit pas dépasser un quinzième du km-effort, arrondi au nombre entier inférieur (prenons par exemple une course d'un km-effort de 58, $58/15 = 3,86$; 3 postes hors départ et arrivée sont donc autorisés).

Notes :

(i) Le nombre de postes d'assistance autorisés à fournir une aide alimentaire (nourriture et boisson) et personnelle est limité. Pour connaître ce nombre de postes, il faut diviser par 2 le nombre total de postes d'assistance et arrondir le résultat au nombre entier inférieur. Prenons l'exemple de 3 postes d'assistance, $3/2=1,5$; 1 seul poste d'assistance est autorisé à fournir une aide alimentaire (nourriture et boisson) et personnelle. Les autres postes peuvent seulement fournir des boissons, mais aucune nourriture ou aide personnelle.

(ii) L'aménagement des postes d'assistance où l'aide personnelle est autorisée doit permettre à chaque pays de disposer d'une table individuelle ou d'un espace réservé, identifié par le drapeau du pays (ou territoire) et où son personnel officiel fournira une assistance aux athlètes. Les tables seront disposées par ordre alphabétique et chaque équipe aura droit à un maximum de 2 officiels par table.

(iii) L'aide personnelle aux athlètes ne peut être fournie qu'aux postes d'assistance complets (nourriture et boissons) tels que définis ci-dessus.

(g) Les athlètes peuvent être déclarés *ex aequo* s'ils démontrent de manière évidente leur intention de franchir la ligne d'arrivée ensemble.

Dispositions spécifiques aux Courses en montagne

10. Les Courses en montagne sont classées comme suit :

- « Classique - côte ascendante »,
- « Classique - côtes ascendantes et descendantes »,
- « Côte prononcée »,
- « Longue distance »,
- « Relais »

11. Dans toutes les catégories autres que la catégorie « côte prononcée », la pente moyenne doit être comprise entre 5 % (ou 50 m par km) et 25 % (ou 250 m par km). La pente moyenne la plus souhaitable est d'environ 10 % à 15 % à condition que le parcours reste praticable. Ces limites ne s'appliquent pas à la catégorie « pente prononcée », où la pente ne doit pas être inférieure à 25 %.

12. Les épreuves des Championnats du monde seront basées sur les catégories et distances suivantes :

- « Classique - côte ascendante » : 5 à 6 km pour les juniors (hommes et femmes) et 10 à 12 km pour les seniors (hommes et femmes).
- « Classique - côtes ascendantes et descendantes » : 5 à 6 km pour les juniors (hommes et femmes) et 10 à 12 km pour les seniors (hommes et femmes).
- « Côte prononcée » : au moins 1 000 m d'élévation verticale positive, mesurée de manière certifiée avec une précision de plus ou moins 10 m.
- « Longue distance » : la distance de la course ne doit pas dépasser 42,2 km et le relief du parcours peut être principalement en montée ou en montée et en descente. L'élévation verticale totale de la course ne doit pas excéder 2 000 m. Pour remporter la course, les hommes doivent franchir la ligne d'arrivée entre deux et quatre heures après le départ et moins de 20 % du parcours doit comporter un revêtement.
- « Relais » : toutes les combinaisons de courses ou d'équipes mêlant les sexes et les âges sont possibles à condition qu'elles soient définies et communiquées à l'avance. La distance et le gain d'élévation de chaque étape individuelle doivent respecter les paramètres des catégories dites « Classique ».

Note (i) : Pour chaque édition des Championnats du monde, on observe traditionnellement une alternance entre les épreuves « Classique - côte ascendante » et « Classique - côtes ascendantes et descendantes ».

13. De l'eau et d'autres rafraîchissements appropriés seront disponibles au départ et à l'arrivée de toutes les courses. Des postes supplémentaires pour s'hydrater et s'éponger devront être installés à des endroits appropriés le long du parcours.