



# REGLEMENT

**MERCANTOURMAN | XTREM Triathlon 2022**

**DATE 23-24-25 /09/2022**

**CE REGLEMENT EST REDIGE PAR**

l'association organisatrice Azur Tri - Athlé, section Baroudeur Team

**QUI CONCERNE**

les participants sélectionnés au MERCANTOUR MAN | XTREM Triathlon 2022 qui ont rempli et signé les conditions de participation.

**AINSI QUE**

tout le staff encadrant, les bénévoles.

**DIRECTEUR DE COURSE contact :** Cédric AMAND, 3 Rue Centrale, 06440 Peille, 0627879055, [coach@cedric-amand.com](mailto:coach@cedric-amand.com)

**EQUIPE ORGANISATRICE :** Coralie Rospert, Cathy Behe, Stéphane Mério

**CE REGLEMENT PEUT EVOLUER ET S'ADAPTER JUSQU AU JOUR DE L'EPREUVE.**

## **HISTOIRE DU MERCANTOURMAN :**

L'épreuve est née en 2020 d'un défi personnel post COVID-19 que s'est lancé Cédric Amand : réaliser un Triathlon Aventure sous la forme d'une Grande Traversée du Département des Alpes Maritimes au départ de la Méditerranée et se poursuivant par le Parc National du Mercantour, les montagnes de l'Ubaye afin de rejoindre Embrun. Vingt prétendants Aventuriers ont pu se joindre à ses côtés pour ce premier défi Triathlétique. Ils ont fait office de pionniers pour cette épreuve hors norme qui a croisé la neige et des températures négatives qui ont contraint des adaptations d'itinéraire. Mais c'est ça l'aventure : accepter dame nature et les imprévus. L'histoire continue désormais et c'est vous qui allez l'écrire.

## **LETTRE OUVERTE DE CÉDRIC AMAND, FONDATEUR DU DÉFI DISPONIBLE ÉGALEMENT SUR LA PAGE OFFICIELLE WEB DU MERCANTOURMAN :**

“LA LIBERTÉ EN RECOMPENSE

Le **Mercantourman XTREM Triathlon – projet initial** est une Aventure dans un univers extrême : la Montagne et les Parcs Nationaux du Mercantour et Ubaye. Bien que réalisé sur des distances conventionnelles "ironman", le Mercantourman est une épreuve hors norme à fort dénivelé et qui se déroule dans l'univers montagneux. Nous ouvrons une voie dans le monde du Triathlon : celle de l'Aventure en autonomie totale avec suivi Live Tracking. C'est bien plus fort émotionnellement qu'une course, c'est une aventure sur soi.

PROJET INITIAL QU'EST CE QUE C'EST ?

L'instabilité climatique permanente de la montagne (neige, épisode pluvieux violent, orage, tempête) m'oblige à vous sensibiliser face à cet univers qui peut avoir un impact direct sur le déroulement de l'épreuve (et ses conditions de participation ??). La liberté de n'être attaché à aucune commune politiquement et de gérer nos aires de transitions sur des espaces non matérialisés peut sauver la Traversée ! (Encore plus en ces heures covid-19). Nous devons rester malléable face au projet initial que nous menons. Nous l'avons prouvé dès la première édition en 2020 avec l'épisode neigeux qui nous a contraint à modifier intégralement les parcours vélo et trail. Nous respectons la nature, nous nous sommes adaptés et nous avons rejoint Embrun.

UN TRIATHLON AVENTURE, CA VEUT DIRE QUOI ?

L'identité du Mercantourman XTREM Triathlon est propre et unique, vous devrez partir de la Méditerranée et tenter de rejoindre Embrun en nageant, en pédalant et en courant au travers du Département des Alpes Maritimes, du Parc National du Mercantour et des montagnes de l'Ubaye.

J'aime cette idée du défi sportif brut, dans le vrai, face à moi-même et les éléments. J'aime arriver de nuit sans qu'on acclame mon nom sur un tapis rouge, le tout dans une ambiance calme et sereine à l'image de mon Aventure. J'aime cette finishline dans la nuit calme et froide, les visages de mon Equipe Staff émus de cette traversée qu'ils ont vécu avec moi, leurs applaudissements retentissant clairement plus fort que cent personnes réunies au beau milieu de l'air brumeux.

GAGNEZ VOTRE LIBERTÉ EN BRANDISSANT VOTRE RUDUS DE FINISHER

Partez l'esprit léger, en acceptant ce que la nature nous offrira comme terrain de jeu. Nous devons rester mobiles faces aux conditions météo afin de pouvoir déplacer T2 à notre aise. Déplacer T2 engendrerait des modifications intégrales des parcours vélo et trail. C'est l'essence même du Mercantourman de devoir accepter les conditions météo qui nous seront données. Nous avons une multitude d'options de Traversées que nous adapterons le cas échéant. C'est essentiel et crucial pour moi organisateur que vous compreniez la démarche de cette épreuve. Vous devez intégrer cette dimension et conception de l'Aventure sans matérialisation des espaces.

Je souhaite que les participants du Mercantourman partagent ces valeurs simples et qu'ils me rejoignent dans cette pratique noble du défi sportif en nature. Je vous présente donc le projet initial.”

## **DEFINITION DE MERCANTOURMAN XTREM TRIATHLON :**

Le Mercantourman [ édition n°3 ] est organisé exclusivement pour sa communauté de cyclistes, ultra-cyclistes, triathlètes. Les parcours d'ultra-cyclisme et le triathlon proposés par la Team Baroudeur sont parmi les plus exigeants en Europe.

Seuls les membres de l'association organisatrice donc de la communauté Baroudeur sont autorisés à prendre le départ d'une des épreuves que nous proposons.

C'est pourquoi, si votre candidature est sélectionnée pour participer à l'édition 2022, vous deviendrez automatiquement membre de l'association et du club Baroudeur Team pour l'année en cours.

Dans ce cadre unique, vous pourrez participer en totale autonomie, sans assistance et sous votre propre responsabilité au Mercantourman proposé par votre club Baroudeur Team.

Pour prétendre participer au Mercantourman 2022 :

1 / Nous devons nous assurer de sélectionner rigoureusement chaque candidat.

La sélection se fait sur plusieurs critères.

Chacun peut postuler afin de mettre en avant son expérience et CV sportif. Nous souhaitons évidemment des triathlètes qui ont une expérience dans les sports d'endurance de manière générale.

## **METTEZ EN AVANT VOTRE EXPÉRIENCE QUI NOUS AMÈNERA À VOUS SÉLECTIONNER :**

- ultra trail, trail, vos aventures en solitaire.
- triathlon, ironman, xtrem ironman et autre.
- raid aventure divers.
- vos voyages en solitaire divers et variés.
- vos capacités à faire face à l'imprévu.

## **METTEZ EN AVANT VOTRE MOTIVATION :**

- expliquez-nous pourquoi vous souhaitez réaliser ce projet du Mercantourman ?

Ce qui nous importe, c'est que vous puissiez justifier et détailler votre expérience le plus précisément possible. Notre équipe sera en charge de vérifier individuellement chaque candidature. Ne partez pas du principe que vous n'êtes pas assez fort physiquement, il y a le côté mental également ce qui fait référence au point 2 suivant.

2 / La sélection portera également sur l'aspect mental. Nous souhaitons des triathlètes qui savent dans quoi ils se lancent en prenant le départ d'un de nos parcours en autonomie totale, sans assistance, dans l'univers qu'est la montagne. Nous souhaitons donc nous assurer que chaque triathlète prendra bien le départ en connaissance de cause et saura agir face à une situation de danger éventuel tout au long de son parcours.

Notre recrutement se fait donc aussi et surtout sur votre expérience à gérer différentes situations plus ou moins urgente et/ou dangereuse pour votre sécurité et/ou celle d'autres participants.

3 / Nous souhaitons également un état d'esprit en accord avec nos valeurs et l'idée que nous avons de l'Aventure qu'elle soit en ultra-cyclisme ou en triathlon : Nature, paysage, évasion, découverte, imprévu, introspection, défi sportif, épreuve physique hors norme, autonomie totale, challenge.

Les triathlètes qui s'attendent à un tapis rouge, une sono, un speaker, une ambiance folle, nous vous invitons à prendre rendez-vous avec Le Mercantourman ultérieurement, c'est que vous n'êtes pas prêts.

Postuler pour participer au Mercantourman, c'est aimer se réunir avec d'autres passionnés de l'aventure en quête de voyage, de défi sportif extrême, en quête sur soi-même, en quête des plus beaux paysages, c'est aimer adapter son matériel face à l'épreuve que vous allez endurer.

4 / C'est enfin et surtout un défi sportif hors norme dans le but de gagner votre liberté en brandissant votre épée de Gladiateur : le rudijs. Il faudra pour cela boucler votre trace intégralement.

Nous souhaitons que vous passiez la ligne d'arrivée avec un oeil nouveau de par l'expérience que vous aurez traversé dans nos montagnes. Nous souhaitons que vous ressentiez le coeur de la Terre, que vous vous sentiez vivant au coeur de cette nature et au beau milieu de votre effort physique.

Vous franchirez (peut-être) cette ligne d'arrivée mais comme dans aucune autre épreuve, vous deviendrez quelqu'un d'autre grâce à une vision globale différente.

### **NOUVEAUTÉ 2022 - RELEVEZ LE DÉFI DU RUDIJS CHALLENGE :**

Parce que vous savez que la Team Baroudeur aime proposer des défis hors normes en montagne qui sont déjà reconnus comme les plus exigeants en Europe, nous avons décidé cette année de créer le RUDIJS CHALLENGE.

Ce challenge représente le point culminant et l'aboutissement de notre passion envers les sports extrêmes au travers des épreuves que nous développons depuis six ans.

Nous vous proposons de mélanger les trois disciplines phares de l'organisation :

- le vélo de route.
- le mtb.
- le triathlon.

Ce challenge a la particularité de pouvoir être relevé sur plusieurs années, sans délai imparti. Ce défi permettra de mettre en lumière des profils d'athlètes complets et uniques dans les sports d'ultra-endurance extrême en montagne.

Le but est de gagner votre liberté sur les distances phares de nos trois univers suivants :

- TransAlpes 2850K [ route ]
- Augustus 1000K [ mtb ]
- Mercantourman XTREM [ triathlon ]

Les Gladiateurs qui ont déjà une de ces trois aventures à leur palmarès peuvent intégrer le challenge à tout moment.

Une fois vos trois rudijs réunis, vous remporterez le challenge et donc un RUDIJS D'OR qui symbolisera la concrétisation de l'athlète ultra-endurant complet que vous êtes devenu.

### **DESCRIPTION DES PARCOURS ET AIRES DE TRANSITIONS :**

Le Mercantourman 2022 [ édition n°3 ] est une traversée unique sous la forme d'un triathlon Aventure qui se déroule en totale autonomie, sans assistance, en basses, moyennes et hautes montagnes. Cette aventure traverse parmi les plus beaux paysages d'Europe.

Il a la particularité de pouvoir s'effectuer en vélo de route ou en gravel, au choix.

Un suivi live tracking - géolocalisation sera mis en place. Chacun sera équipé d'une balise GPS afin de sécuriser l'aventure.

Les traces GPX des parcours seront envoyées aux participants mi-septembre. Les traces ne seront pas envoyées avant afin de nous permettre d'avoir le temps de faire nos reconnaissances et également que vous restiez dans le thème de l'aventure et la découverte. Nous souhaitons éviter que vous reconnaissiez les parcours.

#### Description du Mercantourman Xtrem Triathlon version route :

- **Version route 255,8K - 7100m d+ :**
- **Départ officiel le samedi 24 septembre 2022 à 7h** - briefing et regroupement vendredi 23 septembre à 9h obligatoirement.

Natation : 3,8K

Vélo de route : 210K - 5500m d+

Course à pieds trail : 42K - 1600m d+

#### Description du Mercantourman Xtrem Triathlon version gravel :

- **Version gravel 283,8K - 7600m d+ :**
- **Départ officiel le samedi 24 septembre 2022 à 7h** - briefing et regroupement vendredi 23 septembre à 9h obligatoirement.

Natation : 3,8K

Vélo gravel : 238K - 6000m d+

Course à pieds trail : 42K - 1600m d+

1 / Trace GPX fournie.

2 / Une grande Traversée unique en triathlon de la mer aux montagnes.

3 / Immersion en nature garantie.

4 / Départ en région PACA - Alpes Maritimes : CAP D'AIL

5 / T1 : ÈZE

6 / T2 : SAINT PONS VILLAGE - BARCELONNETTE

7 / Arrivée en région PACA - Hautes Alpes : EMBRUN

**IMPORTANT :** Si vous devez pour une raison valable quitter la trace, c'est autorisé mais vous devrez reprendre votre parcours où vous l'avez laissé ou vous ne pourrez pas remporter votre rudi.

#### **NATATION :**

3,8K – Départ à 7h précise aux premières lumières du jour. La partie Natation sera une traversée qui prendra son départ de la magnifique plage située à Cap d'Ail : plage de la Mala afin de rejoindre Èze bord de mer. Une sortie à l'Australienne sera prévue sur la plage de Saint Laurent d'Eze au premier tiers du parcours.

Le port de la combinaison associé à une bouée gonflable de nage en eau libre sont obligatoires pour des raisons de sécurité.

## VELO ROUTE - projet initial si météo favorable :

210K – 5500md+ – en autonomie totale de T1 à T2.

Le parcours sera semé d'embuches, vous devrez franchir 3 cols majeurs sur route :

- Col de Turini
- Col Saint Martin
- Col de la Bonette

Le point culminant sera situé à 2800m au plus haut sommet d'Europe : la Cime de la Bonette.

Vous évoluerez au coeur des montagnes et de conditions climatiques qui peuvent très rapidement changer.

Le prolongateur Triathlon est autorisé. Le drafting est interdit entre les concurrents inscrits en solo. Il est par contre autorisé pour les participants en équipe de deux en duo.

## VELO GRAVEL - projet initial si météo favorable :

238K – 6000md+ – en autonomie totale de T1 à T2.

Vous alternerez entre route et pistes gravel en haute montagne dans des panoramas à couper le souffle. Plus physique cette option de parcours vélo vous obligera à être équipé en conséquence avec du matériel de Bikepacking et le nécessaire pour dormir dehors.

Le point culminant sera situé à 2800m au plus haut sommet d'Europe : la Cime de la Bonette.

Vous évoluerez au coeur des montagnes et de conditions climatiques qui peuvent très rapidement changer.

## COURSE A PIEDS TRAIL :

42K – 1600d+ – en autonomie totale de T2 à l'arrivée.

Le parcours est composé d'une ascension jusqu'à 2700m d'altitude et une descente pour rejoindre Embrun. Les bâtons de trail sont autorisés et conseillés.

Note arrivée : L'équipe Staff Assistance est responsable de ses athlètes et devra les accueillir à l'arrivée afin de prévoir des vêtements de rechange chaud pour éviter l'hypothermie, ainsi que du ravitaillement liquide et/ou solide en cas de besoin.

## CONSEILS MATÉRIEL :

Sur la traversée en gravel, nous vous conseillons un montage de pneus tubeless à partir de 43mm de section. Le MTB est autorisé et vous offrira plus de confort sur les parties en nature. Néanmoins aucun problème de franchissement pour les deux vélos, c'est une question de choix, de confort.

Pour les parcours route et gravel, l'important est de vous équiper d'un braquet le plus souple possible :

- route : 33-34 x 12 - 36
- gravel : 32 x 12 - 42

Prenez en compte que vous devez vous économiser au maximum donc pouvoir avancer avec un vélo chargé et un organisme qui sur la fin du parcours vous le fera sentir. Vous avez un Trail de qualité derrière la partie vélo.

En trail, comme annoncé, les bâtons sont autorisés.

## ACCUEIL DES PARTICIPANTS - PROGRAMME :

- **Vendredi 23/09/22**

> RDV à 9h à T1 au port Silva Maris à Eze bord de mer : Accueil des participants.

ÉTAPE N°1 :

> De 9h à 16h : vérification individuelle du matériel obligatoire pour l'aventure.

Accédez au Port Silva Maris à pieds avec votre vélo monté et tout votre matériel obligatoire sur les 3 sports. (Vous ne pourrez pas descendre en voiture sur le port qui est privatisé)

ÉTAPE N°2 :

> 17h30 : Présentation + briefing - consignes sur l'Aventure.

Prenez le temps d'arriver tôt afin de faire vérifier votre matériel dès le matin. Le briefing débutera uniquement lorsque toute le monde aura validé l'étape n°1. Si vous arrivez tous entre 14h et 17h, soyez certains que le briefing se terminera très tard !

ÉTAPE N°3 :

> 18h30 : Distribution officielle des balises GPS.

Vous aurez l'obligation d'avoir tout votre matériel sur place afin de procéder aux différentes vérifications.

- **Samedi 24/09/22**

> 6h15 : Regroupement et préparation au départ natation à Cap d'Ail - Plage la Mala.

> 6h50 à 7h : photos officielles.

> 7h : Départ officiel.

> 7h à 7h45 : Dépôt des vélos à T1 par votre équipe Staff.

- **Dimanche 25/09/22**

> du 24/09 à 23h59 - 0h00 au 26/09 à 23h59 - 0h00 : Accueil des finishers au Lac d'Embrun.

## GESTION DES ARRIVÉES :

> du 24/09 à 23h59 au 25/09 à 23h59 : Accueil des finishers au Lac d'Embrun.

> Mercantourman vélo route :

Le défi est de le faire en moins de 24h afin de gagner votre liberté et remporter votre Rudius : épée de bois gravée du Gladiateur. Il n'est pas interdit d'arriver après cet horaire, néanmoins nous ne pourrons pas forcément assurer votre accueil personnalisé.

> Mercantourman vélo gravel :

Le défi est de le faire en moins de 41h afin de gagner votre liberté et remporter votre Rudius : épée de bois gravée du Gladiateur. Il n'est pas interdit d'arriver après cet horaire, néanmoins nous ne pourrons pas forcément assurer votre accueil personnalisé.

Les arrivées auront lieu au bord du Lac de Serre Ponçon à Embrun. Deux oriflammes symboliseront l'arrivée et votre équipe Staff Assistance devra être présente sur place pour vous accueillir. Vous devrez noter votre heure d'arrivée sur le carnet d'organisation qui sera placé à l'arrivée. Le Live Tracking permet de définir avec exactitude votre heure d'arrivée. Nous vous rappelons que si votre balise GPS n'est pas activée au moment de franchir la ligne d'arrivée, vous ne serez considéré comme ayant terminé l'Aventure.

## **BON A SAVOIR SUR VOS GPS :**

1 / Pour ne pas partir stressé ou avoir de mauvaises surprises, vérifiez les parcours et vos GPS plusieurs jours **avant** le départ !

2 / Les personnes équipées d'un GPS etrex doivent s'assurer qu'ils ont l'intégralité de la trace. Il y a souvent des bugs à cause des fichiers trop lourds sur ces types de GPS. A vous à retravailler la trace qu'on vous envoie et à la raccourcir si nécessaire. Pour les etrex, la trace ne doit généralement pas dépasser 80K.

3 / Les compteurs tps de cyclisme ainsi que les montres acceptent uniquement des traces au format gpx. Vous recevrez les traces pour votre téléphone portable au format KML.

## **INSCRIPTION & TARIFS :**

Il est prévu 75 triathlètes au départ parcours route et gravel confondus.

265€ : Mercantourman version route - solo

312€ : Mercantourman version gravel - solo

265€ / pers. : Mercantourman version route - duo

312€ / pers. : Mercantourman version gravel - duo

Attention, à partir du 1er janvier les tarifs sont majorés de 20%.

Dès la confirmation de votre inscription à l'édition 2022, aucun remboursement ni report ne seront possibles.

Note LIVE TRACKING : Un chèque de caution d'un montant de 200€ est demandé à chaque participant à l'ordre de "OWAKA" en cas de perte, vol ou détérioration des balises qui seront mises à votre disposition. Prévoir la somme en cash pour les personnes n'ayant pas de chéquier.

## **DOCUMENTS A FOURNIR ET OBLIGATIONS :**

- respecter et se soumettre au règlement du Mercantourman.
- avoir au moins 18 ans à la date de l'événement.
- fournir son attestation d'assurance en Responsabilité Civile.
- fournir son attestation d'assurance rapatriement.
- fournir son Certificat Médical spécifique Mercantourman. (confert CM en bas de page pré-rempli. Tout autre CM ne sera pas recevable.)

## **PACK MEDIA SUIVI REPORTAGE - PUBLICITE :**

Vous-même (triathlète) ou votre équipe Média pouvez rendre public votre aventure en partageant des photos et vidéos sur les réseaux sociaux.

### **Entière gratuité Média si :**

Les prises de photos et vidéos qui seront relayées sur les réseaux sociaux et dans la presse avant, pendant et après l'évènement concernent uniquement le participant. Seul le triathlète pourra être tagué et nommé grâce aux »@« et »#«. Il sera totalement exclu de taguer des Marques qui pourraient être assimilées à de la publicité commerciale.



Si vous ne respectez pas cette règle, le triathlète sera redevable du coût média qui le concerne. Nous veillerons au respect de cette règle, une équipe sociale média y sera consacrée.

### **Achat d'un Pack Média si :**

Vous représentez une ou plusieurs Marques pendant l'aventure **Mercantourman**. Toutes les prises de photos et vidéos qu'elles soient relayées sur les réseaux sociaux pendant et après l'évènement par des tagues »@ » et »# », ou qu'elles fassent parties d'un cumul de banque d'images afin de permettre la réalisation d'un montage de film publicitaire par la suite ou autre sera considéré comme de la Publicité Commerciale.

Si une équipe Média souhaite vous suivre afin de vous valoriser ainsi qu'une ou plusieurs Marque(s) au travers de l'évènement via les réseaux sociaux, montage de film ou tout autre retour publicitaire presse, nous vous invitons à acheter un Pack Média lors de votre inscription.

Si vous ne respectez pas cette règle, le triathlète sera redevable du coût média qui le concerne. Nous veillerons au respect de cette règle, une équipe sociale média y sera consacrée.

- > coût pack média pour **une marque (un sponsor) : 62€**
- > coût pack média pour **deux marques (deux sponsors) : 114€**
- > coût pack média pour **trois marques (trois sponsors) : 155€**
- > coût pack média pour **quatre marques et plus (quatre sponsors et +): 206€**

### **RESPECT DU CODE DE LA ROUTE ET REGLES DE SECURITE :**

Vous vous engagez à respecter le code de la route sur l'ensemble de votre parcours. C'est une obligation d'être visible la nuit grâce à un gilet avec bandes réfléchissantes + lumière avant blanche (fixe sur vélo + frontale) + lumière arrière rouge. Tout ce système doit vous permettre de voir et d'être vu.

Il est fortement conseillé sur la version gravel d'être équipé en plus d'une lampe frontale.

Appliquez sur votre cadre de vélo des autocollants réfléchissants qui participent à garantir votre visibilité la nuit.

### **MATÉRIEL OBLIGATOIRE :**

Afin de pouvoir prendre le départ de votre aventure, vous êtes dans l'obligation de vous présenter avec tout le matériel obligatoire qui sera vérifié scrupuleusement et individuellement avant le briefing .

Voici la liste complète :

#### **NATATION :**

- 1 / Bouée de nage en eau libre - fixation la taille.
- 2 / Combinaison néoprène natation.

#### **VÉLO :**

- 1 / Casque vélo.
- 2 / GPS spécifique pour le cyclisme.
- 3 / Gilet avec bandes réfléchissantes. (pour être visible de nuit)
- 4 / Sifflet à conserver autour du cou.
- 5 / Lampe avant blanche puissante fixée sur le vélo.

- 6 / Lampe frontale pour la version gravel surtout. Pas obligatoire sur la version route.
- 7 / Lampe arrière rouge.
- 8 / Couverture de survie.
- 9 / Trousse de premiers secours. (minimum : bande, compresses, désinfectant)
- 10 / Veste imperméable étanche. (colonne d'eau minimum : 10000mm - capuche conseillée mais non obligatoire) (Pantalon imperméable non obligatoire : choix personnel)
- 11 / Vêtements chauds destinés à la haute montagne pour l'effort et la nuit. (idéalement compressible haut et bas du corps + bonneterie)
- 12 / Sacoche de bikepacking pour la version gravel.
- 13 / Batterie externe minimum 10000mAh et/ou équipement dynamo.
- 14 / Balise GPS fournie par l'organisation.
- 15 / Kit réparation complet + multitool + couteau en accord avec votre montage.
- 16 / Capacité en liquide hydratation : minimum 1,5 litres.
- 17 / Téléphone mobile avec trace du parcours + carte d'identité + argent CB et/ou cash.
- 18 / Avoir de quoi allumer un feu rapidement.

Matériel couchage pour la version gravel :

- 19 / deux combinaisons possibles : (sac de couchage + bivi) ou (doudoune + bivi)  
*un matelas, une tente, un tarp ...etc sont personnels, à vous de fixer votre limite de confort.*

#### COURSE À PIEDS TRAIL :

- 1 / GPS spécifique pour le cyclisme.
- 2 / Gilet avec bandes réfléchissantes. (pour être visible de nuit)
- 3 / Sifflet à conserver autour du cou.
- 4 / Camelback avec réserve d'eau de 1,5 litres minimum.
- 5 / Veste imperméable étanche. (colonne d'eau minimum : 10000mm - capuche conseillée mais non obligatoire) (Pantalon imperméable non obligatoire : choix personnel)
- 6 / Vêtements chauds destinés à la haute montagne pour l'effort et la nuit. (idéalement compressible haut et bas du corps + bonneterie)
- 7 / Couverture de survie.
- 8 / Lampe frontale avec autonomie de minimum 8h.
- 9 / Trousse de premiers secours. (minimum : bande, compresses, désinfectant)
- 10 / Téléphone mobile avec trace du parcours + carte d'identité + argent CB et/ou cash.
- 11 / Avoir de quoi allumer un feu rapidement.

#### ENGAGEMENTS DU TRIATHLÈTE :

- Toutes les déclarations apposées sur le bulletin d'inscription ou tout autre document doivent être vraies et exactes. Le triathlète reconnaît et assume la responsabilité en sachant que l'association a compté sur la véracité de ces déclarations en lui attribuant une place à l'aventure.
- Se déclarer être en bonne santé au moment de l'inscription et ne connaître aucune contre-indication physique ou mentale justifiant qu'il/elle ne pourrait pas s'engager et participer au Mercantourman.
- Vérification de tout le matériel obligatoire avant de prendre le départ. Si vous n'êtes pas en possession de l'intégralité du matériel obligatoire, l'organisation ne vous laissera pas prendre le départ.
- Être présent au briefing de l'événement.
- Être présent pour la distribution des balises officielles.
- Être à l'heure fixée par l'organisation pour le départ de son parcours.
- Suivre la trace GPX dans son intégralité.
- Être entièrement responsable de son choix de parcours s'il devait sortir de la trace prévue par l'organisation.

- Assumer toutes les dépenses, frais, charges liées à l'organisation que ce soit avant, pendant ou après celle-ci.
- Respecter et se conformer immédiatement à toutes les instructions, les directives et les règlements donnés par ou au nom de l'association concernant l'organisation, la gestion, la sécurité et l'image de l'évènement à tout moment que ce soit.
- Comprendre l'obligation de souscrire à une assurance responsabilité civile personnelle + rapatriement à ses propres frais afin de participer à l'aventure et plus particulièrement pour couvrir pendant toute la durée de l'aventure les éventuels besoins en secours ou en aide dans tous les pays susceptibles d'être traversés pendant le parcours. Il/Elle doit s'assurer que la/les police(s) d'assurance souscrite(s) couvre(nt) à une hauteur suffisante tous les éventuels risques de leur participation à l'évènement et notamment en termes de maladie, d'accident-décès, et est tenu(e) d'apporter une attestation, à cet effet, à la connaissance de la direction de l'évènement au moins la veille du départ du parcours.
- Être le seul responsable de l'état de son matériel, de son adaptation à l'aventure et aux rigueurs d'un tel évènement. L'organisateur ne peut être tenu pour responsable en cas de casse, perte ou vol.
- Devoir renoncer à tout propos diffamatoire et dérogatoire ou à participer aux évènements qui, par leur nature, peuvent porter préjudice à la réputation, l'image ou la bonne volonté de l'association, l'épreuve ou tout partenaire commercial de l'évènement.
- Donner son droit à l'image.
- Se tenir informé des recommandations qui peuvent lui être faites sur le site internet de l'évènement <http://mercantourman.fr> , sur la page Facebook officielle, la page instagram officielle, par mail, par texto ou autre moyen de communication.
- A informer votre propre famille (épouse, enfants, parents...etc) que vous allez participer à une épreuve sous votre propre responsabilité, sans assistance, sans service de secours qui pourrait intervenir rapidement. Le risque zéro n'existe pas, votre famille doit être informée de vos engagements et conditions de participations.
- La trace GPX de la partie vélo gravel fournie par l'organisation ne doit pas se retrouver sur des plateformes de partage comme Strava ou autre. Volonté du Parc National du Mercantour et Baroudeur Team.

### **L'ASSOCIATION ORGANISATRICE S'ENGAGE A :**

- faire respecter le dit règlement de l'aventure qui peut évoluer.
- informer tous les participants de l'évolution du règlement s'il devait en être le cas.
- vous donner accès à trois parcours uniques : natation, vélo route ou gravel et course à pieds.
- vous offrir la casquette officielle de l'évènement. \*
- vous offrir une bouteille de bière 33cl Brasserie Artisanale Gladius. \*
- vous offrir une musette ravitaillement personnalisée. \*
- vous offrir le précieux Rudius (épée de bois), qui sera gravé et personnalisé. \*
- vous permettre un suivi de géolocalisation GPS en direct tout au long de votre épreuve via une société de haute qualité. Toute votre famille pourra vous suivre. Cela sécurise l'aventure.
- vous faire bénéficier d'une réduction de 40% sur la tenue officielle MERCANTOURMAN 2022.

*\* Vous devrez être présent au briefing et à l'arrivée pour recevoir vos dotations. Si vous deviez quitter les lieux rapidement, votre dotation et vos affaires personnelles laissées durant votre parcours pourront vous être envoyés à votre charge.*

## **L'EQUIPE STAFF ASSISTANCE**

Elle doit posséder un véhicule motorisé. Elle sera composée de 1 à 3 personnes responsables de la sécurité de son/ses athlète(s), et leur ravitaillement liquide et solide uniquement au départ, dans les aires de transition T1 et T2 et à l'arrivée.

Il est totalement exclu que l'équipe Staff Assistance puisse apporter une aide physique à son athlète qui pourrait améliorer sa performance. Exemple : pousser ou tirer son athlète en vélo et en course à pieds, ravitailler son athlète durant l'une des traversées.

Aucune aide quelconque ne peut être apportée au triathlète sous peine de disqualification.

En cas de problème mécanique sur la partie vélo, l'équipe Staff ne peut intervenir. Le triathlète doit rester en totale autonomie et doit prévoir les outils nécessaires pour son aventure.

L'équipe Staff Assistance a pour mission de / est autorisée à :

- sécuriser son athlète sur les zones autorisées : aires de départ et arrivée + aires de transition.
- suivre le triathlète à distance respectable sur la partie vélo afin de veiller à sa sécurité et relier les photos et/ou vidéos sur les réseaux sociaux en direct. Les équipes Staff Assistance doivent bien entendu respecter le code de la route, veiller à ne gêner ni les cyclistes et automobilistes. Nous vous rappelons que l'épreuve se déroule en circuit ouvert, vous devez tous respecter le code de la route.
- récupérer les effets personnels de son triathlète sur les aires de départ, les transitions T1 et T2 (combinaison, lunettes, bouée, vélo, casque, chaussures...etc) et d'arrivée. L'organisation ne sera pas responsable en cas de perte de matériel.
- gérer le SUIVI REPORTAGE média sur les réseaux sociaux : photos, vidéo, post divers.

## **RAVITAILLEMENT**

Le Triathlon se déroulera à autonomie totale pour les participants. Ils devront évoluer avec leur propre réserve de ravitaillement durant les 3 disciplines notamment en vélo et course à pieds. Les achats de nourriture dans les commerces divers sur la partie vélo sont autorisés par les participants.

L'équipe Staff Assistance est autorisée à ravitailler son triathlète uniquement dans les parties prévues à cet effet : départ et arrivée ainsi que les aires de transitions T1 et T2. En dehors de ces espaces et donc sur les différentes traversées natation, vélo et course à pied, l'équipe Staff ne pourra pas intervenir pour ravitailler son athlète qui devra être autosuffisant sous peine de disqualification.

## **QUELQUES REGLES DE SECURITE EN MONTAGNE :**

Il est impératif et obligatoire pour participer au MERCANTOURMAN 2022 DE NE JAMAIS SOUS-ESTIMER LA MONTAGNE, VOUS ENGAGEZ VOTRE VIE SI VOUS N'ÊTES PAS ÉQUIPÉS.

Règle 1 : être équipé chaudement et de manière étanche en haut du corps (bas facultatif.

Étanche : vêtement de pluie de minimum 10000mm de colonne d'eau.)

Règle 2 : toujours avoir à boire et à manger sur soi.

Règle 3 : avoir une trousse de premier secours.

Règle 4 : un téléphone chargé avec batterie externe.

Règle 5 : avoir une couverture de survie.

Règle 6 : avoir un couteau multifonctions.

Règle 7 : avoir de quoi allumer un feu. (minimum allumettes et/ou briquet)

Règle 8 : avoir une lampe portable (frontale idéale).

Règle 9 : si vous êtes pris dans un orage :

- vous essayez de vous abriter dans une habitation, une voiture ou sous quelque chose de solide qui n'attire pas la foudre et qui surtout ne risque pas de s'effondrer !
- vous évitez les structures métalliques ou antennes qui vont attirer la foudre.
- vous pouvez vous mettre en boule, les pieds isolés du sol afin de ne pas attirer la foudre et de ne pas être sur un sol conducteur.
- l'idéal est de redescendre si vous en avez la possibilité en attendant que l'orage passe. Evitez les points hauts et culminants.
- éloignez-vous de votre vélo.

## **RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :**

Il va de soi que vous ne devez rien jeter sur votre passage. Aucun emballage quel qu'il soit ne doit être jeté intentionnellement ou malencontreusement. Nous comptons sur vous pour laisser une trace vierge de votre passage. Vous êtes des Baroudeurs dignes de ce nom et si vous prenez le départ, c'est que vous partagez nos valeurs.

## **SUIVI GPS EN LIVE GRACE A UNE SOCIETE PROFESSIONNELLE SPECIALISEE :**

L'organisation ainsi que vos proches pourront vous suivre en live grâce à une balise GPS qui nous permettra de vous géolocaliser. Vous serez équipés d'un boîtier capteur qui sera actif tout le long de votre aventure. Nous connaissons votre emplacement en temps réel et connaissons l'historique exact de votre parcours.

Ce système participe à assurer la sécurité pour l'ensemble des aventuriers cyclistes.

En cas d'abandon, et si vous décidez de rentrer chez vous directement, la balise GPS devra nous être retournée dans les 48h. La société de live tracking en a besoin pour ses événements qui s'enchaînent. Si vous tardez, la société de tracking "OWAKA" encaissera votre caution.

Les balises "spot" ne sont pas compatibles, nous ne pouvons accepter vos balises personnelles.

## **AUTONOMIE ET SANS ASSISTANCE EXTERIEUR CA VEUT DIRE QUOI ?**

1 / gestion totale de votre alimentation et boisson.

2 / aucun ravitaillement sur le bord de route grâce au Staff, à la famille, amis ou autre.

3 / vous pouvez stopper dans les commerces, restaurants, hôtels pour vous ravitailler, vous reposer.

4 / rien ne doit être organisé avec l'aide de votre entourage.

5 / vous devez être autonome en cas de problème mécanique (crevaisons, bris de chaîne, chute)

6 / vous devez gérer votre trace GPS.

7 / vous devez gérer votre sécurité, votre sommeil.

## **SI ABANDON :**

Vous devrez vous signaler auprès de l'organisation et prévenir de votre abandon. Vous devrez rentrer par vos propres moyens et l'organisation ne met aucun véhicule à votre disposition pour vous rapatrier. Vous êtes et restez autonome. Pensez simplement à nous retourner la balise GPS dans les 48h, au delà la société "OWAKA" encaissera votre caution.

## **PENALITES :**

Si une infraction au règlement, au parcours, à l'éthique, à la sécurité est constatée durant votre aventure, l'organisation se réserve le droit de vous exclure.

## **LES NUMEROS DE SECOURS A AVOIR SUR VOUS :**

France - numéro des pompiers : 18

Europe - numéro d'appels d'urgence : 112

Italie - numéro des secours : 118

## **RECONNAISSANCE DU RISQUE DE L'AVENTURE :**

Le triathlète et toute sa famille reconnaissent que l'aventure est potentiellement dangereuse et comprend la traversée de certaines parties du territoire, la Méditerranée, le Mercantour, l'Ubaye, qui sont caractérisés comme étant des zones hautement dangereuses. De plus, le triathlète et toute sa famille sont parfaitement conscients et reconnaissent que tous les sports pratiqués durant l'aventure et bien évidemment sa participation au Mercantourman comprennent un risque sérieux pour lui-même et sa santé, incluant sans s'y limiter des déshydratations, de la fatigue, de la douleur, des dommages matériels, des fractures, des accidents, des blessures crâniennes ou autres, des traumatismes, voir la mort. Le triathlète et toute sa famille reconnaissent et assument pleinement la responsabilité de contrôler et d'entretenir la totalité du matériel pendant toute la durée de l'événement et que ce dernier soit en état pour une utilisation en toute sécurité.

Dans aucune circonstance, l'association ou ses représentants ne seront tenus responsables de la moindre perte directe, indirecte, réelle ou alléguée ou de perte en conséquence qu'elle soit l'origine, subie par le triathlète.

Le triathlète et sa famille assumeront la responsabilité pour les propres actes du triathlète de négligence ou d'omission qui peuvent provoquer sa mort, des blessures corporelles à une tierce personne ou des dommages matériels pendant l'aventure.

Le triathlète s'engage à indemniser l'association et la décharge de tous frais et dépenses, actions en justice, procédures et réclamations provoquées par le non-respect des engagements aux présentes ou provoqués par les actes ou omissions du triathlète.

Le triathlète doit souscrire pour lui-même une assurance décès, accident et de santé. Un exemplaire de la/les police(s) d'assurance doit/doivent être fourni à l'organisateur.

Le triathlète s'engage à prévenir sa famille (époux ou épouse, parents, enfants, conjoint, concubin) de sa participation au Mercantourman, épreuve en autonomie totale, sans assistance. La famille est consciente des risques encourus durant une telle épreuve qui s'effectuera sous la responsabilité personnelle du triathlète engagé.

Aucun service de l'ordre (police, gendarme ou autre) ou de secours (pompier, médecin, infirmier ou autre) n'est mis en place tout au long du parcours pour assurer votre sécurité ou votre assistance en cas d'accident.

Le triathlète et toute sa famille doivent être conscients que l'hôpital ou le centre médical le plus proche peut se trouver à plusieurs heures de la localisation où il se trouve au moment où il/elle peut subir une blessure. Dans le cas d'un accident qui nécessiterait des soins spécialisés, il est possible qu'un centre médical adapté ne soit pas disponible dans la zone immédiate et qu'une évacuation médicale pourrait être nécessaire.

Il/elle s'engage à signer la DECHARGE DE RESPONSABILITE qui évoque la reconnaissance de risque encouru au briefing.

De plus, il/elle reconnaît que premièrement cette épreuve est une aventure humaine, ce n'est pas une compétition officielle.



## CERTIFICAT MEDICAL SPECIFIQUE DE PARTICIPATION

Je soussigné Docteur ..... certifie que l'état de santé  
de :

M. / Mme / Mlle (nom + prénom) .....

ne présente aucune contre indication à la pratique

de l'ultra triathlon en autonomie totale, sans assistance, notamment sur l'aventure : Le  
Mercantourman 2022 qui aura lieu du 23 au 25 septembre 2022. Certificat établi à la  
demande de l'intéressé et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit.

Fait à : ..... Le : .....

Signature et cachet du médecin :