

2<sup>E</sup>

# NICE Gravel RIDE

## REGLEMENT

Nice Gravel Ride 2023

21>23/04/2023

**CE REGLEMENT EST REDIGE PAR**

l'association organisatrice Azur Tri - Athlé,

**QUI CONCERNE**

les participants inscrits au Nice Gravel Ride 2023 qui ont rempli et signé les conditions d'engagement.

**AINSI QUE**

tout le staff encadrant, bénévoles.

**RESPONSABLE FONDATEUR contact :** Cédric AMAND, 3 Rue Centrale, 06440 Peille, 0627879055, [cedric.amand@hotmail.fr](mailto:cedric.amand@hotmail.fr)

**EQUIPE ORGANISATRICE :** Coralie Rospert

Les bénévoles : à déterminer

**CE REGLEMENT PEUT EVOLUER, S'ADAPTER JUSQU'A ET PENDANT L'EVENEMENT**

## DEFINITION DU NICE GRAVEL RIDE :

Le Nice Gravel Ride [ édition n°2 ] est organisé exclusivement pour sa communauté de cyclistes, ultra-cyclistes et 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, une fois que vous serez inscrit pour participer à l'édition 2023 du Nice Gravel Ride, 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 aux parcours proposés par votre club Baroudeur Team que sont :

- Trans Alpes 2850K
- Titus 1200K
- Julius 800K
- Brutus 400K
- Augustus 1000K
- Quintus 650K
- Maximus 317K
- Nice Gravel Ride 205K - 130K - 60K
- Nice Gravel Road 205K - 155K

## DESCRIPTION DES PARCOURS :

Nice Gravel Ride propose des regroupement de riders sous forme de microaventures en moyennes montagnes au départ de La Turbie dans l'arrière pays Niçois et l'Italie. La date et les parcours ont été minutieusement étudiés afin de vous permettre de préparer l'une des épreuves de La Baroudeuse ou tout simplement découvrir le monde de l'aventure. Notre volonté est de vous familiariser et vous entraîner à l'ultra-cyclisme en autonomie totale et sans assistance sur des épreuves courtes mais où le défi est réel. La montagne est notre ADN dans laquelle nous souhaitons vous faire évoluer.

Au fil des kilomètres et du dénivelé, les montagnes se révéleront d'une beauté majestueuse. Elles vous permettront de voyager à travers des paysages variés d'une richesse incroyable au travers les moyennes montagnes de l'arrière pays Niçois, des cols reconnus et respectés de tous les cyclistes. A chaque coup de pédales, les panoramas à couper le souffle défilent tout au long de votre parcours ! Vous évoluerez à travers une faune et une flore incomparable qui font la richesse du Nice Gravel Ride.

Un suivi live tracking - géolocalisation sera mis en place. Votre téléphone portable servira de balise GPS durant votre microaventure.

Les traces GPX des parcours seront envoyées aux participants deux semaines environ avant la date du Gravel Ride 2023. 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.

Trois parcours Gravel sont proposés :

- **205K - 5600mD+-**  
**130K - 3400mD+-**  
**60K - 1400mD+-**
- **Départ officiel le samedi 22 avril 2023 à 7h de La Turbie** - regroupement vendredi 21 avril à 17h obligatoirement pour vérification du matériel et briefing.

- 1 / Parcours grandioses.
- 2 / Trace GPX fournie.
- 3 / Immersion en nature garantie.
- 4 / Départ et arrivée en France - région PACA - Alpes Maritimes 06 : La Turbie village
- 5 / Nuit sur place offerte sous réserve d'être équipé d'un matelas et sac de couchage.
- 6 / Possibilité de vous doucher sur place.
- 7 / Sécurité service géolocalisation live tracking.

205K : Ce parcours gravel vous familiarisera au monde de la microaventure sur deux journées de pédalage dans les moyennes montagnes de l'arrière pays Niçois. Vous découvrirez les joies du pédalage de jour, au coucher du soleil, de nuit et au lever du soleil. Vous pourrez tester votre matériel et votre condition physique avant de prendre le départ un mois et demi plus tard à l'une des épreuves de La Baroudeuse. Ce parcours est complet, sans piège. Vous évoluerez entre route et pistes dans une nature époustouflante où vous aurez l'opportunité de passer dans le Parc National du Mercantour.

130K : Ce parcours gravel vous familiarisera au monde de la microaventure sur une journée de pédalage dans les moyennes montagnes de l'arrière pays Niçois. Vous souhaitez voir de beaux panoramas, alors prenez de la hauteur avec nous et laissez-vous guider. Vous serez époustoufflés par les points de vue exceptionnels, par les longues descentes Gravel sur des pistes hors normes à quelques pas du Parc du Mercantour que vous toucherez du doigt.

60K : Ce parcours est une magnifique initiation au gravel sur un parcours contenu et étudié entre défi sportif et randonnée en nature. Une fois votre trace bouclée, vous souhaitez sûrement y retourner pour en voir davantage. Si c'est le cas, nous aurons réussi notre mission.

**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.

Deux parcours Route sont proposés :

- **205K - 5000mD+-**  
**155K - 3400mD+-**
- **Départ officiel le samedi 22 avril 2023 à 7h de La Turbie** - regroupement vendredi 21 avril à 17h obligatoirement pour vérification du matériel et briefing.

- 1 / Parcours grandioses.
- 2 / Trace GPX fournie.
- 3 / Immersion en nature garantie.
- 4 / Départ et arrivée en France - région PACA - Alpes Maritimes 06 : La Turbie village
- 5 / Nuit sur place offerte sous réserve d'être équipé d'un matelas et sac de couchage.
- 6 / Possibilité de vous doucher sur place.
- 7 / Sécurité service géolocalisation live tracking.

205K : Ce parcours entièrement routier vous séduira avec une excursion en Italie pour la première partie. Êtes-vous prêts à pédaler jusqu'au coucher du soleil et vivre une expérience de nuit ? Vous ressentirez comme une impression de pratiquer le cyclisme dans un parc d'attraction grandeur Nature. Et c'est bien ça la magie de ce parcours, évoluer sur route dans des espaces montagneux entre Italie et France au coeur de villages incroyables. Nous connaissons les plus beaux spots qui agrémenteront également le côté microaventure que nous souhaitons vous faire vivre à travers cette trace.

155K : Nous avons regroupé dans ce parcours une boucle qui vous permettra de vivre votre microaventure le temps d'une journée bien chargée de vélo. Vous découvrirez les spots incontournables entre Italie et France dans des paysages typiques, des villages perchés qui vous laisseront des souvenirs indélébiles. Sans nul doute, vous aurez peut-être envie de continuer une fois terminé. Chaque virage sera une découverte vers nos plus beaux panoramas et montagnes des Alpes Maritimes.

**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.

### **CONSEILS MATÉRIEL :**

#### **GRAVEL :**

Le vélo Gravel est la machine parfaite pour les parcours proposés. Privilégiez une section de pneus confort à partir de 700x40 ou 650x1.80".

Au niveau du braquet, privilégiez le confort. Partez avec un développement adapté prévu pour la montagne sans oublier que votre vélo sera chargé puisque vous serez en autonomie. Un vélo chargé et un rider fatigué par 10h de roulage en montagne devra continuer à faire face au parcours, dénivelé, climat donc :

A titre d'exemple, le maximum à monter pour les très bons cyclistes en double plateau est un 30-46 (plateau) x 36 (cassette arrière). Néanmoins et pour que vous preniez un maximum de plaisir, le monoplateau en 34 (plateau) x 11 - 42 à 50 (cassette arrière) sera le développement idéal pour passer sans encombre. Nous vous conseillons de monter des braquets très souple pour passer partout. Avoir un mauvais développement, ça peut vous gêner l'aventure ! Avec un bon braquet, on fait le tour du monde...

L'idée, ce n'est pas de pouvoir rouler très vite avec votre développement, bien au contraire, c'est de pouvoir passer partout en montagne sans subir. Ne raisonnez pas comme un coureur cycliste classique.

#### **ROUTE :**

Votre vélo de route ou votre gravel équipé en pneus slick de 28mm - 32mm de section associé à un développement étudié pour la montagne seront parfaits. 34-51 (plateaux) x 11-36.

### **ACCUEIL DES PARTICIPANTS :**

- Vendredi 21 avril à 17h : accueil des riders au village de La Turbie.
- Vérification du matériel obligatoire et de sécurité + briefing et consignes générales sur le parcours.
- Repas offert le vendredi soir.
- Samedi 22 avril à 7h : départ de La Turbie village.

### **GESTION DES ARRIVÉES :**

Accueil des arrivées des différents parcours du samedi 22 avril au dimanche 23 avril à 12h. Ce n'est pas une course, vous vivrez une microaventure où le but est de terminer votre trace

avant tout sans pression de temps. Vous pouvez arriver après cet horaire, nous ne garantissons simplement pas notre présence lors de votre arrivée.

### **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.

### **INSCRIPTION & TARIFS :**

Les tarifs comprennent d'office le suivi de géolocalisation live tracking grâce au téléphone portable.

Inscription individuelle :

**88,00€ : 205K gravel - solo**

**88,00€ : 205K route - solo**

**58,00€ : 130K gravel - solo**

**58,00€ : 155K route - solo**

**39,00€ : 60K gravel - solo**

Inscription en équipe de deux DUO :

**88,00€ / pers. : 205K gravel - duo**

**88,00€ / pers : 300K route - solo**

**58,00€ / pers. : 130K gravel - duo**

**58,00€ / pers : 155K route - solo**

**39,00€ /pers. : 60K gravel - duo**

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

Dès la confirmation de votre inscription à l'édition 2023, aucun remboursement ni report ne seront possibles.

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

- faire respecter le dit règlement de l'aventure qui peut évoluer jusqu'au jour de votre microaventure.
- vous donner accès à trois parcours gravel uniques et deux parcours route.
- vous offrir la casquette officielle de l'évènement. \*
- vous offrir une musette ravitaillement personnalisée. \*
- mettre en place une sécurité sur votre microaventure grâce au live tracking.
- vous permettre un suivi de géolocalisation GPS en direct tout au long de votre épreuve via une société de haute qualité. Vous-même, votre famille, vos amis pourront vous suivre durant votre aventure sur smartphone et/ou ordinateur.

- vous faire bénéficier d'un tarif préférentiel sur la tenue officielle NICE GRAVEL RIDE 2023.

*\* 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.*

### **ENGAGEMENTS DU RIDER :**

- Toutes les déclarations apposées sur le bulletin d'inscription ou tout autre document doivent être vraies et exactes. Le Cycliste 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 Nice Gravel Ride.
- Se déclarer au départ être assuré en responsabilité civile et rapatriement en cas d'accident ou décès.
- 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 à l'heure fixée par l'organisation pour le départ de son parcours.
- Suivre la trace GPX.
- 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.
- Être le seul responsable de l'état de son vélo, de son adaptation à l'aventure et aux rigueurs d'un tel événement, ainsi que tout autre équipement ou matériel que le Cycliste souhaite utiliser sur son vélo. 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 [www.nicegravelride.fr](http://www.nicegravelride.fr), sur la page Facebook 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 en autonomie et sans assistance. Le risque zéro n'existe pas, votre famille doit être informée de vos engagements et conditions de participations.
- Les traces GPX fournies par l'organisation ne doivent pas se retrouver sur des plateformes de partage comme Strava ou autre.

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

Votre inscription à l'une des épreuve du Nice Gravel Ride vous permet d'office de bénéficier du service de suivi et géolocalisation live tracking.

L'organisation ainsi que vos proches pourront vous suivre en direct grâce à un système de suivi live tracking qui nous permettra de vous géolocaliser.

Ce système fonctionnera sans balise GPS : c'est votre téléphone portable qui servira de balise et qui sera actif tout le long de votre aventure. Nous vous inviterons à télécharger une application dédiée. Votre téléphone devra rester actif et non en mode avion.

**Important** : Vous devrez obligatoirement prendre le départ avec votre téléphone chargé à 100%. Vous devrez être équipé d'une batterie externe de minimum 5000mAh afin de garder votre téléphone actif durant toute la durée de votre parcours. 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 microaventuriers cyclistes. Vous avez l'obligation de rester visible sur le live tracking tout au long de votre parcours.

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

- **respecter et se soumettre au règlement du Nice Gravel Ride.**
- **avoir au moins 18 ans à la date de l'événement.**
- **fournir sa Licence à jour pour l'année en cours : en Cyclisme ou Triathlon.**
- **si vous n'êtes pas licenciés à l'une de ces deux fédérations, il faudra nous fournir le Certificat Médical spécifique du Nice Gravel Ride disponible tout en bas du règlement.**

### **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 le parcours de 205K 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 :

- 1 / GPS spécifique pour le cyclisme.
- 2 / gilet avec bandes réfléchissantes. (pour être visible de nuit)
- 3 / sifflet à conserver autour du cou durant toute l'aventure.
- 4 / lampe blanche avant sur le vélo.
- 5 / lampe frontale.
- 6 / une ou deux lampes arrières rouge.
- 7 / couverture de survie.
- 8 / trousse de premiers secours. (minimum : bande, compresses, désinfectant)
- 9 / veste imperméable étanche. (colonne d'eau minimum : 10000mm - capuche conseillée mais non obligatoire)
- 10 / vêtements chauds destinés à la haute montagne pour l'effort et la nuit. (idéalement compressible haut et bas du corps)
- 11 / casque vélo.
- 12 / batterie externe d'une capacité minimum de 5000mAh et/ou équipement dynamo.
- 13 / kit réparation complet + multitool + couteau en accord avec votre montage.
- 14 / capacité en liquide : minimum 1,5 litres.
- 15 / votre téléphone mobile + carte d'identité + argent CB et/ou cash.



Matériel couchage pour le 205K gravel :

16 / 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.*

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

Il est impératif et obligatoire pour participer au NICE GRAVEL RIDE 2023 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 une lampe portable (frontale idéale).

Règle 8 : 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.

## **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 à la famille, amis ou autre. Aucun véhicule d'assistance ne doit vous suivre.

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.

### **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



## 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 cyclisme en autonomie totale, sans assistance, notamment sur l'aventure : Nice Gravel Ride 2023 qui aura lieu du 21 au 23 avril 2023. 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 :