



# REGLEMENT

**MERCANTOURMAN | XTREM Triathlon 2024**

**14>16/06/2024**

**CE REGLEMENT EST REDIGE PAR**

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

**QUI CONCERNE**

les participants au MERCANTOUR MAN | XTREM Triathlon 2024 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 :**

“Le **MercantourMan XTREM Triathlon** évolue. Nous souhaitons garder notre ADN : la montagne. Mais également nos valeurs : celles de l'aventure, l'autonomie, la découverte, la liberté, le défi et le dépassement de soi.

Nous souhaitons aussi en intégrer une nouvelle : celle de l'accessibilité !

C'est pour cette raison que la **Traversée Full initiale** que vous connaissez et qui fait partir les Triathlètes de Méditerranée pour rejoindre Embrun par les montagnes du Mercantour et de l'Ubaye sur route ou en gravel perdurera mais elle aura lieu tous les 4 ans. Ce Triathlon est magique et mythique, il doit continuer de vivre. **Notez donc que la prochaine édition de la Traversée Full initiale se déroulera en 2027.**

Pour l'heure et pour les années 2024-25-26, nous souhaitons continuer à vous familiariser avec notre **MercantourMan XTREM** en montagnes sur des parcours quelque peu moins engagés mais surtout qui ne nécessiteront pas de staff et qui garderont notre ADN et nos valeurs.

**Un format Half** fait donc son apparition afin de rendre encore plus accessible cette notion de triathlon xtrem en autonomie totale. L'objectif étant de vous familiariser à notre concept afin que vous découvriez la distance supérieure l'année suivante et pourquoi pas la Traversée Full de 2027.

Notre vision est celle du voyage, de la découverte et du dépassement physique. Nous avons été les premiers en Europe à vous proposer un Triathlon Gravel et nous souhaitons poursuivre cette voie. Vous devrez vous dépasser pour boucler votre défi et c'est en brandissant votre Rudius (épée de bois), symbole de liberté que vous affirmez votre statut de finisher. Accessoirement une bière dans l'autre main.

**Nous laisserons aux autres le soin de faire du Triathlon spectacle de masse. Nous continuerons à limiter les inscriptions. Je souhaite que les participants du MercantourMan XTREM partagent nos valeurs simples et qu'ils nous rejoignent dans cette pratique noble du défi sportif en nature en autonomie. Bienvenus à tous !”**

## DEFINITION DE MERCANTOURMAN XTREM TRIATHLON :

Le Mercantourman [ édition n°5 ] 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 une édition, 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.

Le MercantourMan XTREM Triathlon est une Aventure sous la forme d'un Triathlon longue distance se rapprochant des distances dites »ironman « ou »half Ironman « en vélo de route ou en gravel. L'univers du MercantourMan est la montagne.

L'objectif est de gagner sa liberté, et comment ?

En terminant le parcours et en suivant les traces GPX fournies quelques heures avant le départ. Tel un Gladiateur qui remporte tous ses combats et qui gagne sa liberté, vous devrez remporter le votre face à votre parcours hors norme et franchir la ligne d'arrivée sans être sorti du tracé prévu. Vous pourrez alors brandir votre épée de bois, symbole de liberté : le Rudius ! (uniquement pour la version Full 2027). Une médaille finisher personnalisée sera offerte aux finishers des éditions 2024-25-26.

Y participer c'est valider une des trois épreuves du [ [rudius challenge](#) ]

C'est avant tout une Aventure et un défi personnel en autonomie totale. L'objectif est de terminer l'épreuve en suivant une trace GPX fournie. Le MercantourMan est avant tout une expérience en montagnes qui vous fait sortir du cadre compétitif traditionnel du Triathlon. Relever le défi MercantourMan c'est vouloir terminer un parcours exigeant en montagnes en totale autonomie.

Le MercantourMan est avant tout un défi, une forme de voyage triathlétique en montagnes en autonomie. Nous sommes à l'opposé des événements marketing et tout ce qui gravite. Nous ne faisons pas de masse, nous avons un esprit avant tout.

Le MercantourMan sera sécurisé grâce au service de géolocalisation que nous vous mettrons à disposition afin de connaître votre emplacement exact de votre avancée. Vous devrez respecter le code de la route tout au long de votre parcours. Aucun signaleur ne sera présent aux intersections que vous rencontrerez. Vous devrez respecter le code de la route et être attentif aux intersections. Vous êtes en autonomie et vous suivrez une trace GPS en vélo et en course à pieds trail. Aucune zone de ravitaillement ne sera installée sur vos parcours, vous devrez être en auto-suffisance.

L'épreuve sera matérialisée au minimum. Aucune sono ne sera installée sur les sites (Départ, T1, T2 et arrivée). Vous allez prendre le départ d'un Triathlon qui invite au voyage et à l'introspection avant tout. C'est votre voyage que vous retiendrez et qui vous marquera à vie.

### **Pour prétendre participer au Mercantourman 2024 - 2025 - 2026 :**

Les inscriptions sont ouvertes à tous, il n'y a aucune sélection. Etre finisher du Full Mercantourman édition 2024 ou 2025 ou 2026 vous permettra d'être sélectionné d'office pour participer à l'édition 2027 si vous en faites la demande : la Traversée intégrale de la Méditerranée à Embrun.

### **Pour prétendre participer au Mercantourman 2027 :**

Il y a une sélection si vous n'avez pas été finisher d'une des éditions 2024-25-26 :

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 rudius. 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.

## **RELEVEZ LE DÉFI DU RUDIUS 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 RUDIUS 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 ou 1200K [ route ]
- Augustus 1000K [ mtb ]
- Mercantourman XTREM FULL édition 2027 [ 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 rudiis réunis, vous remporterez le challenge et donc un RUDIUS 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 2024 [ édition n°5 ] est une épreuve 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.

## FULL MERCANTOURMAN 2024-2025-2026

### Description du FULL Mercantourman Xtrem Triathlon version route 2024-2025-2026 :

- **Version route 205,8K - 6600m d+ :**
- **Départ officiel le samedi 15 juin 2024 à 5h30** - briefing et regroupement vendredi 14 juin à partir de 9h obligatoirement.

Natation : 3,8K

Vélo de route : 210K - 4600m d+

Course à pied trail : 42K - 2200m d+

### Description du FULL Mercantourman Xtrem Triathlon version gravel 2024-2025-2026 :

- **Version gravel 185,8K - 6200m d+ :**
- **Départ officiel le samedi 15 juin 2023 à 5h30** - briefing et regroupement vendredi 14 juin à partir de 9h obligatoirement.

Natation : 3,8K

Vélo gravel : 140K - 4000m d+

Course à pieds trail : 42K - 2200m d+

1 / Trace GPX fournie.

2 / Une aventure unique en triathlon au coeur des montagnes du Mercantour.

3 / Immersion en nature garantie.

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

5 / T1 : ÈZE

6 / T2 : PEILLE VILLAGE

7 / Arrivée : PEILLE VILLAGE

**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 5h30 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 :**

160K – 4600md+ – en autonomie totale.

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

- Col Saint Roch
- Col de Turini
- Col du Castillon
- Col de Braus

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.

### VELO GRAVEL :

140K – 4000md+ – en autonomie totale.

Vous alternerez entre route et pistes gravel en 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.

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

### COURSE A PIEDS TRAIL :

Nous avons voulu rendre votre Aventure triathlétique plus conviviale en vous offrant 2 boucles différentes de 21K de Trail. Vous aurez ainsi le loisir de vous refaire la cerise au village avant d'entamer votre final. Nous vous proposons une boucle qui vous proposera des points de vue à couper le souffle sur nos montagnes du «bord de mer» à 700m d'altitude. Et la deuxième boucle vous enfoncera davantage dans les terres avec un final qui vous fera culminer à 1265m d'altitude pour un panorama à 360° ! G R A N D I O S E

## HALF MERCANTOURMAN 2024-2025-2026

### Description du HALF Mercantourman Xtrem Triathlon version route 2024-2025-2026 :

- **Version route 117,9K - 3700m d+ :**
- **Départ officiel le samedi 15 juin 2024 à 6h20** - briefing et regroupement vendredi 14 juin à partir de 9h obligatoirement.

Natation : 1,9K

Vélo de route : 95K - 2500m d+

Course à pied trail : 21K - 1200m d+

### Description du HALF Mercantourman Xtrem Triathlon version gravel 2024-2025-2026 :

- **Version gravel 107,9K - 3700m d+ :**
- **Départ officiel le samedi 15 juin 2023 à 6h20** - briefing et regroupement vendredi 14 juin à partir de 9h obligatoirement.

Natation : 1,9K

Vélo gravel : 85K - 2500m d+

Course à pieds trail : 21K - 1200m d+

1 / Trace GPX fournie.

2 / Une aventure unique en triathlon au coeur des montagnes du Mercantour.

3 / Immersion en nature garantie.

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

5 / T1 : ÈZE

6 / T2 : PEILLE VILLAGE

7 / Arrivée : PEILLE VILLAGE

**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.

### **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 - *gestion dépôt et transfert de vos affaires :***

Prévision du programme et horaires qui sera validé en dernière semaine :

- **Vendredi 14/06/24**

- > 9h : RDV à T1 c'est à dire au port Silva Maris à Eze bord de mer : Accueil des participants.
- > 9h à 17h : **Dépôt des vélos à T1 et tout le matériel de transition associé.**
- > 9h à 17h : **Dépôt de vos affaires Trail ordonnées dans un sac que nous transporterons à T2 à Peille village.**
- > 9h à 17h : Vérification individuelle du matériel obligatoire sur les 3 sports. Une fois votre matériel vérifié, vous pouvez quitter les lieux et revenir pour le briefing.
- > 17h à 17h45 : Présentation + briefing – consignes sur l'Aventure.
- > 17h45 à 18h15 : Distribution officielle des balises GPS.

- **Samedi 15/06/24**

- > 5h à 5h25 : Préparation au départ natation 3,8K à Cap d'Ail – Plage la Mala. [ **vo**tre véhicule restera sur place à Cap d'Ail ]
- > 5h30 : Départ officiel du MercantourMan XTREM 2024 – 3,8K.
- > 6h à 6h15 : Préparation au départ natation 1,9K au port Silva Maris à Eze bord de mer. [ **vo**tre véhicule restera sur place à Eze bord de mer ]
- > 6h20 : Départ officiel du Half MercantourMan 2024 – 1,9K.
- > 6h30 à 7h30 : Arrivée des nageurs et départ pour votre épreuve vélo jusqu'à T2. [ **vo**us rangerez vos affaires de natation dans un sac plastique. Nous vous les remonterons à T2 ]

- **Dimanche 16/06/24**

- > du 15/06 à 14h au 16/06 à 11h30 : Accueil des finishers au village de Peille.
- > 11h30 : Repas convivial des finishers à la bonne Franquette. [ **dès** votre épreuve terminée, vous pourrez vous restaurer, vous doucher et redescendre à votre véhicule qui est stationnée en bord de mer en vélo. L'autonomie jusqu'à la fin. ]

### **GESTION DES ARRIVÉES :**

Le défi est de réaliser votre MercantourMan route ou gravel 2024 en moins de 24h. Néanmoins, nous serons présents au village de Peille jusqu'au dimanche 16/06 à 11h pour accueillir les Triathlètes qui ont souhaité profiter des lieux et faire durer le plaisir.

Rappelons que pour la Traversée Full initiale en 2027, le défi est de réaliser la traversée route en moins de 24h et en moins de 41h en gravel. Nous sommes donc davantage encore dans la notions de voyage et plaisir pour l'édition 2024.

### **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 GPS de cyclisme ainsi que les montres acceptent uniquement des traces au format gpx.

### **INSCRIPTION & TARIFS :**

**MercantourMan XTREM 2024** – TARIFS INDIVIDUEL ou EQUIPE DUO :

251,00€ – version Route – solo. (En DUO : 251,00€ / pers.)

261,00€ – version Gravel – MTB – solo . (En DUO : 261,00€ / pers.)

**Half MercantourMan XTREM 2024** – TARIFS INDIVIDUEL ou EQUIPE DUO :

149,00€ – version Route – solo. (En DUO : 149,00€ / pers.)

159,00€ – version Gravel – MTB – solo . (En DUO : 159,00€ / pers.)

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

Note LIVE TRACKING ET BALISE GPS : Un chèque de caution d'un montant de 200€ est demandé à chaque participant à l'ordre de la société de prestation 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.

### **VOTRE INSCRIPTION COMPREND :**

- La trace GPX de votre parcours.
- Service sécurité : suivi de géolocalisation live tracking pendant votre aventure avec un service de haute précision. Partagez votre position avec votre entourage qui vous suivra de loin.
- Location de la balise GPS.
- Service sécurité assurance incluse : frais de secours | frais de sauvetage | Assistance rapatriement | couverture en cas de dommage causé à un tiers | frais médicaux, chirurgicaux ...etc
- Assurance remboursement d'inscription [ si vous y souscrivez lors de votre inscription ]
- Une bouteille de bière artisanale Brasserie Gladius 33 cL.
- La casquette officielle MercantourMan XTREM Triathlon.
- Une musette ravitaillement personnalisée.
- Une médaille finisher pour les éditions MercantourMan 2024-25-26. Un Rudius, épée de bois gravée pour les finishers du MercantourMan Full 2027, symbole de votre réussite et liberté.

- Repas à la bonne Franquette des finishers dimanche 16/06 à 11h30.

### **ASSURANCE REMBOURSEMENT - CONDITIONS :**

Nous collaborons avec ASSUR CONNECT qui propose une option de remboursement de votre inscription. Cette assurance de remboursement est à souscrire au moment de votre inscription sur la plateforme.

Une fois votre inscription réalisée, il ne sera plus possible de souscrire à cette assurance.

Sans souscription à cette assurance, vous ne pourrez pas prétendre à être remboursé, peu importe la cause de votre incapacité à y participer : blessure, accident, immobilisation, maladie ou autre. Même si vous présentez un certificat médical accompagné d'ITT, sans assurance, il vous sera impossible d'être remboursé.

Nous précisons qu'aucun report n'est possible, peu importe votre incapacité à participer.

### **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 Certificat Médical spécifique Mercantourman. (confert CM en bas de page pré-rempli. Tout autre CM ne sera pas recevable.)**

### **ASSURANCE INCLUSE DURANT VOTRE MERCANTOURMAN 2024 :**

En participant au Mercantourman 2024, votre inscription comprendra une assurance individualisée le temps de votre aventure.

Nous souscrivons une assurance pour chaque triathlète engagé. Vous êtes donc exempt de nous fournir vos documents d'assurance personnel et de rapatriement.

Le Mercantourman s'associe à la compagnie d'assurance **Assur Connect** afin de sécuriser au maximum les aventures en autonomie qu'elle propose. Chaque inscrit de l'union Européenne sera couvert :

 Frais de sauvegarde et frais de sauvetage.

 Assistance rapatriement.

 Couverture en cas de dommage causé à un tiers.

 Frais médicaux, chirurgicaux et pharmaceutiques.

 Assurance décès et invalidité.

 Aménagement du domicile et du véhicule en cas d'accident.

Ce produit est éligible pour tous les résidents de l'Union Européenne.

Application des garanties : monde entier.

Page bilingue FR/EN.

### **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) : 32€**
- > coût pack média pour **deux marques (deux sponsors) : 64€**
- > coût pack média pour **trois marques (trois sponsors) : 96€**
- > coût pack média pour **quatre marques et plus (quatre sponsors et +): 128€**

### **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. La veille de l'aventure, nous statuerons sur l'équipement obligatoire suivant les conditions météo prévues. Vous devez néanmoins être en mesure de nous montrer l'intégralité afin de faire face à toute situation.

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 stocker vêtements et nourriture.
- 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.

## 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.

## 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.
- 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.

### **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 format full : natation, vélo route ou gravel et course à pieds.
- vous donner accès à trois parcours uniques format half : natation, vélo route ou gravel et course à pieds.
- vous permettre de déposer vos vélos la veille du départ à Eze bord de mer et sécuriser le parc durant la nuit.
- récupérer vos affaires de natation uniquement (combinaison, bouée, lunette, bonnet) une fois l'épreuve terminée.
- 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 une médaille finisher si vous franchissez la ligne d'arrivée. \*
- 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 assurance individuelle pendant la durée de votre aventure
- vous faire bénéficier d'une réduction de 20% sur la tenue officielle MERCANTOURMAN 2024.

*\* 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.  
Le rudius est offert aux triathlètes inscrits en individuel pour l'édition 2027. En duo, un rudius est offert pour chaque triathlète en 2027.*

## **EQUIPE STAFF ASSISTANCE**

**Pour les éditions 2024 - 2025 - 2026, vous n'avez pas besoin d'une équipe d'assistance pour participer au MercantourMan. Vous devez simplement vous organiser pour vous rendre sur le lieu de départ par vos propres moyens. Aucune navette n'est mise à disposition.**

### **L'équipe Staff assistance sera obligatoire uniquement en 2027 :**

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 relayer 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.

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

Il est impératif et obligatoire pour participer au MERCANTOURMAN 2024 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. Évitez 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 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 live tracking 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, qui sont caractérisés comme étant des zones qui peuvent devenir hautement dangereuses lors de conditions climatiques extrêmes. 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.

The triathlete and his entire family recognize that the adventure is potentially dangerous and includes crossing certain parts of the territory, the Mediterranean, the Mercantour, which are characterized as areas that can become highly dangerous during extreme climatic conditions. In addition, the triathlete and his entire family are perfectly aware and recognize that all sports practiced during the adventure and obviously his participation in the Mercantourman include a serious risk for himself and his health, including but not limited to dehydration, fatigue, pain, material damage, fractures, accidents, head or other injuries, trauma, or even death. The triathlete and his entire family recognize and fully assume responsibility for controlling and maintaining all equipment throughout the duration of the event and ensuring that it is in condition for safe use.

Under no circumstances will the association or its representatives be held responsible for any direct, indirect, real or alleged loss or consequential loss, whether caused, suffered by the triathlete.



## 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 2024 qui aura lieu du 14 au 16  
juin 2024. 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 :