



## Règlement de la Traversée de l'Espoir

Ce règlement a pour objectif de définir les modalités de participation et le déroulement des épreuves de la Traversée de l'Espoir. Il est impératif que chaque participant en prenne connaissance et s'engage à le respecter.

### 1. Organisation et Interlocuteur Principal

Chaque entreprise ou association inscrite doit désigner un interlocuteur principal. Ce dernier servira de point de contact privilégié entre l'équipe de l'entreprise et l'organisation de la Traversée de l'Espoir. L'interlocuteur peut être un coureur ou un accompagnateur non-coureur.

### 2. Inscription des Équipes

- L'interlocuteur principal de chaque entreprise ou association doit remplir le formulaire d'inscription de l'équipe entreprise.
- Chaque membre de l'équipe doit ensuite remplir un formulaire d'inscription individuel, à soumettre au plus tard le 31 mars 2026.
- Les entreprises peuvent inscrire des équipes composées d'un minimum de 4 participants. Le montant de l'inscription sera ajusté proportionnellement au nombre de participants.
- Il est recommandé de prévoir un véhicule pour chaque groupe de 4 personnes, afin d'assurer leur confort. La décision finale concernant le nombre de véhicules revient à l'entreprise ou association participante.
- Chaque entreprise ou association est responsable de fournir les véhicules nécessaires pour le transport de son équipe vers le point de départ, pendant toute la durée de la course, ainsi que l'équipement requis pour les épreuves (vélos, etc.). Les frais liés aux véhicules sont à la charge de l'entreprise.



### 3. Départ et Arrivée de la Course

- Le départ de la course aura lieu à Thonon.
- Un rassemblement général est prévu le 7 mai à Thonon (les détails concernant l'hôtel seront communiqués ultérieurement lors des séances d'information). La nuit d'hôtel et le dîner du 7 mai sont inclus dans les frais d'inscription.
- Le départ de la course sera donné le 8 mai à 6h00.
- L'arrivée est prévue le 10 mai à 19h00.
- Les frais d'inscription incluent l'hébergement à l'hôtel du 7 au 10 mai (soit 4 nuits). Toute nuitée supplémentaire liée à une prolongation de séjour sera à la charge des équipes.

### 4. Règles de Sécurité

- Il est strictement interdit de courir ou de rouler seul. La course se déroule en peloton, sauf autorisation exceptionnelle accordée par le responsable de l'étape.
- En cas d'abandon, l'athlète pourra monter à bord du véhicule d'assistance.
- Le dépassement par la gauche est interdit. Les dépassements doivent se faire par la droite.
- Dès la tombée de la nuit, le port de vêtements et accessoires réfléchissants, ainsi que de lampes frontales, est obligatoire.
- Avant le départ de chaque épreuve, les athlètes doivent s'enregistrer auprès du responsable de la course. Aucun athlète ne peut prendre le départ sans s'être annoncé.
- Les athlètes ne participant pas à l'épreuve en cours, mais souhaitant accompagner leurs coéquipiers, doivent en informer le responsable de la course avant le départ.



- Les cyclistes souhaitant accompagner les coureurs doivent rester au sein du peloton. Il est interdit de rouler seul. Ils doivent également en informer le responsable de la course avant le départ.

## 5. Urgences Médicales

- En cas d'urgence, les participants doivent contacter les numéros d'urgence et en informer le directeur de course.
- Une liste des numéros d'urgence sera communiquée aux participants lors des séances de préparation.

## 6. Préparation à la Course

- Des séances d'information seront organisées environ un mois avant le départ de la course, afin de présenter en détail le déroulement des épreuves et de répondre aux questions des participants.
- Le détail des épreuves sera communiqué aux responsables d'équipe.

## 7. Matériel obligatoire (⚠) et conseillé

- **Matériel collectif (à la charge des équipes)**
  - ⚠ Trousse de premiers secours complète
  - ⚠ Couvertures de survie
  - ⚠ Boisson d'effort et nutrition
  - ⚠ Carte du parcours / GPX
- **Matériel individuel : Cyclisme sur route (si applicable)**
  - ⚠ Vélo de route révisé
  - ⚠ Casque homologué (norme CE)
  - ⚠ Éclairage avant blanc



- ⚠ Éclairage arrière rouge
- ⚠ Brassard réfléchissant
- ⚠ Kit de réparation (chambre à air, démonte-pneu, multitool, mini-pompe)
- ⚠ Bidon d'eau
- ⚠ Veste imperméable
- ⚠ Vêtements adaptés pour tous les temps (pluie, froid, chaud)
- GPS vélo ou compteur
- Maillon rapide pour chaîne
- Lunettes de vélo
- Gants de cyclisme
- Couverture de survie
- Barres énergétiques / gels
- **Matériel individuel : Course à pied**
  - ⚠ Chaussures de running sur route (2 paires)
  - ⚠ Lampe frontale avec lumière rouge à l'arrière
  - ⚠ Brassard réfléchissant
  - ⚠ Gourde, flasque ou autre système d'hydratation
  - ⚠ Vêtements adaptés pour tous les temps (pluie, froid, chaud)
  - Montre GPS
  - Couverture de survie
  - Barres énergétiques / gels
  - Casquette