



## **REGLEMENT DU TOUR DU LAC LEMAN EN MARCHÉ NORDIQUE**

### **1. PRESENTATION**

La Marche Nordique est essentiellement une catégorie de marche, de sorte que chaque participant est tenu de maintenir un pied en contact avec le sol tout au long du parcours.

**Rappel technique** : Courir n'est pas permis, même pour rattraper des amis, collègues ou autres marcheurs.

La marche nordique étant accessible au plus grand nombre, l'organisateur de l'activité rappelle à chaque participant que l'essentiel réside dans la réalisation de soi-même et non par rapport à un autre participant.

L'organisateur du T2L (Tour du Lac Léman) en Marche Nordique vous proposent :

➤ **T2L 192 KM DECOUVERTE – SPORTIF**

Pour s'inscrire à la Marche Nordique 192 km T2L DECOUVERTE il est fortement conseillé d'avoir déjà terminé au minimum une marche nordique de 45 km.

➤ **T2L 120 KM DECOUVERTE – LES GRANDS RANDONNEURS**

Pour s'inscrire à la Marche Nordique 120 km T2L DECOUVERTE il est fortement conseillé d'avoir déjà terminé au minimum une marche nordique de 25 km.

➤ **T2L 80 KM DECOUVERTE – LES RANDONNEURS**

Pour s'inscrire à la Marche Nordique 80 km T2L DECOUVERTE il est fortement conseillé d'avoir déjà terminé au minimum une marche nordique de 15 km.

➤ **LES GRANDES RIVES DECOUVERTE – Etapes entre 35 et 46 km**

Pour s'inscrire à la Marche Nordique LES GRANDES RIVES DECOUVERTE, il est fortement conseillé d'avoir déjà terminé au minimum une marche nordique de 30 km.

➤ **LES PETITES RIVES DECOUVERTE – Etapes entre 5 et 18 km**

Tous les départs et les arrivées auront lieu sous l'arche T2L (voir programme).

## **2. CONDITIONS GENERALES**

La Marche Nordique est ouverte à toute personne, homme ou femme, **pour les moins de 18 ans une autorisation parentale est obligatoire, licenciée ou non.**

Tous les participants s'engagent à respecter le Règlement par le seul fait de leur inscription.

L'organisateur décline toute responsabilité pour tout incident ou accident pouvant survenir avant, pendant ou après la manifestation et découlant du non-respect du Règlement. Surtout dans le non-respect du Code de la Route, d'autrui, des locaux et matériels de la manifestation. Les participants sont sous la responsabilité de l'accompagnateur en charge du groupe.

Ces parcours sont donnés à titre indicatif et peuvent évoluer en fonction de modifications éventuelles.

Les horaires de départ pourront être modifiés.

## **3. MARCHÉ NORDIQUE EN SEMI-AUTOSUFFISANCE**

Sur le parcours, une zone de ravitaillement est approvisionnée en boissons et nourriture à consommer sur place. Seule l'eau (à l'exclusion des autres boissons) est destinée au remplissage des bidons ou poches à eau.

Chaque marcheur doit veiller à disposer, au départ de la zone de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier l'arrivée. Aucune assistance personnelle n'est autorisée sur le parcours en dehors de la zone de ravitaillement prévue à cet effet.

Tous soins médicaux ou paramédicaux sont strictement interdits. Il est formellement interdit de se faire accompagner sur le parcours par une autre personne non inscrite sur le T2L.

## **4. CONDITIONS D'INSCRIPTION**

### **a) Constitution du dossier d'inscription :**

L'inscription se fera via le formulaire se trouvant sur notre site : <http://www.tourdulaclemans.org>

Vous devez être en possession de votre certificat médical avant de commencer la procédure d'inscription.

(Voir annulation d'engagement : en cas d'absence de certificat médical ou photocopie de licence dans le délai prévu).

Une fois votre fiche d'inscription remplie et signée :

- Paiement sur le site uniquement par carte ;
- Possibilité de paiement par chèque ou virement : contacter l'organisateur du [t2lmarchenordique@orange.fr](mailto:t2lmarchenordique@orange.fr)
- **Annexer en pièce jointe votre :**
  - **Certificat médical** avec la mention « Apte à la pratique de la Marche Nordique sur longue distance » datant de moins d'un an est exigé pour la validation définitive de l'inscription ;
  - **Ou votre licence FFA de l'année en cours ;**
  - Envoi uniquement par mail [t2linscription@orange.fr](mailto:t2linscription@orange.fr), dans un délai inférieur à 30 jours, le cachet de la poste faisant foi, au-delà de cette date, l'inscription sera annulée et les droits d'inscription perdus.

**ATTENTION**

- En cas de non-aboutissement du paiement en ligne, la procédure d'inscription doit être renouvelée.
- Pour les inscriptions tardives le certificat médical ou la photocopie de licence doivent être transmis avant la date de clôture des inscriptions.

**Tout dossier d'inscription incomplet sera rejeté. Les droits d'engagement comprennent tous les services décrits dans le présent Règlement. Un accusé de réception est adressé par mail, et la confirmation des inscriptions pourra se faire également sur le site Internet : [www.tourdulacleman.org](http://www.tourdulacleman.org).**

**b) Nombre maximum de participants**

- 40 personnes sur le T2L 192 KM DECOUVERTE
- 40 personnes sur le T2L DECOUVERTE 120 KM
- 40 personnes sur le T2L DECOUVERTE 80 KM
- 100 personnes sur les GRANDES RIVES DECOUVERTE
- 100 personnes sur LES PETITES RIVES DECOUVERTE

## **5. ANNULATION D'UNE INSCRIPTION A LA MARCHE NORDIQUE**

Toute annulation d'inscription sera formulée par lettre recommandée avec accusé de réception. Elle sera accompagnée du justificatif délivré par l'autorité compétente. La demande de remboursement doit parvenir à

**LEMAN NORDIQUE ORGANISATEUR DU T2L** – 28 Avenue Jules Ferry – 74200 THONON-LES-BAINS avec le justificatif mentionné ci-dessus, au plus tard dans les 10 jours qui suivent la manifestation. Passé la manifestation, plus aucune demande ne sera prise en considération. Les remboursements seront traités au maximum dans les 2 mois qui suivent la marche.

### **Remboursement :**

- Avant le 1<sup>er</sup> janvier de l'année de la manifestation : 100 % de la somme ;
- Avant le 1<sup>er</sup> février de l'année de la manifestation : 80% de la somme ;
- Avant le 1<sup>er</sup> mars de l'année de la manifestation : 70% de la somme ;
- Avant le 1<sup>er</sup> mai de l'année de la manifestation : 60% de la somme ;
- A la date de la manifestation : remboursement de 50% de la somme.

**L'annulation de la manifestation pour quelque raison que ce soit n'entraînera aucun remboursement hors garantie annulation souscrite.**

## **6. GARANTIE D'ANNULATION D'INSCRIPTION**

Toute personne peut au moment de son inscription souscrire à la garantie annulation, moyennant un surcoût de 20 euros par personne à rajouter aux frais d'inscription sur le même versement. L'objet de la garantie est de permettre le remboursement des frais engagés pour l'inscription à la Marche Nordique dans le cas où un marcheur demande à annuler son inscription du fait d'un des événements suivants :

- Un accident ou une maladie grave entraînant un arrêt de travail supérieur à 3 jours ;
- Le décès du marcheur lui-même ;
- Une maladie grave nécessitant une hospitalisation ;
- Le décès atteignant son conjoint ou concubin notoire, ses ascendants ou descendants au premier degré, ce dans les 30 jours précédant la manifestation.

## **7. EQUIPEMENT**

### **Obligatoire :**

- Une paire de bâtons, avec ses embouts en caoutchouc sur bitume ;
- Réserve d'eau minimum 1 litre ;
- Réserve alimentaire ;
- Un gobelet personnel 25cl minimum **offert** ;
- Couverture de survie ;
- Sac de couchage ;
- Téléphone mobile (mettre dans son répertoire les nos sécurité de l'organisation, ne pas masquer son numéro et ne pas oublier de partir avec des batteries chargées). Une vérification de votre numéro sera effectuée afin de s'assurer que vous êtes joignable ;
- Pièce d'identité obligatoire en Suisse.

### **Très fortement recommandé**

- Casquette ou bandana ou bonnet ;
- Pantalon, collant ou au minimum un corsaire couvrant en-dessous du genou ;
- Vêtements chauds indispensables en cas de conditions prévues froides ;
- Veste imperméable permettant de supporter le mauvais temps ;
- Une somme minimum de 20 euros afin de pallier aux imprévus.

### **Conseillé (liste non exhaustive)**

- Gants ;
- Sifflet ;
- Paire de lunettes ;
- Paire de chaussettes de rechange ;
- Vêtements (maillot) de rechange, vaseline ou crème anti-échauffement ;
- Bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping (mini 80cm x 3cm) ;
- Change pour les 5 jours ;
- Serviette et petit nécessaire de toilette.
- Compeed (pansements pour ampoules).

## **8. SACS**

Un sac de 60 litres est fourni par l'organisateur afin que chaque concurrent puisse mettre à l'intérieur son propre sac et ses affaires personnelles (vêtements de rechange, affaires de toilette...). Une étiquette numérotée devra être collée sur le sac. **Sac de couchage obligatoire dans le sac.**

Le sac est acheminé ensuite par l'organisation de la T2L sur le site Arrivée de chaque étape.

La récupération des sacs se fait sur chaque arrivée. Les sacs sont remis au concurrent uniquement sur présentation du n° d'inscription. Au-delà de la manifestation, le marcheur devra venir lui-même récupérer son sac, à ses frais, auprès de l'organisation à Thonon-les-Bains.

Seuls les sacs prévus par l'organisation seront acheminés. Le contenu des sacs n'étant pas vérifié, aucune contestation sur le contenu à l'arrivée n'est recevable. Il est recommandé de ne pas y placer d'objets de valeur.

Tous les sacs doivent être retirés auprès de l'Association dans un délai maximal de 15 jours à l'issue de la manifestation, au-delà de cette période le contenu de ces mêmes sacs sera donné à des associations caritatives.

## **9. SECURITE ET ASSISTANCE MEDICALE**

Sur les parties du parcours empruntant la voie publique, chaque participant devra se conformer au Code de la Route et sera seul responsable d'un éventuel manquement à ces règles.

Les postes de secours sont destinés à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l'organisation ou conventionnés. L'équipe de secours est habilitée à arrêter tout marcheur inapte à continuer l'épreuve.

En cas de nécessité, pour des raisons allant toujours dans l'intérêt de la personne secourue, il sera fait appel aux secours tant français que Suisse, à ce moment-là, la direction des opérations mettra en œuvre tous les moyens appropriés. Les frais résultants de l'emploi de ces moyens exceptionnels seront supportés par la personne secourue qui devra également assurer son retour du point où elle aura été évacuée.

Elle pourra alors présenter un dossier auprès de son assurance individuelle. Tout marcheur faisant appel à un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

Une carte européenne d'assurance-maladie est obligatoire. Vous pouvez la commander sur [www.ameli.fr/assur/adresses-et-contacts/lobtention-dun-document/.commander-une-carte-europeenne-dassurance-maladie-ceam](http://www.ameli.fr/assur/adresses-et-contacts/lobtention-dun-document/.commander-une-carte-europeenne-dassurance-maladie-ceam)

## **10. ZONES DE RAVITAILLEMENTS**

Seuls les marcheurs ont accès aux zones de ravitaillement. Le carnet de route identifiera la liste précise des points de ravitaillement. Les points de ravitaillement sont approvisionnés en boissons et/ou nourriture à consommer sur place et en eau plate afin de remplir sa poche ou sa gourde.

## **11. TEMPS MAXIMUM AUTORISE**

Le temps maximal, pour la totalité du parcours, est fixé à **10 heures** par étape. Les heures limites de départ (barrières horaires) des différentes zones seront définies et communiquées dans le carnet de route.

Ces barrières horaires sont calculées pour permettre aux participants de rallier l'arrivée dans le temps maximum imposé, tout en effectuant d'éventuels arrêts (repos, soins...). Pour être autorisés à poursuivre la marche, les participants doivent partir de ces zones avant l'heure limite fixée (quelle que soit l'heure d'arrivée dans ces zones).

En cas de mauvaises conditions météorologiques et/ou pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit d'annuler et/ou d'arrêter l'épreuve en cours, voire de modifier les barrières horaires en liaison avec les préfetures ou cantons concernés.

## **12. DOUCHES**

Il est possible pour les participants de la Marche Nordique de prendre une douche sur chaque fin d'étape.

## **13. NUIT – HEBERGEMENT ET REPAS**

Un hébergement collectif avec des matelas individuels et un repas réalisé par un traiteur, vous sont proposés. Aucun dégât et débordement n'est accepté. Si cela ne vous convenait pas vous avez la possibilité de trouver un hébergement ou un restaurant par vos propres moyens. Aucun remboursement ne sera fait et vous serez tenus d'être là à chaque départ.

## **14. ABANDON ET RAPATRIEMENT**

Sauf blessure, un marcheur ne doit pas abandonner ailleurs que sur une zone de ravitaillement. Il doit alors prévenir le responsable de la zone et l'accompagnateur responsable du groupe qui note son abandon. Le rapatriement sera décidé avec le responsable, en fonction des règles générales suivantes :

- Une navette ou bateau sera disponible au départ des communes indiquées sur le carnet de route pour rapatrier les marcheurs ayant abandonné.
- En cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total de la course, l'organisation assure le rapatriement dans les meilleurs délais possibles des marcheurs arrêtés.
- En cas d'abandon le marcheur ne sera alors plus sous le contrôle de l'organisation. Il devra alors prévenir par tout moyen le PC manifestation de son bon retour (par tel ou par SMS au n° spécial indiqué sur le carnet de route).

## **15. PENALISATION**

Tout participant surpris à courir, même pour rattraper des amis, collègues ou autres marcheurs, se verra arrêter.

### **SANCTION**

Le non-respect de ces règles lors de la manifestation entraîne son arrêt.

L'organisateur peut prononcer l'arrêt d'un concurrent pour tout manquement grave au règlement en cas de :

- a) Non-présentation d'une pièce d'identité ;
- b) Non-respect du Code de la Route sur les parties du parcours empruntant la voie publique ;
- c) Non-respect des consignes données par le poste de contrôle et par l'accompagnateur ;
- d) Utilisation d'un moyen de transport ;
- e) Non-assistance à un marcheur en difficulté ;
- f) Non-respect de l'interdiction de se faire accompagner sur le parcours ;
- g) Affichage et exhibition, sous n'importe quelle forme, de marques, sponsors ou partenaires, sur la voie publique ;
- h) Pollution ou dégradation des sites par le concurrent ou un membre de son entourage ;
- i) Insultes, impolites ou menaces proférées à l'encontre de tout membre de l'organisation et de tout bénévole ;
- j) Refus de se faire examiner par un médecin de l'organisation à tout moment de l'épreuve.

## **16. PC MANIFESTATION**

Il se compose :

- De la Présidente,
- Des organisateurs,
- Du responsable secours,
- Ainsi que de toute personne compétente à l'appréciation du Président du Comité d'organisation.

## **17. MODIFICATIONS DU PARCOURS OU DES BARRIERES HORAIRES :**

### **ANNULATION DE LA MANIFESTATION**

L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours et les emplacements des postes de secours et de ravitaillement, sans préavis. En cas de conditions météo trop défavorables (forte dépression avec d'importantes quantités de pluie et de neige, fort risque orageux) le départ peut être reporté de 2 heures au maximum, au-delà l'étape est annulée.

En cas de mauvaises conditions météorologiques, et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit d'annuler et/ou d'arrêter la manifestation en cours, voire de modifier les barrières horaires.

L'annulation, le report ou la modification de la manifestation n'ouvrent droit à aucun remboursement d'inscription.

Toute décision sera prise par un PC manifestation réunissant au moins les organisateurs et le coordinateur responsable de la sécurité ainsi que de toute personne compétente à l'appréciation du Président du Comité d'organisation.

## **18. ASSURANCE**

**Responsabilité Civile** : L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile pour la durée de l'épreuve. Cette assurance responsabilité civile garantit les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.

**Individuelle accident** : Chaque marcheur doit être en possession d'une assurance individuelle accident pour la marche nordique et sur tout chemin de randonnée pédestre. Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent, et notamment auprès de la Fédération Française de randonnée pédestre.

## **19. CARNET DE ROUTE**

Un descriptif détaillé du parcours est fourni au randonneur. Il comprend les informations pratiques telles que les heures limites de passage, les lieux de ravitaillement, les postes de secours, les postes de soins, ainsi que les lieux d'accès pour les accompagnateurs. Ce carnet sera donné, en un seul exemplaire, exclusivement aux inscrits.

## **20. SOUTIEN**

Dans le cadre des valeurs de solidarité et de protection de l'environnement du T2L, il a semblé naturel à l'organisation d'y associer un projet environnemental en partenariat avec Géopark. L'Association Lou Vionnet, le LIEN, le LAC qui réalisent d'énormes travaux pour réhabiliter les chemins du chablais.

## **21. DROITS A L'IMAGE**

Par sa participation à la marche nordique, chaque marcheur autorise expressément le T2L Organisation (ou ses ayants-droits) à utiliser ou faire utiliser ou reproduire ou faire reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive dans le cadre de la marche nordique en vue de toute exploitation directe ou sous forme dérivée de la manifestation et ce, sur tout support, dans le monde entier, par tous les moyens connus ou inconnus à ce jour, et pour toute la durée de protection actuellement accordée à ces exploitations directes ou dérivées par les dispositions législatives ou réglementaires, les décisions judiciaires et/ou arbitrales de tout pays ainsi que par les conventions internationales actuelles ou futures, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

## **22. CNIL**

Les informations que vous nous communiquez sont nécessaires pour votre participation à la Marche Nordique du T2L (inscription). Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'Association Léman Nordique organisateur du T2L Organisation. Conformément à l'article 34 de la loi 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données nominatives vous concernant. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser à l'Association Léman Nordique organisateur du T2L.

## **23. ACCEPTATION DU REGLEMENT ET DE L'ETHIQUE**

La participation à la Marche Nordique entraîne de facto l'acceptation sans réserve du présent règlement et de l'éthique de la manifestation publiés par l'organisation, consultables dans la rubrique sur le site Internet [www.tourdulaclemans.org](http://www.tourdulaclemans.org)

Tout inscrit s'engage à n'emprunter que les chemins donnés par l'organisation ou par l'accompagnateur. Couper un sentier provoque une érosion irréversible du site et le dégrade donc durablement.

Des poubelles sont disposées en grand nombre sur chaque zone de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées en vue d'un tri sélectif des déchets.

## **24. PROCOLE SANITAIRE**

En ce qui concerne le COVID-19, nous ne pouvons anticiper sur ce que seront :

- 1/ Les réglementations Françaises au moment du T2L ;
- 2/ Les Directives, mesures et ordonnances prises par la Confédération Suisse ;

Quelles que soient ces réglementations et Directives tant Françaises que Suisses, **l'acceptation** par les participants de celles-ci ainsi que du Protocole Sanitaire – s'il est toujours en vigueur au moment du T2L 2021 – est **OBLIGATOIRE**.

---