

RÈGLEMENT TRAIL DE COMBE BÉNITE 2025

Mise à jour le 12 juin 2025



Ce document est susceptible de modification en fonction de l'évolution du contexte sanitaire et des consignes associées. Les participants au Trail de Combe Bénite 2025 s'engagent à respecter le règlement en vigueur au moment de l'évènement.

Présentation :

Le Trail de Combe Bénite est une compétition de course à pied en montagne se déroulant à Granier (Commune d'Aime La Plagne – Savoie, France) le dimanche 14 septembre 2025.

Parcours :

- **Combe Bénite** : 30 kilomètres et 2300 mètres de dénivelé positif et négatif. *Tracé typé « montagne » avec des passages escarpés et techniques sur les crêtes de Combe Bénite et du Mont Coin à plus de 2500 mètres d'altitude. Pour les coureurs aguerris.*
- **Tour de Fallié** : 19 kilomètres et 1300 mètres de dénivelé positif et négatif. *Accessible et en pleine montagne. Parcours dans les alpages avec un point haut vers 2300 mètres d'altitude.*
- **Le Bief** : 10 kilomètres et 500 mètres de dénivelé positif et négatif. *Majoritairement en forêt, format plus court, abordable par le plus grand nombre.*
- **Enfants / Jeunes** : distance en fonction de l'âge des participants. *Initiation à la course à pied à partir de 7 ans.*

Le détail des parcours est consultable sur le site : <http://combebenite.fr>

L'organisation se réserve la possibilité de modifier les parcours en fonction des conditions météorologiques ou d'aléas divers.

Horaires de départ :

- Trail de Combe Bénite : 8h
- Tour de Fallié : 9h
- Le Bief : 9h
- Courses Enfants / Jeunes : 13h15

Les retraits de dossards et tous les départs se font à Granier.

L'organisation se réserve la possibilité de modifier les horaires de départ en fonction des conditions météorologiques ou d'aléas divers.

Catégories et conditions d'inscription :

L'âge minimum requis pour courir est :

Bief : à partir de 16 ans, personnes né(e)s avant le 31 décembre 2010.

Fallié : à partir de 18 ans, personnes né(e)s avant le 31 dec 2008.

Combe bénite : à partir de 20 ans, personnes né(e)s avant le 31 dec 2006.

Pour les mineurs les parents doivent signer une autorisation parentale (télécharger l'autorisation parentale) et un questionnaire santé mineur.

Tableaux des catégories pour 2025 ci-dessous : Calendrier de la FFA 2026.

Catégorie	Code	Année de naissance Age en 2026	Parcours
Masters	MA	1991 et avant 35 ans et plus	Bief-Fallié-Combe Bénite
Seniors	SE	1992 à 2003 Entre 23 et 34 ans	Bief-Fallié-Combe Bénite
U23/Espoirs	ES	2004 à 2006 Entre 20 et 22 ans	Bief-Fallié-Combe Bénite
U20/Juniors	JU	2007 à 2008 Entre 18 et 19 ans	Bief-Fallié
U18/Cadets	CA	2009 à 2010 Entre 16 et 17 ans	Bief

Catégorie	Code	Année de naissance Age en 2026
Masters H et F	M0	1991-1987
	M1	1986-1982
	M2-M3	1981-1972
	M4-M5	1971-1962
	M6-M7	1961-1952
	M8-M9-M10	1951- et avant

Les parcours Enfants / Jeunes sont accessibles de 7 à 15 ans.

Inscription sur place le jour J, les inscriptions s'effectuant à 13h00, veuillez-vous présenter au plus tard à 12h30.

Année de naissance	Catégorie TCB	Parcours
2019 à 2017 Entre 7 et 9 ans	Cabris	1 Tour
2016 à 2014 Entre 10 et 12 ans	Eterlous	2 Tours
2013 à 2011 Entre 13 et 11 ans	Chamois	3 tours

Ravitaillements :

Combe Bénite : solide et liquide aux kilomètres 10 (Fallié 1) et 20 (Fallié 2) et liquide aux kilomètres 18,5 (Plan Pichu) et 25 (Thiabord).

Tour de Fallié : solide et liquide au kilomètre 10 (Fallié) et liquide aux kilomètre 8 (Plan Pichu) et 15 (Thiabord).

Le Bief : pas de ravitaillement.

Il n'y a pas de gobelets sur les ravitaillements, les coureurs sont tenus d'utiliser leur propre contenant.

L'assistance extérieure est interdite sous peine de disqualification.

Barrières horaires :

Pour des questions d'organisation (sécurité, limitation du temps passé sur le parcours par les bénévoles et gestion du timing) :

Un premier barrage horaire est fixé pour le **parcours « Combe Bénite »** au plan de la marmotte à **11h00** (3h00 de course). Les coureurs passant après cet horaire pourront être envoyés directement vers la fin du parcours sans passer par la boucle « Mont Coin – Plan Pichu » qui est technique. Ainsi, les concurrents peuvent finir le parcours en conservant la puce de chronométrage avec un dossard barré.

Un second barrage au lieu-dit "**Plan Pichu**" à **11h45** soit au bout de 18,5 km ; 1800 mètres de dénivelé ; 3h45 de course pour le Combe Bénite et 8 km ; 850 mètres de dénivelé positif ;

2h30 de course pour le Tour de Fallié. Les coureurs arrivant au-delà de cet horaire seront mis hors-course et rapatriés par l'organisation.

L'organisation se réserve la possibilité de modifier le lieu et l'horaire de la barrière horaire en fonction des conditions météorologiques ou d'aléas divers.

Récompenses :

Podiums scratch femmes et hommes sur tous les parcours et catégorie Cadets sur Le Bief.

Les 1ères femmes et les 1^{ers} hommes des catégories Juniors (Tour de Fallié) ; Espoirs (Combe Bénite) ; 23-39 ans, 40-49 ans, 50-59 ans, 60-69 ans et +70 ans (Tour de Fallié et Combe Bénite),

Challenge Bernard Michel :

Au sommet de Combe Bénite (1ère montée du parcours Combe Bénite). Le jambon suspendu au panneau du sommet est remporté par la première femme et le premier homme qui le touchent.

Matériel :

Matériel conseillé : 1 contenant pour la boisson sur les ravitaillements, 1 coupe-vent, 1 couverture de survie, 500 ml d'eau, des vivres de course, 1 paire de bâtons, 1 téléphone portable.

Les parcours s'effectuent sur des terrains de montagnes et en altitude. Les conditions météorologiques peuvent être difficiles (froid, vent, voire neige ou a contrario fortes chaleurs) et très contrastés d'un point à l'autre du parcours. Les coureurs peuvent également être immobilisés et se refroidir rapidement en cas de blessure.

Chaque coureur est responsable du choix de son équipement.

L'usage de bâtons est autorisé à condition que les coureurs les gardent tout au long du parcours (interdiction de les poser en route).

Réglementation et abandons :

Le coureur est tenu de suivre précisément le balisage de la course, en montée comme en descente.

L'assistance extérieure (échange de matériel, ravitaillement sur zone et hors-zone) est interdite sous peine de disqualification.

Le respect de l'environnement est une préoccupation majeure de l'organisation. Ainsi, tout comportement portant atteinte au milieu naturel (jet de déchet, coupe de sentier...) sera sanctionné.

Les coureurs doivent respecter le code de la route lors de passages sur routes et les autres usagers (randonneurs, agriculteurs etc.) ainsi que la faune domestique ou sauvage.

Tout coureur qui abandonne doit le signaler au contrôleur le plus proche et lui rendre son dossard et sa puce.

Inscription et Tarifs :

Les inscriptions, limitées à 320 coureurs tous parcours confondus, se font en ligne sur <http://combebenite.fr> ou <https://inscriptions.perfevent.com/traildecombebenite2025/>

Aucune inscription ne se fera sur place sauf course enfant.

Le coureur devra présenter un *PPS parcours prévention santé*.

Frais d'inscription (hors les frais d'inscription en ligne) :

Trail de Combe Bénite (course, repas, cadeau) : 33 € jusqu'au dimanche 07 septembre 23h59 puis 38 € jusqu'au vendredi 12 septembre 23h59.

Tour de Fallié (course, repas, cadeau) : 28 € jusqu'au dimanche 07 septembre 23h59 puis 33 € jusqu'au vendredi 12 septembre 23h59.

Le Bief (course, cadeau, repas non compris) 13 € jusqu'au dimanche 07 septembre 23h59 puis 18 € jusqu'au vendredi 12 septembre 23h59.

Parcours Jeunes / Enfants (course uniquement) : gratuit.

Date d'ouverture des inscriptions : Mardi 1 juillet 2025 00h

Date de clôture des inscriptions : Vendredi 12 septembre 2025 23h59

Possibilité d'acheter des repas pour les coureurs et les accompagnateurs au prix de 15€, réservation obligatoire sur <https://inscriptions.perfevent.com/traildecombebenite2025/> (nombre de repas total limité à 350).

L'organisation de l'évènement nécessite de l'anticipation, c'est pourquoi les coureurs sont invités à s'inscrire le plus tôt possible, ce qui explique l'augmentation des tarifs à partir du lundi 08 septembre à 00h00.

En cas d'annulation pour raisons sanitaires, l'organisation souhaite, dans la mesure du possible rembourser l'intégralité des frais d'inscriptions aux coureurs. Cependant, en fonction des frais engagés et des éventuels désistements des partenaires, l'organisation se réserve la possibilité de conserver une partie des frais d'inscription des coureurs pour assurer la pérennité de l'évènement.

ECO GESTE

Le repas est préparé par notre aubergiste. L'organisation désire proposer un évènement aussi « vert » que possible. Aussi on compte sur toi pour emmener couverts – gobelets – assiette pour le déjeuner.

Transport : De manière à limiter le bilan carbone de l'évènement et pour faire face au peu de places de stationnement dans le village, **le co-voiturage est fortement encouragé** pour se rendre sur l'évènement dans le respect des mesures sanitaires. Une plateforme permettra de faire le lien entre les coureurs. Elle sera donnée sur le site

www.trailcombebenite.fr

Droit à l'image :

Du fait de son inscription, le concurrent donne à l'organisation un pouvoir tacite pour utiliser toute photo ou image concernant l'évènement dans le cadre de la promotion de celui-ci