



COMPLÈTEMENT À LA MASSE 2024

RÈGLEMENT DE COURSE FORMATS SOLO ET RELAIS





SOMMAIRE

1. Organisation.....	4
2. Formats de courses, disciplines acceptées et catégories	4
2.1 Formats de courses	4
2.2 Disciplines acceptées et catégories	5
3. Inscriptions	6
3.1 Conditions d'admission	6
3.1.1 Age.....	6
3.1.2 Niveau de pratique et état de santé.....	6
3.1.3 Composition d'équipe.....	7
3.2 Frais d'inscription.....	7
3.3 Non-participation après inscription	8
4. Déroulement des courses	9
4.1 Remise des dossards	9
4.2 Briefing	9
4.3 Reconnaissance	10
4.4 Ordres et protocoles de départ	10
4.5 Règles des courses.....	11
4.5.1 Passage de relais.....	11
4.5.2 Arrivée de la 2 nd e manche.....	11
4.5.3 Pénalités.....	11
4.5.4 Porte cassée ou manquante.....	12
4.5.5 Dépassements	12
4.5.6 Arrêts	12
4.5.7 Protocole abandon.....	12
4.5.8 Stop course.....	12
4.5.9 Dossard.....	13
5. Remise des prix	13
6. Assurance, équipement obligatoire et sécurité	14
6.1 Assurance organisateur	14
6.2 Assurance participant.....	14
6.3 Équipement obligatoire.....	14
6.4 Sécurité	15



- 7. Droit à l'image 15
- 8. Cas de force majeure..... 15



1. ORGANISATION

Le Club des Sports des Menuires (ci-après « l'organisateur »), en collaboration avec l'office de tourisme des Menuires, organise, le samedi 23 mars 2024, aux Menuires, l'évènement Complètement à la Masse.

Celui-ci comprend, entre-autres, des courses aux format Solo et Relais (ci-après « les courses »).

L'organisateur déclare avoir soumis aux autorités publiques compétentes les demandes nécessaires à l'organisation de l'évènement.

2. FORMATS DE COURSES, DISCIPLINES ACCEPTÉES ET CATÉGORIES

2.1 FORMATS DE COURSES

La course au format Solo s'effectue en individuel et comprend 1 manche sous forme de contre-la-montre. La course comprend des spécificités propres à l'épreuve. Le participant accepte ces spécificités :

- Départ du tracé au sommet de la télécabine Pointe de la Masse, au niveau du restaurant le 2800.
- Arrivée du tracé à la terrasse du Friendly Natural Park.
- Tracé de slalom géant entre-coupé de zones spéciales.
- Zones spéciales de type : champs de piquets, champs de bosses, snake run, stand de tir biathlon, boardercross, ...
- Tracé comportant environ 100 virages.
- Portes matérialisées par une porte intérieure et extérieure avec banderole.
- 22 à 35 m d'espacement entre les portes.
- Longueur du tracé : 4,3 km.
- Dénivelé du tracé : 880 m.



La course au format Relais s'effectue par équipe de 3 et comprend 2 manches :

- 1^{ère} manche – Contre-la-montre sur un tracé divisé en 3 sections, avec 2 passages de relais. La manche comprend les mêmes spécificités que la course au format Solo, en de plus de celles propres aux relais. Le participant accepte ces spécificités :
 - Départ du tracé et du 1^{er} relais au sommet de la télécabine Pointe de la Masse, au niveau du restaurant le 2800.
 - Départ du 2^{ème} relais au milieu du boardercross situé sur la piste du Rocher, accessible par la télécabine Pointe de la Masse, puis en descendant par les pistes ouvertes au public pour prendre le téléski de la Masse et enfin descendre par la piste du Rocher.
 - Départ du 3^{ème} relais au milieu de la piste des Valons, au croisement avec le départ de la piste Les Enverses, accessible par la télécabine Pointe de la Masse, puis en descendant par les pistes ouvertes au public.
- 2^{ème} manche – Course de luge avec départ simultané des 3 membres de l'équipe. Chronométrage sous forme « 1^{er} parti, dernier arrivé ». La manche comprend des spécificités propres à l'épreuve. Le participant accepte ces spécificités :
 - Tracé, selon l'enneigement, sur la piste de Roc'n'Bob ou le stade de slalom des Menuires.
 - Départ, selon l'enneigement, au sommet de la télécabine Roc I ou sur le stade de slalom des Menuires.
 - Arrivée au pied du stade de slalom des Menuires.

2.2 DISCIPLINES ACCEPTÉES ET CATÉGORIES

Les courses sont ouvertes aux disciplines suivantes : ski, snowboard, télémark, monoski, patinettes/bigfoot, yooner, snowscoot.

Pour la course au format Solo, les participants à ski seront répartis selon les catégories masculines et féminines suivantes :

- Juniors (U16 – U18) : personnes nées de 2006 à 2009.
- Séniors : personnes nées de 1984 à 2005.
- Hors-catégorie : personnes nées en 1983 ou avant.

Les autres disciplines seront regroupées au sein de la catégorie masculine et de celle féminine Les masos.



Pour la course au format Solo, les équipes seront regroupées au sein d'une catégorie unique, qu'importe l'âge, le sexe et la discipline pratiquée par chaque participant composant l'équipe.

3. INSCRIPTIONS

Les inscriptions aux courses se font uniquement via le site internet de l'évènement, à l'adresse <https://www.complementalamasse.fr/sinscrire>. Une fois ouvertes, elles le resteront jusqu'au jeudi 21/03/24 23h59, dans la limite de 150 équipes.

Toute inscription aux courses nécessite d'avoir formé une équipe complète. Pour pouvoir s'inscrire, il sera demandé au participant d'indiquer le nom de son équipe et de ses coéquipiers.

Seul le respect des conditions d'admission, le paiement des frais d'inscription et la validation par l'organisateur du dossier d'inscription entraînent la confirmation de l'inscription d'un participant.

3.1 CONDITIONS D'ADMISSION

3.1.1 Age

Les courses sont ouvertes à toute personne née au plus tard en 2009.

Pour un participant mineur, une autorisation du représentant légal, signée et datée de 2024, devra obligatoirement être fournie au moment de l'inscription (document vierge accessible sur la page « S'inscrire » du site de l'évènement, à partir de l'ouverture des inscriptions).

3.1.2 Niveau de pratique et état de santé

La participation aux courses nécessite de savoir évoluer sur une piste noir bosselée, par tout type de temps et de neige, et d'avoir un état de santé compatible.

Le participant est informé que l'organisateur ne vérifiera pas son niveau de pratique et son état de santé. Au moment de son inscription et de sa participation à la course, il engage donc sa responsabilité en certifiant répondre aux conditions susmentionnées, et serait donc tenu responsable de tout accident qu'il pourrait subir ou provoquer en conséquence.

Néanmoins, l'organisateur se réserve le droit d'empêcher un participant de prendre le départ, ou de terminer la course dans le cas où il aurait pris le départ, s'il s'aperçoit que le participant a jugé de manière erroné son niveau de pratique et/ou son état de santé au vu des conditions susmentionnées.

Aucun remboursement ne serait effectué en cas de jugement erroné d'un participant sur son



niveau de pratique et/ou son état de santé.

3.1.3 Composition d'équipe

Pour la course au format Relais, chaque équipe est composée de 3 participants. La composition d'équipe est libre, elle peut être mixte en âge, sexe et discipline, dans le respect des conditions d'admission.

Exemple de composition d'équipe :

- 1^{er} relayeur – homme de 46 ans en snowboard.
- 2^{ème} relayeur – femme de 16 ans en ski.
- 3^{ème} relayeur – femme de 44 ans en télémark.

3.2 FRAIS D'INSCRIPTION

	Early Avant le 08/03/24	Late Du 08 au 21/03/24
Inscription aux courses	36,00 €	46,00 €
Inscription aux courses + forfait Menuires journée	53,00 €	63,00 €

Frais d'inscription par personne.

L'inscription à la course comprend :

- Le droit de participer aux courses.
- Un sac de bienvenue et ses goodies.
- Les dossards des épreuves.
- Un repas avec une boisson.



3.3 NON-PARTICIPATION APRÈS INSCRIPTION

Toute inscription aux courses est personnelle, ferme et définitive. Elle ne peut faire l'objet d'aucun remboursement et aucun transfert d'inscription vers une autre personne n'est autorisée. Un contrôle d'identité sera effectué à la remise des dossards.

Dans le cas où une personne inscrite ne participerait pas aux courses et inciterait une tierce personne à usurper son identité pour participer à sa place, la 1ère personne serait tenue responsable de tout accident subi ou provoqué par la seconde durant l'évènement.

Pour la course au format Solo, en cas d'empêchement justifié (notamment pour raisons médicales ou décès d'un proche), aucun remboursement ne sera effectué, mais un bon d'achat égal au montant des frais d'inscription déboursés, valable pour l'édition 2025 de Complètement à la Masse, sera offert. En cas d'absence injustifiée au départ de la course, aucun remboursement ne sera effectué.

Démarche à suivre en cas d'empêchement justifié afin d'obtenir le bon d'achat :

- Informer l'organisateur de l'empêchement justifié, avant le 16/03/24 à 23h59, à inscriptions@clubsportsmenuires.com.
- Conserver l'accusé de réception adressé par l'organisateur pour justifier de la non-participation justifiée à la course de l'édition 2024 de Complètement à la Masse.
- Contacter l'organisateur lors de l'ouverture des inscriptions à l'édition 2025 de Complètement à la Masse, à inscriptions@clubsportsmenuires.com, en fournissant l'accusé de réception susmentionné.

Pour la course au format Relais, en cas de désistement d'un membre d'une équipe, l'équipe pourra être maintenue si elle trouve un remplaçant, dans un délai de 7 jours, ou avant la clôture des inscriptions, si elle survient avant l'arrivée à terme du délai de 7 jours. L'équipe devra alors informer l'organisation de la situation, à inscriptions@clubsportsmenuires.com, en précisant le membre de l'équipe qui ne participera pas à la course. Le remplaçant pourra alors s'inscrire en tant que membre de l'équipe et s'acquitter des frais d'inscriptions.

Si le désistement d'un membre de l'équipe est dû à un empêchement justifié (notamment pour raisons médicales ou décès d'un proche), aucun remboursement ne sera effectué, mais un bon d'achat égal au montant des frais d'inscription qu'il aura déboursés, valable pour l'édition 2025 de Complètement à la Masse, lui sera offert.

Si ce désistement justifié entraîne la non-participation de l'équipe tout entière, les autres



membres de l'équipe ne seront pas non plus remboursés, mais chacun se verra offrir un bon d'achat, valable pour l'édition 2025 de Complètement à la Masse, égal au montant des frais qu'il aura déboursés.

Démarche à suivre en cas d'empêchement justifié afin d'obtenir le bon d'achat :

- Informer l'organisateur de l'empêchement justifié, avant le 16/03/24 à 23h59, à inscriptions@clubsportsmenuires.com.
- Conserver l'accusé de réception adressé par l'organisateur pour justifier de la non-participation justifiée à la course de l'édition 2024 de Complètement à la Masse.
- Contacter l'organisateur lors de l'ouverture des inscriptions à l'édition 2025 de Complètement à la Masse, à inscriptions@clubsportsmenuires.com, en fournissant l'accusé de réception susmentionné.

4. DÉROULEMENT DES COURSES

Un mail sera envoyé en amont de l'évènement pour rappeler aux participants toutes les informations importantes liées à leur participation à Complètement à la Masse, et en particulier aux courses.

4.1 REMISE DES DOSSARDS

2 sessions de remise des dossards auront lieu aux Menuires :

- Le vendredi 22 mars, de 17h à 19h, à l'office du tourisme des Menuires.
- Le samedi 23 mars, de 6h45 à 8h, à la salle hors sac située au pied de la télécabine Pointe de la Masse.

4.2 BRIEFING

Un briefing, obligatoire pour tous les participants, aura lieu le jour de la course, à 8h, au départ de la télécabine Pointe de la Masse. Les participants pourront ensuite prendre la télécabine pour se rendre au départ.



4.3 RECONNAISSANCE

La reconnaissance sera possible et s'effectuera uniquement à vue, depuis la télécabine et le bord de piste. Aucun participant ne sera toléré la piste, sous peine de disqualification.

Le port du dossard sera obligatoire lors de la reconnaissance.

4.4 ORDRES ET PROTOCOLES DE DÉPART

Pour la course au format Solo, le départ des participants s'effectuera dans l'ordre des dossards, à partir du numéro 150. Tout participant au départ de la course devra porter son dossard numéroté.

L'ordre des dossards sera défini selon l'ordre des catégories suivant, avec un tirage au sort global à la mêlée au sein de chacune d'elles :

- 1- Ski Juniors femmes puis hommes
- 2- Ski Hors-catégorie femmes puis hommes
- 3- Ski Seniors femmes puis hommes
- 4- Les masos femmes puis hommes (discipline par discipline)

Le premier départ aura lieu à 10h30 (sous réserve de changement selon l'avancée de la course au format Relais). Puis chaque départ s'effectuera à intervalle minimum de 20 secondes entre les participants.

La présence des participants sera requise au départ au minimum 15 minutes avant leur horaire de passage. En cas de non-présence au départ, et si l'organisateur le permet, les retardataires partiront à la fin de la catégorie en cours. Sinon, ils seront disqualifiés.

Une pause de 3 minutes sera marquée entre les catégories.

Pour la course au format Relais, le départ des participants lors de la 1^{ère} manche s'effectuera dans l'ordre des dossards, à partir du numéro 1. Tout participant au départ de la manche devra porter son dossard numéroté.

L'ordre des dossards lors de la 1^{ère} manche sera défini par un tirage au sort global à la mêlée, modulé pour permettre aux équipes comptant des membres inscrits à la course au format Solo de prendre le départ de la course suffisamment en amont du début de celle au format Solo.

Le premier départ aura lieu à 9h30. Puis chaque départ s'effectuera à intervalle minimum de 30



secondes entre les équipes.

La présence de chaque membre d'une équipe est requise au point de départ de son relais au minimum 15 minutes avant son horaire de passage. En cas de non-présence au départ, si l'organisateur le permet, l'équipe retardataire sera intercalée entre 2 équipes. Sinon, elle sera disqualifiée.

Pour la course au format Relais, le départ des participants lors de la 2nde manche s'effectuera dans l'ordre d'arrivée des équipes au départ, dans l'intervalle entre 13h et 14h15. Toute équipe arrivant au départ après 14h15 sera disqualifiée. Tout participant au départ de la manche devra porter son dossard numéroté.

Le premier départ aura lieu à 13h30. Puis chaque départ s'effectuera à intervalle minimum de 30 secondes entre les équipes.

4.5 RÈGLES DES COURSES

4.5.1 Passage de relais

Pour la course au format Relais, lors de la 1^{ère} manche, le passage de relais se fera à l'arrêt, dans la zone dédiée à cet effet, et en marquant le passage de relais selon la méthode indiquée par l'organisateur lors du briefing.

4.5.2 Arrivée de la 2nde manche

Pour la course au format Relais, lors de la 2nde manche, le franchissement de la ligne d'arrivée se fera obligatoirement en présence des 3 membres de l'équipe. Si un ou plusieurs coéquipiers est/sont en avance au moment d'atteindre l'arrivée, il(s) devra/ont patienter pour que ses/leur coéquipier(s) retardataire(s) le(s) rejoigne(nt). Toute équipe qui ne franchit pas la ligne d'arrivée en étant au complet sera disqualifiée.

4.5.3 Pénalités

Les contrôleurs et le directeur de course jugeront de la disqualification d'un participant, et de son équipe pour la course au format Relais, pour les fautes suivantes :

- Une porte enfourchée.
- Une porte manquée.



- Un obstacle non franchi ou non pris dans sa totalité.

4.5.4 Porte cassée ou manquante

Si une porte est cassée ou manquante, le participant devra garder la trajectoire du tracé et marquer le virage.

4.5.5 Dépassements

Les dépassements seront autorisés durant les courses. Via un drapeau jaune, les contrôleurs indiqueront au participant se faisant rattraper qu'il doit laisser passer le participant suivant.

Le participant sujet à un drapeau jaune devra, dans l'ordre :

- Marquer un arrêt sur le côté du tracé.
- Laisser passer le participant suivant.
- Repartir avec un écart d'une porte minimum avec le participant qui l'a dépassé.

Le participant situé en amont est responsable en cas de collision lors du dépassement.

Le manquement, par un participant, au protocole de dépassement, entraînera sa disqualification et celle de son équipe.

4.5.6 Arrêts

L'arrêt hors protocole dépassement sera considéré comme un abandon.

4.5.7 Protocole abandon

S'il en est capable, le participant souhaitant abandonner la course en cours devra en informer un contrôleur et quitter la piste réservée à la course pour descendre vers l'arrivée via les pistes ouvertes au public.

4.5.8 Stop course

Via un drapeau rouge, l'organisateur se réserve le droit d'arrêter la course en cours à tout moment pour des raisons de sécurité. Pour la course au format Solo, tous les participants en course et ne pouvant terminer leur course seront invités à remonter au départ pour un second



passage. Pour la course au format Relais, tous les membres d'une équipe en course et ne pouvant terminer leur course seront invités à remonter au départ de leur relais pour un second passage.

4.5.9 Dossard

Durant les courses, chaque participant devra porter son dossard numéroté dédié à la course Solo ou Relais.

5. REMISE DES PRIX

La remise des prix des courses se tiendra le samedi 23 mars, à 16h, au pied du stade de slalom aux Menuires.

Pour les participants à ski de la course au format Solo, seront récompensés :

- Le top 3 au scratch femme.
- Le top 3 au scratch homme.
- La meilleure Junior femme.
- Le meilleur Junior homme.
- La meilleure Senior femme.
- Le meilleur Senior homme.
- La meilleure Hors-catégorie femme.
- Le meilleur Hors-catégorie homme.

Pour Les masos de la course au format Solo, seront récompensés :

- Le top 3 au scratch femme.
- Le top 3 au scratch homme.

Pour la course au format Relais, seront récompensés, au cumul des 2 manches :

- Le top 3 au scratch.
- Le top 3 des équipes ne comptant que des participants mineurs.



Des récompenses spéciales pourront être remises sur décision de l'organisateur, notamment une récompense pour le meilleur déguisement.

Un tirage au sort de certains lots aura lieu à la fin de la remise des prix.

6. ASSURANCE, ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE ET SÉCURITÉ

6.1 ASSURANCE ORGANISATEUR

Conformément à la législation en vigueur, l'organisateur atteste avoir souscrit une assurance couvrant les conséquences pécuniaires de sa responsabilité civile, celle de ses préposés et de tous les participants à l'évènement.

6.2 ASSURANCE PARTICIPANT

Il est recommandé aux participants de souscrire une assurance individuelle accident pour être couvert s'ils sont victimes d'un accident durant la course. En effet, les participants sont informés des risques liés à leur participation à la course et les assument (glissades, chutes, chocs, contact avec d'autres participants, ...).

En outre, ils sont informés de la possibilité de souscrire à l'assurance Carré Neige journée, au tarif de 3,30 €, au moment de l'inscription.

Aussi, chaque participant est responsable de l'ensemble de son matériel et de ses biens personnels. L'organisateur décline toute responsabilité en cas de dommage, perte, bris, vol ou dégradation survenus avant, pendant et après l'évènement et ce, sur toutes les zones de l'évènement.

6.3 ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Le port du casque sera obligatoire lors de la course. Tout participant ne portant pas de casque se verra refusé de prendre le départ de la course et aucun remboursement ne sera effectué.

Le port de la dorsale est fortement conseillé.



6.4 SÉCURITÉ

La sécurité et le secours lors de la course sera assurée par le service des pistes du domaine skiable des Menuires.

7. DROIT À L'IMAGE

Tout participant s'inscrivant à la course autorise l'organisateur à capter son image lors de l'évènement et à l'utiliser pour toute communication liée à l'édition 2024 de Complètement à la Masse et aux suivantes.

8. CAS DE FORCE MAJEURE

Si la course devait être annulée pour cause de force majeure (panne de remontée mécanique, incident géologique, terrorisme, pandémie...) ou pour un motif indépendant de la volonté de l'organisateur, l'organisateur rembourserait les frais d'inscription mais aucune indemnité ne serait versée.

L'organisateur pourra à tout instant modifier le parcours ou mettre fin à la compétition. Les participants devront alors se conformer strictement aux directives de l'organisateur.

Le non-respect de ces consignes entraînera, de-facto, la fin de la responsabilité de l'organisateur. Le participant ne pourra prétendre à aucun remboursement.

L'inscription à la course au format Relais de Complètement à la Masse implique l'acceptation expresse par chaque participant dudit règlement.