



## Consignes et recommandations 2020

### Les Crêtes et le Cézanne

- **Météo**

- Comme sur la majorité des courses de montagne, la météo a une importance capitale. Il y a eu des éditions avec de fortes chaleurs et pour la 1<sup>er</sup> fois en 2016 et 2017, nous avons été obligés d'utiliser le parcours de repli pour des raisons de pluie et de brouillard.

2018 fut aussi une édition perturbé par une alerte orange grand vent mais sans conséquence pour les coureurs.

Aucun souci en 2019.

C'est pour ça que nous vous conseillons d'emporter un vêtement de pluie qui fait à la fois coupe-vent car la crête de la Ste Victoire est parfois surprenante (le massif culmine à 1 011 m au Pic des Mouches).

- Il est aussi vivement conseillé d'avoir excellentes chaussures de Trail en très bon état, vous en ferez l'expérience sur les dalles calcaires et Lapiaz, qui humides, sont très glissantes.

- **Matériel obligatoire**

#### Les Crêtes

- Votre sac doit contenir une couverture de survie, 1 sifflet, une réserve de boisson d'un minimum de 1 litre obligatoire, 1 litre cinq conseillé, soit un double porte-bidon ou poche d'eau et une réserve alimentaire.
- **Bâtons interdits sur l'ensemble du parcours.**

#### Le Cézanne

- Votre sac doit contenir une couverture de survie, 1 sifflet, une réserve de boisson d'un minimum de 500 ml obligatoire, 1 litre conseillé, soit un porte-bidon ou poche d'eau et une réserve alimentaire.
- **Bâtons interdits sur l'ensemble du parcours.**

Le dossard doit être visible de face équipé de sa puce en vue d'un pointage électronique ou manuel.

**Des contrôles inopinés seront effectués à tout moment. Tout matériel manquant entraînera l'application d'une pénalité d'une heure.**

- **Couleur de rubalise**

- Rubalise bleue sur les Crêtes, le Cézanne et le Cengle.

ATTENTION : Si toutefois vous vous trompez et que vous n'apercevez plus le balisage, revenez sur vos pas. Nous essayons de ne pas sur-rubalisé les monotraces et les chemins, par contre, on sécurise au maximum les croisements, soit par un bénévole et une flèche, soit par une rubalise tendue au sol qui matérialise la mauvaise direction.

- **Attentions particulières**
  - **Km 2,3 pour les Crêtes, le Cézanne et le Cengle.** Afin de réduire les bouchons, mise en place de deux parcours parallèles en montée. Les deux montées aboutissent au même endroit.
  - **Km 3,6 et 57 pour les Crêtes et Km 3,6 et 37 pour le Cézanne.** Le parcours croise une route à grande circulation, les bénévoles vous indiqueront de passer sous le tunnel de la RD7, Il est impératif de respecter les consignes. L'organisation pourrait vous infliger une pénalité d'une heure selon le manquement constaté.
  - **Km 13,6, Pas du Clapier (Les Crêtes).** 500 m très techniques qui s'apparentent quelques fois à de l'escalade, des bénévoles seront présent sur les parties les plus dangereuses.
  - **Traversée du village de Vauvenargues et Puylobier (Les Crêtes).** ATTENTION, aucune sécurité particulière n'est mise en place, la circulation n'est pas interrompue.
  - **Traversée de routes.** Elles sont sécurisées par des bénévoles, malgré ça, soyez très prudents.
  - **Km 14 à 17 et Km 26 à 29, crêtes du massif de la Ste Victoire.** Restez très concentré, terrain très difficile à courir, Lapiaz et dalles calcaires recouvrent une grande partie du parcours.
- **Contrôle du dossard**
  - 5 contrôles de dossard seront effectués (Les Crêtes).
  - 2 contrôles de dossards seront effectués (Le Cézanne).
- **Ravitaillements les Crêtes**
  - Km 11, parking Marbrière : Boissons.
  - Km 23, Vauvenargues : Nourriture, boissons.
  - Km 38, Puylobier : Nourriture, boissons.
  - Km 50, Parking Marbrière : Nourriture, boissons.
- **Ravitaillement le Cézanne**
  - Km 14, Roques-Hautes: Nourriture et boisson.
  - Km 30, Parking Marbrière: Nourriture boissons.
- **Barrières horaires les Crêtes**
  - Km 23, Vauvenargues : **11h45** (4h45 de course)
  - Km 37, Puylobier : **14h45** (7h45 de course)
  - Km 50, Parking Marbrière : **17h30** (10h30 de course)
  - Arrivée : **19h00** (12h00 de course)
- **Barrières horaires le Cézanne**
  - Km 30, Parking Marbrière : **14h** (6h de course)
- **Si vous abandonnez**
  - Informer le premier bénévole que vous croisez en lui remettant votre dossard. Il le signalera au PC course et vous donnera l'information suffisante pour que vous

puissiez rallier un point de rendez-vous. Une navette viendra vous récupérer et vous ramèra à la salle des fêtes.

- **Points de ralliement face nord du massif** : Parking barrage Bimont, Cabassols, Vauvenargues, Col des Portes.

**Face sud du massif** : Roques-Hautes, parking du Bouquet, St Antonin, parking Coquille, parking St Ser, Puylobier.

- **Secours**

- Le numéro d'urgence est indiqué sur votre dossard.
- Deux binômes de secouristes itinérants plutôt localisés sur la crête, ils sont reliés en permanence avec le PC course, secours et médecin.
- Secours présents sur le **parking Coquille, Vauvenargues, Col des Portes, Puylobier et ligne d'arrivée** (Crêtes)
- Secours présents sur **Roques-Hautes, parking Coquilles et ligne d'arrivée** (Le Cézanne)
- Médecin présent sur le Parking Coquille et ligne d'arrivée.

- **Respecter l'environnement**

- Respectez la faune et la flore, je ne jette aucun déchet sur les parcours, je me débarrasse de mes détritrus sur les ravitaillements.
- **Pas de gobelets sur les ravitaillements**, pensez à emporter un Eco Cup.
- Mise en place de tri sélectif sur chaque ravitaillement.
- Mise en place sur chaque ravitaillement de rampes distributeur d'eau potable.

- **A l'arrivée**

- Repas prévu pour les coureurs des Crêtes.
- Repas non prévu pour les coureurs du Cézanne, sauf s'il a été réservé au moment de l'inscription.
- Vestiaires, douches, kinés et Ostéopathe prévues.
- Pour pouvoir bénéficier d'une très bonne bière artisanale, présenter votre dossard.