



IN HAUTES  
ALPES / FRANCE

# INFORMATIONS ET CONSIGNES SUR LE DEROULEMENT DE L'EPREUVE.

## APPLICATION MOBILE ALPS EPIC

**Toutes les informations que vous retrouverez ci-dessous seront disponibles dans la web application mobile Alps Epic.** Vous y retrouverez aussi le programme, la géolocalisation des différents lieux, vos infos hébergements. **Cette application sera donc votre véritable guide de la semaine.** Le lien de la web application mobile est le suivant : <https://www.app-alpsepic.com/>

L'application est en cours de mise à jour et vous pourrez bientôt retrouver dessus toutes les informations.

## ARRIVEES DES COUREURS ET RETRAITS PACK INSCRIPTION

Le début de l'épreuve est le samedi 22 juin 2024. Cependant, l'accueil s'effectuera dès le vendredi 21 juin.

- **Pour les participants à l'Alps Epic à la semaine,** l'accueil et le retrait des packs coureurs s'effectueront le vendredi 21 juin entre 10h le matin et 17h00 l'après midi (obligatoire)
- **Pour les participants à l'Alps Epic week-end ou la journée uniquement,** vous avez la possibilité de retirer votre pack coureur également le vendredi ou le samedi matin entre 6h30 et 7h30.

L'accueil et le retrait des packs coureurs se feront à [Puy-Saint-Vincent 1400.](#)

Au moment du retrait de votre pack inscription, vous serez invités à déposer votre VTT dans le parc vélo sécurisé prévu à cet effet. **Le dépôt du vélo est obligatoire pour les personnes ayant réservé une inscription avec hébergement. Aucun vélo ne sera accepté dans les hébergements réservés par l'organisation.** Pour les autres participants (sans hébergements), vous êtes libre de faire comme bon vous semble. Cependant nous vous conseillons tout de même de déposer votre vélo au parc vélo quand vous n'en avez pas besoin.

Une fois le pack inscrit récupéré, vous pourrez rejoindre vos hébergements respectifs pour les personnes ayant réservé une inscription avec hébergement. Pour les personnes ayant réservé la nuit en option du 20 au 21 juin, rendez-vous directement dans vos hébergements le 20 juin à votre arrivée.

**Pour les personnes arrivant en voiture et participants à l'Alps Epic à la semaine, vous serez invitées à aller déposer votre véhicule à Embrun le vendredi 21 juin après midi (uniquement le conducteur) une fois que vous l'aurez déchargé à Puy-Saint-Vincent.** Une navette vous y attendra au plan d'eau d'Embrun, point GPS à retrouver dans la web



IN HAUTES  
ALPES / FRANCE

application). **Celle-ci partira à 15h00 pour revenir à Puy-Saint-Vincent. Merci de prendre en compte le temps qu'il vous faudra pour rallier Embrun depuis Puy-Saint-Vincent (1h environ).** Cela évitera une navette le dernier jour pour retourner chercher les véhicules au départ. **Aucune navette ne sera effectuée à la fin de la course. Le départ de cette navette est pour tous à heure fixe, pas plusieurs rotations.**

**Pour les coureurs inscrits sur les packs week-end, la navette sera le vendredi 21 juin après-midi ou le samedi 22 juin tôt le matin, pour les personnes l'ayant réservée au moment de l'inscription.**

Nous vous attendons ensuite à nouveau à partir de 17h00 sur le village Alps Epic à Puy-Saint-Vincent pour la cérémonie d'ouverture et le briefing d'avant course qui suivra. **Toutes les consignes nécessaires pour le déroulement de la semaine seront données à ce moment-là. Il est donc obligatoire d'être présent à partir de 17h. Vous recevrez également les infos les plus importantes par téléphone. Il est donc important que le numéro que vous nous avez donné soit valide.**

## BAGAGE SEMAINE, SAC JOURNEE ET AFFAIRES SUPPLEMENTAIRES (COUREURS PACKS BLEU ET NOIR semaine ou week-end)

Lors du retrait de votre pack inscription, vous recevrez 2 sacs spécifiques Alps Epic. Le plus grand a une contenance de 60L. C'est ce sac qui vous suivra tout au long de la semaine. Il vous faudra y mettre toutes les affaires que vous souhaitez avoir chaque jour. **Nous vous demandons d'y transférer vos affaires dedans dès le premier jour, au moment du retrait des packs coureurs.** Ce sac sera récupéré chaque matin directement dans votre hébergement à la réception au départ de l'étape pour être ramené à l'identique sur votre lieu d'hébergement à l'arrivée de l'étape. **Aucune affaire en dehors de ce sac ne sera admise pour le transfert des bagages.**

Un deuxième sac vous sera remis au moment de l'inscription. Il s'agit d'un sac d'une contenance de 10L. C'est ce sac qui vous suivra jusque sur la ligne de départ et qu'il sera possible de récupérer directement sur la ligne d'arrivée. Celui-ci vous permettra de garder par exemple une petite veste en plus jusqu'au départ et la récupérer dès l'arrivée pour éviter de se refroidir.

Enfin, en ce qui concerne les affaires que vous pourrez avoir en plus (housse de transport de vélo par exemple), nous vous demanderons de les déposer sur un stand prévu à cet effet au moment du retrait des packs coureurs. **Veillez y indiquer vos noms et prénoms dessus. Nous les transporterons jusqu'au lieu d'arrivée à Embrun où vous pourrez ainsi les récupérer le dernier jour.**

Concernant le sac journée, les coureurs course only y ont droit aussi. Il sera transporté de la ligne de départ à la ligne d'arrivée. **Pensez à y mettre votre nom et prénom.**



IN HAUTES  
ALPES / FRANCE

## PROCEDURE JOURNALIERE LIGNE DE DEPART ET LIGNE D'ARRIVEE

**Vous recevrez chaque jour par SMS, des informations sur les points importants de la course. Ces informations feront office de briefing et seront éventuellement répété avant le départ de chaque étape. N'oubliez donc pas de consulter votre téléphone chaque soir.**

Chaque jour le même protocole sera à suivre au moment du départ. Le départ de chaque étape est à retrouver sur le programme sur le site web ou sur la web application. Il vous est demandé d'arriver sur la ligne de départ au minimum 30 minutes avant afin d'être mis en place sur la ligne de départ en fonction de votre classement. Dès votre arrivée sur la ligne de départ, vous déposerez votre sac journée sur la place qui vous sera indiquée.

De même que pour la ligne de départ, le même protocole sera à suivre lors de l'arrivée de chaque étape. Une fois la ligne d'arrivée franchie, vous pouvez récupérer votre sac journée et rejoindre votre lieu d'hébergement. Lorsque les hébergements ne sont pas à proximité de la ligne d'arrivée, un service de navette sera mis en place.

## RAPPEL MATERIEL OBLIGATOIRE

Ce point-là sera particulièrement surveillé. Comme le stipule le règlement de l'épreuve, le matériel suivant est à avoir sous peine de sanction :

- Individuel :
  - casque,
  - couverture de survie,
  - téléphone portable,
  - coupe-vent ou petit vêtement chaud,
  - **minimum** 2 bidons et/ou hydrapack d'une contenance d'1,5L
  - vivement conseillé, quelques barres de céréales
  - nécessaire de réparation dont en particulier patte de dérailleur.
- Par équipe (ou solo pour les participants en solo) :  
Trousse de secours avec 1 pansement américain, 1 bande auto agrippante, 5 compresses, 1 désinfectant, 1 collyre, 1 sparadrap, 1 antalgique laissé à l'appréciation du coureur et de son médecin traitant, 1 antihistaminique. GPS. Dérive-chaine

Ce matériel peut être vérifié à tout moment durant l'épreuve. Il vous sera précisé à chaque briefing si vous pouvez vous dispenser de certains matériels. Tout concurrent devra également porter le matériel fourni par l'organisation : plaque VTT, bracelets, dispositif de chronométrage et live tracking.

## LICENCE OU CERTIFICAT MEDICAL ET SIGNATURE REGLEMENT

- Pour les participants Alps Epic 5 jours, 2 jours ou 1 jour : Les concurrents possédant



IN HAUTES  
ALPES / FRANCE

une licence délivrée par une fédération autorisant la pratique du cyclisme et ou du VTT en compétition (UCI, FFC, UFOLEP, FSGT, FFTRI, FNRM) devront impérativement présenter une copie de leur licence valide pour la saison correspondant à l'année où se déroule la course. Pour les autres concurrents (licenciés d'une fédération nationale non mentionnée ci-dessus y compris les participants étrangers) fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclisme en compétition datant de moins d'un an au jour de la course + 3 jours.

- Participation Championnat de France

Si ce n'est pas encore fait, nous vous invitons à lire le règlement de l'Alps Epic avec le paragraphe dédié au Championnat de France (paragraphe 11) sur notre site internet.

Voici cependant un résumé des conditions pour participer au Championnat de France :

- Championnat de France XCM Elite : 19 ans et plus, de nationalité française et titulaire d'une licence d'une fédération affiliée à l'UCI, Hommes ou Femmes, Open 3 minimum
- Championnat de France XCM Master : 35 ans et plus, titulaires d'une licence à l'année souscrite auprès de la FFC ou de l'UCI, autorisant la pratique du VTT en compétition (Access 3 minimum)

Pour rappel, les participants à l'Alps Epic 5 jours et 2 jours pourront participer et être classés sur le Championnat de France s'ils remplissent les conditions décrites ci-dessus. Ceux qui ne rentrent pas dans ces conditions seront classés dans le classement Alps Epic.

Pour les participants en solo, rien ne change. Pour les participants en duo, les 2 équipiers peuvent être classés sur les Championnats de France et ne sont pas obligés de rouler ensemble sur cette étape. Pour le classement général de l'Alps Epic, c'est le temps du 2ème qui sera retenu. Si vous participez à l'Alps Epic 5 jours ou 2 jours, et que vous avez répondu "Oui" pour participer au championnat de France dans le formulaire rempli après l'inscription, alors vous devrez apparaître dans la liste des participants Championnat de France.

**Apportez avec vous l'un de ces documents (ou envoyez-le par mail à [racers@alpsepic.com](mailto:racers@alpsepic.com) avant la course). Sans la présentation d'un de ces documents et la signature du règlement vous ne pourrez prendre le départ ! Nous vous invitons donc à lire le règlement avant votre arrivée si cela n'est pas déjà fait.**

## SERVICES APRES COURSE

Après l'étape du jour, vous aurez accès à différents services. Ceux-ci se trouveront sur le village Alps Epic. Parmi eux, vous trouverez :

- Stand lavage vélo
- Atelier mécanique vélo (check journalier des vélos compris dans les packs noirs. Les éventuelles pièces fournies et main d'œuvre supplémentaire restent à votre charge)
- Gardiennage vélo (un contrôle strict sera mis en place à l'entrée et à la sortie du parc vélo)
- Massage (compris dans les packs noirs, en suppléments pour les autres packs, réservation possible sur place)
- Navette (pour vous emmener dans vos hébergements, packs bleu et noir)



IN HAUTES  
ALPES / FRANCE

- Repas d'après course

## HEBERGEMENTS (PACKS BLEU ET NOIR)

Les hébergements vous seront indiqués par mail avant le début de l'événement et seront rappelés par une étiquette sur votre sac de voyage. Le service course se tient à votre disposition pour vous guider vers vos hébergements si besoin.

Les draps seront fournis pour tout le monde, nous vous demandons simplement de prendre avec vous votre nécessaire de toilette.

## HORAIRES DES REPAS (PACKS BLEU ET NOIR)

Les hébergements sont informés des besoins spécifiques pour un repas de sportif. Il n'est pas nécessaire de leur rappeler lors de votre arrivée. Cependant, nous vous prions si cela n'est pas encore fait de nous préciser toutes allergies alimentaires.

Chaque jour les repas seront pris à des heures fixes. Le petit-déjeuner sera servi à partir de 6h30-7h. Le repas d'après course après chaque étape sera servi directement après la course en fonction de votre heure d'arrivée (à partir de 12h30 et jusqu'à l'arrivée du dernier concurrent). Concernant le repas du soir, il sera servi à partir de 19h30 en fonction des hébergements ou lieu de restauration où vous serez acheminés.

Concernant les ravitaillements ils seront au nombre de 1, 2 ou 3 chaque jour en fonction de la difficulté de l'étape. Vous y retrouverez de quoi vous ressourcer avec des boissons et de la nourriture. Ces ravitaillements courses seront parfois aussi des checkpoints afin de faire le point sur l'avancé des différentes équipes.

## BALISAGE DU PARCOURS

Le parcours de l'épreuve sera balisé à l'aide de matériel spécifique (photo ci-contre). Il sera mis en place quelques jours avant chaque étape et sera vérifié chaque jour par une équipe d'ouvreur qui si nécessaire rajouteront du balisage. **Ce balisage sera léger et votre principal outil afin de vous orienter sera le GPS.** Les traces GPS de chaque étape vous seront fournies. Il est obligatoire de la télécharger sur votre GPS.



**En cas de différence entre balisage et GPS, vous devez faire la priorité à la trace GPS et non au balisage. Un seul GPS est obligatoire par équipe mais nous vous conseillons vivement d'en avoir 2.** Enfin, des signaleurs seront postés à des points stratégiques afin de vous orienter, mais également pour veiller sur votre sécurité. **Il pourra vous être demandé sur certains passages de descendre du vélo ; cette consigne est pour votre sécurité au vu de certains passages exposés ! Vous pourrez aussi traverser des zones d'alpage ou vous risquez de croiser des "patou" (chien de berger), il est vivement**



IN HAUTES  
ALPES / FRANCE

**conseillé de descendre du vélo à la vue de ces chiens.**

**Attention, vous allez traverser des portions de route soumise au code la route ; en aucun cas vous n'êtes prioritaires.**

**Vous traversez des espaces naturels sensibles, merci de respecter les chemins, de ne pas les couper et de ne pas jeter de déchets. Ce point sera particulièrement surveillé.**

**La balise de tracking sert aussi de contrôle pour d'éventuelles pénalités sur l'emprunt du bon parcours.**

Des barrières horaires seront mises en place pour votre sécurité. Cependant, elles n'engendreront pas une mise hors course mais une pénalité (cf grille en annexe dans le règlement). Le retour s'effectuera pas votre propre moyen sur le parcours de replis (variante La Rando ou route plus courte).

## ZONES D'ASSISTANCE

**L'assistance extérieur (mécanique ou ravitaillement liquide et solide) est autorisée uniquement sur les zones définies par l'organisation.** Ces zones sont à retrouver dans l'application mobile et sur les cartes qui vous seront envoyés. Le non-respect de cette règle entraînera la mise hors course de l'équipe concernée. **L'infraction ne sera prise en compte seulement si elle est constatée par une personne de l'organisation ou un arbitre officiel.**

## FIN DE L'ÉPREUVE

Lors de votre arrivée à la dernière étape, le protocole sur la ligne d'arrivée sera le même.

Les services d'après courses seront les mêmes que les autres jours.

Pour les packs semaine, le dernier soir, le mercredi 26 juin, nous vous invitons au repas de clôture de l'évènement. Ce moment sera convivial afin de se retrouver toutes et tous pour passer un dernier instant ensemble autour d'une bonne grillade avec de la musique. Nous comptons sur votre présence ! La fin officielle de l'épreuve est fixée au mercredi 26 juin après la cérémonie de clôture. Après quoi vous serez libre de rentrer chez vous ou de poursuivre votre séjour dans les Hautes-Alpes mais par vos propres moyens. N'hésitez pas cependant à nous demander conseil.