

TRAIL EN FORÊT DE MONTMORENCY

NOUVEAUX
120 KM - 65 KM
20 KM NOCTURNE

5^E ÉDITION

Les **40** Bosses

2 & 3 DECEMBRE 2023

SAINT-LEU-LA-FORÊT (95)

NOUVEAUX		90 KM	4200 M D+	100K M
120 KM	5500 M D+ 100M M	45 KM	2100 M D+	50K M
65 KM	3000 M D+ 50K M	20 KM	900 M D+	20K M
20 KM NOCTURNE	900 M D+ 20K M	10 KM	400 M D+	

SITE OFFICIEL : les40bosses.fr

courtesy & l'initiative - ST-LEU-LA-FORÊT

REGLEMENT

Organisation

7 courses natures organisées par l'association **Saint-Leu-Outdoor**, avec le concours de la Protection Civile et de nombreux Bénévoles qui assurent les ravitaillements et veillent à la sécurité du parcours.

- **120Kms**
- **90Kms**
- **65Kms**
- **45Kms**
- **20Kms nocturne**
- **20Kms**
- **10Kms**

La manifestation se déroule sur deux jours, avec 3 nouvelles épreuves de 120Kms, 65Kms et 20Kms nocturne.

Toutes les épreuves (sauf la course de 10Kms) seront « **UTMB Qualifier** »

DÉC. 02 2023	LES 40 BOSSES - 65KM LES 40 BOSSES	50K M	LIEU 📍 SAINT LEU LA FORET, France	DISTANCE 65.00km	DÉNIVELÉ 3000m+
DÉC. 02 2023	LES 40 BOSSES - 20 KM NOCTURNE LES 40 BOSSES	20K M	LIEU 📍 SAINT LEU LA FORET, France	DISTANCE 20.00km	DÉNIVELÉ 900m+
DÉC. 02 2023	LES 40 BOSSES - 120 KM LES 40 BOSSES	100M M	LIEU 📍 SAINT LEU LA FORET, France	DISTANCE 120.00km	DÉNIVELÉ 5500m+

DÉC.
03
2023

LES 40 BOSSES - 90KM LES 40 BOSSES

100K M

LIEU
📍 Saint Leu La Forêt,
France

DISTANCE
90.00km

DÉNIVELÉ
4200m+

DÉC.
03
2023

LES 40 BOSSES - 45KM LES 40 BOSSES

50K M

LIEU
📍 Saint Leu La Forêt,
France

DISTANCE
45.00km

DÉNIVELÉ
2100m+

DÉC.
03
2023

LES 40 BOSSES - 20KM LES 40 BOSSES

20K M

LIEU
📍 Saint Leu La Forêt,
France

DISTANCE
20.00km

DÉNIVELÉ
900m+

Les courses seront neutralisées le dimanche 3 décembre à 16h30.

L'organisation s'engage à respecter l'ensemble des règles sanitaires en vigueur au moment de l'évènement

Parcours

Le départ et l'arrivée de chaque épreuve se tiendront au centre-ville de Saint Leu la Forêt (95).

- **Départ : Rue du Général Leclerc (devant la mairie)**
- **Arrivée : Rue des Ecoles**

Les 7 courses proposent des parcours extrêmement vallonnés sillonnant la forêt de Montmorency sur les communes de Saint Leu la Forêt – Taverny - Saint Prix - Béthemont la Forêt – Bouffémont – Chauvry -Montlignon – Bessancourt

L'organisation se réserve le droit de modifier ces parcours, y compris le jour de l'épreuve, pour des raisons de sécurité ou d'autorisation.

Le **dénivelé** des courses

- 400m D+ sur les 10Kms
- 900m D+ sur les 20Kms et les 20Kms nocturne (même boucle)
- 2100m D+ sur les 45Kms
- 4200m D+ sur les 90Kms (2 boucles du parcours de 45Kms)
- 3000m D+ sur les 65Kms
- 5500m D+ sur les 120Kms (1 boucle de 75Kms et la boucle de parcours de 45Kms)

Les bâtons sont autorisés à partir du 5^{ème} km

Les **Ravitaillements**

- Pas de ravitaillement sur le parcours des 10kms et des 20Kms nocturne
- Sur le parcours des 20Kms
 - Km 13 : ravitaillement Solide + Liquide
- Sur le parcours des 45kms
 - Km 13 : ravitaillement Solide + Liquide
 - Km 20 : ravitaillement Solide + Liquide + Repas chaud (base de vie)
 - Km 29 : ravitaillement Liquide + Solide (route du faite)
- Sur le parcours des 65kms
 - Km 18 : ravitaillement Solide + Liquide
 - Km 30 : ravitaillement Solide + Liquide + Repas chaud (base de vie)
 - Km 36 : ravitaillement Solide + Liquide
 - Km 49 : ravitaillement Liquide + Solide (route du faite)
- Sur les parcours des 90kms
 - Km 13 : ravitaillement Solide + Liquide
 - Km 20 : ravitaillement Solide + Liquide + Repas chaud (base de vie)
 - Km 29 : ravitaillement Liquide + Solide (route du faite)
 - Km 45 : ravitaillement Solide + Liquide + Repas chaud (base de vie)
 - Km 58 : ravitaillement Solide + Liquide
 - Km 65 : ravitaillement Solide + Liquide + Repas chaud (base de vie)
 - Km 74 : ravitaillement Liquide + Solide (route du faite)
- Sur les parcours des 120kms
 - Km 18: ravitaillement Solide + Liquide
 - Km 30 : ravitaillement Solide + Liquide + Repas chaud (base de vie)
 - Km 46 : ravitaillement Liquide (rue de Montubois)
 - Km 59 : ravitaillement Solide + Liquide (route du faite)
 - Km 75 : ravitaillement Solide + Liquide + Repas chaud (base de vie)
 - Km 88: ravitaillement Solide + Liquide

- Km 95 : ravitaillement Solide + Liquide + Repas chaud (base de vie)
 - Km 104 : ravitaillement Solide + Liquide (route du faite)
- Arrivée : ravitaillement pour tous (Bière et Hot Dog)

Les coureurs devront prévoir un ravitaillement personnel suffisant entre deux ravitaillements de l'organisation en particulier sur les parcours de 90Kms et 120Kms où les ravitaillements peuvent être distants d'une vingtaine de Kms

Chaque coureur doit disposer de son propre gobelet. Aucun gobelet ne sera disponible sur les postes de ravitaillements

Sécurité

Le parcours sera balisé et sécurisé par de nombreux signaleurs. Veiller toutefois à respecter le code de la route.

Une lampe frontale est obligatoire pour les distances de 120 Kms - 90Kms - 65Kms - 20Kms nocturne où tout ou partie du parcours se déroulera de nuit.

La couverture médicale sera conforme à la réglementation en vigueur.

Les participants sont informés des règles essentielles à leur propre protection sanitaire, à la protection du milieu naturel et de la propriété forestière (piétinement, érosion, feu, ordure, ...) et au respect des autres usagers.

En cas d'incendie ou autre catastrophe grave dans les espaces traversés, la course pourra être arrêtée et priorité sera donnée aux véhicules de secours sur les pistes balisées.

L'organisateur s'engage à annuler de son propre chef l'événement en cas d'alerte météorologique, forts vents, tempête, ou toute autre intempérie qui présenterait un risque pour les participants. Les niveaux 3 (orange) ou 4 (rouge) de la carte vigilance météo entraînent l'annulation de la manifestation.

Les massifs forestiers sont des zones propices à la présence de tiques. Ces parasites sont parfois vecteurs de la transmission de la maladie de Lyme. Il convient que les participants en soient alertés et consultent un médecin en cas d'infection survenant après une morsure. Le cas échéant, vous pouvez utilement consulter les sites suivants : <http://www.lyme-fr.net> ou <http://www.francelyme.fr>

Inscriptions

La participation à l'épreuve des **120Kms - 90Kms - 65Kms et 45Kms** est autorisée aux catégories d'âge suivantes :

Catégorie	Code	Année de Naissance
Master	MA	1989 et avant
Senior	SE	1990 à 2001
Espoir	ES	2002 à 2004

La participation à l'épreuve des **20Kms et 20Kms nocturne** est autorisée aux catégories d'âge suivantes :

Catégorie	Code	Année de Naissance
Master	MA	1989 et avant
Senior	SE	1990 à 2001
Espoir	ES	2002 à 2004
Junior	JU	2005 à 2006

La participation à l'épreuve des **10Kms** est autorisée aux catégories d'âge suivantes :

Catégorie	Code	Année de Naissance
Master	MA	1989 et avant
Senior	SE	1990 à 2001
Espoir	ES	2002 à 2004
Junior	JU	2005 à 2006

Cadet	CA	2007 à 2008
-------	----	-------------

Les inscriptions sont exclusivement faites en en ligne. Elles seront ouvertes à partir du mois de **Mars 2023** depuis le site de : https://www.njuko.net/les_40_bosses/select_competition

Pour s'inscrire, chaque coureur devra fournir un certificat médical **datant de moins d'un an** portant la mention « **Course à pied en compétition** » ou « **Sport en compétition** »

Attention la mention « Triathlon » n'est pas valide

Ou

Une licence d'athlétisme en cours de validité

Attention les licences Triathlon ne sont pas valides

Tous les coureurs mineurs devront présenter une autorisation parentale signée.

Le nombre de participants à chaque épreuve est limité

- 120Kms : 200 coureurs
- 90Kms : 300 coureurs
- 65Kms : 300 coureurs
- 45Kms : 600 coureurs
- 20Kms nocturne : 400 coureurs
- 20Kms : 600 coureurs
- 10Kms : 400 coureurs

Toutefois, en fonction des décisions gouvernementales concernant la crise du COVID-19, l'organisation pourrait être contrainte de réduire les quotas du nombre de coureurs par course.

Annulation

Tout engagement est ferme et définitif, aucun remboursement ne sera effectué en cas d'annulation de la part d'un concurrent, sauf si le concurrent a souscrit une assurance annulation.

Les coureurs pourront souscrire une assurance annulation au moment de l'inscription (une fois l'inscription validée il ne sera plus possible de souscrire à cette assurance)

Pour les coureurs ayant souscrit cette assurance, l'annulation sera possible jusqu'à 72 heures après le départ de la course. Si l'annulation intervient avant ce délai un remboursement à hauteur de 80% du montant de l'inscription sera effectué (hors frais d'inscription de la société Oxybol). Au-delà de cette date, aucun remboursement ne sera possible quelque soit le motif de l'annulation.

L'organisation n'autorise pas le transfert de dossard à un tiers.

La direction de course se réserve le droit d'annuler la/les compétition(s) en cas de force majeure, de mise en danger des personnes ou de raisons indépendantes de la volonté des organisateurs. L'assurance annulation ne permettra aucun remboursement dans ce cas de figure.

En cas d'interdiction par les autorités d'organiser des épreuves sportives regroupant autant de coureurs pour cause de pandémie, les organisateurs s'engagent à rembourser une partie des frais d'inscriptions après avoir réglé tous les frais inhérents à la tenue de la course indépendamment de la souscription à une assurance annulation.

Tarifs (hors frais d'inscription)

10Kms	
50 Premiers inscrits	10€
Du 51 ^{ème} au 400 ^{ème} inscrit	18€

20Kms	
50 Premiers inscrits	20€
Du 51 ^{ème} au 600 ^{ème} inscrit	25€

20Kms nocturne	
50 Premiers inscrits	20€
Du 51 ^{ème} au 400 ^{ème} inscrit	25€

45Kms	
50 Premiers inscrits	35€
Du 51 ^{ème} au 600 ^{ème} inscrit	45€

65Kms	
50 Premiers inscrits	55€
Du 51 ^{ème} au 300 ^{ème} inscrit	65€

90Kms	
50 Premiers inscrits	75€
Du 51 ^{ème} au 300 ^{ème} inscrit	90€

120Kms	
50 Premiers inscrits	100€
Du 51 ^{ème} au 150 ^{ème} inscrit	120€

Clôture des inscriptions dès que le quota d'une distance est atteint et au plus tard le **29 novembre 2023**. Aucune inscription ne sera prise le jour de la course

Localisation

- Lieu de départ :
 - Rue du Général Leclerc à Saint Leu la Forêt (95)
- Lieu d'arrivée :
 - Rue des Ecoles à Saint Leu la Forêt (95)
- **Comment s'y rendre :**
 - **SNCF** : Transilien ligne H Direction Persan Beaumont, Arrêt Gare de Saint Leu la Forêt
 - **Voiture** : de Paris prendre la A15 Direction Cergy Pontoise. Puis prendre la A115 sortie Saint Leu la Forêt
- Où se garer :
 - Parking n°1 Place Foch pour les coureurs des 120Kms, 65Kms et 45Kms
 - Parking n°2 Gare de St Leu pour les coureurs des 90Kms et 20Kms nocturne
 - Parking n°3 Zone Diablots et Auchan Taverny pour les coureurs des 20Kms et 10 Kms

Attention, les parkings sont très limités, il est recommandé de privilégier les transports en commun et le covoiturage

Horaires

Course	Horaire de départ	Barrière horaire	Durée de course
65Kms	16h le 2 décembre	5h le 3 décembre	13h
120 Kms	16h30 le 2 décembre	16h30 le 3 décembre	(14h30 boucle1 + 9h30 boucle2) 24h
20Kms nocturne	18h le 2 décembre	22h30 le 2 décembre	4h30
90Kms	22h le 2 décembre	16h30 le 3 décembre	(9h boucle1 + 9h30 boucle2) 18h30
45Kms	8h30 le 3 décembre	16h30 le 3 décembre	8h
20Kms	10h le 3 décembre	14h le 3 décembre	4h
10Kms	14h le 3 décembre	16h30 le 3 décembre	2h30

Estimation des horaires de passage

120kms	Premiers passages	Milieu Peloton	Barrière horaire
Départ	Samedi 16h30	16h30	
Km 18	18h30	19h30	
Km 30 (Taverny)	20h	21h30	Samedi 22h15
Km 46	22h	Dimanche 1h45	
Km59	23h30	Dimanche 2h15	
Km 75 (Gymnase St Leu)	Dimanche 1h30	5h	Dimanche 7h
Km 88	3h30	8h30	
Km 95 (Taverny)	4h15	9h45	Dimanche 10h30
Km 104	5h30	11h30	
Arrivée	7h30	14h	Dimanche 16h30

90kms	Premiers passages	Milieu Peloton	Barrière horaire
Départ	Samedi 22h	22h	
Km 13	23h10	23h50	
Km 20 (Taverny)	23h50	Dimanche 0h45	Dimanche 2h
Km 29	Dimanche 1h10	2h40h	
Km 45	2h45	5h10	Dimanche 7h
Km 58	4h	7h	
Km 65 (Taverny)	5h15	8h20	Dimanche 11h
Km 74	6h40	10h15	
Arrivée	8h30	12h30	Dimanche 16h30

20kms nocturne	Premiers passages	Milieu Peloton	Barrière horaire
Départ	Samedi 18h	18h	
Km 13	18h45	19h30	
Arrivée	19h30	20h30	Samedi 22h30

65kms	Premiers passages	Milieu Peloton	Barrière horaire
Départ	Samedi 16h	16h	
Km 18	17h	18h30	
Km 30 (Taverny)	19h	20h15	Samedi 21h45
Km 36	19h45	21h30	
Km 49	21h15	23h30	
Arrivée	23h	Dimanche 2h30	Dimanche 5h

45kms	Premiers passages	Milieu Peloton	Barrière horaire
Départ	Dimanche 8h30	8h30	
Km 13	9h20	10h30	
Km 20	10h15	11h45	Dimanche 12h15
Km 29	11h10	12h45	Dimanche 14h45
Arrivée	12h45	15h15	Dimanche 16h30

20kms	Premiers passages	Milieu Peloton	Barrière horaire
Départ	Dimanche 10h	10h	
Km 13	10h45	11h20	Dimanche 12h10
Arrivée	11h30	12h30	Dimanche 14h

10kms	Premiers passages	Milieu Peloton	Barrière horaire
Départ	Dimanche 14h	14h	
Arrivée	14h45	15h20	Dimanche 16h30

Au-delà des barrières horaires, chaque coureur se verra retirer son dossard et sa puce. La sécurité ne sera alors plus assurée par l'organisation.

Dossards

Le retrait des dossards se fera

- Le Samedi 2 Décembre 2023 au gymnase « Les Dourdains » Place Foch à Saint Leu la Forêt (95)
 - De 10h à 21h30 pour tous
- Le Dimanche 3 Décembre 2023 au gymnase « Les Dourdains » Place Foch à Saint Leu la Forêt (95)
 - De 7h à 8h pour le 45Kms
 - De 7h à 9h30 pour le 20Kms
 - De 11h à 13h30 pour le 10Kms

ATTENTION : Pour chaque course les dossards devront être retirés au moins 30mn avant le départ de la course

Les dossards seront remis en mains propres sur présentation d'une pièce d'identité.

En cas de retrait de dossards pour un tiers. Se munir de la photocopie d'une pièce d'identité du coureur ainsi que d'une lettre autorisant le retrait.

Se munir d'épingles à nourrice.

Matériel obligatoire

- Pour le 120Kms, 90Kms, 65Kms et 20kms nocturne :
 - 2 Lampes Frontales avec piles ou batteries de rechange pour chacune des lampes
 - Réserve d'eau et Réserve alimentaire
 - Veste de pluie à capuche
 - Couverture de survie
 - Gobelet
 - Téléphone portable (chargé)
- Pour le 45Kms :
 - Réserve d'eau et Réserve alimentaire
 - Veste de pluie à capuche
 - Couverture de survie
 - Gobelet
 - Téléphone portable (chargé)
- Pour le 20Kms :
 - Gobelet
 - Matériel préconisé
 - ✦ Réserve d'eau et Réserve alimentaire
 - ✦ Couverture de survie
 - ✦ Un portable chargé est préconisé pour tous.
- Pour le 20Kms nocturne :
 - Gobelet
 - 1 Lampe Frontale avec piles ou batteries de rechange
 - Matériel préconisé
 - ✦ Réserve d'eau et Réserve alimentaire
 - ✦ Couverture de survie
 - ✦ Un portable chargé est préconisé pour tous.

Si les conditions météo le permettent, la liste du matériel obligatoire pourrait être allégée.

ATTENTION : chaque coureur du 120Kms, 90kms, 65Kms et 45kms devra prévoir un Kit Grand froid. L'organisation pourra imposer l'ajout de ce kit dans les sacs coureurs en fonction de la météo. **L'information sera communiquée la veille de la course.**

KIT GRAND FROID :

- Hauts : Première couche manche longue
- Collant long
- Gants
- Bonnets ou tour de cou (la tête doit pouvoir être entièrement couverte)

Des contrôles inopinés seront réalisés sur le parcours. En cas d'absence du matériel obligatoire le coureur contrôlé sera automatiquement mis hors course.

Classement

Le **lundi 04 Décembre 2023**, le classement définitif pourra être consulté sur le site des 40 bosses dès 13h: <https://les40bosses.fr>

Récompenses

Un cadeau sera remis à chaque coureur lors du retrait des dossards.

Mise hors course

Au cours de l'épreuve, tout concurrent sera considéré « hors course » s'il ne respecte pas volontairement le tracé du parcours, s'il affiche un comportement déloyal ou dangereux ou s'il ne dispose pas du matériel obligatoire lors d'un contrôle.

Tout coureur pris en train de jeter des détritrus sur le parcours sera automatiquement disqualifié. Des poubelles seront disposées au point de ravitaillement et aucune dépose de déchets ne sera acceptée en dehors de ces zones.

Assurance

Responsabilité civile : les organisateurs sont couverts par une police d'assurance auprès de GAN.

Individuelle accident : les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance de leur licence. **Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement en souscrivant une assurance « accident de la vie ».**

Recommandations importantes

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accidents provoqués par une déficience physique immédiate ou future du coureur ainsi que pour tout vol pouvant survenir le jour de la course.

Du fait de la difficulté du parcours, le temps d'intervention des secours pourra varier selon la possibilité d'accès au lieu de l'accident.

En conséquence, il ne pourra y avoir aucun recours contre l'organisation ou l'organisme assurant les secours.

Les participants doivent s'assurer avant le départ que leur état de santé les autorise à participer à cette course.

Attention les parcours proposés sont exigeants et sont réservés aux coureurs expérimentés.

L'organisation appliquera strictement les restrictions sanitaires gouvernementales en vigueur au moment de la course (pass sanitaire ou vaccinal, port du masque...) et communiquera ces règles à chaque participant par mail et via les réseaux sociaux

Les participants non licenciés doivent obligatoirement retourner un certificat médical de moins d'un an de noncontreindication à la pratique d'une course hors stade en compétition.

Licences et certificats médicaux

L'obligation pour les licenciés et les non licenciés participant à une compétition de présenter leur licence ou un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive ou sa copie certifiée conforme datant de moins d'un an, s'impose sans condition d'âge, aux adultes comme aux mineurs (loi n°99-223 du 23 mars 1999).

Droit à l'image

Tout coureur autorise expressément les organisateurs des 40 bosses à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles je pourrais apparaître, prises à l'occasion de sa participation à cette course, sur tous les supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires ; et ce dans le monde entier, pour une durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

Engagement

Toute personne s'inscrivant à la course s'engage à avoir pris connaissance et à respecter le règlement intérieur cidessus.