

TRAIL EN FORÊT DE MONTMORENCY

6^E ÉDITION

Les 40 Bosses

30 NOVEMBRE ET
1^{ER} DÉCEMBRE 2024

SAINT-LEU-LA-FORÊT (95)

120 km

75 km **NOUVEAU**

45 km

5500 m D+ 

3300 m D+ 

2100 m D+ 

20 km **NOCTURNE**

20 km

10 km

900 m D+ 

900 m D+ 

400 m D+

SITE OFFICIEL : les40bosses.fr

REGLEMENT

Organisation

6 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**
- **75Kms**
- **45Kms**
- **20Kms nocturne**
- **20Kms**
- **10Kms**

La manifestation se déroule sur deux jours, avec 2 courses le Samedi après-midi (120Kms et 75Kms), 1 course le Samedi soir (20Kms nocturne) et 3 courses le Dimanche (45Kms, 20Kms et 10Kms).

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

| | | | | |
|---------------------------------------|--|---------------------------------------|----------------------|--------------------|
| Nov. 30 2024 | LES 40 BOSSES – 120KM QUALIFIER 100K M | Lieu SAINT LEU LA FORET, France | Distance 120.00Km | Dénivelé 5500m+ |
| Nov. 30 2024 | LES 40 BOSSES – 75KM QUALIFIER 100K M | Lieu SAINT LEU LA FORET, France | Distance 75.00Km | Dénivelé 3300m+ |
| Déc. 1^{er} 2024 | LES 40 BOSSES – 45KM QUALIFIER 50K M | Lieu SAINT LEU LA FORET, France | Distance 45.00Km | Dénivelé 2100m+ |
| Nov. 30 2024 | LES 40 BOSSES – 20KM NOCTURNE QUALIFIER 20K M | Lieu SAINT LEU LA FORET, France | Distance 20.00Km | Dénivelé 900m+ |
| Déc. 1^{er} 2024 | LES 40 BOSSES – 20KM QUALIFIER 20K M | Lieu SAINT LEU LA FORET, France | Distance 20.00Km | Dénivelé 900m+ |

Les courses seront neutralisées le dimanche 1er 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 6 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
- 3300m D+ sur les 75Kms
- 5500m D+ sur les 120Kms (1 boucle de 75Kms et la boucle du parcours de 45Kms)

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

Les traces GPX de tous les parcours seront communiquées quelques jours avant l'épreuve.

Les **Ravitaillements**

- Pas de ravitaillement sur le parcours des 10kms
- Sur le parcours des 20Kms nocturne
 - Km 8 (ranch de St Prix): Ravito solide + liquide
- Sur le parcours des 20Kms
 - Km 12 (Barrière basse Corbon): Ravito solide + liquide
- Sur le parcours des 45kms
 - Km 12 (Barrière basse Corbon): Ravito solide + liquide
 - Km 20 (Taverny): Ravito solide + liquide
 - Km 30 (Route du Faite): Ravito solide + liquide
- Sur le parcours des 75kms
 - Km 18 (Haras de St prix): Ravito solide + liquide
 - Km 30(Taverny): Ravito solide + liquide + Chaud (Base de vie)
 - Km 51 (Chauvry): Ravito solide + liquide
 - Km 60 (Route du Faite) : Ravito solide + liquide
- Sur les parcours des 120kms
 - Km 18 (haras de St prix): Ravito solide + liquide
 - Km 30 (Taverny 1): Ravito solide + liquide + Chaud (Base de vie)
 - Km 51 (Chauvry): Ravito solide + liquide
 - Km 60 (Route du Faite 1) : Ravito solide + liquide
 - Km 75 (Gymnase 1): Ravito solide + liquide + Chaud (Base de vie)
 - Km 95 (Taverny 2): Ravito solide + liquide + Chaud (Base de vie)
 - Km 105 (Route du Faite 2): Ravito solide + liquide
- 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 75Kms 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. Cependant la présence des bénévoles ne sera pas systématique sur certaines traversées de route en forêt. Les coureurs doivent impérativement respecter le code de la route. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'incidents.

Une lampe frontale est obligatoire pour les distances de 120 Kms -75Kms - 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 - 75Kms et 45Kms** est autorisée aux catégories d'âge suivantes :

| Catégorie | Code | Année de Naissance |
|-----------|------|--------------------|
| Master | MA | 1990 et avant |
| Senior | SE | 1991 à 2002 |
| Espoir | ES | 2003 à 2005 |

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

| Catégorie | Code | Année de Naissance |
|-----------|------|--------------------|
| Master | MA | 1990 et avant |
| Senior | SE | 1991 à 2002 |
| Espoir | ES | 2003 à 2005 |
| Junior | JU | 2006 à 2007 |

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

| Catégorie | Code | Année de Naissance |
|-----------|------|--------------------|
| Master | MA | 1990 et avant |
| Senior | SE | 1991 à 2002 |
| Espoir | ES | 2003 à 2005 |
| Junior | JU | 2006 à 2007 |
| Cadet | CA | 2008 à 2009 |

Les inscriptions sont exclusivement faites en en ligne. Elles seront ouvertes à partir du mois de **Mars 2024** depuis le site de : https://www.njuko.net/40bosses2024/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

- fournir une licence d'athlétisme **en cours de validité**

Attention les licences Triathlon ne sont pas valides

Ou

- Suivre le parcours PPS (Parcours Prévention Santé) sur le site de la FFA et fournir une attestation de fin de Parcours datant de moins de 3 mois à la date de la course.

Tous les coureurs mineurs devront présenter une autorisation parentale signée.

Le nombre de participants à chaque épreuve est limité

- 120Kms : 300 coureurs
- 75Kms : 400 coureurs
- 45Kms : 600 coureurs
- 20Kms nocturne : 600 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 quel que 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 200 ^{ème} inscrit | 15€ |
| Du 201 ^{ème} au 400 ^{ème} inscrit | 20€ |

| 20Kms | |
|---|-----|
| 50 Premiers inscrits | 20€ |
| Du 51 ^{ème} au 200 ^{ème} inscrit | 25€ |
| Du 201 ^{ème} au 600 ^{ème} inscrit | 30€ |

| 20Kms nocturne | |
|---|-----|
| 50 Premiers inscrits | 20€ |
| Du 51 ^{ème} au 200 ^{ème} inscrit | 25€ |
| Du 201 ^{ème} au 600 ^{ème} inscrit | 30€ |

| 45Kms | |
|---|-----|
| 50 Premiers inscrits | 35€ |
| Du 51 ^{ème} au 200 ^{ème} inscrit | 45€ |
| Du 201 ^{ème} au 600 ^{ème} inscrit | 55€ |

| 75Kms | |
|---|-----|
| 50 Premiers inscrits | 70€ |
| Du 51 ^{ème} au 150 ^{ème} inscrit | 80€ |
| Du 151 ^{ème} au 400 ^{ème} inscrit | 90€ |

| 120Kms | |
|---|------|
| 50 Premiers inscrits | 100€ |
| Du 51 ^{ème} au 150 ^{ème} inscrit | 110€ |
| Du 151 ^{ème} au 300 ^{ème} inscrit | 120€ |

Clôture des inscriptions dès que le quota d'une distance est atteint et au plus tard le **27 novembre 2024**. 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 |
|----------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 120 Kms | 16h30 le 30 novembre | 16h30 le 1 ^{er} décembre | (14h45 boucle1 + 9h15 boucle2) 24h |
| 75 Kms | 16h30 le 30 novembre | 7h15 le 1 ^{er} décembre | 14h45 |
| 20Kms nocturne | 19h30 le 30 novembre | 0h00 le 1 ^{er} décembre | 4h30 |
| 45Kms | 8h30 le 1 ^{er} décembre | 16h30 le 1 ^{er} décembre | 8h |
| 20Kms | 10h le 1 ^{er} décembre | 14h le 1 ^{er} décembre | 4h |
| 10Kms | 14h le 1 ^{er} décembre | 16h30 le 1 ^{er} 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 22h30 |
| Km 33 Bifurq Bessancourt | 20h30 | 22h | Samedi 23h15 |
| Km 47,5 | 22h | Dimanche 1h15 | Dimanche 2h |
| Km60 | 23h30 | Dimanche 2h15 | Dimanche 4h30 |
| Km 75 (Gymnase St Leu) | Dimanche 1h30 | 5h | Dimanche 7h15 |
| Km 88 | 3h30 | 8h30 | |
| Km 95 (Taverny) | 4h15 | 9h45 | Dimanche 11h15 |
| Km 105 | 5h30 | 11h30 | Dimanche 13h15 |
| Arrivée | 7h30 | 14h | Dimanche 16h30 |

| 75kms | Premiers passages | Milieu Peloton | Barrière horaire |
|-----------------|-------------------|----------------|------------------|
| Départ | Samedi 16h30 | 16h30 | |
| Km 18 | 18h30 | 19h30 | |
| Km 30 (Taverny) | 20h | 21h30 | Samedi 22h30 |

| | | | |
|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|
| Km 33 Bifurq Bessancourt | 20h30 | 22h | Samedi 23h15 |
| Km 47,5 | 22h | Dimanche 1h15 | Dimanche 2h |
| Km 60 | 23h30 | Dimanche 2h15 | Dimanche 4h30 |
| Arrivée | Dimanche 1h30 | Dimanche 5h | Dimanche 7h15 |

| 20kms nocturne | Premiers passages | Milieu Peloton | Barrière horaire |
|----------------|-------------------|----------------|------------------|
| Départ | Samedi 19h30 | 19h30 | |
| Km 13 | 20h15 | 21h00 | |
| Arrivée | 21h00 | 22h00 | Dimanche 0h00 |

| 45kms | Premiers passages | Milieu Peloton | Barrière horaire |
|---------|-------------------|----------------|------------------|
| Départ | Dimanche 8h30 | 8h30 | |
| Km 13 | 9h20 | 10h30 | |
| Km 20 | 10h15 | 11h15 | Dimanche 11h45 |
| Km 30 | 11h10 | 12h45 | Dimanche 13h30 |
| 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 30 novembre 2024 au gymnase « Les Dourdains » Place Foch à Saint Leu la Forêt (95)
 - De 10h à 19h pour tous
- Le Dimanche 1^{er} Décembre 2024 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, 75Kms et 20kms nocturne :
 - 2 Lampes Frontales avec piles ou batteries de rechange pour chacune des lampes (1 seule lampe exigée pur le 20kms nocturne)
 - Réserve d'eau 1l minimum et Réserve alimentaire
 - Veste de pluie à capuche
 - Couverture de survie
 - Gobelet
 - Assiette ou contenant pour ravitaillement chaud
 - Tour de cou
 - Téléphone portable (chargé)

- Pour le 45Kms :
 - Réserve d'eau 1l minimum et Réserve alimentaire
 - Veste de pluie à capuche
 - Couverture de survie
 - Gobelet
 - Assiette ou contenant pour ravitaillement chaud
 - Tour de cou
 - 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.

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

ATTENTION : chaque coureur du 120Kms, 75Kms 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.

KIT CANICULE : non on plaisante 😊

Des contrôles inopinés sur le parcours ou sur les postes ravitaillements seront organisés. Tout coureur qui ne serait pas en mesure de montrer les équipements obligatoires sera immédiatement disqualifié, son dossard lui sera retiré.

Classement

Le **lundi 02 Décembre 2024**, le classement définitif pourra être consulté sur le site des 40 bosses dès 13h: <https://les40bosses.fr>

Assurance et Pacer

Une assistance personnelle est tolérée exclusivement sur les points de ravitaillement de la course (Base de vie Taverny / Ferme de Chauvry / Gymnase) pour les coureurs du 120km)). Si une assistance est constatée sur d'autres endroits, le coureur sera disqualifié.

Toute assistance professionnelle (médecin ou autre profession médicale ou paramédicale...) est strictement interdite.

Le poste de ravitaillement est strictement réservé aux coureurs. Il est interdit de se faire accompagner ou d'accepter d'être accompagné pendant tout ou partie de la course par une personne non inscrite (pacer), sous peine de disqualification.

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 débris 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 AXA.

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 non contre indication à la pratique d'une course hors stade en compétition.

Les coureurs peuvent également fournir une attestation PPS (Parcours Prévention Santé) datant de moins de 3 mois au jour de la course. Cette attestation délivrée par la Fédération Française d'Athlétisme remplace le certificat médical (<https://pps.athle.fr/>).

Licences et certificats médicaux et PPS

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).

Les coureurs peuvent également fournir une attestation PPS (Parcours Prévention Santé) datant de moins de 3 mois au jour de la course. Cette attestation délivrée par la Fédération Française d'Athlétisme remplace le certificat médical (<https://pps.athle.fr/>).

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 ci-dessus.