



Le défi de la Muzelle 2026

RÈGLEMENT

Article 1 – DÉFINITION ET ENGAGEMENT

1.1 Définition

Du 20 au 24 juillet 2026, l'association Les 2 Alpes Trail organise la 5ème édition du défi de la Muzelle.

Cette épreuve sera disputée conformément au code sportif de la Fédération Française d'Athlétisme ainsi que le présent règlement.

L'organisateur, l'association Les 2 Alpes Trail et son directeur de course, sont la seule autorité compétente pour l'application du présent règlement.

1.2 Engagement

En s'inscrivant à la course, le coureur s'engage à :

- Connaître et respecter strictement le présent règlement
- Être prêt à concourir à la course, savoir faire face aux aléas d'une course de trail-running en haute montagne, savoir abandonner si sa santé est en jeu
- Respecter, ainsi que ses accompagnants, le lieu, l'organisateur, les bénévoles, les résidents, l'environnement...

Article 2 – INSCRIPTION

2.1 Critères d'inscription

2.1.1 Âge minimum

Le grand défi de la Muzelle est ouvert à tous les compétiteurs et compétitrices **ayant au minimum 20 ans dans l'année en cours** (nés avant le 31/12/2006).

Le petit défi de la Muzelle est ouvert à tous les compétiteurs et compétitrices **ayant au minimum 18 ans dans l'année en cours** (nés avant le 31/12/2008).

2.1.2 Justificatifs

Pour participer, les coureurs et coureuses devront soit :

- Être licencié auprès de la FFA

- Avoir un PPS (Parcours Prévention Santé) valide à la date de la course

L'organisation recommande à tous les coureurs d'avoir une validation médicale pour confirmer leur capacité à concourir.

2.2 Prix de l'inscription

Les droits d'inscription (www.les2alpestrail.com) s'élèveront aux prix suivant (*hors frais d'inscription de notre système de réservation Njuko*) :

- Grand défi de la Muzelle : 155€
- Petit défi de la Muzelle : 105€

Pas d'inscription sur place.

Les frais d'inscriptions comprennent :

- L'accès à la course, au chronométrage, au classement...
- Tous les secours nécessaires pour cette course en montagne
- Un accès au départ de la 3ème étape en télécabine
- Un cadeau à choisir dans le formulaire d'inscription
- Un repas final après la dernière étape
- Les ravitaillements (1 ou 2 par jour)
- Des photos offertes, prises par des professionnelles
- Une expérience unique !

2.3 Transferts et annulations

Aucun transfert de dossard n'est possible

L'organisation met en place un option annulation au moment de l'inscription :

- Son coût est fixé à :
 - 15€ pour le grand défi
 - 10€ pour le petit défi
- **Sans option annulation** prise lors de l'inscription, une demande d'annulation entraînera un **remboursement de 50%** du prix de l'inscription si elle est faite **avant le 19 juin 2026 à 23h59**. Il n'y aura plus aucun remboursement ensuite.
- **Avec une option annulation** prise lors de l'inscription, une demande d'annulation entraînera un **remboursement intégral** (hors frais de service) si elle est faite **avant le 12 juillet 2026 à 23h59**. Il n'y aura plus aucun remboursement ensuite.
- Toutes les annulations doivent être faites en faisant la demande à : contact@les2alpestrail.com

2.4 Assurances

L'organisateur a souscrit une assurance multirisque couvrant sa responsabilité civile.

Sauf s'ils y ont renoncé, les athlètes licenciés FFA sont couverts par une assurance dommages corporels.

Il est vivement conseillé aux autres athlètes de souscrire une assurance personnelle couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer.

2.5 Dossards

2.5.1 Retrait

Le retrait des dossards se fait auprès de l'équipe de l'organisation, pendant les périodes définies dans l'article 3 de ce présent règlement et au lieu précisé par l'organisateur. Au préalable, les participants auront obligatoirement présenté leur licence FFA pour l'année en cours ou leur Parcours Prévention Santé valide en date de la course.

Les concurrents arrivés après les horaires de remise des dossard ne pourront accéder à la course.

2.5.1 Port du dossard

Le dossard doit être porté sur la poitrine ou le ventre et doit être **visible en permanence et en totalité pendant toute la course**. Il doit donc être toujours positionné au-dessus de tout vêtement et ne peut en aucun cas être fixé sur le sac ou une jambe.

Article 3 – COURSE

3.1 Parcours

2 épreuves sont proposées aux coureuses et coureurs :

- **Le grand défi, 100km en 4 étapes**
- **Le petit défi, 50km en 4 étapes**

De légers ajustements peuvent être mis en place afin d'optimiser l'expérience.

L'organisation se garde le droit de modifier sans dédommagement les parcours en cas de complications techniques ou météorologiques.

3.2 Programme prévisionnel

Dimanche 19 juillet

- Retrait des dossards, briefing général / étape 1

Lundi 20 juillet

- Matin : étape 1 du petit et grand défi
- Fin de journée : Animations, podiums et briefing étape 2

Mardi 21 juillet

- Matin : étape 2 du petit et grand défi
- Fin de journée : Animations et podiums

Mercredi 22 juillet

- Jour de repos

- Fin de journée : Animations et briefing étape 3

Jeudi 23 juillet

- Matin : étape 3 du petit et grand défi
- Fin de journée : Animations, podiums et briefing étape 4

Vendredi 24 juillet

- Matin : étape 4 du petit et grand défi
- Après-midi : Podiums finaux

Programme sous réserve de modifications.

3.3 Direction de course

Directeur de course : Association Les 2 Alpes Trail

Le directeur de course est chargé de l'application du présent règlement et de ses dispositions pendant le déroulement de l'épreuve.

3.4 Matériel obligatoire

 Selon les conditions climatiques, l'organisation peut activer en plan FROID ou un plan CHALEUR, qui augmente la liste du matériel obligatoire, afin de veiller à la sécurité de chacun.

Attention, cette liste est un minimum de sécurité mais nous appelons à la responsabilité de chacun pour appréhender la course selon ses capacités, selon son expérience en montagne.

Couverture de survie

- Taille : 1,40m x 2m minimum

Réserve d'eau

- Conditions normales : 1L minimum sur le grand défi, 0,5L minimum sur le petit défi
- Plan "froid" activé : 1L minimum sur le grand défi, 0,5L minimum sur le petit défi
- Plan "chaleur" activé : 1,5L minimum sur le grand défi, 1L minimum sur le petit défi

Réserve alimentaire

- Grand défi : 400Kcal obligatoires
- Petit défi : 400Kcal recommandés

Eco-cup / gobelet personnel

Aucun gobelet n'est fourni sur les postes de ravitaillement

Sifflet

Téléphone mobile chargé

Doit être compatible avec les réseaux téléphoniques français

Mettre dans son répertoire les numéros de sécurité de l'organisation (écrit sur le dossard)

Ne pas masquer son numéro

Veste

Avec capuche imperméable et respirante, de type membrane ou enduction (minimum conseillé 10000 Schmerber, veste type KWAY ou poncho non acceptée).

Obligatoire sur le grand défi, recommandée sur le petit défi. Plan "froid" activé : obligatoire pour tous

Pièce d'identité

Acceptée sur le téléphone

Précisions :

- Les bâtons sont autorisés
- Les animaux de compagnie sont interdits lors de la course

Plan "chaleur" activé :

Pour faire face aux vagues de chaleur, qui ont un impact sur la pratique sportive, nous ajoutons ces éléments :

Obligatoire :

- Réserve d'eau 1,5L minimum sur le grand défi, 1L minimum sur le petit défi
- Protection de la tête : casquette, bob, chapeau...

Conseils :

- Mettre de la crème solaire
- Gérer l'effort, limite les intensités
- Humidifier les vêtements aux points d'eau / rivières
- Rester humble et être en mesure d'abandonner

Plan "froid" activé :

Obligatoire :

- Veste avec capuche imperméable et respirante, de type membrane ou enduction (minimum conseillé 10000 Schmerber, veste type KWAY ou poncho non acceptée). Obligatoire sur le grand et le petit défi.
- Pantalon ou collant long (les jambes doivent être intégralement couvertes)
- Vêtement chaud manche longue, servant de seconde couche entre le t-shirt respirant et la veste imperméable ou la combinaison d'un sous-vêtement chaud à manches longues (première ou seconde couche, coton exclu) et d'une veste coupe-vent (en plus de la veste obligatoire avec capuche) avec une protection déperlante durable.
- Gants chauds et imperméables couvrant intégralement les mains (moufles acceptées)

Conseils :

- Ne pas oublier de manger et boire.
- Rester humble et être en mesure d'abandonner

A noter que **les changements de matériel, de vêtements sont autorisés 300m avant et après la zone de ravitaillement. Le coureur doit toutefois systématiquement garder sur lui le matériel obligatoire sous peine de disqualification.**

Par ailleurs, cette liste de matériel peut être complétée par chaque coureur selon son expérience et ses besoins.

Des contrôles pourront être effectués avant et pendant la course.

3.5 Ravitaillements

Des points de ravitaillement seront proposés :

- 2 par jour sur le grand défi
- 1 par jour sur le petit défi

Le ravitaillement comprend du solide et des liquides.

Les ravitaillements réalisés par des accompagnants ne sont autorisés qu'à un périmètre de 300m autour du ravitaillement officiel. Tout autre ravitaillement externe entraînera la disqualification du coureur.

3.6 Barrières horaires

Les barrières horaires sont fixées afin de limiter les grosses défaillances dans un souci de santé envers les coureurs, mais aussi pour une meilleure gestion de l'organisation et des bénévoles.

Grand défi :

- Etape 1 :
 - La Troïka (km 16) : 3h30 de course
 - Venosc (km 25) : 5h30 de course
 - Arrivée hors délai : 7h00 de course
- Etape 2 :
 - Le Diable (km 6) : 2h00 de course
 - Cuculet (km 15) : 3h30 de course
 - Arrivée hors délai : 5h00 de course
- Etape 3 :
 - Le Diable (km 11) : 2h30 de course
 - Toura (km 17) : 3h45 de course
 - Arrivée hors délai : 5h00 de course
- Etape 4 :
 - La Danchère (km 8) : 2h de course
 - Venosc (km 25) : 6h30 de course
 - Arrivée hors délai : 8h10 de course

Petit défi :

- Etape 1 :
 - La Troïka (km 10) : 2h50 de course
 - Arrivée hors délai : 4h00 de course
- Etape 2 :
 - Le Diable (km 6) : 2h45 de course
 - Arrivée hors délai : 4h00 de course
- Etape 3 :
 - Toura (km 7) : 2h30 de course
 - Arrivée hors délai : 4h00 de course
- Etape 4 :
 - Venosc (km 10) : 2h45 de course
 - Arrivée hors délai : 4h30 de course

En cas de circonstances exceptionnelles, l'organisation se réserve le droit de modifier ces barrières horaires ou de repêcher un coureur.

3.7 Abandon

Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner en dehors de l'espace de ravitaillement, en se manifestant à une personne de l'organisation.

3.8 Respect de l'environnement

3.8.1 Gestion des déchets

Il est strictement interdit d'abandonner ses déchets (tubes contenant des gels, papiers, détritiques organiques, emballages plastiques...) sur le parcours. Tous les participants doivent conserver les déchets et emballages en attendant de pouvoir les jeter dans les poubelles mises à disposition. Elles doivent être impérativement utilisées.

3.8.2 Coupe des sentiers

Il est impératif de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans couper.

3.9 Disqualifications et pénalités

3.9.1 Mises hors course

Les concurrents risquent une pénalité voire la disqualification dans les cas suivants :

- Dossard :
 - Absence de dossard
 - Falsification de dossard
- Course :
 - Retard au départ de la compétition
 - Non pointage aux postes de contrôles
 - Dépassement des temps maximums autorisés aux postes de contrôle
 - Ravitaillement en dehors des zones prévues
 - Aide d'un pacer (*coureur extérieur à la course qui accompagne le participant*)
 - Attitude dangereuse
- Matériel
 - Absence de l'équipement obligatoire
 - Changement de matériel ou tenue en dehors des zones prévues à cet effet
 - Refus de présenter son matériel
- Environnement :
 - Pollution ou dégradation des sites traversés (*sentier coupé, jets d'un quelconque détritiques : papier, emballage, etc.*)
 - Coupe du parcours ou d'un sentier
- Autres :
 - Non respect des consignes sanitaires
 - Cas de dopage avéré
 - Non assistance à coureur en danger
 - Non respect d'une personne de l'organisation, d'un autre coureur ou d'une personne assistant à la course

L'organisation se réserve le droit de définir elle-même une pénalité adaptée à l'acte et l'intentionnalité de celui-ci.

3.9.2 Réclamations

Les réclamations peuvent être écrites et remises au directeur de course.

Une réclamation contre une décision du jury à la suite du rapport d'un commissaire technique doit être présentée immédiatement par le concurrent intéressé.

Les réclamations contre le classement devront être présentées au plus tard une demi-heure après l'affichage des résultats.

3.10 Classement

3.10.1 Catégories

Il sera établi un classement pour chacune des catégories suivantes : Scratch, Juniors, Espoirs, Seniors, Masters 0, Masters 1, Masters 2, Masters 3, Masters 4 et Masters 5 & +. Le tout pour Hommes et Femmes.

Notes :

- Seule l'année de naissance est prise en compte dans la catégorie
- La catégorie juniors n'est pas autorisée à courir sur le grand défi.

3.10.2 Remise des prix

Remise des prix : vendredi 24 juillet à partir de 15h45.

La remise des prix sera limitée aux 5 premiers scratch hommes et 5 premières scratch femmes. Les vainqueurs de catégories (hors 5 premiers au scratch) sont également appelés sur le podium.

3.11 Modification des parcours et arrêt de la course

En cas de circonstances exceptionnelles (dont une météo impactant la sécurité des coureurs), l'organisation se garde le droit de modifier les parcours, modifier les horaires, modifier les barrières horaires ou annuler la course sans que les coureurs puissent prétendre à un remboursement.

3.12 Secours et assistance médicale

Des postes de secours avec des équipes spécialisées sont implantés en divers points des parcours. Ces postes sont en liaison radio ou téléphonique avec la direction de course. Les postes de secours sont destinés à porter assistance à toute personne ayant besoin d'assistance médicale.

Il appartient à un coureur en difficulté ou sérieusement blessé de faire appel aux secours :

- En se présentant à un poste de secours
- En appelant la direction de course
- En demandant à un autre coureur de prévenir les secours

Chaque coureur doit porter assistance à toute personne en danger et prévenir les secours.

L'ensemble du personnel médical, paramédical et secouriste, ainsi que toute personne désignée par la direction de course sont habilités :

- À mettre hors course tout concurrent jugé inapte à continuer l'épreuve
- À obliger tout concurrent à utiliser tout élément du matériel obligatoire
- À faire évacuer par tout moyen les coureurs qu'ils jugeront en danger.
- À orienter les patients vers la structure de soins la plus adaptée.

Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

Dès l'instant où l'état de santé d'un coureur justifiera d'un traitement au moyen d'une perfusion intraveineuse, celui-ci sera obligatoirement mis hors course.

Une infirmerie sera accessible à l'arrivée, les coureurs ayant un problème médical sévère pourront s'y adresser. Les soins de confort sont soumis à l'appréciation du personnel médical dans la limite de leur disponibilité.

3.13 Responsabilités

La responsabilité de l'organisateur ne pourra être engagée qu'en cas de faute lourde, intentionnelle ou dolosive. Le participant et ses assureurs garantissent et indemnisent l'organisateur, ses sous traitants et leurs assureurs respectifs de toute réclamation ou autre action de quelque nature que ce soit en relation avec le présent Règlement émanant d'un tiers.

Article 4 – IMAGES ET DONNÉES

4.1 Droit à l'image

Chaque participant du défi de la Muzelle autorise et accorde à l'association Les 2 Alpes Trail organisatrice de la course ainsi qu'à l'office de tourisme, propriétaire de la course, et à leurs associés, partenaires, promoteurs, annonceurs, sociétés de diffusion, agents, représentants, licenciés et bénéficiaires, toutes les autorisations nécessaires, droits, licences et permissions d'utiliser les photographies, les enregistrements audio ou vidéo, ou toute autre forme d'enregistrement susceptible de capturer l'image du participant, portrait, voix ou représentation (ou tout à la fois), dans lesquels le participant pourrait être représenté en tout ou partie, de quelque manière que ce soit ou sur des supports médiatiques, incluant les parutions presse, émissions, parutions internet, contenus téléchargeables et applications, et toutes les autres technologies de diffusion connues ou pas encore développées. Les Images pourront être utilisées et exploitées dans un but commercial ou non commercial et pourront être altérées, modifiées, changées, combinées ou incorporées dans d'autres travaux. Le participant renonce à tous les droits à l'image (comprenant les droits de protection de la vie privée, de la personnalité et les droits de la publicité). Aucun dommage et intérêt ou autre compensation financière ne sera accordée au participant pour ou en relation à l'utilisation de son image.

4.2 Collecte des données

Les données personnelles demandées aux participants par l'Organisateur sont des données nécessaires à l'exécution de la manifestation. Les données personnelles renseignées par le participant dans le formulaire d'inscription en ligne ne seront utilisables et consultables que par l'Organisateur et le propriétaire de la course. Elles ne seront pas communiquées aux partenaires. L'association Les 2 Alpes Trail et l'office de tourisme des 2 Alpes sont donc les seuls destinataires des données personnelles de tous les participants. Les coordonnées des participants seront traitées conformément aux dispositions de la loi n°78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés. Certaines données comme l'adresse postale peuvent être partagées auprès de prestataires dans le cas de la livraison des prix à domicile.

Les participants bénéficieront d'un droit d'accès et de rectification relatif aux données personnelles renseignées dans le formulaire d'inscription en écrivant à l'adresse e-mail contact@les2alpestrail.com

Les données personnelles des participants seront conservées sur une durée nécessaire à l'organisation et au bon fonctionnement de la manifestation, ces informations faisant preuve de la participation de tous les participants, et étant nécessaires pour la défense des droits de la manifestation.

L'association Les 2 Alpes Trail et l'office de tourisme des 2 Alpes exploiteront ces données dans les perspectives d'améliorer la qualité de l'événement et de promouvoir la destination avec des communications ciblées et pertinentes pour son destinataire.