

Les bonnes pratiques à adopter en montagne, en réserve naturelle et en compétition

Chers coureurs, chères coureuses, chers amoureux du Trail du Tour des Fiz,

Nous avons hâte de vous accueillir le 12 juillet au Plateau d'Assy pour une nouvelle édition du Trail du Tour des Fiz qui s'annonce encore plus folle cette année !

Mais avant de nous retrouver, il est important de revoir, ensemble, quelques consignes de bonnes pratiques et de sécurité à observer en montagne et lors d'un trail en compétition.

Comme vous le savez, le Trail du Tour des Fiz vous propose une course dans un environnement incroyable et préservé, notamment pour les coureurs du Tour des 5 Refuges - Défi ATMB qui auront la chance d'évoluer en réserve naturelle. **Courir en montagne, c'est un privilège... qui s'accompagne de responsabilités.**

D'une part, participer à cet événement implique d'accepter les risques inhérents à la haute montagne, tels que les variations climatiques soudaines, les terrains techniques et les efforts physiques intenses. Une bonne préparation physique, un équipement adapté et une vigilance constante sont indispensables pour garantir votre sécurité et profiter pleinement de cette expérience unique.

D'autre part, afin de protéger ce cadre fabuleux, il est indispensable de respecter certaines règles en montagne et en réserve naturelle :

- **Rester sur les sentiers balisés**, ne pas couper les virages et multiplier les traces pour préserver les sols et limiter l'érosion.
 - L'organisation se donne le droit de pénaliser les coureurs qui ne respecteraient pas ces consignes.
- **Ne pas laisser de déchets derrière soi**, même biodégradables (tubes de gel, emballages, mouchoirs, etc.). Une fois encore, c'est strictement interdit par le

règlement.

- Nous savons que, dans la compétition, le temps vous est compté mais n'hésitez pas à ramasser les déchets que vous pourrez voir sur votre chemin, même s'ils ne sont pas à vous.
- Des poubelles seront mises en place à chaque ravitaillement sur le parcours, pour que vous puissiez vous débarrasser des emballages et déchets éventuels.
- **Pas de cueillette, pas de dérangement** : les marmottes, bouquetins et autres habitants des Fiz doivent rester sereins chez eux. Restez discrets et limitez les nuisances sonores inutiles.

Même en mode chrono, on garde l'esprit trail :

- **Porter secours à ceux qui en ont besoin** : si pendant la course, un coureur est en difficulté, il est de votre devoir de lui venir en aide. En cas de besoin, contactez le PC secours (le numéro vous sera fourni) et restez au côté de la personne jusqu'à l'arrivée des secouristes. Un résultat en compétition n'est rien à côté d'une vie sauvée ou d'un coureur secouru.
- **Hydratation et alimentation responsable** : en haute montagne, l'eau est précieuse, on ne la gaspille pas inutilement. Les ravitaillements sont limités, on en laisse pour tout le monde et on consomme que ce dont on a besoin.
- **Respecter les bénévoles** : ils sont là pour faire en sorte que votre expérience du Trail du Tour des Fiz se passe au mieux, sans eux, l'événement ne pourrait pas avoir lieu : des sourires et des mercis, ça ne coûte rien mais c'est important.
- **Respecter les consignes de sécurité** : au vu des conditions météorologiques actuelles, l'organisation se réserve le droit de recourir au plan canicule et de vous imposer du matériel obligatoire supplémentaire (eau et équipements vestimentaires). Nous vous tiendrons au courant dans les jours précédents le Trail du Tour des Fiz. Des contrôles seront réalisés aléatoirement aux départs de la course et à différents points de contrôle pendant la course.
- **Attention patous** : nous avons pris toutes les précautions nécessaires pour éviter que les itinéraires du Trail du Tour des Fiz passent à proximité d'un troupeau et donc d'un chien de protection (patou). Nous avons également prévenu les alpagistes de votre venue, par respect pour leur activité. Si malgré tout vous croisez un chien de protection, il est indispensable de respecter les consignes de sécurité : arrêtez-vous, ne le fixez pas dans les yeux et parlez-lui calmement. Prenez vos bâtons dans une main et orientez-les vers le bas. Surtout ne les brandissez pas. Laissez le chien vous approcher et vous identifier. Ne soyez pas agressif avec le chien. Lorsqu'il aura analysé la situation et compris que vous n'êtes pas un danger pour son troupeau, il repartira vers ses moutons et vous pourrez passer.

Ces quelques consignes découlent du bon sens et du savoir être en montagne, il est indispensable de les respecter, que ce soit le jour du trail, ou tout le reste de l'année.

Tout l'équipe du Trail du Tour des Fiz a hâte de vous retrouver à Passy Mont-Blanc sur les lignes de départ et d'arrivée et sur les sentiers. Nous vous promettons une édition

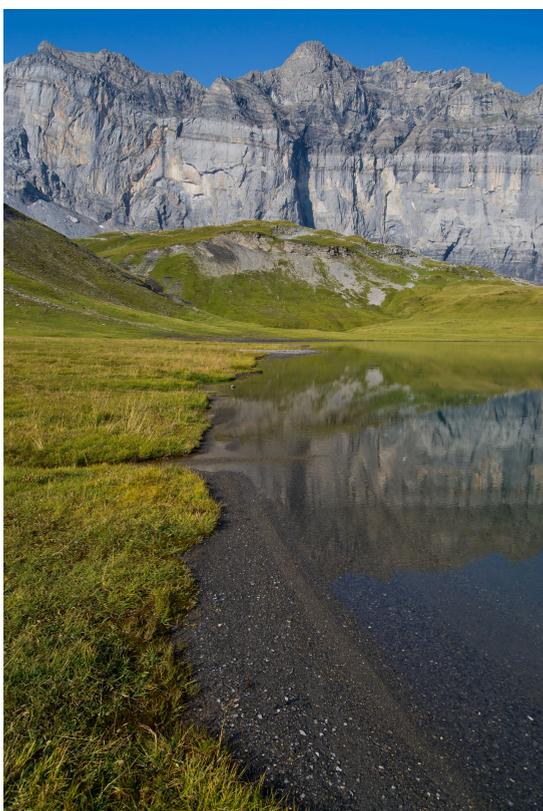
exceptionnelle et espérons que vous êtes aussi impatients que nous !

À très bientôt,

L'équipe du Trail du Tour des Fiz.

P.S. : Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles, n'hésitez pas à en parler dans votre entourage. Toutes les aides sont précieuses, mêmes pour quelques heures.

Coup de projecteur : Asters, gardien de la Réserve Naturelle de Passy



Préserver un terrain de jeu aussi exceptionnel, ça ne s'improvise pas ! **Asters - Conservatoire d'espaces naturels de Haute-Savoie**, veille au quotidien sur la Réserve Naturelle de Passy. Leur mission ? Protéger les paysages, la faune et la flore... et sensibiliser les amoureux de la montagne, comme nous, traileurs.

Depuis plusieurs années, l'organisation du Trail du Tour des Fiz travaille en étroite collaboration avec Asters pour faire de cet événement un exemple de pratique sportive respectueuse en cœur de réserve naturelle.

Merci à Asters pour leur engagement et leur accompagnement à nos côtés depuis de nombreuses éditions !

Grosset Janin : un constructeur engagé, partenaire fidèle du Trail du Tour des Fiz



Depuis les débuts de l'aventure du Trail du Tour des Fiz, Grosset Janin, constructeur de chalets et maisons en bois en Haute-Savoie, soutient notre événement.

Au-delà des chantiers, c'est une entreprise locale profondément attachée à son territoire et à ses valeurs, qui fête cette année ses 75 ans. Nous leur souhaitons un bel anniversaire et encore beaucoup de succès !

Leur fidélité et leur soutien rendent le Trail possible, édition après édition.

Un grand merci à eux pour leur implication durable dans la vie sportive et associative de Passy !



OFFICE DE TOURISME DE PASSY

8 Grande Rue Salvador Allende, 74190, PASSY

Tél : +33(0)4 50 58 80 52 - traildutourdesfiz@passy-mont-blanc.com

Vous recevez cet email car vous êtes abonné(e) à la newsletter ou inscrit au Trail du Tour des Fiz.

[Se désinscrire](#)