



7^{ème} Edition : 21, 22, 23 octobre 2021

PROTOCOLE SANITAIRE du Grand Raid des Cathares

INFORMATIONS COUREURS

Mise à jour le 10 octobre 2021

Le Grand Raid des Cathares se déroule chaque année le week-end d'octobre pendant les vacances de la Toussaint. Dans le calendrier annuel des ultras, il est l'un des derniers en France proposant un parcours de plus de 160 km.

Présentation des courses :

L'association GRC Grand Raid des Cathares organise 21, 22 et 23 octobre 2021 une manifestation sportive pédestre course de pleine nature sans étape, en semi- autonomie à allure libre sur 5 distances + 1 challenge enchaînement trail nocturne du château comtal avec le trail des colombes :

Grand Raid des Cathares

Le **Grand Raid des Cathares** est une course limitée à 250 participants. Les coureurs s'élanceront pour 160km environ le jeudi 21 octobre 2021 à **21h00** depuis le parvis de la Porte Narbonnaise de la cité de Carcassonne.

Raid des Bogomiles

Le **Raid des Bogomiles** est une course limitée à 500 participants. Les coureurs s'élanceront pour 100km environ le vendredi 22 octobre 2021 à **09h00** depuis le parvis de la Porte Narbonnaise de la cité de Carcassonne.

Trail des Hérétiques

Le **Trail des Hérétiques** est une course limitée à 600 participants. Les coureurs s'élanceront pour 65km environ le samedi 23 octobre 2021 à **05h00** depuis le parvis de la Porte Narbonnaise de la cité de Carcassonne.

Challenge Cité Hôtel

Le **Challenge Cité Hôtel** est une course limitée à 100 participants. Les coureurs s'élanceront pour 12 Km nocturne du vendredi 22 Octobre à **20h** (Cf trail du château Comtal nocturne) puis le samedi matin pour le trail des Colombes avec 40km environ le **23** octobre 2021 à **08h00** depuis le parvis de la Porte Narbonnaise de la cité de Carcassonne.

Trail des Colombes

Le **Trail des Colombes** est une course limitée à 460 participants. Les coureurs s'élanceront pour 40km environ le samedi **23** octobre 2021 à **08h00** depuis le parvis de la Porte Narbonnaise de la cité de Carcassonne.

Trail nocturne du château comtal

Le **Trail nocturne du château comtal** est une course limitée à 300 participants. Les coureurs s'élanceront pour 12km environ le vendredi **22** octobre 2021 à **20h00** depuis le château comtal de la cité de Carcassonne.



Grand Raid des Cathares



La course	Le départ	L'arrivée
Grand Raid des Cathares	Porte Narbonnaise – Cité médiévale de Carcassonne Jeudi 21 octobre à 21 h	Salle Le Dôme
Raid des Bogomiles	Porte Narbonnaise – Cité médiévale de Carcassonne Vendredi 22 octobre à 9 h	Salle Le Dôme
Trail des Hérétiques	Porte Narbonnaise – Cité médiévale de Carcassonne Samedi 23 octobre à 5 h	Salle Le Dôme
Trail des Colombes	Porte Narbonnaise – Cité médiévale de Carcassonne Samedi 23 octobre à 8 h	Salle Le Dôme
Trail nocturne du château comtal	Billetterie du Château comtal Cité médiévale de Carcassonne Vendredi 22 octobre à 20 h	Salle Le Dôme

L'arrivée des coureurs se fera sous le dôme de l'espace François Mitterrand à Carcassonne, pour toutes les courses. Elles s'échelonneront de vendredi 22 octobre 2021 à partir de 17h00 environ jusqu'au samedi 23 octobre 2021 à 18h00.

Description du protocole

Depuis le 9 août, un nouveau protocole sanitaire est entré en vigueur pour la pratique du sport.

Le Pass Sanitaire (vaccination ou test négatif) est obligatoire pour les participants et les bénévoles, quel que soit le lieu de pratique (établissement recevant du public catégorie X et PA, espace public). Au 9 août 2021, il n'y a pas de limitation de participants (sauf arrêté préfectoral) quel que soit le lieu de pratique. À l'intérieur des bâtiments, le port du masque est obligatoire pour tous. Son utilisation reste une mesure barrière efficace. Dans l'espace public, le port du masque peut être rendu obligatoire par arrêté préfectoral si nécessaire. (Merci de suivre les dernières actualités sur le site et sur nos réseaux sociaux)

Conformément aux directives, seule l'application « Tous Anti-covid Vérif » sera autorisée pour contrôler. Le présent protocole est subordonné à l'évolution de la situation sanitaire. Il sera diffusé à l'ensemble des participants et bénévoles.

La personne référente Covid sur site est Michel Jorge, président de l'association Grand Raid des Cathares, il est secondé selon les besoins par Vincent Ameline et/ou Michel Cerezuela.

Mesures générales :

- L'ensemble des sites de la course (zone de départ et d'arrivée, locaux de ravitaillement, base de vie, espace du Dôme) sont réservés aux **organiseurs, bénévoles et participants**, et interdit au public.
- Le port du masque est obligatoire dans toute **enceinte close**, lors des moments clés de retrait des dossards, de départ et d'arrivée des courses.
- Les lieux de remise des dossards et des dotations seront fournis de gel ou solution hydroalcoolique.
- Organisation des flux : des sens de circulation seront mis en place dans tous les **espaces clos** pour gérer les flux et éviter les rassemblements.
- Les signalétiques pédagogiques rappelant les consignes sanitaires seront affichées à l'entrée et à l'intérieur de chaque local accueillant des participants (coureurs et bénévoles).
- L'ensemble des bénévoles seront sensibilisés au respect des règles sanitaires.
- L'ensemble des mesures sanitaires du site seront appliquées pendant l'événement mais également pendant les phases de préparation, de mise en place de la logistique mais également en fin de manifestation pour le rangement du matériel.
- Mise en place de bénévoles responsables du flux régulier des participants.

Important: l'organisation du Grand Raid des Cathares (160km) implique la mise en place de 3 « bases de vie » proposant aux coureurs la possibilité de dormir quelques instants (dans le respect des barrières horaires).

MERRELL





Si la situation sanitaire n'autorise pas la mise en place de ces espaces de couchages, l'organisation se réserve le droit de modifier le format et les coureurs seront automatiquement basculés sur le parcours du Raid des Bogomiles avec un départ conservé le jeudi 21 octobre à 21h00 afin de limiter le nombre de concurrents sur la ligne de départ. En effet le Raid des Bogomiles ne propose pas de zone de sommeil aux participants. Ce cas de figure est spécifié dans le règlement de la course, et par leur inscription accepté de fait par les participants.

Inscriptions

L'ensemble des inscriptions se feront uniquement en amont de la manifestation et obligatoirement sur la plateforme internet

https://www.inktape.net/grc_2021/select_competition

Aucune inscription sur place ne sera acceptée.

Les inscriptions sont **prolongées** jusqu'au **15 octobre** inclus

Les justificatifs médicaux seront collectés et contrôlés lors de l'inscription en ligne, en amont de la remise des dossards.

Seul un dossier d'inscription complet permettra l'accueil du participant et la récupération de son dossard.

En cas d'annulation se référer au règlement de la manifestation.

Retrait des dossards et dotations coureurs

Pour des raisons sanitaires, le nombre de personnes à l'intérieur de la salle du Dôme est limité. Pour une meilleure attente, nous vous conseillons de vous munir de vêtements chauds et imperméables (en cas de besoin). Nous vous remercions par avance de votre compréhension.

Le retrait de votre dossard et de votre dotation s'effectuent en 3 temps correspondants à 3 zones que vous devrez parcourir en respectant l'ordre chronologique : zone 1 → zone 2 → zone 3

Zone 1 : zone d'attente et de préparation de vos documents

Préparez vos documents, prenez le temps de remplir la décharge du matériel obligatoire, de la procuration si besoin, de votre carte de retrait de dossard (par sécurité il vous est conseillé de connaître votre numéro de dossard)

Lien document décharge : <http://www.grandraid-cathares.fr/images/2021/2021-decharge-MATERIEL-OBLIGATOIRE.pdf>

Il n'est pas nécessaire de nous envoyer par mail le document signé

Zone 2 : Zone de contrôle sanitaire et contrôle de votre dossier

L'accès à la salle de retrait est conditionné à la vérification du pass sanitaire, donc dans cette zone nous commencerons par contrôler **votre pass sanitaire**.

Le pass sanitaire consiste en la présentation, numérique (via l'application Tous Anti-Covid) ou papier, d'une preuve sanitaire, parmi les trois suivantes :

- La vaccination, à la condition que les personnes disposent d'un schéma vaccinal complet et du délai nécessaire après l'injection finale
- La preuve d'un test négatif de moins de 72h (ou 48h pour les tests antigéniques)
- Le résultat d'un test RT-PCR ou antigénique positif attestant du rétablissement de la Covid-19, datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois.

Dans cette zone, nous contrôlerons également **votre dossier coureurs** (contrôle digital Inktape.net)



Pour limiter le temps d'attente et une meilleure fluidité de passage, nous vous demandons de bien vouloir vous munir de votre carte de retrait des dossards.

Zone 3 : retrait des dossards

Le retrait des dossards ne pourra être effectué que sur la base d'un **dossier coureur complet**.

Dans un premier temps, le contrôle digital, effectué en salle (zone3 jaune) permettra de vérifier la complétude de votre dossier.

- Votre dossier est déclaré **complet**, vous serez invité à vous diriger vers la zone de **remise des dossards**
- Votre dossier est identifié comme **incomplet**, vous serez dirigé en **fin de zone 3 sur le stand des dossiers incomplets** afin de résoudre le ou les défauts. À l'issue des échanges avec l'organisation et les défauts de votre dossier résolus, vous **devez retourner en zone 1 pour reprendre le circuit de remise de dossard depuis la zone d'attente**.

Généralités

Le retrait des dossards sera assuré à l'intérieur de la salle du Dôme, avec une gestion des flux limitant au maximum le brassage des personnes.

Une régulation sera assurée en fonction de la capacité d'accueil des lieux et des règles gouvernementales en vigueur. Des marquages au sol, des files d'attente seront mis en place afin d'assurer 2 m de distanciation physique entre chaque personne.

Les bénévoles seront installés à des postes de travail séparés avec port du masque obligatoire.

Afin de limiter le nombre de participants aux abords de la salle du Dôme (lieu de remise des dossards et des dotations coureurs), des horaires de retrait sont prédéfinis par type de course.

Retrait du dossard par un tiers

Un système de **Procuration** est proposé, téléchargeable sur le lien ci-dessous. Le protocole sera le suivant

Le coureur inscrit remplit le document en indiquant la tierce personne qui viendra récupérer le dossard.

Lors du passage de la tierce personne en zone de retrait, seuls le dossard et la dotation seront attribués.

Le bracelet coureur en tyvek ne sera remis que sur présentation de la décharge signée du coureur au moment de l'entrée dans le sas de départ.

Lien document procuracy : <http://www.grandraid-cathares.fr/images/2021/2021-Procuration.pdf>

il n'est pas nécessaire de nous envoyer par mail le document signé

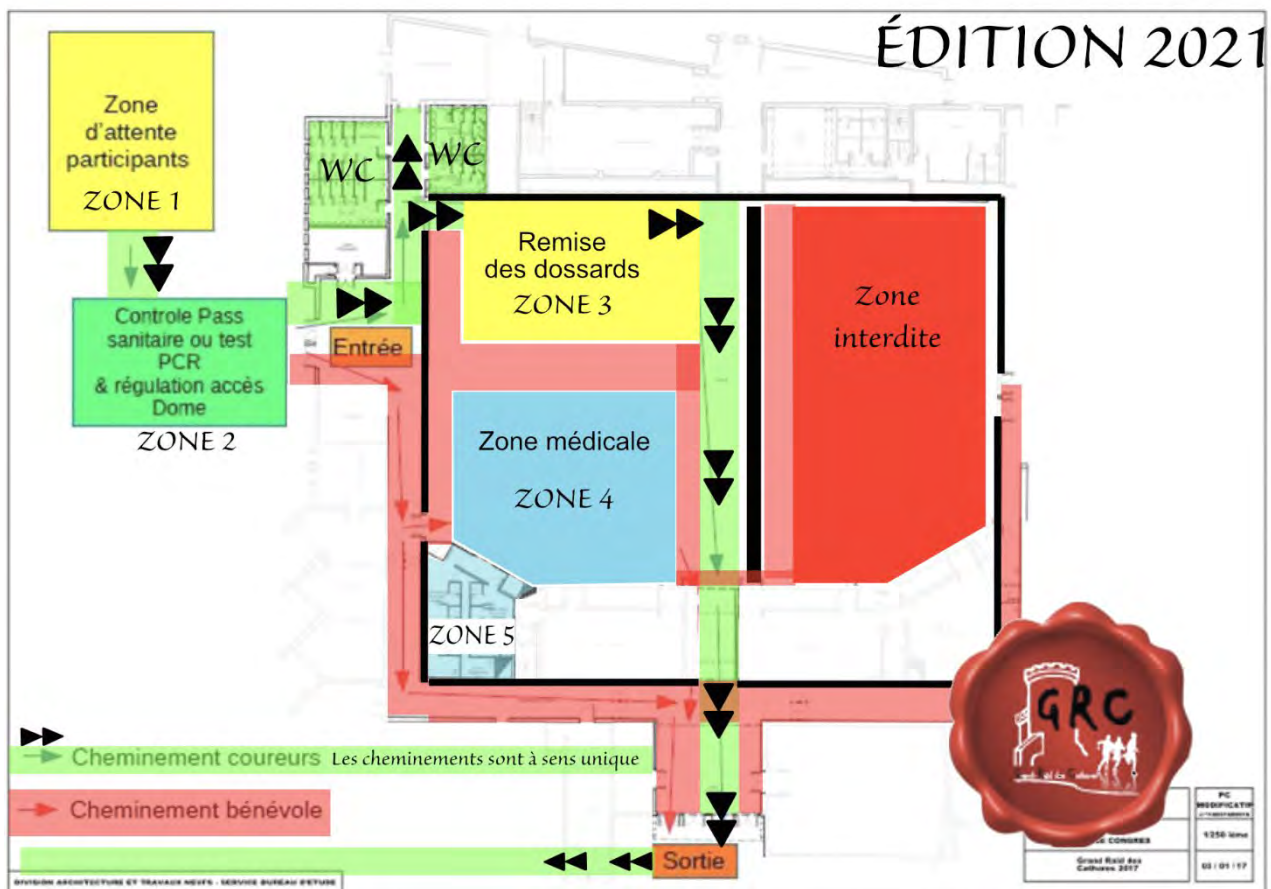
Attention, un coureur sans le bracelet sera exclu de la course sans préavis.

Horaires de Retrait des dossards

La planification de retrait des dossards sera organisée dans les conditions suivantes :

- **Grand Raid des Cathares :**
Le jeudi 21/10/21 de 14h00 à 17h00
- **Raid des Bogomiles :**
Le jeudi 21/10/21 de 17h00 à 20h00 et le vendredi 22/10/21 de 7h00 à 8h30
- **Trail des Hérétiques :**
Le vendredi 22/10/21 de 13h00 à 16h00 et de 19h30 à 22h30
- **Trail des Colombes et Challenge Cité Hôtel :**
Le vendredi 22/10/21 de 16h00 à 18h00 et de 19h30 à 22h30
- **Trail nocturne du château comtal et Challenge Cité Hôtel :**
Le vendredi 22/10/21 de 17h00 à 19h30

Organisation des flux de la salle du Dôme





Aucune remise des dossards ne sera faite le samedi. Un **système de procuration** prérempli est disponible sur votre dossier (sac coureur digital) d'inscription en ligne : www.inktape.net/GRC_2021

Le coureur souhaitant retirer son dossard au-delà de 22 h 30, mais au maximum à 23h30 le vendredi, devra se signaler auprès de l'organisation le plus tôt possible afin de planifier une **remise exceptionnelle** de dossard.

Zone de départ

Le port du masque est obligatoire jusqu'au moment du départ. Il pourra être retiré qu'après le départ officiel de chaque course, et devra être conservé sur soi par les participants pendant la course.

Le public est interdit sur l'ensemble des parcours.

Rappel de toutes les mesures lors du briefing d'avant course.

Zones de ravitaillement (zone 2)

Le port du masque est obligatoire pour les bénévoles sauf en extérieur.

Dans les zones de ravitaillement, le port du masque n'est pas obligatoire pour les coureurs., lesquels doivent respecter le sens de circulation à sens unique mis en place, permettant la gestion des flux.

Aucun accompagnant autorisé à pénétrer dans les bases de vie et les ravitaillements.

Pas de self-service, la distribution imposée sans contact direct.

Dans tous les cas, privilégier l'autosuffisance ou à défaut la semi-autonomie seront conseillés

Sac de délestage (zone 3)

Pour le **Grand raid des Cathares** et le **Raid des Bogomiles** 2 sacs ou 1 sac vous seront fournis (**usage obligatoire**). Nous ne prendrons **ni sac de sport ni sac poubelles** mais **uniquement les sacs fournis** par l'organisation

Ils seront déposés à la zone prévue à cet effet dans la salle à proximité de la remise des dossards.

Ils seront ramenés avant la fin du temps de course maxi (barrières horaires) soit **avant 13h** pour le Raid des Bogomiles et **avant 17h** le samedi 23 octobre pour le Grand Raid des Cathares.

Si vous souhaitez l'obtenir avant, la seule solution est sa prise en charge par votre accompagnant après votre passage sur la base d'ARQUES.

Dans le cas d'un abandon, les sacs seront disponibles dans les mêmes conditions.

Zone d'arrivée (devant zone 2)

Cette zone est réservée aux participants et bénévoles nécessaires et interdite au public.

Le port du masque sera exigé dès l'entrée dans la file du parcours de sortie de zone d'arrivée.

Un parcours à sens unique permettant la gestion d'un flux sera imposé aux coureurs ayant terminés leur course après le passage de la ligne d'arrivée. L'ensemble des résultats seront consultables uniquement par internet à partir du dimanche 24 octobre 2021.

Aucune cérémonie de remise des prix ne sera mise en place. L'ensemble des lots seront attribués au fur et à mesure des arrivées.

Des douches sont accessibles à l'arrivée à l'intérieur de l'espace du Dôme (bâtiment du retrait des dossards et du PC Course).

Rappel du Règlement sur les barrières horaires

Course	Jour/heure de départ	Barrière horaire
Grand Raid des Cathares	Jeudi 21 à 21 h 00	43 h 00
Raid des Bogomiles	Vendredi 22 à 9 h 00	27 h 00
Trail des Hérétiques	Samedi 23 à 5 h 00	12 h 00
Trail des Colombes	Samedi 23 à 8 h 00	08 h 30
Trail nocturne du château comtal	Vendredi 22 à 20 h 00	3 h 00



#aude | #carcassonne | #carcassonneagglo | #comcomlimouxin | #occitanie | #CMN | #groupecitechotel | #ceriseapparthotel | #onf | #styorre | #merrell | #citedelautomobile | #inktape | #guidedestrails | #thyo | #lesgraineurs | #ledlenser | #trailpassion | #baumedutigre | #salicorne | #leclerclimoux | #tlinesport



Zone de course

Les concurrents doivent respecter une distanciation physique de 1 m lorsque cela est possible. Il est conseillé d'utiliser toute la largeur des chemins.

Il est fortement recommandé de ne pas cracher au sol et d'utiliser un mouchoir en papier à usage unique à conserver sur soi jusqu'à l'arrivée puis à jeter dans les poubelles des ravitaillements.

Zone médicale (zone 4)

Un espace spécifique d'accueil médical avec équipement nécessaire (masques, gants, gel hydroalcoolique) sera mis en place dans la salle des lieux d'arrivée des courses (salle du Dôme et au Château d'Arques).

Nous avons eu de grandes difficultés à motiver les soignants (kiné, ostéo, podologue etc. ...) à nous rejoindre cette année. Soyez plus autonome et profitez de vos accompagnants au maximum.

Zone de contrôle anti-dopage

Un local dédié et adapté permettant le respect des gestes barrières est réservé dans les locaux du Dôme.

Buvette et restauration

Si nous en avons la possibilité une buvette sera prévu (bière et autres seront proposés)

Après course

L'organisateur maintiendra une cellule de veille Covid-19 pendant les 14 jours post course afin de pouvoir assurer l'identification des participants et des bénévoles grâce aux données d'identification lors des inscriptions. Ces données pourront être transmises aux autorités en cas de nécessité sanitaire.

Navette abandon

Des navettes pour les abandons sont prévus (se reporter au roadbook de chaque course). Notre priorité est la sécurité des chauffages (leurs fatigues etc.) **Seul le pc course est habilité à donner les ordres de départ des navettes.**

Aucun bénévole des ravitaillements ne s'en souciera. La navette n'est pas un taxi spécial pour le coureur qui abandonne et qu'il retrouve au plus vite sa famille. Le fait qu'il abandonne n'accélère pas le retour des sacs de délestage.

Douches (zone 5)

Des douches sont prévues dans la salle du dôme accessible à partir du vendredi soir 18 h jusqu'au samedi 18h

Consignes

Le dépôt se fera en zone 3 puis vos affaires seront stockées dans un lieu sécurisé

Ouvert pendant les heures de retraits dossards puis à partir du samedi matin 9h00

Où manger ?

À partir du site de Aude Tourisme

<https://www.audetourisme.com/fr/savourer/ou-manger/restaurants/>



Où dormir ?

À partir du site de Aude Tourisme

<https://www.audetourisme.com/fr/ou-dormir/tous-les-hebergements/>