

# TRAIL des GORGES de l'ARDÈCHE

## LE BOOK DU BÉNÉVOLE



# LE TRAIL DES GORGES

## DE L'ARDÈCHE

La première édition du **Trail des Gorges de l'Ardèche** a eu lieu en 2007, portée par Yves SAUTAI, coureur de trail et amoureux de la nature.

Depuis le village de Saint-Martin d'Ardèche, les quelques **1000 coureurs** qui prennent chaque année le départ de notre Trail arpentent les paysages de la Réserve Naturelle des Gorges de l'Ardèche, traversent la magnifique Grotte de Saint-Marcel d'Ardèche. Ils ont également le plaisir de traverser entre autres villages, celui d'Aiguèze premier "Plus beaux villages de France" labellisé dans le Gard.

Chaque année ce sont près de **120 bénévoles** qui s'activent pour faire de cet événement sportif, un moment inoubliable.



Les épreuves proposées sont les suivantes :

### **DIMANCHE 19 MAI 2024 :**

L'Ultra des Gorges	73km	2810D+
La Traversée	42km	1690D+
Les Balcons	26km	1090D+
La Découverte	11km	390D+

### **LUNDI 20 MAI 2024 :**

Une rando-trail itinéraire pédestre reprenant une partie du parcours Trail La Découverte 11km

### **ETRE BÉNÉVOLE POUR LE TRAIL DES GORGES DE L'ARDÈCHE C'EST :**

- rejoindre une équipe sympa dans une ambiance festive
- la fierté de participer à l'organisation d'un événement sportif de renom
- le plaisir de faire connaissance durant la journée des bénévoles qui est organisée en avril chaque année
- participer au repas des bénévoles le dimanche soir 19 mai (après l'effort, le réconfort !)
- participer gratuitement à la randonnée du lundi 20 mai
- et recevoir des petits cadeaux rien que pour vous (t-shirt, chapeau et d'autres petits goddies en fonction des années et des sponsors)

### **LES RÈGLES DU BÉNÉVOLE**

(à se rappeler ci-besoin pour passer un Trail heureux !)

**Règle n°1** - Nous sommes tous bénévoles, nous faisons tous de notre mieux

**Règle n°2** - Le respect dans les gestes et les paroles est de mise entre tous les bénévoles, quelque-soit leur rôle dans l'organisation du Trail

**Règle n°3** - Le respect dans les gestes et les paroles est de mise avec tous les coureurs

**Règle n°4** - Le respect des consignes de sécurité et directives fournies par votre bénévole référent est indispensable

**Règle n°5** - Tu peux venir sur ton poste de bénévole accompagné de ta famille : le repas et le pack bénévole sont fournis uniquement aux bénévoles ayant un poste attribué

**Règle n°6** - Bonne nouvelle, tu peux venir au repas du dimanche soir avec ta famille !

**Règle n°7** - Tout comme les coureurs, nous ne jetons pas nos déchets dans la nature

**Règle n°8** - La journée peut être longue, pour ton confort, une chaise, un parasol peuvent être utiles et appréciés pendant la journée !

# C'EST QUOI LE PROGRAMME ?

## VENDREDI 10 MAI

### 18H30 - BRIEFING DES BÉNÉVOLES

Si beau temps = cours de la garderie - St-Martin-d'Ardèche

Si mauvais temps = salle des mariages - St-Martin-d'Ardèche

Présentation de l'organisation, consignes de sécurité.

Repérage de votre poste sur une carte et horaires de présence.

## VENDREDI 17 MAI

### EN JOURNÉE

#### BALISAGE DES PARCOURS

Mise en place des rubalises, signalétique parcours & route...

## SAMEDI 18 MAI

### EN MATINÉE

#### BALISAGE DES PARCOURS

Mise en place des rubalises, signalétique parcours & route...

#### MONTAGE DU PONT DE CANOËS

Mise en place des bateaux permettant aux coureurs de traverser l'Ardèche.

#### PRÉPARATIFS SUR LA PLACE DU SABLAS ET VILLAGE

Mise en place des rubalises, signalétique route, parkings village.

Installation du chapiteau d'inscription, mise en place des points d'accueil.

Installation des informations coureurs (panneaux...). Affichages sponsors.

Montage du podium.

### APRÈS-MIDI

#### PRÉPARATION DES RAVITAILLEMENTS

Répartitions ravitaillements solides (fruits, chocolat, tucs...) et liquides (eaux, jus de fruits...) pour chaque point de ravitos.

Dispatching des ravitaillements.

#### PRÉPARATION DES PIQUES-NIQUE BÉNÉVOLES

Préparation des sandwiches, sacs bénévoles, etc...

#### INSCRIPTIONS ET RETRAIT DES DOSSARDS

15H - 20H : inscriptions sur place et retrait des dossards sur les 5 parcours, remise du lot coureur. Place du Sablas.

## DIMANCHE 19 MAI

#### RETRAIT DU PIQUE-NIQUE ET TSHIRT BENEVOLE

A partir de 6h : retrait du pique-nique, du tshirt et autres goodies. Place du Sablas.

#### RETRAIT DES DOSSARDS ET INSCRIPTIONS

De 5h30 à 8h00

#### PRISE POSTE DES SIGNALEURS ET AUTRES POSTES BÉNÉVOLES

A partir de 4h pour le 73km.

A partir de 6h30 pour les autres postes.

ATTENTION = chaque bénévole sera informé personnellement de son poste et de ses heures de présence.

#### DÉPARTS

4h00 - L'Ultra des Gorges 73km

6h45 - La Traversée 42km

7h30 - Les Balcons 26km

8h15 - La Découverte 11km

#### PODIUMS ECHELONNÉS DURANT TOUTE LA JOURNÉE

Place du Sablas.

#### REPAS DES BÉNÉVOLES

A 19h30 - Après l'effort, le réconfort, se retrouver autour d'un verre et d'un bon repas pour partager notre expérience de la journée.

## LUNDI 20 MAI

#### INSCRIPTION RANDONNÉE + ROAD RIDERS

Départ libre entre 8h30 et 10h.

Randonnée gratuite pour les bénévoles.

#### DÉMONTAGE, RANGEMENT ET DÉBALISAGE

Toute la journée.

# CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- ☑ Informer le PC Courses de tout événement au cours de la course (problèmes de balisage ou techniques, concurrents égarés, perdus). Il vous orientera alors vers le responsable de secteur à appeler pour intervention.
- ☑ En cas de blessure bénigne ou grave, appeler le Secours médical qui alertera et coordonnera les secours adaptés. Pour une urgence vitale : appeler le SAMU.
- ☑ Pour les abandons, récupérer les N° de dossards, les regrouper et prévenir le PC Courses pour organiser leur rapatriement.
- ☑ Ne pas quitter son poste avant le passage du dernier serre-file (plusieurs serre-files pouvant passer devant un même poste). OK donné par le responsable secteur.

**IMPORTANT : Tu dois toujours avoir avec toi un téléphone portable chargé.**

**Afin de gagner de précieuses minutes en cas de besoin, nous vous invitons dores et déjà à enregistrer les numéros suivant sur votre portable :**

Tél parcours Vincent : 06 86 14 26 97  
 Tél PC Course Pedro : 06 86 93 68 01  
 Tél Secours médical Louis : 06 82 08 47 74  
 Urgence vitale SAMU : 15 ou 112  
 Tél Président - Jean-Luc FEUNTEUN : 06 49 72 20 67

# SPONSORS

