

# BOOK BÉNÉVOLES

création graphique : PLo Studio and Co. - www.plostudio.com



## TRAIL des GORGES de l'ARDÈCHE

31 MAI 2025  
Randonnée le 1<sup>er</sup> juin 2025  
INFOS & INSCRIPTIONS :  
[www.trailgorgesardeche.fr](http://www.trailgorgesardeche.fr)

ASSOCIATION COURSE ET NATURE GORGES ET ARDÈCHE (CNGA) - SAINT-MARTIN D'ARDÈCHE - 19<sup>e</sup> ÉDITION



# 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 :

## **SAMEDI 31 MAI 2025 :**

|                    |      |        |
|--------------------|------|--------|
| L'Ultra des Gorges | 73km | 2840D+ |
| La Traversée       | 42km | 1660D+ |
| Les Balcons        | 26km | 1090D+ |
| La Découverte      | 11km | 380D+  |

## **DIMANCHE 1ER MAI 2025 :**

|                 |                                                                               |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 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 samedi soir 31 mai (après l'effort, le réconfort !)
- participer gratuitement à la randonnée du dimanche 1er juin
- et recevoir des petits cadeaux rien que pour vous (t-shirt, casquette 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 samedi 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 23 MAI

### 18H30 - BRIEFING DES BÉNÉVOLES

Cour de la cantine - St-Martin-d'Ardèche

## MERCREDI 28 MAI

### ✓ JOURNÉE MONTAGE DES BARNUMS

## MERCREDI 28 MAI ET JEUDI 29 MAI

- ✓ **BALISAGE DES PARCOURS**
- ✓ **SIGNALETIQUE ROUTE, PARKINGS, VILLAGE**

## VENDREDI 30 MAI

- ✓ **MATINÉE - MONTAGE DU PONT DE CANOËS**
- ✓ **MATINÉE - PRÉPARATIFS SUR LE QUAI DES BATELIERS**  
Installation du stand inscriptions - Installation des informations coureurs (panneaux...),  
Affichages sponsors- Montage du podium
- ✓ **JOURNÉE - RÉCUPÉRATION DES RAVITAILLEMENTS**  
A récupérer au 200 chemin de Vachère à Saint-Just-d'Ardèche.  
Prise de contact individuelle avec chaque équipe chargée du ravitaillement.
- ✓ **MATINÉE - PRÉPARATION DES PACKS BÉNÉVOLES**
- ✓ **15H/20H - INSCRIPTIONS ET RETRAIT DES DOSSARDS**
- ✓ **15H/20H - RETRAIT DU PACK BENEVOLE**

## SAMEDI 31 MAI

- ✓ **A PARTIR DE 6H - RETRAIT DU PACK BENEVOLE**
- ✓ **6H/8H30 - RETRAIT DES DOSSARDS ET INSCRIPTIONS**
- ✓ **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  
9h00 - La Découverte 11km

### ✓ PODIUMS ECHELONNÉS DURANT TOUTE LA JOURNÉE

Quai des Bateliers

### ✓ 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. Au Camping Huttopia - Apportez vos couverts, verres et assiettes.

## LUNDI 1er JUIN

- ✓ **RANDONNÉE**  
**AU PROFIT DE L'ASSOCIATION BOUGEZ POUR ELLES**  
Départ libre entre 8h30 et 10h. Randonnée gratuite pour les bénévoles.
- ✓ **TOUTE LA JOURNÉE - DÉMONTAGE, RANGEMENT ET DÉBALISAGE**

## 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 Jean-Luc : 06 49 72 20 67**  
**Tél Secours médical Pédro : 06 86 93 68 01**  
**Urgence vitale SAMU : 15 ou 112**  
**Tél Président - Jean-Luc FEUNTEUN : 06 49 72 20 67**

# PARTENAIRES



[www.renovat.net](http://www.renovat.net) Tél. 04 66 39 23 66

