



LE SPORT NATURE UN ROLE IMPORTANT

EDUCATION
INSERTION

Les sports de nature ont une dimension sociale et éducative particulière. Ils permettent à la fois l'éducation physique et sportive, l'éducation à l'environnement, à la gestion de l'autonomie, de la responsabilité et du risque.

Préservation de
l'environnement
sécurité
Conciliation

Les sports de nature se déroulent dans des espaces naturels de qualité, souvent objets de mesures de protection de l'environnement qui nécessitent parfois une adaptation des pratiques à la sensibilité du milieu.

Développement
économique

L'offre d'espaces, sites et itinéraires constitue une opportunité de valorisation touristique des territoires et sous certaines conditions une possibilité de retombées économiques, directes ou indirectes, induites par l'économie des activités développées sur les lieux de pratique.

**LE PRATIQUEANT DE SPORT NATURE
PREMIER MAILLON DE SA SECURITE EN MILIEU
NATUREL**



JE COURS OU MARCHE DANS UN MILIEU NATUREL JE DOIS ETRE



- **CAPABLE D'APPREHENDER LE MILIEU DANS LEQUEL J'EVOLUE**
- **RESPONSABLE DE MOI-MÊME ET CONNAITRE LE REGLEMENT DE L'EPREUVE**
- **EVALUER AVEC LUCIDITE MON APTITUDE PHYSIQUE ET MENTALE**
- **PREPARER ET EMPORTER LE MATERIEL NECESSAIRE**
- **DOIT ETRE EN CAPACITE D'ETRE AUTONOME OU SEMI AUTONOME PENDANT LA COURSE SUR LE PLAN = ALIMENTAIRE /EQUIPEMENT VESTIMENTAIRE ET SECURITE PERMETTANT DE M'ADAPTER AUX PROBLEMES RENCONTRES DANS LE MILIEU NATUREL (nuit ,mauvais temps, problème physique, blessure....)**



LE TRAIL DES GORGES DU CHAMBON EST UN TRAIL TRACE EN MILIEU NATUREL NE COMPORTANT QUE 10 % DE ROUTES BITUMES (PARTIES RURALES) ET 90% DE PASSAGES PRIVES ET PUBLICS

70% DU PARCOURS EST SITUÉ EN ZONE NATURA 2000 ET 5 % PASSE SUR UNE RÉSERVE NATURELLE RÉGIONALE AVEC AUTORISATION EXCEPTIONNELLE UNIQUE

CE TERRITOIRE DE CHARENTE-LIMOUSINE PEUT ÊTRE DE NATURE GRANITIQUE, GNEISS, SABLE ET ARGILE

CE SONT LES PREMIÈRES TERRES DU MASSIF CENTRAL ET LE TERRITOIRE EST TRÈS ACCIDENTÉ

SITUÉ AU MILIEU DE LA VALLÉE DE LA TARDOIRE RIVIÈRE QUI COULE AU FOND D'UNE GORGE ASSEZ MARQUÉE

DE SA POSITION ÉLEVÉE ON PEUT VOIR LES CAMPAGNES ANGOUMOISINES ET PÉRIGOURDINES

3 DÉPARTEMENTS SONT VISIBLES : LA CHARENTE, LA DORDOGNE ET LA HAUTE VIENNE

LES HABITANTS DU MONTBRONNAIS APPELLE CET ENDROIT 'LA PETITE SUISSE CHARENTAISE'

CONSEILS ET PREVENTIONS DES RISQUES POTENTIELS RENCONTRES EN MILIEU NATUREL LORS DE LA PRATIQUE

DU FAIT DU CARACTERE EXCEPTIONNEL DE CE SITE PRESERVE ET PROTEGE

VOUS POUVEZ ETRE CONFRONTES A CES RISQUES LORS DE CERTAINS PASSAGES

- ❖ CHUTES DE BRANCHES
- ❖ CHUTES DE PIERRES
- ❖ SOLS GLISSANTS
- ❖ SENTIERS EN PENTES
- ❖ ARBRES SUR PASSAGE



➤ METEO
ORAGE -GRELE-PLUIE -CHALEUR -FROID-VENT

➤ DEPART DE NUIT

PARTEZ EQUIPE : chaussures adaptés au TRAIL
Vêtements adaptés au temps ,sifflet, lampe frontale en état de marche si
nuit
Reserve alimentaire minimum et eau ,votre nom sur dossard si possible

CONSEILS ET PREVENTIONS DES RISQUES POTENTIELS RENCONTRES EN MILIEU NATUREL LORS DE LA PRATIQUE

DU FAIT DU CARACTERE EXCEPTIONNEL DE CE SITE PRESERVE ET PROTEGE

VOUS POUVEZ ETRE CONFRONTES A CES RISQUES LORS DE CERTAINS PASSAGES

Piqures de d'hyménoptères et d'insectes :
Frelons Guêpes Abeilles Fourmis Tiques



*Le port de couleurs vives attire les guêpes

*les produits alimentaires sucrés mais aussi certains parfums dits «capiteux » (= dont l'odeur monte à la tête !) et eaux de toilette attirent les guêpes

PRECAUTION PARTICULIERE EN CAS D'ALLERGIE DU SPORTIF

- Porter un antiallergique « lyoc » (cachet anti allergie) et une dose d'APIS MELLIFICA 30CH ; et bien sûr **TOUJOURS AVOIR SUR SOI SON TELEPHONE PORTABLE, SURTOUT** si le sportif se sait allergique, c'est du bon sens !!!!
- Un médecin sur place est susceptible de prescrire des corticoïdes ou un antihistaminique.

CONSEILS ET PREVENTIONS DES RISQUES POTENTIELS RENCONTRES EN MILIEU NATUREL LORS DE LA PRATIQUE

DU FAIT DU CARACTERE EXCEPTIONNEL DE CE SITE PRESERVE ET PROTEGE

VOUS POUVEZ ETRE CONFRONTES A CES RISQUES LORS DE CERTAINS PASSAGES



RENCONTRES D'ANIMAUX SAUVAGES DES FORETS
(sangliers, chevreuils, blaireaux, renards ,vipères)

ANIMAUX DOMESTIQUES ET FERMIERS parties rurales
(vaches limousines et taureaux, chevaux, chiens)



SI JE ME FAIS PIQUER ou CHARGER ou MORDRE seul ou a plusieurs

- JE NE PANIQUE PAS ,JE NE CRIE PAS ,JE GARDE MON CALME
- J'ALERTE MES AMIS COUREURS DERRIERE ou J'APPORTE MON AIDE
- JE PASSE AU PLUS LOIN DU NID OU DE L ANIMAL EN LE CONTOURNANT LE PLUS POSSIBLE
- J'ALERTE L' ORGANISATION DU LIEU EN REPERANT LES NUMEROS DE ZONES MISES SUR LA SIGNALETIQUE PROVISOIRE DE LA COURSE (LETTRES ALPHABETIQUES)
- JE ME REND AU POSTE DE SECOURS SUR PLACE OU JE M ADRESSE AU SECOURISTE PARTICIPATIF SIGNALE PRESENT SUR LA COURSE

On pense également à vérifier si le vaccin antitétanique de la victime est à jour. Le médecin vous demandera cette info clé.



T.G.C 2018 samedi 29 et dimanche 30 septembre 2018
6 COURSES PROPOSEES + MARCHÉ

TRAIL LONGUE DISTANCE

Grand TRAIL de la Charente de 75 kms 2100 m+ départ 5h45 **EN SOLO**

RELAIS PAR EQUIPE DE 2

Grand TRAIL de la Charente + de 75 kms 2100 m+ départ 5h45 **par équipe de 2**
Départ du 1^{er} relais pour 56 kms à 5h45 passage de relais au 56^{ème} kms (centre du Chambon)
Départ du 2^{ème} relais pour 19 kms --- Le dernier kilomètre se fait impérativement ensemble-

CANITRAIL CLASSE 11kms 300m+

Canitrail 11 kms départ 9h15

TRAIL - TRAIL COURT ET COURSE NATURE - 32 kms 1050m+ - 21kms 690 m+- 11kms 300m+

Départ en ligne pour le **32** kms 9h30 (support Ch.départemental Charente TRAIL « long »)
21 kms 9h30 TRAIL COURT
11 kms 9h45 COURSE NATURE

Infos : pas d'inscriptions sur place en 2018 pour toutes les courses
Inscriptions en ligne ou urnes partenaires jusqu' au mercredi 26 septembre 2018 dernier délai
Par courrier jusqu' au lundi 24 septembre 2018

Inscriptions sur place possible pour la **Marché** : 1 circuit ouvert à tous 11 kms départ libre 9h46

Attention COURSES limitées à 800 personnes
Plus de détails sur règlement TGC et +- à lire obligatoirement-
HEBERGEMENTS ET RESTAURATION SUR PLACE CAPACITES 150 PLACES groupe et ind.
+ 9 bungalows

Attention réserver rapidement sur le site