



**Règlement des coureurs du  
Jura Swiss Trail (JST)**

**samedi 6 mai 2023**

# 1. Epreuves - généralités

Ce règlement est valable pour l'ensemble des parcours proposés. Le JST est un trail en autosuffisance, ce qui signifie que chaque coureur doit se munir d'un matériel obligatoire selon la liste présente dans ce règlement (chapitre 4. Matériel). Afin d'assurer la sécurité des participants, un contrôle du matériel obligatoire que chaque coureur doit avoir en sa possession durant la totalité de la course, sera effectué dans une zone prévue à cet effet avant chaque départ (à l'exception du 11km). Le coureur n'ayant pas la totalité du matériel obligatoire avec lui ne pourra pas prendre part à la course, de plus, aucun matériel supplémentaire ne pourrait lui être remis ou repris durant la course. Des contrôles inopinés peuvent aussi avoir lieu durant la course ainsi qu'à l'arrivée.

Les courses sont ouvertes tant aux femmes qu'aux hommes, licenciés ou non. L'âge de participation est de 16 ans révolus pour le 11K et de 18 ans révolus pour le 19K, 35K et le 55K. Veuillez vous référer au chapitre « 5. Catégories » pour plus de détails.

Le JST est une épreuve de course à pied individuelle, en pleine nature, empruntant en majorité des sentiers pédestres traversant sept communes : Baulmes, Rances, Ste-Croix, Bullet, Fiez, Grandevent et Vuiteboeuf, dans le canton de Vaud, en Suisse. Le départ, ainsi que l'arrivée de chaque course, est au même endroit, à Baulmes (alt. env. 637 m). Les courses se font en une seule étape. Les trois sommets mythiques du JST sont : Le Chasseron (1607 m), les Aiguilles de Baulmes (1559 m) et Le Suchet (1588 m).

Nous avons obtenu des points ITRA pour le 19k, 35k et 55k. Veuillez vous référer au chapitre « 2. Parcours - tableaux récapitulatifs », vous y trouverez aussi des informations concernant les points de ravitaillement, les postes de secours et la barrière horaire fixée. Un poste de secours ainsi qu'un ravitaillement (nourriture et boissons) seront présents à l'arrivée, à Baulmes. Le coureur qui ne parvient pas à passer la barrière horaire fixée à 5h après le départ de la course (après 22,4 km), soit à 12h (midi) aux Avattes, pour le parcours « Chamois » 55 K uniquement, sera reconduit sur le parcours « Eterlou » 35K et classé avec une pénalité de 30 minutes. Nous infligeons également une pénalité de 30 min. dans le cas où un coureur change de parcours durant la course. Chaque coureur doit avoir assez d'eau et de nourriture pour rallier le point de ravitaillement suivant. L'assistance personnelle est tolérée et doit être effectuée exclusivement dans les zones de ravitaillement prévues à cet effet sous faute de disqualification.

## 2. Parcours - tableaux récapitulatifs

*\* Attention aucun gobelet ne sera distribué sur le parcours, le participant doit se munir de son gobelet personnel.*

### 2.1. Parcours Tetras 11 km

Distance effective: 11,5 km

773 D+

Dossard: 6001-6999 (jaune)



Code couleur: jaune

Heure de départ: 10h15

Barrière horaire: Aucune

Altitude min: 637 m

Altitude max: 1286 m

Lieux-dits	Points de ravitaillement	A disposition	Poste de secours	Barrière horaire
Les Naz 1209		Eau seulement*	NON	NON
Le Mont-de-Baulmes 1286 m		Nourriture et boissons*	NON	NON

### 2.2. Parcours Cabri 19 km

Distance effective: 20,4 km

1320 D+

Dossard: 1001 - 1999 (bleu)




Code couleur: bleu

Heure de départ: 09h15

Barrière horaire: Aucune

Altitude min: 627 m

Altitude max: 1588 m

Lieux-dits	Points de ravitaillement	A disposition	Poste de secours	Barrière horaire
Grange-Neuve 1356 m		Nourriture et boissons*		NON
Le Mont-de-Baulmes 1286 m		Nourriture et boissons*	NON	NON

## 2.3. Parcours Eterlou 35 km

Distance effective: 35,1 km

2130 D+

Dossard: 3001 - 3999 (violet)






Code couleur: violet

Heure de départ: 08h15

Barrière horaire: Aucune

Altitude min: 627 m

Altitude max: 1588 m

Lieux-dits	Points de ravitaillement	A disposition	Poste de secours	Barrière horaire
<b>Grange-Neuve</b> 1356 m		Nourriture et boissons*		NON
<b>Les Avattes</b> 1450 m		Nourriture et boissons*		NON
<b>Le Mont-de-Baulmes</b> 1286 m		Nourriture et boissons*	NON	NON

## 2.4. Parcours Chamois 55 km

Distance effective: 56,9 km

3210 D+

Dossard: 5001 - 5999 (rouge)







Code couleur: rouge

Heure de départ: 07h15

Barrière horaire: Oui

Altitude min: 627 m

Altitude max: 1588 m

Lieux-dits	Points de ravitaillement	A disposition	Poste de secours	Barrière horaire
<b>Grange-Neuve</b> 1356 m		Nourriture et boissons*		NON
<b>Les Avattes</b> 1450 m (2 passages)		Nourriture et boissons*		<b>OUI</b> <b>12h (midi)</b>
<b>La Cruchaude</b> 1224 m		Nourriture et boissons*	NON	NON
<b>Le Mont-de-Baulmes</b> 1286 m		Nourriture et boissons*	NON	NON

## 3. Conditions de participation

Les coureurs âgés de 16-17 ans ( nommés « Juniors femmes» et « Juniors hommes ») inscrits pourront courir uniquement sur le parcours « Tetras 11K » et devront être âgés, le jour de la course, de 16 ans révolus. Lors de l'inscription en ligne dans l'une de ces deux catégories, une autorisation parentale (décharge) est demandée et obligatoire.

Hormis ces deux catégories, l'âge minimum pour participer aux autres parcours du JST (19K, 35 K et 55K) a été fixé à 18 ans révolu.

Chaque coureur prenant le départ d'une course accepte le présent règlement.

## 4. Matériel

A l'exception des coureurs inscrits sur le parcours du 11km, chaque coureur doit vérifier, dans la liste ci-dessous, l'équipement qu'il doit avoir sur lui pendant toute la durée de la course. En plus de la lampe frontale, nous vous conseillons également de vous équiper de lunettes de soleil, d'une casquette ou d'un bandana et, afin de lutter contre le froid, de vêtements chauds si nécessaire.

Chaque coureur est donc tenu de s'informer sur les conditions météorologiques pour le jour de la course et il est de sa responsabilité de s'équiper en conséquence.

Un contrôle du matériel obligatoire sera effectué dans la zone du départ. Les participants ne disposant pas de l'équipement obligatoire ne pourront pas prendre le départ.

### 4.1. Matériel obligatoire

Matériel obligatoire que chaque coureur doit avoir sur lui en permanence.

Valable pour toutes catégories et parcours confondus à l'exception du 11km.

- un téléphone portable chargé et allumé;
- une réserve d'eau de 1 litre au minimum;
- un sifflet;
- une couverture de survie;
- un gobelet personnel et
- une réserve alimentaire (barre/gel énergétique ou autre), permettant à chaque coureur de tenir 1h30 à 2h).

## 4.2. Matériel recommandé

Le matériel suivant vous est vivement conseillé, ceci pour tous les parcours :














- une veste imperméable;
- des gants;
- un bonnet;
- des vêtements chauds (veste manches longues, etc.);
- des vêtements de rechange;
- une lampe frontale;
- un couvre chef;
- des lunettes de soleil.

## 4.3. Matériel optionnel

Les bâtons sont acceptés mais le coureur qui choisit d'en utiliser doit les garder en sa possession durant toute la durée de la course.

# 5. Catégories

Catégories Homme / Femme par parcours:

	Tetras 11k	Cabri 19k	Eterlou 34k	Chamois 55k
Juniors (2006-2007)		—	—	—
Seniors (1984-2005)				
Masters (1974-1983)				
Vétérans (1948-1977)				

# 6. Inscriptions

Les inscriptions se font via notre site Internet. En cliquant sur le lien s'y trouvant, vous serez redirigé vers la page de notre partenaire MSO. Aucune inscription n'est acceptée sur place. Toutefois, les inscriptions sont limitées, toutes catégories confondues, à:

- 150 places pour le 11K
- 350 places pour le 19K
- 250 places pour le 35K
- 200 places pour le 55K

## 7. Comportement sur le parcours

Toutes les personnes inscrites aux courses du JST doivent suivre les sentiers tels qu'ils sont balisés. Il est interdit de couper ces sentiers. Il est également interdit de jeter ses déchets par terre. Tout coureur surpris ne respectant pas ces comportements sera disqualifié.

## 8. Sécurité

Lorsqu'un coureur est blessé, tout coureur est tenu de venir secourir la personne en danger ou accidentée et de le signaler au numéro du PC course qui figurera sur le dossard de chaque coureur.

**Le JST décline toute responsabilité en cas d'accident.**

Si un coureur décide d'abandonner la course, il doit immédiatement avvertir le PC de course de sa décision. En cas d'oubli les frais de recherche pourraient lui être facturés.

## 9. Pénalité

Les pénalités ci-dessous pourront être appliquées en cas de non-respect du présent règlement :

Absence d'un matériel obligatoire	Disqualification
Dossard non visible	15 minutes
Non-respect des bénévoles	30 minutes
Changement de parcours	30 minutes
Assistance personnelle hors zone	Disqualification
Non-assistance à une personne en détresse	Disqualification
Jet volontaire de détritrus	Disqualification
Triche (transports, dossard, raccourcis,...)	Disqualification
Refus d'obtempérer à un membre du comité de course	Disqualification
Absence de passage à un point de contrôle	Disqualification

## 10. Assurance

Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant d'éventuels frais de recherches et d'évacuation. Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme aux choix du concurrent.

NB: Les évacuations hélicoptérées en Suisse sont payantes et à la charge du concurrent.

Bonne course !