

# Course Commando 2024

Règlement V2.0

## Point de contact

Dimanche 6 Octobre 2024, chemin des Gardes de nuit, 1950

## Sion Horaire

- Dès 0845 Inscriptions, prise des dossards, pesée des sacs et préparation personnelle
- 0920 Donnée d'ordre
- 0945 Déplacement sur la ligne de départ et échauffement
- 1000 Départ de la course

La Course Commando de la Société des sous-officiers de Sion et environs ( SOF Sion) est une course militaire, qui se dispute par équipe de 2 ou individuellement. L'âge minimum des participants est de 18 ans révolu. Les mineurs dès 16 ans peuvent s'inscrire avec l'accord des parents qui auront signé le règlement qui doit être présenté lors de l'inscription. Chaque patrouille (équipe de 2) porte un nom et un chef de patrouille lui est désigné.

## Exigences

Lors de la course, le parcours d'environ 6 km se trouve en vieille ville de Sion et est composé d'obstacles qui sont facultatifs pour la catégorie civile. Les obstacles sont de type franchissement alpin.

## Catégories et matériel

- **Catégorie civile** : Un équipement civil adapté à une course à pied. Pour les civils qui désirent effectuer la course avec les obstacles, **un baudrier avec mousqueton de grimpe, une paire de gants sont obligatoire, nous recommandons aussi de prendre un casque de grimpe !** ( annoncez dans l'inscription si vous voulez ce matériel en prêt)
- **Catégorie élite** : Un équipement civil adapté, des **bottes de combat obligatoire**. Un sac à dos avec une charge de 10 kg est à prendre. **Un baudrier avec mousqueton de grimpe, une paire de gants sont obligatoire, nous recommandons aussi de prendre un casque de grimpe !** ( annoncez dans l'inscription si vous voulez ce matériel en prêt)
- **Catégorie militaire** : Un équipement d'ordonnance soit en tenue d'assaut 90 complète **avec des bottes de combat**. Un sac à dos militaire peut être fourni mais la charge de 10 kg est à prendre. **Un baudrier avec mousqueton de grimpe, une paire de gants sont obligatoires, nous recommandons aussi de prendre un casque de grimpe !** ( annoncez dans l'inscription si vous voulez ce matériel en prêt)

## Inscriptions

La finance d'inscription est de :

- 20 CHF par personne payable jusqu'au 1er octobre 2024 selon le BV en photo (mentionner : Course Commando 2024)
- Ou 25 CHF sur place, en espèces (cash) ou TWINT

Récépissé		Section paiement		Compte / Payable à	
Compte / Payable à CH02 0076 5001 0336 2520 8 Société des Sous-Officiers de Sion et environs Case postale 1950 Sion				CH02 0076 5001 0336 2520 8	
Payable par ┌ └				Société des Sous-Officiers de Sion et environs	
┌ └		Case postale		1950 Sion	
Monnaie Montant CHF ┌ └		Monnaie Montant CHF ┌ └		Payable par ┌ └	
Point de dépôt					

## Parcours

En ville de Sion et arrivée au château de Tourbillon. Le parcours sera indiqué par le staff et des rubalises.

## Abandon

Tout abandon doit être annoncé à l'organisation, par téléphone ou à un poste de contrôle (arrivée ou départ).

## Ravitaillement

Sur demande des participants, le staff peut acheminer sur le site d'arrivée les affaires chaudes ou de rechange, etc, Le sac devra être étiqueté avec nom, prénom et numéro de téléphone. Un petit ravitaillement sera servi à la fin de la manifestation.

## Sanitaire

Vu le faible risque de la course et dans un but d'alléger la logistique, il n'y aura aucun poste sanitaire pour la course. En cas d'accident il est du devoir de chaque participant d'arrêter la course pour prêter assistance.

Les cas sanitaires seront traités comme suit :

- 1<sup>ère</sup> priorité : aide à soi-même et au camarade
- 2<sup>ème</sup> priorité : annonce par téléphone respectivement par chef de chantier l'événement.
- 3<sup>ème</sup> priorité : 144

## Assurances –Responsabilités

Tous les participants à la course de toutes catégories confondues (même les militaires) **doivent être assurés personnellement** contre les accidents et les risques inhérents à ce genre d'épreuve. En cas d'accident, l'organisation de la course décline toute responsabilité directe ou indirecte envers les concurrents, spectateurs ou tiers. Il est à noter que les activités liées aux cordes sont des activités où le risque zéro n'est pas possible. Le

participant accepte le fait que cette partie de la course comporte un risque. Il en prend lors toutes les responsabilités. Il a l'obligation d'annoncer son refus si un poste ou une activité lui paraissent difficiles ou dangereux.

### **Compétences de la direction de la course**

- Acceptation de la participation des coureurs.
- Disqualification des coureurs qui ne respecteraient pas le règlement de la course.
- Interruption ou suppression de l'épreuve si les conditions l'exigent. Une telle décision n'entraîne pas le remboursement de la finance d'inscription.
- Suppression de tous ou certains obstacles alpins en cas de conditions météo critiques ( pluie, vent, etc.).
- Décisions à prendre sur un point non prévu dans le présent règlement, et imposées par les circonstances.

### **Classement – Prix - Résultats**

La Course Commando ne vise pas le chronomètre, les performances purement sportives sont moins importantes que le dépassement de soi et la ténacité. **Aucun chrono de course ne sera établi.**

Les 3 premiers des catégories élites et militaires mélangés partageront le podium.

Les 3 premiers civils, faisant les obstacles, partageront le podium.

Les civils faisant la course sans les obstacles n'auront pas de podium.

### **Comportement des patrouilles durant la course**

Les participants s'engagent à faire preuve de sportivité à l'égard des coureurs, organisateurs et spectateurs. En cas d'accident sur le parcours chacun est tenu de porter assistance à autrui. Par respect pour l'environnement, aucun déchet ne doit être abandonné sur le parcours.

### **Comportement des patrouilles sur les postes d'obstacles alpins**

Si le coureur ne sent pas apte à franchir un obstacle alpin il doit l'annoncer spontanément au chef de poste et renoncer à l'obstacle.

Le coureur doit porter des gants lors des postes alpins. Le port d'un casque de grimpe est obligatoire.

A l'arrivée sur les postes alpins, il faut se mettre sur la file d'attente afin de ne pas perturber l'ordre d'arrivée des coureurs. La préparation personnelle sera effectuée (gants, casque, baudrier).

Avant de s'engager sur l'obstacle, il faut avoir suivi attentivement les consignes du staff sur place et les appliquer scrupuleusement.

### **Information générale**

Il est obligatoire, vu le tracé de la course, d'être en excellente condition physique pour y participer !

## Parking et départ

La pesée des sacs et les inscriptions sont effectuées sur le chemin des gardes de nuit, 1950 Sion.

Bien que les places de parc dans le quartier soient en suffisance, nous recommandons l'arrivée en co-voiturage.

Le départ se trouve sur les berges du Rhône à quelques mètres de la pesée des sacs



## Arrivée

Une fois l'arrivée passée, les participants se retrouvent sur la place des châteaux. Une navette ramènera les participants au point de départ.