



RÈGLES DE COMPÉTITION ET RÈGLES TECHNIQUES

Édition 2026



ROUTE - CROSS - TRAIL

www.worldathletics.org



RÈGLES DE COMPÉTITION ET RÈGLES TECHNIQUES

Édition 2026

PARTIE VII - LES COURSES SUR ROUTE

55. Courses sur route

Distances

55.1 Les distances standards sont les suivantes : Mile sur route (1 609,344 m), 5 km, 10 km, 15 km, 10 miles, 20 km, Semi-marathon, 25 km, 30 km, Marathon (42,195 km), 50 km, 100 km et Relais sur route.

Note (i) : Il est recommandé que la course de Relais sur route soit courue sur la distance du Marathon, idéalement sur un parcours en boucle de 5 km, avec des étapes de 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km, 7,195 km. Pour un Relais sur route U20, la distance recommandée est le Semi-marathon avec des étapes de 5 km, 5 km, 5 km, 6,098 km.

Parcours

55.2 Les courses doivent être disputées sur des routes aménagées. Toutefois, lorsque la circulation ou des circonstances analogues l'empêchent, le parcours, dûment balisé, peut emprunter une piste cyclable ou un chemin pour piétons le long de la route, mais ne doit pas passer sur des terrains meubles tels que des accotements gazonnés ou similaires. Le départ et l'arrivée peuvent avoir lieu sur un stade.

Note (i) : Pour les Courses sur route organisées sur des distances standards, il est recommandé que les points de départ et d'arrivée, mesurés le long de la ligne droite théorique qui les joint, ne soient pas éloignés l'un de l'autre de plus de 50 % de la distance de la course. Pour l'homologation des Records, voir la Règle 31.21.2 des Règles de compétition.

Note (ii) : Il est acceptable que le départ, l'arrivée et d'autres sections de la course se fassent sur gazon ou autre surface non revêtue. Ces sections devront être réduites au minimum.

55.3 Le parcours doit être mesuré selon la trajectoire la plus courte possible qu'un athlète peut suivre sur la partie de la route autorisée pour l'épreuve.

Lors de toutes les compétitions visées aux alinéas 1.a et 1.b et, si possible, 1.c, 2.a et 2.b de la définition portant sur les Compétitions comptant pour le classement mondial, la ligne de mesurage devrait être indiquée le long du parcours par

une couleur distinctive qui ne peut être confondue avec d'autres marquages.

La longueur du parcours ne doit pas être inférieure à la distance officielle de l'épreuve. Lors de toute Compétition comptant pour le classement mondial, l'incertitude du mesurage ne doit pas dépasser 0,1 % (par exemple 42 m pour le Marathon) et la longueur du parcours doit avoir été mesurée et certifiée au préalable par un Mesureur international de parcours de course sur route.

Note (i) : Pour le mesurage, la « méthode de la bicyclette calibrée » doit être utilisée.

Note (ii) : Pour éviter qu'un parcours ne soit jugé plus court que la distance officielle de la course lors de tout mesurage ultérieur, il est recommandé de recourir à un facteur préventif lors de la mesure du parcours. En cas de mesures avec la bicyclette, ce facteur devrait être de 0,1 %, ce qui signifie que chaque kilomètre du parcours aura une « longueur mesurée » de 1001 m.

Note (iii) : S'il est prévu que le jour de la compétition, le parcours emprunte des tronçons matérialisés par des objets non permanents, tels des cônes, barrières, etc., leur positionnement définitif devra être décidé au plus tard le jour du mesurage et tous les détails de telles décisions doivent être compris dans le rapport de mesurage.

Note (iv) : Pour les courses sur route organisées sur des distances standards, il est recommandé que la dénivellation entre le départ et l'arrivée n'excède pas 1/1000, c'est-à-dire 1 m par km (0,1 %). Pour l'homologation des Records, voir la Règle 31.21.3 des Règles de compétition.

Note (v) : Un certificat de mesurage de parcours est valable pendant cinq ans, après quoi le parcours doit être mesuré de nouveau, même s'il n'a pas fait l'objet de modifications visibles.

- 55.4 Les distances en kilomètres le long du parcours doivent être indiquées à tous les athlètes.
- 55.5 Pour les Relais sur route, les lignes de 50 mm de large seront tracées en travers du parcours pour indiquer le début de chaque section de relais (ligne de référence). Des lignes similaires seront tracées 10 m avant et 10 m après la ligne médiane pour indiquer la zone de transmission. Pour toutes les transmissions, les athlètes ne sont pas autorisés à

commencer à courir en dehors de leur zone de transmission et doivent partir à l'intérieur de la zone. Tout le processus de transmission qui, sauf indication contraire des organisateurs, doit comprendre un contact physique entre l'athlète qui arrive et l'athlète qui attend, doit être réalisé dans cette zone. Si un athlète ne respecte pas cette Règle, son équipe sera disqualifiée.

Départ

55.6 Le départ de l'épreuve sera donné par un coup de feu, de canon ou de corne, ou par tout autre signal de départ distinctif et non ambigu, approprié à la compétition concernée. Les commandements pour les épreuves de plus de 400 m seront utilisés (Règle 16.2.2 des Règles techniques). Pour les épreuves comportant un grand nombre d'athlètes, un signal d'avertissement devrait être donné cinq minutes, trois minutes et une minute avant le départ. Au commandement « À vos marques », les athlètes doivent s'assembler sur la ligne de départ de la manière établie par les organisateurs. Le Starter doit s'assurer qu'aucun athlète ne touche la ligne de départ ou le sol devant la ligne avec son pied (ni avec aucune autre partie de son corps), puis il donnera le départ de la course.

Si le départ n'est pas donné par un coup de feu, de canon ou de corne, tout autre signal doit avoir été préalablement approuvé par World Athletics.

En ce qui concerne les Épreuves sur piste de moyenne et longue distance, il convient de souligner que pour les épreuves se déroulant en dehors du stade, les Starters et les Juges-arbitres devraient éviter de faire preuve d'un zèle excessif dans l'application des Règles de faux départ lors de telles épreuves. Le rappel d'un départ lors de courses sur route et d'autres épreuves à l'extérieur peut être difficile et peu réalisable pour les courses avec de nombreux concurrents. Cependant, en cas de violation manifeste et volontaire, le Juge-arbitre ne devrait pas hésiter à envisager une action appropriée à l'égard d'un athlète pendant ou après la course. Néanmoins, lors de compétitions majeures, lorsque le dispositif de départ est défectueux et qu'il est clair ou possible que le système de chronométrage n'ait pas démarré, un rappel lorsque cela est possible peut être la meilleure option.

Sécurité

- 55.7 Les Organisateurs des Courses sur route doivent assurer la sécurité des athlètes et des officiels. Pour les compétitions visées aux alinéas 1.a, 1.b, 1.c, 2.a et 2.b de la définition portant sur les Compétitions comptant pour le classement mondial, les Organisateurs doivent s'assurer que les routes utilisées pour la compétition sont fermées à la circulation motorisée dans toutes les directions.

Postes de boisson, d'épongement et de ravitaillement lors des Courses sur route

- 55.8 Dispositions relatives aux postes de boisson, épongement et ravitaillement lors des Courses sur route :

55.8.1 De l'eau et d'autres formes de ravitaillement appropriées devront être disponibles au départ et à l'arrivée des courses.

55.8.2 Pour toutes les courses, des postes seront installés environ tous les 5 km où de l'eau sera fournie. Pour les courses de plus de 10 km, du ravitaillement autre que de l'eau pourra être fourni à ces postes.

Note (i) : Si les conditions le justifient, selon la nature de l'épreuve, les conditions météorologiques et la condition physique de la majorité des concurrents, les postes de distribution d'eau et/ou de ravitaillement pourront être placés à intervalles plus réguliers le long du parcours.

Note (ii) : Des postes de brumisation peuvent également être aménagés lorsque cela est jugé souhaitable en fonction des conditions de l'organisation et/ou climatiques.

55.8.3 Le ravitaillement peut se composer de boissons, de compléments énergétiques, de denrées alimentaires ou de tout autre article autre que de l'eau. Les Organisateurs décideront, selon le contexte, du type de ravitaillement à fournir.

55.8.4 Le ravitaillement sera normalement fourni par les Organisateurs mais ce dernier pourra permettre aux athlètes d'apporter leur propre ravitaillement. Dans ce cas, chaque athlète doit désigner les postes auxquels il sera mis à sa disposition. Le ravitaillement fourni par les athlètes restera sous le contrôle d'officiels nommés par les Organisateurs, à partir du moment où il sera déposé par les athlètes

ou leurs représentants. Ces officiels doivent garantir que ce ravitaillement ne sera ni modifié ni altéré de quelque manière que ce soit.

- 55.8.5 Les Organisateur doivent délimiter au moyen de barrières, de tables ou de marques sur le sol la zone où le ravitaillement sera collecté ou distribué. Cette zone ne devrait pas se trouver directement sur la ligne du parcours mesuré. Le ravitaillement doit être placé de telle sorte qu'il soit facilement accessible aux athlètes ou qu'il puisse leur être mis dans la main par des personnes autorisées. Ces personnes autorisées doivent rester à l'intérieur de la zone désignée et n'ont pas le droit de pénétrer sur le parcours ni de gêner un athlète. Lorsqu'un athlète prend du ravitaillement ou de l'eau, aucun officiel ni aucune personne autorisée ne peut, en aucune circonstance, se déplacer à côté de lui.
- 55.8.6 Pour les compétitions visées aux alinéas 1.a, 1.b, 1.c, 2.a et 2.b de la définition portant sur les Compétitions comptant pour le classement mondial, deux officiels au maximum par Fédération membre peuvent être postés à la fois à l'intérieur de la zone qui leur est assignée.
- Note : Pour une compétition dans laquelle une Fédération membre peut être représentée par plus de trois athlètes, le Règlement technique peut autoriser des officiels supplémentaires aux tables de ravitaillement.*
- 55.8.7 Un athlète peut, à tout moment, porter à la main ou attaché sur lui de l'eau ou du ravitaillement à la condition de l'avoir depuis le départ ou après distribution ou collecte à un poste officiel.
- 55.8.8 Un athlète qui reçoit ou qui se procure du ravitaillement ou de l'eau à un endroit autre que les postes officiels, sauf si cela est prévu pour des raisons médicales par des officiels de la course ou avec leur aval, ou qui prend le ravitaillement d'un autre athlète, devrait, pour une première infraction de cette nature, recevoir un avertissement de la part du Juge-arbitre qui normalement lui montrera un carton jaune. Pour une deuxième infraction, le

Juge-arbitre disqualifiera l'athlète, normalement en lui montrant un carton rouge. L'athlète devra alors quitter le parcours immédiatement.

Note : Un athlète peut recevoir ou passer à un autre athlète du ravitaillement, de l'eau ou des éponges à la condition de l'avoir porté depuis le départ ou l'avoir récupéré à un poste officiel. Toutefois, tout soutien continu d'un athlète à un ou plusieurs autres de cette manière peut être considéré comme une aide injuste et des avertissements et/ou des disqualifications décrits ci-dessus peuvent être appliqués.

Déroulement de l'épreuve

- 55.9 Un athlète peut quitter le parcours marqué avec l'autorisation et sous la surveillance d'un officiel, à la condition que, ce faisant, il ne réduise pas la distance à parcourir.
- 55.10 Si le Juge-arbitre est convaincu, sur la base du rapport d'un Juge ou d'un Commissaire de course ou autrement, qu'un athlète a quitté le parcours marqué, réduisant ainsi la distance à parcourir, ce dernier sera disqualifié.
- 55.11 Les Commissaires de course devraient être placés à chaque point clé et à intervalles réguliers. D'autres Commissaires de course devraient se déplacer le long du parcours pendant la course.

Il est vrai que le fait de respecter la pratique consistant à donner d'abord un avertissement en application des aspects pertinents de la Règle 55 des Règles techniques et, le cas échéant, des Règles 6.2 et 6.3 des Règles techniques posera des difficultés de mise en œuvre. Toutefois, le Juge-arbitre devrait le faire lorsque l'occasion se présente. Il est conseillé de désigner des Commissaires de course ou de postes de ravitaillement en tant que Juges-arbitres assistants, de les mettre en communication avec le Juge-arbitre et qu'entre eux, ils assurent la bonne la coordination des avertissements et des disqualifications. Il reste toutefois la possibilité, conformément à la note de la Règle 6.2 des Règles techniques, que dans certaines circonstances, la disqualification peut et devrait se produire sans qu'un avertissement ne soit donné.

Lorsqu'un Système de chronométrage par transpondeur n'est pas utilisé ou lorsqu'un système de secours d'enregistrement supplémentaire est souhaité, il est recommandé d'utiliser un système de couloirs tel que décrit pour les Courses de cross-country dans le texte en vert de la Règle 56 des Règles techniques.

PARTIE VIII – LE CROSS-COUNTRY ET LES COURSES EN MONTAGNE ET DE TRAIL

Les conditions dans lesquelles se déroulent le Cross-country, ainsi que les Courses en montagne et de trail sont très variables à travers le monde. Il est donc difficile de légiférer sur la normalisation internationale de ces disciplines. Il faut reconnaître que la différence entre une épreuve très réussie et une autre manquée réside souvent dans les caractéristiques naturelles du terrain et les qualités du concepteur de parcours. Les Règles qui suivent ont pour but d'aider et d'encourager les pays à développer le Cross-country, ainsi que les Courses en montagne et de trail.

56. Cross-country

Distances

56.1 Les distances des Championnats du monde de cross-country de World Athletics devraient être d'environ :

Hommes Senior : 10 km	Femmes Senior : 10 km
Hommes U20 : 8 km	Femmes U20 : 6 km

Les distances conseillées pour les compétitions U18 devraient être approximativement les suivantes :

Hommes U18 : 6 km	Femmes U18 : 4 km
-------------------	-------------------

Il est recommandé que des distances similaires soient retenues pour d'autres Compétitions internationales et nationales.

Parcours

56.2 Règles relatives au parcours de Cross-country :

56.2.1 Le parcours sera tracé sur un terrain découvert ou boisé, couvert autant que possible d'herbe, avec des obstacles naturels, qui pourront être utilisés par le concepteur du parcours afin de proposer une course disputée et intéressante.

56.2.2 Le terrain disponible doit être suffisamment large pour accueillir le parcours mais aussi toutes les installations nécessaires.

56.3 Pour les Championnats et les événements internationaux et, dans la mesure du possible, pour les autres compétitions :

56.3.1 Le parcours doit former une boucle qui devrait mesurer entre 1500 m et 2000 m. Si nécessaire,

une petite boucle peut être ajoutée pour adapter le parcours aux distances globales requises des différentes épreuves. Si tel est le cas, cette petite boucle doit être courue au début de l'épreuve. Il est recommandé que chaque longue boucle comporte un dénivelé positif global de 10 m minimum.

56.3.2 Si possible, les obstacles naturels existants doivent être utilisés. Toutefois, les obstacles très élevés devraient être exclus de même que les fossés profonds, toute montée ou descente dangereuse, les sous-bois épais et, d'une manière générale, tout obstacle qui constituerait une difficulté au-delà du but attendu de l'épreuve. Il est préférable de ne pas recourir aux obstacles artificiels, mais, si leur usage ne peut être évité, ils devraient être utilisés pour simuler les obstacles naturels présents en terrain découvert. Pour les courses où il y a un grand nombre d'athlètes inscrits, les passages étroits ou autres obstacles susceptibles de gêner les coureurs dans leur progression doivent être évités au cours des premiers 300 m.

56.3.3 La traversée de routes ou de tout autre revêtement macadamisé doit être évitée ou du moins réduite au minimum. Lorsque cette condition n'est pas possible à un ou deux endroits du parcours, ces surfaces doivent être recouvertes d'herbe, de terre ou de tapis.

56.3.4 À l'exception des zones de départ et d'arrivée, le parcours ne doit pas comporter d'autres longues lignes droites. Un parcours « naturel » légèrement vallonné avec de larges virages et de courtes lignes droites est le plus approprié.

56.4 Dispositions relatives au marquage du parcours :

56.4.1 Le parcours doit être clairement délimité de chaque côté par un ruban. Il est recommandé d'installer sur un côté du parcours un couloir de 1 m de large, bien protégé de l'extérieur par des barrières pour les officiels de l'organisation et les médias. Les endroits cruciaux doivent être bien sécurisés par des barrières, en particulier les zones de départ (y compris la Zone d'échauffement et la Chambre

d'appel) et d'arrivée (y compris la Zone mixte). Seules les personnes accréditées auront accès à ces zones.

56.4.2 Les spectateurs ne devraient être autorisés à traverser le parcours qu'aux endroits de passage indiqués par les signaleurs.

56.4.3 À l'exception des zones de départ et d'arrivée, il est recommandé que le parcours ait 5 mètres de large, y compris dans les zones d'obstacle.

56.5 Pour les Relais de cross-country, des lignes de 300 mm de large à 20 m d'intervalle doivent être tracées sur le parcours pour désigner la zone de transmission. Pour toutes les transmissions, les athlètes ne sont pas autorisés à commencer à courir en dehors de leur zone de transmission et doivent prendre le départ à l'intérieur de cette zone. Tout le processus de transmission qui, sauf spécification contraire des organisateurs, impliquera un contact physique entre le donneur et le receveur doit être réalisé dans cette zone. Si un athlète ne respecte pas cette Règle, son équipe sera disqualifiée.

Note : Des drapeaux de 1 m × 1 m, installés à une hauteur minimale de 2 m, doivent être placés au début et à la fin de la zone de transmission de témoin. Des drapeaux de couleur verte indiquent le début de la zone, tandis que des drapeaux rouges signalent la fin de cette zone.

Départ

56.6 Le départ de la course sera donné par un coup de feu, de canon ou de corne, ou par tout autre signal de départ distinctif et non ambigu, approprié à la compétition concernée. Les commandements pour les courses de plus de 400 m seront employés (Règle 16.2.2 des Règles techniques).

Pour les courses auxquelles participent un grand nombre d'athlètes, un signal d'avertissement devrait être donné cinq minutes, trois minutes et une minute avant le départ.

Dans la mesure du possible, il convient de prévoir des boxes de départ pour les courses par équipes et les membres de chaque équipe seront alignés les uns derrière les autres au moment du départ de la course. Pour les autres courses, les athlètes seront alignés de la manière établie par les organisateurs. Au commandement « À vos marques », le

Starter doit s'assurer qu'aucun athlète ne touche la ligne de départ ou le sol devant la ligne, avec son pied (ni avec aucune autre partie de son corps), puis il donne le départ de la course.

Si le départ n'est pas donné par un coup de feu, de canon ou de corne, tout autre signal doit avoir été préalablement approuvé par World Athletics.

Sécurité

56.7 Les Organisateurs des Courses de cross-country doivent assurer la sécurité des athlètes et des officiels.

Postes de boisson, d'épongeage et de ravitaillement lors des Courses de cross-country

56.8 De l'eau et d'autres rafraîchissements appropriés doivent être disponibles au départ et à l'arrivée de toutes les courses. Pour toutes les épreuves, un poste de boisson/épongeage doit être disponible à chaque tour si les conditions météorologiques le justifient.

Note : Lorsque les conditions le justifient, selon la nature de l'épreuve, les conditions météorologiques et la condition physique de la majorité des concurrents, de l'eau et des éponges peuvent être placées à intervalles plus réguliers le long du parcours.

Déroulement de la course

56.9 Si le Juge-arbitre est convaincu, sur la base du rapport d'un Juge, d'un Commissaire de course ou autrement, qu'un athlète a quitté le parcours marqué, réduisant ainsi la distance à parcourir, ce dernier sera disqualifié.

La zone d'arrivée doit être suffisamment large pour permettre à plusieurs coureurs de sprinter côte à côte et sur une distance suffisamment longue pour pouvoir les séparer à l'arrivée.

À moins qu'un système de chronométrage par transpondeur ne soit utilisé avec un système de sauvegarde (comme l'enregistrement vidéo) pour vérifier les ordres d'arrivée, les couloirs d'arrivée devraient être installés 8 à 10 mètres après la ligne d'arrivée avec une largeur maximale de 0,70-0,80 m. Une fois dans les couloirs d'arrivée, les athlètes ne doivent pas pouvoir se doubler. Les couloirs d'arrivée devraient avoir une longueur de 35 à 40 mètres et les athlètes y seront dirigés lorsqu'ils franchiront la ligne d'arrivée. À la fin de chaque couloir d'arrivée, les officiels noteront le numéro/nom des athlètes et,

le cas échéant, récupéreront la puce du Transpondeur de chronométrage.

Les couloirs d'arrivée devraient être équipés de cordes amovibles du côté où les athlètes entrent, de sorte que lorsqu'un couloir est saturé, la corde suivante peut être tendue derrière le dernier athlète pour permettre au prochain arrivant d'entrer dans le nouveau couloir d'arrivée, et ainsi de suite.

D'autre part, les Juges et les Chronométreurs seront placés de chaque côté de la ligne d'arrivée. Il est recommandé, afin d'assurer le suivi de toute réclamation ou tout recours relatif à l'ordre d'arrivée, d'affecter un officiel muni d'un équipement d'enregistrement vidéo (si possible avec un chronomètre en vue) et de le placer quelques mètres après la ligne d'arrivée afin d'enregistrer l'ordre dans lequel les athlètes franchissent la ligne.

57. Courses en montagne et Courses de trail

La Course en montagne et le Trail se pratiquent sur une grande variété de terrains naturels (sable, chemins de terre, sentiers forestiers, sentiers pédestres, chemins enneigés, etc.) et dans des environnements divers (montagnes, forêts, plaines, déserts, etc.).

Ces épreuves se déroulent principalement hors route; toutefois, certaines sections du parcours peuvent comporter des surfaces revêtues (asphalte, béton, macadam, etc.) permettant de rejoindre ou de relier différentes parties du tracé. Ces portions revêtues doivent néanmoins être limitées autant que possible et ne pas dépasser 25 % de la longueur totale du parcours.

Parcours

57.1 Tous les parcours doivent être balisés de manière à ce que les athlètes n'aient pas besoin de compétences particulières en orientation et que l'itinéraire reste en tout temps clairement identifiable, y compris pour les coureurs les plus rapides.

Les Courses en montagne et les Courses de trail ne sont soumises à aucune limite de distance ni de dénivelé positif ou négatif. Le tracé du parcours peut être conçu sous forme de boucle ou d'un point à un autre. À l'exception des épreuves de montagne dites « classiques », les parcours doivent, en règle générale, offrir un tracé cohérent permettant la découverte d'une région et ne pas comporter plusieurs boucles identiques.

Les parcours doivent être mesurés avec précision à l'aide d'un dispositif GPS, et le fichier correspondant à la trace GPS doit être mis à la disposition de tous les participants.

Sécurité et environnement

57.2 L'Organisateur de la course doit veiller à la sécurité de tous les athlètes et officiels. Les conditions particulières liées à l'altitude, aux variations météorologiques et aux infrastructures disponibles doivent être dûment prises en compte. Il est également responsable de la protection de l'environnement lors de la planification du parcours, ainsi que pendant et après la compétition. L'Organisateur doit veiller à ce que, sauf circonstances exceptionnelles, l'ensemble du parcours soit accessible en tout point dans un délai maximal de trente minutes suivant un appel de détresse.

Équipement

57.3 Les Courses en montagne et les Courses de trail n'exigent pas l'emploi d'une technique particulière, qu'elle soit alpine ou autre, ni l'usage d'un équipement spécifique tel que du matériel d'alpinisme. L'utilisation de bâtons de marche est autorisée à la discrétion de l'Organisateur et doit être clairement précisée dans les informations publiées avant la course lorsque leur emploi est permis. Selon les conditions susceptibles d'être rencontrées pendant la course, l'Organisateur peut recommander ou imposer un équipement obligatoire, tel que des vêtements adaptés, une veste coupe-vent, une lampe frontale, de l'eau, de la nourriture, etc., afin de permettre à chaque athlète d'éviter toute situation de détresse ou, en cas d'accident, de donner l'alerte et d'attendre l'arrivée des secours en toute sécurité.

Organisation de la course

57.4 Pour des raisons de sécurité des athlètes et compte tenu des spécificités propres à chaque épreuve, l'Organisateur doit, avant la tenue de la course, publier un règlement spécifique comprenant au minimum :

- Les coordonnées de l'organisateur responsable (nom et informations de contact à utiliser en cas d'urgence) ;
- Le programme de l'événement, incluant les heures de départ, les délais et, le cas échéant, les barrières horaires ;
- Les informations détaillées sur les caractéristiques

techniques de la course, notamment la distance totale, le dénivelé total positif et négatif, la description des principales difficultés du parcours et l'emplacement des postes d'assistance, en précisant s'ils sont pris en charge par l'organisation ou non, ainsi que les rafraîchissements disponibles ;

- Une carte détaillée du parcours et son profil altimétrique ;
- Les critères de balisage du parcours ;
- L'emplacement des postes de contrôle ainsi que des postes médicaux (le cas échéant) ;
- L'équipement autorisé, recommandé ou obligatoire (le cas échéant) ;
- Les dispositions relatives à l'assistance extérieure, y compris l'assistance personnelle aux postes d'assistance et l'accompagnement en course par des meneurs d'allure (*pacers*) ;
- Les règles de sécurité à observer ;
- Les règles relatives aux pénalités et à la disqualification.

Départ

57.5 Les Courses en montagne et les Courses de trail comportent généralement un départ de masse. Les coureurs peuvent également partir en groupes selon leur sexe ou leur catégorie d'âge. Les commandements prévus pour les courses de plus de 400 m doivent être utilisés (Règle 16.2.2 des Règles techniques). Pour les épreuves réunissant un grand nombre d'athlètes, des avertissements à cinq minutes, trois minutes et une minute avant le départ devraient être donnés. Un compte à rebours de dix secondes peut également précéder le signal de départ.

Lorsque le parcours comprend des sections particulièrement étroites, un départ sous forme de contre-la-montre peut être organisé. Dans ce cas, cette modalité doit être clairement précisée dans les informations publiées avant la course.

Comportement en course

57.6 Si, sur la base du rapport d'un juge, d'un Commissaire ou de toute autre observation, le Juge-arbitre estime qu'un athlète :

- a quitté le parcours balisé, réduisant ainsi la distance à parcourir ; ou
- a bénéficié d'une quelconque assistance, notamment en se faisant donner l'allure (sauf si le

règlement de la course l'autorise expressément) ou en prenant un ravitaillement en dehors des postes d'assistance officiels ; ou

- n'a pas respecté l'une des dispositions du règlement spécifique de la course ;

il sera disqualifié ou se verra infliger la pénalité prévue par le règlement spécifique de l'épreuve.

Arrivée de la course

57.7 L'Organisateur doit s'assurer, avant la compétition, que les coureurs sont informés de la possibilité ou non d'un classement ex æquo.

En l'absence de précision de la part de l'Organisateur, une égalité est admise lorsqu'elle résulte clairement de l'intention manifeste des athlètes au moment du franchissement de la ligne d'arrivée.

Interférences en course

57.8 Les Organismes doivent veiller à ce qu'aucun membre du public ni aucun représentant des médias (par exemple, des caméramans à pied ou à vélo) n'interfère avec le déroulement de la course ni ne fournisse quelque forme d'assistance que ce soit, y compris des informations sur d'autres coureurs obtenues grâce à leur position dans la course.

Les caméramans doivent toujours se tenir derrière les athlètes qu'ils filment et être clairement identifiables (par exemple, en portant un haut de couleur spécifique) afin d'être distingués des concurrents et des spectateurs.

Évaluation des Courses en montage et de trail

57.9 En raison de leur nature, les Courses en montagne et les Courses de trail ne répondent à aucune norme fixe de distance ni de profil de parcours. Certaines épreuves peuvent également prendre la forme de relais, les participants parcourant soit la même boucle, soit des segments distincts d'un parcours global (type *Ekiden*).

L'Association internationale de trail running (ITRA, acronyme de l'anglais *International Trail Running Association*) classe les courses selon leur niveau de difficulté, en se fondant sur la notion de « kilomètre-effort ». Le total de kilomètres-effort d'une course est obtenu en additionnant la distance et le dénivelé positif, selon les principes suivants :

- Distance : chaque kilomètre parcouru équivaut à 1 km-effort ;
- Dénivelé positif : chaque 100 mètres de dénivelé positif équivaut à 1 km-effort.

Par exemple, une course de 65 km comportant un dénivelé positif de 3 500 m correspond à : $65 + 3500/100 = 100$ km-effort.

Sur la base du nombre total de kilomètres-effort, chaque course est ensuite classée selon son niveau de difficulté. Les points de difficulté vont de 0 à 6, selon le barème suivant :

Km-effort	Points de difficulté
0 - 24	0
25 - 44	1
45 - 74	2
75 - 114	3
115 - 154	4
155 - 209	5
210 et plus	6

Événements internationaux

57.10 Outre les dispositions générales énoncées supra, les Championnats internationaux et régionaux doivent se conformer aux Directives techniques des Championnats du monde de course en montagne et de trail.

La nomenclature suivante est utilisée pour classer les événements internationaux et elle est également d'usage courant au-delà de ce cadre :

- **Ascension (*Uphill*)** : course majoritairement ascendante, d'une durée ne dépassant généralement pas 60 minutes ;
- **Classique (*Classic*)** : course ascendante et descendante d'une longueur maximale de 30 km ;
- **Trail court (*Short Trail*)** : course ascendante et descendante de 30 à 60 km ;
- **Trail long (*Long Trail*)** : course ascendante et descendante de plus de 60 km.

Les critères applicables aux épreuves des Championnats du

monde de course en montagne et de trail sont les suivants :

Épreuve	Distance	Dénivelé positif	Temps idéal du vainqueur (hommes)
Trail long	75-85 km	3 500 à 6 000 m	7 h 45 à 8 h 15
Trail court	35-45 km	2 000 à 3 000 m	3 h 45 à 4 h 15
Classique Senior (montées et descentes)	12-15 km	600 à 900 m	55 à 60 minutes
Classique U20 (montées et descentes)	5-7 km	300 à 450 m	25 à 30 minutes
Ascension Senior	4-7 km	700 à 1 000 m (pente moyenne devant être supérieure à 10 %)	40 à 50 minutes



6-8, Quai Antoine 1^{er}
BP 359 MC 98007
Monaco Cedex

www.worldathletics.org
[@WorldAthletics](https://www.instagram.com/WorldAthletics)
[f](https://www.facebook.com/WorldAthletics) [i](https://www.instagram.com/WorldAthletics) [t](https://www.twitter.com/WorldAthletics) [y](https://www.youtube.com/WorldAthletics)