

LA GRIMPETTE - 2026

Organisateur :

- **Nom** : Office de Tourisme de Flaine
- **Adresse** : Galerie Marchande Flaine, Flaine Forum
- **Mail** : animation@flaine.com
- **Coordonnée** : 06 45 73 99 93

Manifestation :

- **Nom** : La Grimpette
- **Date** : Mercredi 15 juillet 2026
- **Lieu** : Flaine Forum
- **Horaire** : 14h00 – 20h30

Règlement :

Article 1 : LA COURSE

LA GRIMPETTE propose quatre épreuves pédestres à allure libre se déroulant sur une montée sèche de 330m et de 66 m de dénivelé positif.

- Une épreuve adulte Femme (+18 ans). Départ à 4 les 2 premiers à l'arrivée sont qualifiés pour le tour suivant jusqu'à la finale.
- Une épreuve adulte Homme (+18 ans). Départ à 4 les 2 premiers à l'arrivée sont qualifiés pour le tour suivant jusqu'à la finale.
- Une épreuve ado femme (14-17 ans). Départ à 4 les 2 premiers à l'arrivée sont qualifiés pour le tour suivant jusqu'à la finale.
- Une épreuve ado homme (14-17 ans). Départ à 4 les 2 premiers à l'arrivée sont qualifiés pour le tour suivant jusqu'à la finale.

L'usage de lièvres, de meneurs d'allure ou autres sont totalement interdits. Les accompagnateurs à pied ne sont pas tolérés sur le circuit et seuls les coureurs porteurs d'un dossard sont autorisés à franchir l'arche d'arrivée. Les ravitaillements ne sont pas accessibles aux accompagnateurs.

Départ de l'épreuve le mercredi 15 juillet 2026 à 14h00.

Le circuit balisé emprunte le chemin de liaison Forum – Forêt en partant du début du chemin à gauche de l'entrée de l'ascenseur 1 à Flaine Forum. L'arrivée se situe en haut du chemin de liaison Forum – Forêt à gauche de la sortie de l'ascenseur 1 à Flaine Forêt.

Article 2 : INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement par mail « animation@flaine.com ». Tous les participants ont l'obligation de présenter par mail un document d'identité (pièce d'identité, passeport, permis de conduire) afin de communiquer les informations demandées ci-dessous.

- Nom
- Prénom
- Date de naissance
- N° de licence ou PPS
- Numéro de téléphone

Toute inscription est gratuite sur présentation du Pass Flaine Été.

Tout engagement est personnel. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne sera tenue responsable en cas d'accident survenu ou causé par cette dernière durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent

règlement pourra être disqualifiée. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident résultant d'une infraction au règlement.

Afin de garantir la qualité et la sécurité de la course, le nombre de participants est limité à 96 coureurs au total. Une limite est également fixée par épreuve : 48 coureurs pour l'épreuve adulte homme, 24 coureuses pour l'épreuve adulte femme, 12 coureurs pour l'épreuve adolescents hommes et 12 coureuses pour l'épreuve adolescentes femmes.

L'inscription comprend le dossard, le classement, les récompenses, le cadeau coureur ainsi que les ravitaillements.

L'épreuve est ouverte à toute personne âgée d'au moins 14 ans révolus le jour de la course, licenciée ou non.

Pour les coureurs licenciés :

Dans le cadre de la mise en place des règles de sécurité, l'organisateur s'assurera, au regard de l'article L.231-3 du Code du Sport, que les participants sont :

Licences FFA « Athlé Compétition », « Athlé Entreprise » ou « Athlé Running » en cours de validité.

Les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement, « Pass' J'aime Courir ») ne sont pas acceptées.

Pour les coureurs non licenciés et étrangers :

Depuis le 16 janvier 2024, la FFA a mis en place le Parcours Prévention Santé (PPS) pour tous les participants adultes non licenciés à des compétitions de running organisées en France, en remplacement du certificat médical.

Vous devrez vous connecter, dans l'année précédant la compétition, à la plateforme web dédiée : pps.athle.fr et y suivre les différentes étapes vouées à sensibiliser aux risques, précautions et recommandations liés à la pratique de la course à pied, via du contenu pédagogique.

Un numéro de PPS vous sera attribué, qu'il faudra déposer lors de votre inscription à l'Office de Tourisme de Flaine.

Pour les personnes mineures :

Quelle que soit leur nationalité, la participation à La Grimpette 2026 est soumise à la présentation obligatoire à l'organisateur de l'un des documents suivants :

- Soit une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise ou Athlé Running délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte) ne sont pas acceptées. La licence Athlé Entreprise est délivrée conformément aux Règlements généraux de la FFA.
- Pour les participants mineurs non licencié, il est obligatoire de réaliser la démarche sur la plateforme PPS de la FFA (pps.athle.fr) dans l'année précédant la compétition.

Le participant et son représentant légal devront compléter le questionnaire de santé en ligne. Si toutes les réponses sont négatives, une attestation QS sera délivrée et devra être présentée par mail à l'organisateur.

Si une ou plusieurs réponses sont positives, un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport en compétition (ou de la course à pied en compétition), datant de moins de 6 mois, devra être déposé sur la plateforme. Après validation de celui-ci, une attestation QS pour l'épreuve sera délivrée et devra être présentée à l'organisateur.

ATTENTION : La responsabilité des organisateurs étant directement engagée, aucune inscription ne sera enregistrée sans un numéro de licence ou un numéro de Parcours Prévention Santé.

Aucun autre document ne peut être accepté. Les documents devront impérativement être fournis avant le mercredi 15 juillet 2026, 13h00. Si votre dossier n'est pas complet, vous ne pourrez pas retirer votre dossard et vous ne pourrez prétendre à aucun remboursement.

Les inscriptions sont effectuées exclusivement auprès de l'Office de Tourisme de Flaine en présence.

Les dossards seront remis le mercredi 15 juillet 2026 à partir de 13h sur le site de départ de La Grimpette. Le dossier d'inscription devra être complet (règlement, licence ou attestation PPS). Une pièce d'identité sera demandée.

Article 4 : EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Le port de chaussures de course fermées, adaptées à la pratique de la course à pied, est obligatoire.

Chaque participant est tenu de se munir d'une gourde et/ou d'un gobelet personnel afin de pouvoir s'hydrater lors des ravitaillements.

La course se déroule exclusivement de jour et sur une courte distance. Par conséquent, aucun équipement obligatoire n'est exigé, les ravitaillements et les secours étant rapidement accessibles.

Cependant, il est fortement recommandé d'adapter sa tenue à la nature de l'épreuve (chaussures de course avec crampons) ainsi qu'aux conditions météorologiques (casquette, lunettes, vêtement imperméable, etc.).

L'usage des bâtons est interdit.

Article 5 : CLASSEMENT ET RECOMPENSES

Il est strictement interdit de jeter des détritrus sur le parcours, sous peine de disqualification.

Les coureurs sont classés en fonction de leur position à chaque course ; les deux premiers de chaque série sont qualifiés pour le tour suivant. Lors du dernier tour, le classement est établi en fonction de l'ordre d'arrivée.

Des lots récompensent les trois premiers du classement scratch (hommes, femmes et adolescents). La présence des participants récompensés est obligatoire lors de la remise des prix.

Les résultats provisoires peuvent être contestés dans un délai maximum de 7 jours après la course.

Article 6 : RAVITAILLEMENT

Un ravitaillement liquide et solide réservé aux seuls coureurs sera disponible sur la zone de départ.

Article 7 : ASSURANCE ET RESPONSABILITE

Les organisateurs ont souscrit une assurance responsabilité civile auprès de Groupama. Les licenciés FFA bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

Les organisateurs attirent l'attention des participants sur l'intérêt de souscrire un contrat d'assurance couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer. Ils ne peuvent en aucun cas être tenus responsables en cas d'accident, de défaillance consécutive à un mauvais état de santé ou à une préparation insuffisante, ni en cas de vol.

Article 8 : SECURITE ET ASSISTANCE MEDICALE

Chaque participant se doit de signaler un coureur en détresse à l'assistance médicale ou aux signaleurs. Sur le sentier et le site de la course des secouristes seront sur place.

Article 9 : RETRAIT DE PARTICIPATION

Il est demandé aux participants de prévenir l'Office de Tourisme le plus tôt possible de son retrait de La Grimpette.

Article 10 : CONDITIONS D'ANNULATION

En cas de mauvais temps ou toutes autres conditions pouvant nuire à la sécurité des participants, l'organisation se réserve le droit d'annuler une ou plusieurs épreuves. Les épreuves ne seront pas reportées à une date ultérieure.

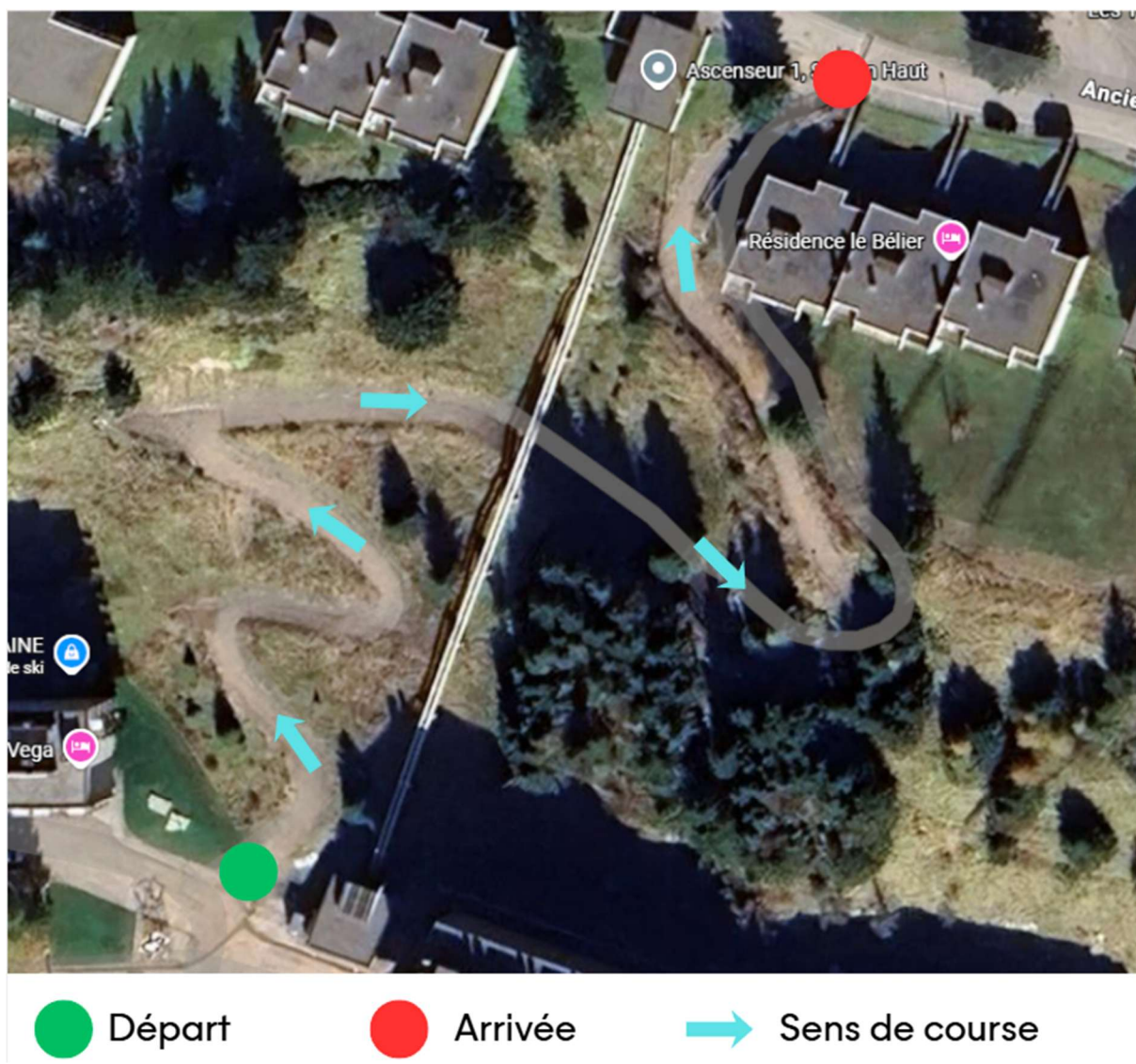
Article 11 : DROIT A L'IMAGE

Chaque participant autorise expressément les organisateurs ainsi que leurs ayants droit tels que partenaires et médias à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation à La Grimpette 2026, sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

Article 12 : ACCEPTATION DU REGLEMENT

L'engagement entraîne acceptation, sans réserve, du présent règlement. Toute contestation sur son interprétation ou sur un point non prévu du règlement est du ressort exclusif et sans appel du comité d'organisation.

Itinéraire détaillé :



- Nombre maximal de participants : 96
- Nombre approximatif de spectateurs : 200
- Circulation publique : L'accès au parcours est interdit au public, il est alors demandé au public d'emprunter l'ascenseur 1 entre Flaine Forum et Flaine Forêt.
- L'attestation d'assurance : Groupama

QUESTIONNAIRE SANTE MINEUR

049001



Cochez une seule des deux cases par question

N° LICENCE :

NOM :

PRENOM :

SEXE :

DATE DE NAISSANCE :

AGE :

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t'il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Depuis l'année dernière	OUI	NON
1. Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. As-tu été opéré (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
1. Te sens-tu très fatigué (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Te sens-tu triste ou inquiet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Pleures-tu plus souvent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aujourd'hui		
1. Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Questions à faire remplir par les parents		
1. Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Êtes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Le sportif mineur devra fournir un certificat médical d'absence de contre-indication pour obtenir ou renouveler sa licence. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Vous n'avez pas de certificat médical à fournir pour votre enfant mineur. Simplement attestez, en remplissant ce questionnaire sur son espace personnel en ligne ou en retournant une version papier au Club, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Date et signature :

(des parents ou du représentant légal)