

# TRAIL des GORGES de l'ARDÈCHE

## LE BOOK DU BÉNÉVOLE



# LE TRAIL DES GORGES DE L'ARDÈCHE

La première édition du **Trail des Gorges de l'Ardèche** a eu lieu en 2007, portée par Yves SAUTAI, coureur de trail et amoureux de la nature.

Depuis le village de Saint-Martin d'Ardèche, les quelques **1000 coureurs** qui prennent chaque année le départ de notre Trail arpentent les paysages de la Réserve Naturelle des Gorges de l'Ardèche, traversent la magnifique Grotte de Saint-Marcel d'Ardèche. Ils ont également le plaisir de traverser entre autres villages, celui d'Aiguèze premier "Plus beaux villages de France" labellisé dans le Gard.

Chaque année ce sont près de **120 bénévoles** qui s'activent pour faire de cet évènement sportif, un moment inoubliable.



Les épreuves proposées sont les suivantes :

## **DIMANCHE 28 MAI 2023 :**

L'Ultra des Gorges	73km	2860D+
Le Grand Trail	55km	2180D+
La Traversée	40km	1650D+
Les Balcons	23km	812D+
La Découverte	11km	380D+

## **LUNDI 29 MAI 2023 :**

Une rando-trail itinéraire pédestre reprenant une partie du parcours Trail La Découverte 11km

## **ETRE BÉNÉVOLE POUR LE TRAIL DES GORGES DE L'ARDÈCHE C'EST :**

- rejoindre une équipe sympa dans une ambiance festive
- la fierté de participer à l'organisation d'un événement sportif de renom
- le plaisir de faire connaissance durant la journée des bénévoles qui est organisée en avril chaque année
- participer au repas des bénévoles le dimanche soir 28 mai (après l'effort, le réconfort !)
- participer gratuitement à la randonnée du lundi 29 mai
- et recevoir des petits cadeaux rien que pour vous (t-shirt, chapeau et d'autres petits goddies en fonction des années et des sponsors)

### **LES RÈGLES DU BÉNÉVOLE**

(à se rappeler ci-besoin pour passer un Trail heureux !)

**Règle n°1** - Nous sommes tous bénévoles, nous faisons tous de notre mieux

**Règle n°2** - Le respect dans les gestes et les paroles est de mise entre tous les bénévoles, quelque-soit leur rôle dans l'organisation du Trail

**Règle n°3** - Le respect dans les gestes et les paroles est de mise avec tous les coureurs

**Règle n°4** - Le respect des consignes de sécurité et directives fournies par votre bénévole référent est indispensable

**Règle n°5** - Tu peux venir sur ton poste de bénévole accompagné de ta famille : le repas et le pack bénévole sont fournis uniquement aux bénévoles ayant un poste attribué

**Règle n°5** - Bonne nouvelle, tu peux venir au repas du dimanche soir avec ta famille !

**Règle n°6** - Tout comme les coureurs, nous ne jettons pas nos déchets dans la nature

# C'EST QUOI LE PROGRAMME ?

## VENDREDI 12 MAI

### 19 HEURES - BRIEFING DES BÉNÉVOLES

Si beau temps = cours de la garderie - St-Martin-d'Ardèche

Si mauvais temps = salle la Ferme - St-Just-d'Ardèche (à côté des tennis)

Présentation de l'organisation, consignes de sécurité.

Repérage de votre poste sur une carte et horaires de présence.

## VENDREDI 26 MAI

### EN JOURNÉE

#### **BALISAGE DES PARCOURS**

Mise en place des rubalises, signalétique parcours & route...

## SAMEDI 27 MAI

### EN MATINÉE

#### **BALISAGE DES PARCOURS**

Mise en place des rubalises, signalétique parcours & route...

#### **MONTAGE DU PONT DE CANOËS**

Mise en place des bateaux permettant aux coureurs de traverser l'Ardèche.

#### **PRÉPARATIFS SUR LA PLACE DU SABLAS ET VILLAGE**

Mise en place des rubalises, signalétique route, parkings village.

Installation du chapiteau d'inscription, mise en place des points d'accueil.

Installation des informations coureurs (panneaux...). Affichages sponsors.

Montage du podium.

### APRÈS-MIDI

#### **PRÉPARATION DES RAVITAILLEMENTS**

Répartitions ravitaillements solides (fruits, chocolat, tucs...) et liquides (eaux, jus de fruits...) pour chaque point de ravitos.

Dispatching des ravitaillements.

#### **PRÉPARATION DES PIQUES-NIQUE BÉNÉVOLES**

Préparation des sandwiches, sacs bénévoles, etc...

## **INSCRIPTIONS ET RETRAIT DES DOSSARDS**

14H - 20H : inscriptions sur place et retrait des dossards sur les 5 parcours, remise du lot coureur. Place du Sablas.

## **RETRAIT DU PIQUE-NIQUE ET TSHIRT BENEVOLE**

18h - 20h : retrait du pique-nique, du tshirt et autres goodies. Place du Sablas.

# **DIMANCHE 28 MAI**

## **RETRAIT DES DOSSARDS ET INSCRIPTIONS**

De 5h30 à 8h00

## **PRISE POSTE DES SIGNALEURS ET AUTRES POSTES BÉNÉVOLES**

A partir de 4h pour le 73km.

A partir de 6h30 pour les autres postes.

ATTENTION = chaque bénévole sera informé personnellement de son poste et de ses heures de présence.

## **DÉPARTS**

4h00 - L'Ultra des Gorges 73km

6h45 - Le Grand Trail 55km

7h15 - La Traversée 40km

8h00 - Les Balcons 23km

8h30 - La Découverte 11km

## **PODIUMS ECHELONNÉS DURANT TOUTE LA JOURNÉE**

Place du Sablas.

## **REPAS DES BÉNÉVOLES**

A 19h30 - Après l'effort, le réconfort, se retrouver autour d'un verre et d'un bon repas pour partager notre expérience de la journée.

# **LUNDI 29 MAI**

## **INSCRIPTION RANDONNÉE + ROAD RIDERS**

Départ libre entre 8h30 et 10h.

Randonnée gratuite pour les bénévoles.

## **DÉMONTAGE, RANGEMENT ET DÉBALISAGE**

Toute la journée.

# CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- ☑ Informer le PC Courses de tout événement au cours de la course (problèmes de balisage ou techniques, concurrents égarés, perdus). Il vous orientera alors vers le responsable de secteur à appeler pour intervention.
- ☑ En cas de blessure bénigne ou grave, appeler le Secours médical qui alertera et coordonnera les secours adaptés. Pour une urgence vitale : appeler le SAMU.
- ☑ Pour les abandons, récupérer les N° de dossards, les regrouper et prévenir le PC Courses pour organiser leur rapatriement.
- ☑ Ne pas quitter son poste avant le passage du dernier serre-file (plusieurs serre-files pouvant passer devant un même poste). OK donné par le responsable secteur.

**IMPORTANT : Tu dois toujours avoir avec toi un téléphone portable chargé.**

**Afin de gagner de précieuses minutes en cas de besoin, nous vous invitons dores et déjà à enregistrer les numéros suivant sur votre portable :**

Tél parcours Vincent : 06 86 14 26 97  
Tél PC Course Pedro : 06 86 93 68 01  
Tél Secours médical Louis : 06 82 08 47 74  
Urgence vitale SAMU : 15 ou 112

# SPONSORS



**L'Escarbille**  
 HÔTEL\*\*\* - RESTAURANT  
 07700 SAINT MARTIN D'ARDECHE  
 Tel +33(0)4 75 04 64 37  
 www.hotel-restaurant-lescarbille.com

Domaine La Mazade  
 Didier Marron  
 Tél : 04 75 98 72 25  
 domainemazade@gmail.com  
 Rue du Valla  
 07700 Saint-Martin-d'Ardèche



**AMP**  
 Construction Bois

Charpente  
 Ossature bois  
 Rénovation  
 Aménagements bois

Un projet ?  
 Collaborons  
 06 99 68 13 98  
 contact@ampconstructionbois.fr  
 ampconstructionbois.fr

**AC**  
 ATELIER CREATION  
 AGENCE D'ARCHITECTURE  
 WWW.ATELIER-CREATION.NET  
 PONT-SAINT-ESPRIT



**CAMPING des GORGES\*\*\*\***  
 Camping - Locations - Loisirs

Route des Gorges - 07700 St-Martin d'Ardèche  
 www.camping-des-gorges.com - 04.75.04.61.09

*Domaine du Grand Clos*  
 Vins - Amandes & Huile d'olives  
 St Martin d'Ardèche  
 06 37 42 02 17 - 06 86 14 26 97



**M** maison de la lavande  
 SAINT REMÈZE - ARDECHE - FRANCE  
 lamaisondelalavande.com



**LA GUINGUETTE DU MOULIN**  
 RESTAURANT PIZZERIA BAR GLACIER  
 Grillades Moules frites Salades Pizzas Glaces géantes  
 Terrasse ombragée au bord de l'Ardèche  
 Saint-Martin d'Ardèche - 04.75.98.71.54

*La Terrasse*  
 RESTAURANT - GLACIER  
 Saint-Martin-d'Ardèche  
 La Terrasse Sma  
 04 75 53 45 49

Ouvert de Février à Novembre  
**ACCROBRANCHE**  
 Anniversaires / Séminaires  
 EVJF / EVG  
 Privatisez vos événements

Nouveauté 2023 Parc Casse-Noisette (parc cabanes et filets)

parc accrobranche  
**Accroche Aventure**  
 Dès 3 ans

100% SECURITE  
 Ligne de vie continue

LUGE sur BOUEE Seul ou en d

ESCAPE GAME NATURE

Escalade LUDIQUE

**07 89 91 03 85**  
 www.accroche-aventure.com

**RENOVAT**  
 CONSTRUCTEUR DE MAISONS DEPUIS 1989