

## HORAIRES

### • RAID ET MINI-RAID



- Départ : 8h30 place de l'Eglise  
Passage au creux avant 12h30  
(parcours chronométrés)

### • COURSE EN INDIVIDUEL

- Départ 9h30 place de l'Eglise  
Passage au sommet avant 12h00  
et au Creux avant 12h30  
(parcours chronométrés)

- Arrivée au Creux de Ressachaux.

A partir de 12h30 : Repas

14h00 : Remise des prix place de l'Eglise.

### • CLASSEMENTS

#### Course pédestre :

2 classements (Homme et Femme)  
pour chaque catégorie d'âge ci-dessous



Cadets	1995 - 1996
Juniors	1993 - 1994
Espoirs	1990 - 1992
Seniors	1973 - 1989
Vétérans 1	1963 - 1972
Vétérans 2	1953 - 1962
Vétérans 3	1943 - 1952 (pas de V3 femmes)

**Raid** : 1 classement : - Familles

**Mini-Raid** : 1 classement : - Familles

**Les résultats seront disponibles le lendemain sur le site [www.caf-haut-chablais.fr](http://www.caf-haut-chablais.fr)**

**Pour être classées, les équipes doivent remettre leurs dossards.**

### • INSCRIPTIONS

Course en individuel, Raid et Mini-Raid  
Adulte : 18 €

Enfant (- 16 ans dans l'année 2012) : 10 €  
né après le 1/01/1996.

### • RAVITAILLEMENT ET REPAS

Ravitaillement aux Chalets du Creux.  
Repas place de l'Eglise, sous la halle.

### • POINTS DE CONTRÔLE

#### ET ITINÉRAIRES

- L'Cmont (croisement des chemins)
- Au Creux de Ressachaux vers le bassin
- Les Tranchants
- Sous la Corne

### • RÉGLEMENT de la course individuelle

- Le dossard devra être porté en évidence pendant toute la durée de l'épreuve
- Chaque participant devra faire pointer son dossard aux postes de contrôle.
- Chaque participant doit être apte à la pratique de la randonnée. Il participe sous sa propre responsabilité et doit être couvert par son assurance personnelle (responsabilité civile)
- Les frais de secours en hélicoptère devront être supportés par l'assurance personnelle du participant.
- Tout abandon doit être signalé à l'organisation.
- L'organisation se réserve le droit de modifier ou d'annuler <sup>(1)</sup> le parcours pour des raisons de météo ou de sécurité.
- L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident, chute, perte, vol ou détérioration de matériel individuel
- Les mineurs devront être en possession d'une **autorisation parentale.**

<sup>(1)</sup> Remboursement des inscriptions sous 8 jours à l'office du tourisme en cas d'annulation.

# "La Crève Cœur"

13<sup>ème</sup>  
EDITION

Dimanche  
8 juillet 2012



**UNE COURSE PÉDESTRE DE  
MONTAGNE en individuel et  
UN RAID RANDONNÉE (2 parcours)**

- RAID à 3 pers. (minimum)
- MINI-RAID à 3 pers.

(minimum 1 pers. - de 16 ans par équipe),  
1 classement : Familles.

Course organisée par le Club Alpin Haut Chablais, le Secours en Montagne et l'association la "Daille".

**INSCRIPTIONS À L'OFFICE DE TOURISME DE MORZINE, AVANT LE 7 JUILLET 17H  
OU SUR PLACE LE JOUR DE LA COURSE = 2<sup>e</sup> SUPPLÉMENTAIRES.**

ASSOCIATION  
LA DAILLE



# LA CRÈVE CŒUR SE COMPOSE DE DEUX ÉPREUVES DISTINCTES.



## 1 - LA COURSE EN INDIVIDUEL

Cette épreuve s'adresse aux personnes pratiquant le cross de montagne. Elle consiste en une compétition avec un objectif de performance au chronomètre pour chacun des participants.

Certificat médical OBLIGATOIRE avec mention «non contre indication de la course à pied en compétition».

### BÂTONS INTERDITS

## 2 - LE RAID PAR ÉQUIPE DE 3 À 6 PERS.

- **GRAND PARCOURS**
- **MINI-RAID PETIT PARCOURS**

Ces raids sont sur le même parcours que la course en individuel (sauf le mini-raid qui s'arrête au Creux). Ils ont pour but de favoriser la pratique de la randonnée en montagne dont la performance au chronomètre n'est pas forcément la priorité. L'esprit d'équipe, la convivialité et la découverte du site de Ressachaux dans le cadre d'une compétition de montagne sont aussi des raisons de participer à ce raid.

Ces raids s'adressent à toutes les personnes qui pratiquent la randonnée en montagne de façon régulière ou occasionnelle. Les trois épreuves sont chronométrées.

Les raids s'adressent aux personnes voulant participer en famille. Au minimum : 2 adultes et un jeune de - de 16 ans ou 2 jeunes de - de 16 ans et 1 adulte, 3 personnes ou plus, jusqu'à 6 personnes, au maximum 6 par équipe.

La sécurité et le ravitaillement sont assurés le long du parcours.

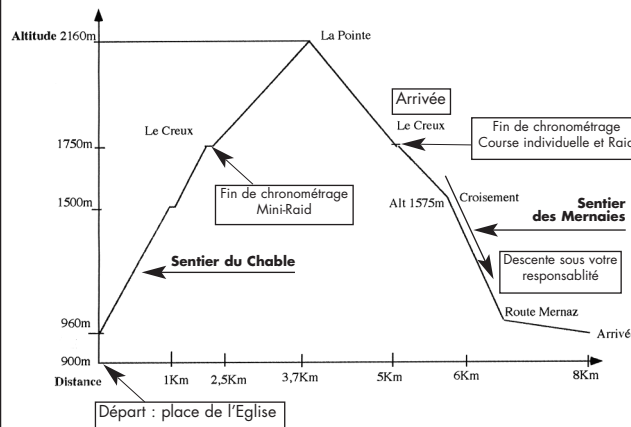
En dehors du parcours chronométré et sur les routes ouvertes à la circulation, les coureurs doivent respecter les règles de sécurité.



## PARCOURS

• **COURSE EN INDIVIDUEL et RAID À 3 pers.**  
Dénivelé : 1200 m.

• **MINI-RAID à 3 pers.** Dénivelé : 790 m.



### Inscriptions par courrier :

Premat Alain  
107, rte de La Mernaz  
74110 Morzine  
E-mail : alainpremat@yahoo.fr

### Par tél. :

Office de Tourisme Morzine  
04 50 74 72 72

(1) Le nom choisi pour cette épreuve n'a aucun lien avec les conséquences physiques dues à l'effort de chacun. Le nom "Crève Cœur" est le nom de la seule source d'eau située sur le plateau de Ressachaux. Cette source est très froide ce qui lui a valu son nom. Depuis 1999, cette source coule jusqu'au bassin situé "au Creux" pour le plus grand plaisir des marcheurs qui peuvent se désaltérer à cet endroit. La source étant plus haut sur la montagne.

# "La Crève Cœur" (1) Bulletin d'inscription

PARTIE À REMPLIR PAR L'ORGANISATION

PARCOURS	DOSSARDS	CATÉGORIE	TEMPS
----------	----------	-----------	-------

PARTIE À REMPLIR PAR LE OU LES COUREURS / I bulletin par pers. pour l'individuel / I bulletin par équipe maximum 6 pers.		PARTIE À REMPLIR PAR L'ORGANISATION			
NOM	PRÉNOM et ADRESSE	DATE DE NAISSANCE	AGE DANS L'ANNÉE CIVILE	NOM DU CLUB / FAMILLE	
2					
3					
4					
5					
6					