

RÈGLEMENT VERTICALE DES SEIGNEURS 2026  
Samedi 7 Mars 2026 19h00

**Tout participant prenant part à la compétition doit connaître le présent règlement. Il s'engage à se soumettre sans réserve à toutes ses prescriptions.**

**Article 1 :** L'évènement "VERTICALE DES SEIGNEURS" organisé par l'ESF Flumet-St Nicolas le Samedi 7 Mars 2026 comporte :

- une épreuve de montée verticale en ski de randonnée (1 course en compétition donnant lieu à un classement)

- une épreuve de montée verticale en course à pieds sur neige (1 course en compétition donnant lieu à un classement) –

**Article 2 : Sécurité**

**1 Retour**

Une fois l'épreuve terminée, le participant redescendra obligatoirement par les navettes mises en places par l'organisation.

**2 Domaine skiable**

Le parcours emprunte une partie en hors piste et une partie sur les pistes du domaine skiable. Il est rappelé que la pratique du ski de randonnée est interdite sur les pistes du domaine skiable (ouvertes ou fermées, en journée ou en nocturne) ; une autorisation exceptionnelle est accordée par le gestionnaire du domaine skiable, aucune pratique, **en dehors de l'évènement le jour de l'épreuve concernée, n'est autorisée (entraînement par exemple).**

Un dispositif de sécurité adapté est mis en place par l'organisation. Tout participant abandonnant la course doit impérativement en informer l'organisation. Le respect strict des consignes de sécurité et du balisage est obligatoire. Tout manquement entraînera une mise hors course immédiate.

La Verticale des Seigneurs se déroule en milieu naturel. Tout participant s'engage à respecter les lieux traversés. Il est strictement interdit de jeter des déchets sur le parcours.

**3 Nombre de participants**

L'évènement est limité à 250 participants maximum.

**Article 2 : PRÉSENTATION DES ÉPREUVES :**

**1 La verticale ski de randonnée :**

C'est une épreuve dite de « montée sèche » de niveau promotionnel d'une distance de 1,5 km avec 550m de dénivelé positif.

- Départ seul toutes les 20 secondes à la gare de départ du TK seigneurs et arrivée au sommet du TK Seigneurs.
- Un ravitaillement (solide et liquide) sera proposé à tous les participants à l'arrivée.

## **1.1 Comportement pendant la course**

La progression des athlètes est régie par les règles suivantes :

### A. Couleur du balisage :

Les parties marquées avec des fanions verts doivent être parcourues avec les skis aux pieds et les peaux de phoques sous les skis, en position normale de montée.

Les parties marquées avec des fanions jaunes doivent être parcourues à pied, avec les skis sur le sac.

En cas de casse de matériel, cela devra être expressément montré au contrôle du matériel.

### B. Suivre le balisage :

Les athlètes doivent suivre de près le balisage à la montée.

En cas de virage balisé, il n'est pas permis de couper.

Tout comportement dangereux ou anti-sportif sera sanctionné.

### C. Dépassement :

Un athlète rattrapé doit impérativement et immédiatement quitter les traces de la course en faveur de l'athlète qui crie « TRACE ».

### D. Passage entre deux portes ou à un point de passage :

S'il y a une porte (deux banderoles constituées de deux paires de bâtons avec une bannière de couleur identique) sur le parcours, les athlètes doivent passer entre les deux banderoles.

Si un athlète rate une porte, l'erreur ne peut être corrigée que si :

- l'athlète n'a pas encore franchi la ligne de porte de la porte suivante ;
- et la progression vers la porte manquée ne gêne pas les autres athlètes. L'athlète doit alors revenir à la porte manquée ; franchir la porte dans le sens du virage, dans l'ordre

### E. Parties à pied :

Le portage des skis doit se faire obligatoirement avec les 2 points de fixations du sac à dos prévus à cet effet (les skis doivent rester dans le dos de l'athlète et ne peuvent être portés entre la bretelle et le dos).

Dans le cas où un ski se détache, l'athlète doit s'arrêter et ré-attacher le/les skis.

Si les crampons sont obligatoires dans cette partie à pied, dans le cas où un crampon se détache, l'athlète doit s'arrêter et ré-attacher le crampon immédiatement.

### F. Zone de transition :

a. Les athlètes doivent passer dans chacune des zones de transition présentes sur le parcours.

b. Une zone de transition est marquée par une ligne d'entrée et une ligne de sortie de couleur bleue. Les bords de la zone sont délimités par une rubalise.

c. Les athlètes doivent réaliser l'intégralité de la manipulation de transition dans la zone.

Seuls l'attache ou le détachement des dragonnes ainsi que l'actionnement du blocage arrière de la fixation peuvent être réalisés en dehors de la zone de transition.

d. Les lignes d'entrée et de sortie font partie de la zone de transition. Pendant la réalisation de la manipulation, une pénalité sera appliquée si un ski au sol et attaché à la chaussure, ou une partie de l'athlète touche la neige à tout endroit en dehors de la zone de transition.

e. Avant de commencer la manipulation de transition, les bâtons de ski doivent être posés sur la neige ou le sol, à proximité de l'athlète. L'athlète peut commencer sa manipulation de transition quand ses mains sont libres des bâtons. Il n'est pas permis de lancer les bâtons avant de s'être arrêté. Les bâtons ne peuvent pas être repris pendant que l'athlète réalise sa manipulation de transition.

L'athlète doit prendre ses bâtons avant de quitter la zone de transition.

L'athlète peut bouger ses bâtons pendant la manipulation pour les ramener près de lui.

f. L'athlète doit rester à la même place entre le début et la fin de sa manipulation.

g. L'athlète doit prendre ses bâtons à la fin de sa manipulation de transition. Si inopportunément un autre athlète interfère avec ses bâtons ou si un bâton est cassé, l'athlète peut continuer sans l'un des/les bâtons.

h. Situation particulière : si un athlète rencontre un problème avec son matériel (mauvais clipage, mauvaise verrouillage...), l'athlète peut corriger cela : si un ski est toujours en contact avec la zone de transition, cette correction doit se faire comme une manipulation en zone, c'est-à-dire en posant les bâtons jusque la fin de la manipulation.

### **1.2 Matériel obligatoire :**

- une lampe frontale en état de fonctionnement pour toute la durée de l'épreuve (piles neuves et puissance > à 450 lumens),
- Pour les skis, fixations, chaussures, peaux anti-recul et bâtons : suivant la réglementation de la FFME « Les règles du jeu des compétitions de ski-alpinisme - Saison 2025-2026 » article 3.1 – Matériel pour les courses de ski alpinisme – pages 6 à 10 (consultable sur le lien ci-après : <https://www.ffme.fr/wp-content/uploads/2024/11/reglejeu2025.pdf>,
- crampons,
- une paire de gants couvrant toute la main jusqu'au poignet et portée pendant toute la durée de la course,
- un casque
- un bonnet ou un bandeau,
- un téléphone portable en état de fonctionnement et chargé (N° organisation 06.98.52.88.92)
- un sifflet,
- couverture de survie,
- sac à dos
- le dossard

=> Le concurrent s'engage à posséder le matériel obligatoire imposé et à le présenter à tout moment en cas de sollicitation de l'organisation durant la totalité de l'épreuve et l'organisateur conseille à chaque participant d'adapter son équipement aux conditions météorologiques.

## **2 La verticale des Seigneurs version baskets**

C'est une épreuve de montée verticale de 1,5km avec 550m de dénivelé positif

- Départ seul toutes les 20 secondes à la gare de départ du TK seigneurs et arrivée au sommet du TK Seigneurs.
- Un ravitaillement (solide et liquide) sera proposé à tous les participants à l'arrivée.

### **2.1 Comportement pendant la course**

La progression des athlètes est régie par les règles suivantes :

A. Suivre le balisage :

Les athlètes doivent suivre de près le balisage à la montée.

En cas de virage balisé, il n'est pas permis de couper.

Tout comportement dangereux ou anti-sportif sera sanctionné

B. Passage entre deux portes ou à un point de passage :

S'il y a une porte (deux banderoles constituées de deux paires de bâtons avec une bannière de couleur identique) sur le parcours , les athlètes doivent passer entre les deux banderoles.

Si un athlète rate une porte, l'erreur ne peut être corrigée que si :

a- l'athlète n'a pas encore franchi la ligne de porte de la porte suivante

b- la progression vers la porte manquée ne gêne pas les autres athlètes.

L'athlète doit alors revenir à la porte manquée ; franchir la porte dans le sens du virage, dans l'ordre.

## **2.2 Matériel Obligatoire**

- Les chaussures équipées de « chaînes » ou de pointes sont autorisées voir conseillées, les raquettes à neige sont interdites pour cette épreuve.
- Matériel de sécurité obligatoire pour les participants de La verticale des Seigneurs :
- une lampe frontale en état de fonctionnement pour toute la durée de l'épreuve (piles neuves et puissance > à 450 lumens)
- un téléphone portable en état de fonctionnement et chargé (**N° organisation 06.98.52.88.92**)
- un sifflet

=> Le concurrent s'engage à posséder le matériel obligatoire de sécurité imposé et à le présenter à tout moment en cas de sollicitation de l'organisation durant la totalité de l'épreuve et l'organisateur conseille à chaque participant d'adapter son équipement aux conditions météorologiques (un collant ou pantalon long, une veste coupe-vent et/ou imperméable adaptée à la taille du participant, un bonnet ou équivalent, une paire de gants) .

## **Article 3 : Condition obligatoire pour participer à l'épreuve « La verticale des Seigneurs » :**

### **1. Certificat médical**

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, et des règlements de la FFME (épreuve inscrite au calendrier promotionnel) que les participants sont titulaires :

- soit d'une licence 2025-2026 compétition FFME ou FFCAM.
- soit d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du ski alpinisme en compétition datant de moins d'un an au jour de la course

Une copie de ces documents sera demandée lors de l'inscription.

### **2. Assurance :**

Il est fortement recommandé aux participants non licenciés de souscrire à une licence découverte 24h FFME afin de couvrir atteinte corporelle, responsabilité civile et assistance rapatriement.

Voir [détails ici](#).

### **3 Catégories :**

La compétition est ouverte à toute personne convenablement entraînée, née en 2007 et avant (année civile).

Les catégories hommes et dames sont :

- U20 (2006 et 2007)
- Seniors (1992 à 2003) et
- Masters (1991 et avant).

Les catégories hommes et dames sont :

- U20 (2006 et 2007),
- Seniors (1987 à 2005) et
- Masters (1986 et avant).

### **Article 4: MODALITÉS D'INSCRIPTION ET TARIFS :**

Le Tarif de 25€ comporte l'inscription, le ravitaillement au sommet (une boisson et un en-cas), puis une boisson au bar « les Seigneurs » et la restauration élaborée maison par « La montagnette ».

Les droits d'inscription doivent être joints au bulletin d'inscription officiel, dûment rempli et signé, avant le jeudi 5 Mars 2026 à 19h00 .

### **Article 5 : Modification ou annulation de l'épreuve**

L'organisation se réserve le droit de modifier le parcours, les horaires ou d'annuler l'événement en cas de force majeure ou de conditions ne permettant pas d'assurer la sécurité des participants.

Je soussigné ..... accepte le règlement de la Verticale des Seigneurs

Fait à ..... Le : .....

Signature :