CHABLAIS LEMAN SPORT ORGANISATION
REGLEMENT EPREUVES « GRAVEL » 2027

Article 1 – Organisation

Les épreuves cyclosportives GRAVEL de **Chablais Léman Sport Organisation** (association loi 1901) sont organisées sous l'égide de la **Fédération Française de Cyclisme (FFC)**.

Les événements se déroulent sur routes ouvertes à la circulation. En conséquence, les participants doivent **respecter le Code de la route** et se conformer aux instructions de la direction de course, des responsables, des signaleurs et du personnel de l'organisation. La présence de signaleurs ou de dispositifs de sécurité ne saurait en aucun cas être assimilée à une fermeture totale ou partielle des routes.

Article 2 – Conditions de participation

Les épreuves sont ouvertes à tous les cyclosportifs, licenciés ou non, âgés de **18 ans et plus** dans l'année de l'épreuve.

Sous réserve de fournir une **autorisation parentale** :

- Les formats **CHRONO** & **RANDO** sont ouverts aux participants âgés de **16 ans et plus**
- Les formats **DÉCOUVERTE** sont ouverts aux participants âgés de **14 ans et plus.** Les participants de 14 à 16 ans doivent obligatoirement être accompagnés.

Les parents ou représentants légaux des participants mineurs déclarent assumer l'entière responsabilité civile, administrative et pénale du mineur pendant toute la durée de l'épreuve.

Les participant(e)s doivent être en bonne santé et suffisamment entraîné(e)s.
Pour valider leur inscription, les participants doivent fournir **un justificatif de santé conforme aux exigences de la FFC**, à laquelle l'épreuve est affiliée :

Justificatifs acceptés :

1/ Un certificat médical portant obligatoirement la mention :
« cyclisme en compétition »,
daté de moins d'un an à la date de l'épreuve.

⚠ *La mention **« compétition »** est obligatoire.*

*Les certificats comportant les mentions suivantes **ne sont pas acceptés** :*

- *Aptitude au vélo ou cyclisme*
- *Aptitude au cyclotourisme*

- *Aptitude au sport en général*

OU

2/ Une copie de licence FFC, FSGT, FF Triathlon ou UFOLEP en cours de validité.
⚠️ *Les licences FF Vélo ainsi que les licences étrangères ne sont pas reconnues.*

OU

3/ Une attestation de santé FFC, délivrée après validation du questionnaire de santé FFC (procédure gratuite en ligne recommandée pour les non-licenciés ou les licenciés étrangers).

Procédure attestation de santé FFC :

1. *Créer son espace personnel FFC sur* ***licence.ffc.fr***
2. *Accéder au module santé (Menu > Profil > Attestation de santé)*
3. *Compléter l'intégralité du questionnaire*
4. *Résultat :*
    - ***Évaluation positive** : une attestation nominative est délivrée et téléchargeable*
    - ***Évaluation négative** : un certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclisme en compétition est obligatoire*

Les justificatifs peuvent être ajoutés **après l'inscription**, jusqu'au retrait du dossard.

Les photocopies des certificats médicaux et licences sont acceptées.

Un **modèle d'autorisation parentale** et un **modèle de certificat médical** sont disponibles sur le site internet de l'épreuve, rubrique *Informations pratiques*.

⚠️ **Tout document non conforme entraînera le refus de retrait du dossard, sans possibilité de remboursement.**

Chaque participant(e) doit être titulaire de sa **propre assurance** (responsabilité civile et individuelle accident) couvrant les dommages corporels et matériels sur le territoire de l'épreuve.

La participation implique l'acceptation pleine et entière du présent règlement.
Les participants reconnaissent être conscients des risques liés à la pratique du cyclisme en groupe, des difficultés du parcours (montées soutenues, descentes rapides), disposer d'un niveau adapté, respecter les règles de sécurité, porter l'équipement obligatoire et porter assistance à tout participant en difficulté.

Les participants concourent **à titre individuel**.
L'organisateur se réserve le droit de limiter le nombre de participants, sans préavis.

Article 3 – Parcours & Horaires

3a – Parcours

Les détails des parcours sont disponibles sur le site internet, rubrique **« GRAVEL »**.
Les parcours sont soumis à autorisation préfectorale et peuvent être modifiés. Le fléchage (s'il y en a un) prévaut sur la trace GPX.

Les participants seront appelés sur la ligne de départ **15 minutes avant le lancement** pour un rappel des consignes. Il appartient à chaque participant de se présenter dans les temps aux enregistrements, briefings et départs.

Un départ **fictif / neutralisé** pourra être mis en place afin de donner le départ réel lorsque toutes les conditions de sécurité seront réunies.

Les routes restent ouvertes à la circulation, le **respect strict du Code de la route est obligatoire**.
Tout participant ne respectant pas le Code de la route pourra être exclu.
La présence de signaleurs n'implique en aucun cas la fermeture des routes.

En cas d'infraction au Code de la route ou au présent règlement, le participant fautif est **seul responsable**, à ses risques et périls, des dommages dont il pourrait être auteur ou victime.

L'organisation met en place des dispositifs de sécurité : fléchage, motos, signaleurs, panneaux de danger, balisage spécifique.
Les participants doivent respecter toutes les consignes de sécurité jusqu'à la ligne d'arrivée.

- Les giratoires doivent être franchis **par la droite**
- Les participants doivent rouler **du côté droit de la chaussée**

Fléchage des parcours :

- Rando Découverte : **Bleu**
- Gravel Rando : PAS de fléchage.
- Ultra : PAS de fléchage
- Chrono : **Jaune**

3b – Délais / Défaillance

Afin de respecter les autorisations administratives et garantir la sécurité, l'organisation met en place des **barrières horaires**.
Tout participant dépassant le temps limite sera déclaré **hors délai et hors course**.
La voiture balai relèvera le numéro de dossard.
Les barrières horaires sont précisées sur le site de l'épreuve (page *Informations pratiques*) et communiquées avec le QR code de retrait de dossard.
En cas de dépassement, l'organisateur pourra :

- Imposer une bifurcation vers un parcours plus court
- Faire rapatrier le participant
- Laisser le participant rentrer par ses propres moyens hors dispositif

L'organisation recommande aux cyclistes n'ayant plus la capacité d'avancer (bris de matériel, crevaison, chute ne nécessitant pas un rapatriement immédiat, défaillance physique, etc.) d'attendre le **véhicule balai** (minibus avec remorque à vélos) ou de se rendre à un point de ravitaillement afin d'être rapatriés à la fin de l'épreuve par un membre de l'organisation.
L'organisateur ne pourra pas assurer le rapatriement individuel d'un participant, **sauf nécessité immédiate**.
En cas d'extrême urgence, un **numéro d'urgence** est à la disposition de chaque participant et figure sur son dossard individuel.

Si un(e) participant(e) souhaite abandonner, il ou elle doit impérativement en informer un signaleur et/ou signaler immédiatement son abandon à la direction de course via le numéro d'urgence indiqué sur son dossard. Tout manquement pourra entraîner la facturation des frais engagés pour sa recherche ou son rapatriement.

3c – Douches & Repas

S'il y en a, les lieux des sanitaires et de la restauration sont indiqués sur le site internet.

Un ticket repas est remis avec le dossard.
Des tickets supplémentaires sont en vente sur le village de l'épreuve.

Article 4 – Équipement obligatoire

Les participants sont seuls responsables de la conformité aux normes en vigueur du matériel qu'ils utilisent, ainsi que de son entretien et de son bon état de fonctionnement.

4a – Vélo

L'organisateur recommande l'usage d'un vélo de gravel ou de CX. Les VTT et autres vélos ci-dessous mentionnés sont autorisés mais devront se positionner à l'arrière du peloton sur la ligne de départ. Leur départ pourra éventuellement être différé de quelques minutes en fonction du nombre de participants au départ.

Sont **strictement interdits** :

- les monocycles ;
- les vélos de contre-la-montre ;
- les vélos à pignon fixe ;
- les vélos pliants ;
- les vélos équipés de roues à bâtons ou lenticulaires ;
- les prolongateurs de cintre.

Les **vélos à assistance électrique (VAE)** sont autorisés sur tous les parcours sauf le parcours « ULTRA ». L'utilisation d'un VAE devra être mentionnée lors de l'inscription

(choix du vélo). Les participants utilisant un VAE ne feront l'objet **d'aucun classement officiel**. Un chronométrage pourra toutefois être effectué à titre strictement informatif. Les prestations et cadeaux restent identiques aux autres participants.

Les **vélos couchés** sont autorisés sur l'ensemble des parcours. Leur utilisation devra être mentionnée lors de l'inscription (choix du vélo).
Pour des raisons de sécurité et de visibilité, les participants utilisant un vélo couché devront se positionner à l'extrême arrière ou à l'extrême avant du peloton lors de la mise en grille sur la ligne de départ.
Le vélo devra être équipé de dispositifs permettant d'assurer une visibilité suffisante dans le champ de vision des autres participants.

Les **tandems** sont autorisés sur l'ensemble des parcours. Leur utilisation devra être mentionnée lors de l'inscription (choix du vélo).
Les participants en tandem peuvent s'inscrire au tarif d'une participation standard. Dans ce cas, ils bénéficieront d'un **seul pack coureur** (maillot, repas, goodies).
Pour bénéficier de deux packs coureurs, une **option « tandem »** devra être ajoutée lors de l'inscription. Cette option est payante.

4b – Handisport

En fonction du nombre d'inscriptions, une catégorie **« handisport »** pourra être mise en place pour chaque parcours (case à cocher lors de l'inscription).
Pour des raisons de sécurité et de visibilité, les participants handisports devront se positionner à l'extrême arrière ou à l'extrême avant du peloton lors de la mise en grille sur la ligne de départ.
Le vélo devra être équipé de manière à être parfaitement visible dans le champ de vision des autres cyclistes.

⚠ *Les licences délivrées par la **FFH (Fédération Française Handisport)** ne sont pas acceptées seules, conformément à la convention existante entre les fédérations.*

Les participants présentant un handicap doivent obligatoirement :

- Être titulaires d'une **licence FFC** autorisant la pratique du cyclisme en compétition aux côtés de participants valides, conformément aux critères médicaux réglementaires ;
- Transmettre leur **licence FFH**, ainsi que leur **certificat de classification nationale ou internationale**, faisant apparaître la division sportive en cyclisme, avec un statut révisé ou confirmé ;
- Figurer sur la **Master List** gérée et actualisée par la FFH.

Un participant ne figurant pas sur la Master List ne pourra pas être classé dans la catégorie handisport.

4c – Équipement du cycliste

Équipement obligatoire

- Casque homologué CE à coque rigide, avec jugulaire attachée.

- Trace GPX avec parcours chargé (pour les parcours non fléchés).

Équipement fortement recommandé

- Gourdes remplies ;
- Gants ;
- Pompe et chambre à air ou bombe anti crevaison ;
- Téléphone chargé avec GPS et numéros d'urgence enregistrés.

⚠ *L'usage actif du téléphone est interdit, à l'exception des appels d'urgence et de l'utilisation passive de dispositifs de navigation ou de sécurité. »*

En cas de conditions météorologiques défavorables (fortes pluies, températures basses), l'organisation se réserve le droit de rendre **obligatoire** le port d'une veste imperméable et d'une couverture de survie pour l'ensemble des parcours.
Chaque participant est tenu de disposer de matériel de réparation et de rechange afin de pouvoir se remettre rapidement en route. Il est également autorisé de s'arrêter dans les magasins de vélos situés sur le parcours afin d'y effectuer une réparation, puis de reprendre le parcours à l'endroit où il a été quitté.
L'organisation décline toute responsabilité en cas d'incident lié à l'absence ou à la défaillance de ces équipements.

4d – Maillot de l'épreuve

Pour chaque épreuve, l'organisateur offre un **maillot officiel** à un nombre défini de participants. Ce nombre est indiqué sur la page **« Informations pratiques »** du site internet de l'épreuve.
L'attribution des maillots s'effectue dans l'ordre chronologique des inscriptions validées.

Le **port du maillot officiel de l'épreuve est obligatoire** pendant la course.
Les participants ne portant pas le maillot :

- Seront positionnés à l'arrière du peloton sur la ligne de départ ;
- Seront exclus de la tombola de l'épreuve.

Les participants inscrits après l'attribution du nombre total de maillots offerts par l'organisation ne seront pas exclus de la tombola. Le tarif d'inscription reste aussi identique.

La taille du maillot est à sélectionner lors de l'inscription en ligne.
⚠ *Aucun essayage, échange ou remplacement ne pourra être effectué lors du retrait des dossards.*

Article 5 – Inscriptions & Tarifs

Les inscriptions sont réalisées **exclusivement en ligne**. Le lien d'inscription ainsi que la date d'ouverture sont disponibles sur le site internet de l'épreuve.

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'à **30 minutes avant le départ de l'épreuve** (le jour J, sur place). Toutefois, l'organisateur se réserve le droit de clôturer les inscriptions à tout moment, sans préavis.

Pour valider son inscription, le participant doit renseigner avec exactitude l'ensemble des champs obligatoires du formulaire et fournir une adresse e-mail valide, réelle et active, dont il est le propriétaire exclusif.

L'organisateur demeure seul décisionnaire de l'acceptation des inscriptions. Aucune contestation ne pourra être recevable.

Toute inscription est **ferme et définitive**.

Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'annulation ou de non venue, à l'exception :

- D'une impossibilité médicale justifiée par un certificat médical daté au plus tard du jour de l'épreuve ;
- D'un cas de force majeure, appréciée souverainement par l'organisateur ;
- Ou d'une condition exceptionnelle définie à l'article 10,

L'organisateur devra alors être contacté par mail avec copie du justificatif. Des frais de dossiers et frais bancaires seront appliqués (10€). Le remboursement se fera directement sur la carte bleue ayant servie au paiement en ligne.
Adresse : chablaislemansportorganisation@gmail.com

Pour des raisons évidentes d'assurance, il est strictement interdit de céder, prêter ou revendre son dossard sans en informer l'organisation.

Les tarifs et la liste des prestations incluses sont consultables sur la page « **Informations pratiques** » du site internet de l'épreuve.
Une majoration tarifaire de **5 à 10 €** est appliquée aux inscriptions effectuées moins de **60 jours** avant la date de l'épreuve.

Le prix de l'inscription comprend notamment :

- le maillot officiel et le cadeau de bienvenue ;
- la puce de chronométrage ;
- le classement et la remise des prix ;
- les ravitaillements ;
- l'assistance médicale ;
- le repas à l'arrivée ;
- la sécurisation du parcours par motos et bénévoles.

Article 6 – Dossards

6a - Attribution

Les dossards sont à retirer sur le village de l'épreuve. Les horaires et l'adresse exacte sont disponibles sur la page **« Informations pratiques »** du site internet.

Le participant devra présenter :

- La confirmation d'inscription (QR code) ;
- Une pièce d'identité ou une licence valide.

Les participants n'ayant pas validé leur dossier (certificat médical, licence, autorisation parentale, etc.) devront fournir les justificatifs manquants à la permanence.

Chaque participant doit retirer son dossard **personnellement**.
À titre exceptionnel, et uniquement si le dossier est complet, un responsable de groupe (président de club) ou un collègue pourra retirer le dossard sur présentation :

- De la confirmation d'inscription ;
- D'une copie de la pièce d'identité du participant concerné.

La puce de chronométrage est intégrée à la plaque de cadre et doit être fixée à l'avant du vélo. Les plaques de cadre ne devront en aucun cas être pliées.
Toute puce endommagée, pliée ou mal positionnée peut entraîner une non-détection.
Malgré la fiabilité du système utilisé, un risque minime de non-détection demeure.
L'organisateur étudiera alors la situation avec le participant.

Tout participant ne respectant pas le parcours officiel ou franchissant la ligne d'arrivée sans plaque de cadre pucée ne pourra être classé.

6b - Dossards prioritaires

Les dossards sont attribués dans l'ordre de validation des dossiers.
L'organisateur se réserve le droit d'attribuer des **dossards prioritaires (SAS de tête) pour l'épreuve GRAVEL CHRONO**.
Les demandes justifiées d'ordre sportif doivent être adressées au plus tard **10 jours avant l'épreuve** à : **chablaislemansportorganisation@gmail.com**

Les dossards prioritaires sont limités à **40 places par départ** et sont attribués sur présentation de résultats obtenus lors des **deux saisons précédentes**, notamment :

- Top 20 scratch Top 5 catégorie sur des épreuves comparables (distance, dénivelé, participation).

Article 7 – Récompenses

Les catégories récompensées ainsi que l'horaire de la remise des prix sont indiquées sur la page **« Informations pratiques »**.

Seuls les **3 premiers scratch hommes et femmes** du GRAVEL CHRONO (s'il y en a un) seront récompensés. Aucune catégorie d'âge.

La remise des récompenses a lieu le jour même de l'épreuve.
Aucun lot ne pourra être échangé, remboursé ou envoyé. Aucune récompense ne sera versée en espèces.

La catégorie handisport fera l'objet d'une remise de prix en fonction du nombre d'inscriptions.

Les participants disposent d'un délai d'**une heure après leur arrivée** pour signaler toute réclamation. Passé ce délai, les classements sont définitifs.

Une **tombola exceptionnelle** est organisée à l'issue de la remise des prix. Le tirage s'effectue le matin de l'épreuve. Les lauréats sont contactés immédiatement par mail et SMS.

Article 8 – Règles pendant l'épreuve

8a – Voitures suiveuses

Les voitures suiveuses sont interdites.
Une voiture balai circulera en fin d'épreuve pour chaque parcours.

8b – Ravitaillement

Les ravitaillements sont indiqués sur les profils et rappelés au départ.
Le ravitaillement par un accompagnateur est autorisé uniquement à l'arrêt, à droite de la route, et sans nuire à la sécurité.
Tout ravitaillement depuis un véhicule en mouvement entraîne une mise hors course immédiate.

8c – Écoresponsabilité

Il est strictement interdit de jeter des déchets sur la voie publique.
Des bacs de tri sont mis à disposition sur les ravitaillements.
Tout manquement entraîne exclusion immédiate et retrait du tirage au sort.
L'organisation se réserve également le droit d'exclure tout participant urinant en public.

8d – Fair-play & éthique

Tout comportement contraire à l'esprit sportif (fraude, conduite dangereuse, propos injurieux, dopage, non-respect du règlement) pourra entraîner pénalité, déclassement, exclusion ou interdiction de participation aux futures épreuves CLSO.

8e – Assistance médicale

Un dispositif médical est présent sur l'ensemble du parcours.
Chaque participant est tenu de porter assistance à toute personne en danger et d'alerter les secours via le numéro d'urgence figurant sur le dossard.
Les frais médicaux restent à la charge du participant concerné.

8f – Usage du téléphone

L’usage actif du téléphone pendant la course est strictement interdit sauf en cas de nécessité urgente.

8g – Code de la route

Le non-respect du Code de la route entraîne une mise hors course immédiate, sans possibilité de réintégration ou de contestation sportive

Article 9 – Assurances

Responsabilité civile : Conformément aux dispositions des articles L.321-1 et suivants du Code du sport, l’organisateur a souscrit un contrat d’assurance couvrant sa responsabilité civile, celle de ses préposés et des participants régulièrement inscrits, pour les dommages corporels, matériels et immatériels causés à des tiers à l’occasion de l’épreuve, dans les limites et conditions prévues par le contrat. Ne couvre ni le vol, ni la détérioration du matériel

Cette garantie prend effet sur l’itinéraire officiel de l’épreuve et pendant sa durée, pour les participants régulièrement inscrits, contrôlés au départ, sur le parcours et jusqu’à l’arrivée.

Individuelle accident : Il appartient aux participants de se garantir au moment de leur inscription (option). L’assurance de l’organisateur couvre uniquement les dommages physiques du participant sur la durée et l’itinéraire de l’épreuve. Selon leurs modalités d’adhésion à la Fédération, les licenciés peuvent bénéficier d’une couverture spécifique. Il est vivement recommandé à chaque participant de souscrire à l’option proposée par l’organisateur ou à une assurance individuelle couvrant les dommages corporels (invalidité, décès) liés à la pratique du cyclisme en compétition.

Dommage et responsabilité matérielle : ni l’organisateur, ni son assureur ne couvrent les dommages que pourraient subir le matériel et les équipements des participants notamment en cas de chute ou de vol, il incombe à chacun de se garantir.
Les concurrents sont responsables du bon fonctionnement et de la surveillance de leur matériel. Un système de consignes et un parc à vélos seront installés. Les participants reconnaissent la non-responsabilité des organisateurs pour la surveillance des biens ou objets personnels en cas de vol ou de perte. Les objets, accessoires ou vélos remis à des tierces personnes pendant l'épreuve (membre de l'organisation ou non) seront sous l'entière responsabilité du participant déposant.

Article 10 – Conditions exceptionnelles / Annulation

Si les circonstances l’exigent, l’organisateur se réserve le droit de modifier à tout moment les **conditions d’organisation** de l’épreuve, notamment : parcours, horaires de départ, règlement, dispositifs de sécurité ou tout autre élément lié au bon déroulement de l’événement.

En cas de **force majeure indépendante de sa volonté**, de conditions climatiques défavorables, de pandémie, de décision administrative ou de toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des participants, l'organisateur se réserve le droit :

- De modifier ou différer l'horaire de départ ;
- D'écourter ou de neutraliser l'épreuve ;
- D'arrêter l'épreuve en cours ;
- D'annuler totalement l'épreuve.

Sans que cela n'ouvre droit à indemnisation.

En cas de modification, l'organisateur s'efforcera d'informer les participants par courrier électronique à l'adresse fournie lors de l'inscription.
Toute modification majeure prend effet immédiatement après notification, par tout moyen, y compris par la publication d'une version révisée du présent règlement sur le site internet de l'épreuve.

Si l'épreuve est annulée pour cas de force majeure ou par décision préfectorale pour un motif ne relevant pas de l'organisateur, **aucun recours ne pourra être exercé par les participants**.

L'organisateur pourra proposer des conditions de report ou de maintien des inscriptions, lesquelles seront communiquées par voie électronique, sur le site internet de l'épreuve ou le jour même par affichage et annonces micro.

L'organisation mettra en œuvre les **mesures sanitaires en vigueur** au moment de l'épreuve. Chaque participant s'engage à respecter l'ensemble de ces consignes.

Article 11 – Droit à l'image

Par son inscription, chaque participant autorise expressément l'organisateur, ses partenaires et les médias à utiliser, sans contrepartie financière, les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître lors de la journée de l'événement.

Cette autorisation est valable pour tout support de communication, pour la durée de protection des droits concernés ; dans le respect de la vie privée et de la dignité des personnes. La participation à l'épreuve ne confère aucun droit d'utilisation de l'événement à des fins promotionnelles ou commerciales par les participants.

Toute utilisation du nom, de l'image ou de l'identité visuelle de l'épreuve à des fins commerciales est strictement interdite sans l'autorisation écrite et préalable de l'organisateur, qui en fixera les conditions.

Le nom de l'épreuve est une **marque déposée**.

Les épreuves sont soumises au **droit français**.

Article 12 – Données personnelles

Les participants sont informés que les données personnelles recueillies lors de l'inscription font l'objet d'un traitement informatique destiné exclusivement à la gestion administrative et à la communication d'informations liées à l'événement.

Chablais Léman Sport Organisation, responsable de ce traitement, s'engage à ne pas communiquer ces données à des tiers, hors obligations légales ou partenaires techniques liés à l'organisation de l'épreuve.

Conformément à la réglementation en vigueur, notamment au **Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD)**, chaque participant dispose d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression des données le concernant, sur simple demande écrite accompagnée d'un justificatif d'identité adressée à :

Chablais Léman Sport Organisation
8 route impériale
74200 Anthy

Chaque participant peut demander la suppression complète de ses données après l'épreuve.

Article 13 – Antidopage

Des contrôles antidopage peuvent être effectués le jour de l'épreuve, conformément aux règles établies par la Fédération Française de Cyclisme.

L'ensemble des règles de lutte contre le dopage définies par la législation française (Code de la santé publique) ainsi que par la réglementation internationale (UCI) sont applicables dans le cadre de l'épreuve.

Tout participant reconnu en infraction s'expose aux sanctions prévues par les règlements en vigueur et s'engage à indemniser l'organisateur à hauteur du préjudice réellement subi, dans la limite d'un plafond conforme à la réglementation applicable.

Article 14 – Validation du règlement

L'inscription à l'épreuve implique l'acceptation expresse, pleine et entière du présent règlement, de l'éthique de l'événement, ainsi que de l'ensemble des consignes et décisions prises par l'organisateur avant, pendant et après l'épreuve.