



iTRA  INTERNATIONAL
TRAIL RUNNING
ASSOCIATION





SOMMAIRE

I. L'ITRA, une association internationale au service du trail-running !

1. L'histoire de l'ITRA
2. Les valeurs du trail-running, à l'essence de la discipline
3. La composition de l'ITRA

II. Les objectifs de l'ITRA

1. Définition du trail-running
2. Les missions de l'ITRA
3. Les objectifs de l'ITRA

III. Les actions de l'ITRA au service des acteurs du trail-running

1. Des services développés pour les coureurs
 - 1.1 Evaluer la performance des
 - 1.2 Le calendrier ITRA : Plus de 8 000 courses à l'affiche
 - 1.3 Noter la qualité des courses
 - 1.4 Assurance coureur internationale
 - 1.5 Un espace santé privé et confidentiel
2. Des services développés pour les organisateurs
 - 2.1 Le système des points ITRA
 - 2.2 Classification des trails
 - 2.3 Promotion des courses via le calendrier, les articles
 - 2.4 Evaluation du niveau compétitif de la course (plateau élite...)
 - 2.5 Les Recommandations de l'ITRA en termes de sécurité
 - 2.6 Un compte premium Trace De Trail inclus dans l'adhésion

IV. Une politique de santé unique dans le monde du sport

1. Définition de la Politique de santé de l'ITRA
 - 1.1 Recherche médicale dans les sports d'ultra endurance
 - 1.2 Education : stop à l'automédication
 - 1.3 Dispositif secours
 - 1.4 Program QUARTZ
 - 1.5 Financement de la politique de santé
 - 1.6 Les marques partenaires du program
 - 1.7 Le rôle de la fondation Ultra Sport Science

V. La reconnaissance internationale de l'ITRA

1. Contrat avec l'IAAF
 - 1.1 Les Championnats du Monde de Trail
 - 1.2 Le rayonnement de l'ITRA dans le monde



I. L'ITRA, une association internationale au service du trail !

1. L'histoire de l'ITRA

Née en Juillet 2013, l'ITRA (International Trail Running Association) a pour objectif de donner une voix aux acteurs du trail running afin de promouvoir ses valeurs, sa diversité, la sécurité des courses, la santé des coureurs, de contribuer au développement du trail running et de favoriser le dialogue avec les institutions nationales ou internationales intéressées par ce sport.

1ère Assises Internationales de Trail à Courmayeur, Italie, 18 pays représentés.

Prise de conscience de la diversité de la discipline et de la nécessité de s'organiser comme une discipline à part entière en prenant en compte les approches de tous les continents.



Septembre 2012



Octobre 2012



Création de 5 groupes de travail

13 pays représentés,
5 continents,
50 volontaires

Création de l'ITRA

Rassembler l'ensemble des acteurs du trail-running dans le monde, autour des valeurs du trail.



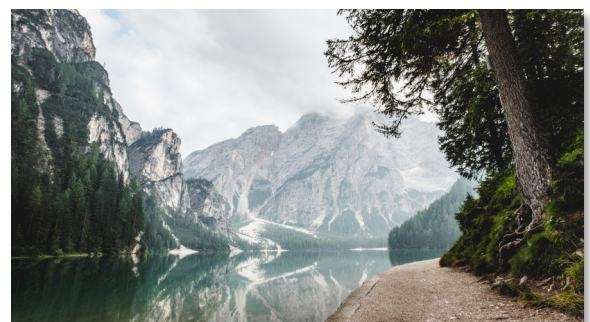
Juillet 2013

2. Les valeurs de l'ITRA

Les valeurs du trail représentent **l'élément central de la discipline** et constituent les bases sur lesquelles l'ITRA s'est constituée et évolue. Face à un engouement très fort de la discipline, il est important d'avoir des valeurs fortes sur lesquelles les acteurs du trail running puissent se retrouver.

Adhérer, promouvoir et mettre en œuvre ces idéaux est une preuve d'engagement en faveur d'un sport vécu comme une **aventure humaine, source d'épanouissement** et de **partage**.

Ces valeurs sont en aucun cas un appel à l'uniformité ou à la normalisation. Elles laissent à chacun la liberté d'exprimer son attachement à l'esprit du trail en accord avec sa culture et ses sensibilités.





I. L'ITRA, une association internationale au service du trail !

Authenticité : C'est une rencontre entre le coureur et l'environnement naturel, représentant une source d'inspiration, de dépassement, exigeant pour le corps comme pour l'esprit.

Se respecter, ne pas prendre de risque et ne pas se mettre en danger via la prise de produits dopant, l'automédication abusive...)

Respecter les autres, leur coutumes, culture, les règlements

Respecter l'environnement et réduire au maximum son impact sur les espaces naturels.



Humilité : est un comportement à adopter face à la nature en étant prudent et vis-à-vis de soi : avoir connaissance et conscience de ses limites .

Fair-Play : incarne les valeurs du trail, respect des règles de course, ne pas tricher, ne pas se doper.

Equité : mettre en place un juste équilibre entre tous les athlètes (même conditions, même droits, même devoirs...)

Solidarité : Venir au secours de toute personne en difficulté

3. La composition de l'ITRA

1 600 000
coureurs
référéncés

1 351 Membres
Organisateurs

9 978
membres
Coureurs

23 880 courses
enregistrées sur le site
de l'ITRA dont 5 503
pour 2019



26
Représentants
nationaux
organisateuris

41
Représentants
nationaux
coureurs

14 membres
fondateurs

17 membres
au Comité
Directeur

7 membres au
Bureau
Exécutif



II. Les objectifs de l'ITRA en accord avec les valeurs du trail

1. Définition du trail

Sous l'égide de l'IAAF, la course de montagne et le trail-running se sont joints pour rédiger la définition de la discipline. Il s'agit de la règle 251.



Extrait de la **règle 251** : « course de montagne et de trail »

a) La discipline des courses de montagne et de trail se déroule sur **différents types de terrains naturels** (sable, chemins de terre, sentiers forestiers, à une seule piste, enneigés etc.) et dans **divers types d'environnement** (montagnes, forêts, plaines, déserts etc.). Les courses se déroulent principalement sur des **surfaces naturelles**, mais des sections de route (par exemple asphalté, béton, macadam, etc.) sont acceptables pour atteindre ou relier les sentiers du parcours, cependant, elles doivent être limitées au minimum..

(...)

(c) Le **parcours doit être balisé** de manière à ce qu'aucune aide à la navigation ne soit requise de la part des athlètes qui suivront facilement les indications sans s'en écarter.

(d) Les **courses ne sont pas limitées en terme de distance**, de dénivelé positif ou négatif ni en altitude. Le parcours doit être une découverte naturelle d'une région.

La règle 251 définit des **spécificités à respecter lors des compétitions officielles** de trail-running qui sont :

Les sections de **parcours pavées ne doivent pas excéder 25%** du parcours total. Les courses sont classifiées par des « Km-effort »

Les Championnats du Monde de trail devront comporter un **parcours court** (entre 35 et 45 km avec au moins 1 500m de dénivelé positif) et un **parcours long** (75 et 85 km).

Les coureurs doivent être en **auto-suffisance**, ce qui signifie qu'entre chaque ravitaillement, les traileurs sont autonomes en termes d'équipement, de communication, de nourriture et de boissons.

Une **couverture de survie**, un **sifflet** et un **portable** sont les équipements obligatoires indispensables auxquels peuvent se rajouter des éléments supplémentaires demandés par l'organisateur.

Les **ravitaillements doivent être suffisamment espacés** pour respecter le « principe d'auto-suffisance ». Le nombre total de ravitaillement excluant le départ, l'arrivée et les points d'eau ne doit pas excéder le nombre de km-effort divisé par 15 arrondi à l'entier inférieur. Par exemple une course de 58 km-effort ferait : $58/15=3,86$ signifie que la course doit comporter 3 ravitaillements maximum sans prendre en compte le départ ni l'arrivée.





II. Les objectifs de l'ITRA en accord avec les valeurs du trail

2. Les missions de l'ITRA

2.1 La santé au cœur des préoccupations de l'ITRA

La "politique de santé" est une mission fondamentale au sein de l'association. Elle désigne l'ensemble des actions mises en œuvre par l'ITRA pour **protéger la santé des athlètes et contribuer à un sport sans dopage.**



La politique de santé de l'ITRA s'inscrit dans le cadre de ses missions générales de développement et de promotion du trail-running. Elle vise à améliorer la **qualité des organisations** et la **sécurité des participants**, mais également à **promouvoir une discipline respectueuse de l'esprit du sport et des valeurs** telles qu'elles ont été formalisées dans la charte éthique de l'ITRA.

La politique de santé de l'ITRA est fondée sur une conviction : **la santé des coureurs est l'affaire de tous** - les coureurs et leur entourage, les organisateurs de courses et les équipementiers.

La politique de santé de l'ITRA se décline à travers 4 axes stratégiques : L'**éducation** / La **sécurité** / La **recherche** / Le **Programme QUARTZ**

2.2 La sécurité

L'ITRA propose aux organisateurs d'épreuves un **guide de recommandations**, rédigé par sa **Commission sécurité**, composée de médecins, de secouristes, d'organismes de secours professionnels et d'organismes de course.

En effet, **l'organisateur a l'obligation de mettre en place des dispositifs de sécurité et de secours.** Pour cela, le guide décrit l'ensemble des actions de préventions destinées à prévenir les accidents et à transmettre les informations à l'ensemble des acteurs.

Le guide de sécurité est disponible sur le site internet de l'ITRA en **chinois, allemand, anglais, espagnol, français, Coréen et Russe.**

Pour la partie **secours**, le guide propose l'ensemble des **moyens humains et matériels nécessaires** pour **porter assistance aux personnes en détresse.**

2.3 Evaluations des parcours de trails

L'ITRA propose un service d'**évaluation des parcours pour estimer la difficulté des trails.** Ce service consiste à certifier **la distance**, le **dénivelé positif** et le **dénivelé négatif** d'un trail et à fournir une évaluation de la difficulté de la course par l'attribution de **1 à 6 points ITRA.**





II. Les objectifs de l'ITRA en accord avec les valeurs du trail



Pour chaque parcours, l'ITRA attribut un **numéro d'évaluation** aux organisateurs afin de justifier de l'exactitude de la mesure de leur parcours et du nombre de points de la course. Cela n'a aucun lien avec la qualité de l'organisation et se base uniquement sur les données chiffrées communiquées par l'organisateur.

Seuls les **parcours de trails correspondant à la définition** de la discipline peuvent être évalués.

2.4 Ranking

Le calcul de l'**Indice de Performance** fait partie des missions principales de l'ITRA.

L'Indice de Performance ITRA a pour objectif de fournir une **évaluation du niveau de vitesse des trailers**. Il permet en particulier de comparer le niveau de vitesse des trailers au **niveau International**, entre des athlètes qui peuvent n'avoir jamais pris part à une même compétition.

Cet indice correspond au potentiel de vitesse de chaque coureur sur une **échelle de 1000 points**.

A partir d'un Indice de **Performance ITRA de 825**, les hommes sont considérés comme **élites**, et les **femmes à partir de 700**.

2.5 Athlètes de haut niveau

Au sein de la **commission Athlètes Internationaux**, l'ITRA rassemble un nombre de **trailers élites** pour échanger sur l'avenir du trail.

Pour **chaque course réalisée une côte est calculée**. Cette côte correspond à une "évaluation" de la performance du coureur sur cette course. La valeur maximale de cette performance est aussi de 1000.

L'Indice de Performance général est une **moyenne pondérée des 5 meilleurs cotes** des coureurs sur les **36 derniers mois**.



L'enjeu est d'accompagner le développement de la discipline en respectant ses valeurs et en **prenant en compte l'avis et l'expérience de tous les acteurs du trail**.





II. Les objectifs de l'ITRA en accord avec les valeurs du trail

3. Objectifs de l'ITRA

Les principaux objectifs de l'ITRA sont :

- ⚡ Structurer la discipline et partager les bonnes pratiques
- ⚡ Contribuer à améliorer la qualité de l'organisation des événements sportifs afin de promouvoir un sport où le plaisir de courir rime avec **santé, sécurité** et **respect de l'environnement**
- ⚡ Mettre en oeuvre des actions concrètes pour **protéger la santé** des athlètes et **contribuer à un sport sans dopage**
- ⚡ Entretenir des **relations constructives** avec les institutions, les fédérations d'athlétisme et les associations de trail, dans chaque pays et à l'international
- ⚡ Participer au développement d'une **pratique durable**, respectueuse de l'environnement. Partager son **éthique sportive** avec tous les acteurs du trail et le grand public.





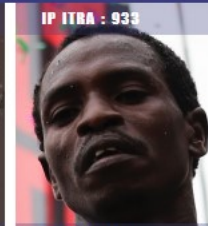



III. Les actions de l'ITRA au service des acteurs du trail

1. Des services développés pour les coureurs 1.1 Évaluer la performance des trailers





Qu'est-ce que l'indice de performance ITRA ? => Cf II. 2.4 Ranking

Quelques indices de performance (top 6 mondial hommes et femmes)

★ Indice de Performance ITRA Top 6 Hommes International | GENERAL

<p>IP ITRA : 952</p>  <p>Jim WALMSLEY (USA)</p>	<p>IP ITRA : 946</p>  <p>Kilian JORNET (ESP)</p>	<p>IP ITRA : 933</p>  <p>Petro MAMU (ERI)</p>	<p>IP ITRA : 923</p>  <p>Stian Angermund-VIK (NOR)</p>	<p>IP ITRA : 923</p>  <p>Davide MAGNINI (ITA)</p>	<p>IP ITRA : 922</p>  <p>Jared HAZEN (USA)</p>
---	--	---	---	---	--

★ Indice de Performance ITRA Top 6 Femmes International | GENERAL

<p>IP ITRA : 808</p>  <p>Courtney DAUWALTER (USA)</p>	<p>IP ITRA : 807</p>  <p>Maude MATHYS (SUI)</p>	<p>IP ITRA : 795</p>  <p>Miao YAO (CHN)</p>	<p>IP ITRA : 794</p>  <p>Andrea MAYR (AUT)</p>	<p>IP ITRA : 794</p>  <p>Ruth CROFT (NZL)</p>	<p>IP ITRA : 792</p>  <p>Camille MEEHAN (USA)</p>
---	---	---	---	---	---

Qu'est-ce que la « cote » ?

Chaque résultat de course donne lieu au calcul d'une « cote ».

Pour calculer la cote de chaque trailier sur chaque course, **l'ITRA se base sur la distance et le dénivelé calculés grâce à la trace GPS du parcours**. Pour les organisateurs ayant fait évaluer leurs parcours par l'ITRA, ce sont les données obtenues après l'évaluation de ces courses qui sont utilisées pour calculer la cote, sinon ce sont les données renseignées par l'organisateur qui sont utilisées.

Il faut ensuite « transformer le dénivelé » en distance à plat, via la formule empirique suivante :

$$\text{Distance (en kilomètres)} + \frac{\text{Dénivelé (en mètres)}}{100}$$

En fonction de cette distance remise à plat, chaque résultat (temps) est alors comparé à une meilleure performance maximale théorique. Celle-ci est déterminée en **s'appuyant sur de nombreux records du monde répertoriés et correspond à un maximum de 1000 points**.

Le coefficient de réajustement

Dans une première étape de calcul, la cote « brute » d'un résultat est donc un nombre de points qui correspond au ratio entre le temps mis et la performance maximale théorique.



III. Les actions de l'ITRA au service des acteurs du trail

Néanmoins, il est impossible de définir de manière objective la technicité d'un parcours, c'est pourquoi une méthode indirecte est utilisée. Elle est basée sur **l'analyse statistique d'un échantillon le plus important possible de trailers** ayant fait la course et dont les cotes sur des courses similaires sont enregistrées dans la base de données ITRA. Cette analyse statistique permet de déterminer un **coefficient de réajustement** qui vient s'appliquer et corriger la cote « brute ».

Lors de cette deuxième étape, le **coefficient de réajustement est appliqué** de manière à prendre en compte les spécificités du trail liées au parcours et aux conditions de course. Il est calculé de façon à ce que la moyenne des cotes ITRA obtenues par

l'ensemble des coureurs à l'arrivée multipliées par ce coefficient, soit égale à la moyenne des cotes ITRA des coureurs au départ.

Cette méthode comporte deux avantages majeurs : elle permet de tenir compte de n'importe quel facteur influant sur le temps de course (particulièrement la technicité et les conditions météo) et elle permet d'améliorer continuellement la qualité de la base de données.



Bon à savoir !

A niveau de performance égale, la côte d'un coureur sera la même sur une course très technique ou par météo très mauvaise (course nécessairement plus lente) ou sur une course très roulante.

Deux courses peuvent annoncer la même distance et le même dénivelé mais être, en réalité, très différentes : conditions, technicité du parcours, manière dont est réparti le dénivelé positif (4 fois 1000m ou 8 fois 500m) etc. Le **coefficient de correction** traduit ces différences moins visibles et explique le fait que deux coureurs peuvent, pour un temps similaire sur deux courses annonçant les mêmes caractéristiques (distance et dénivelé), avoir deux cotes différentes.

-> **Le classement n'est absolument pas pris en compte dans le calcul d'une cote.**

1.2 Le calendrier ITRA : Plus de 8 000 courses à l'affiche

L'ITRA met à disposition des organisateurs un calendrier international qui recense **toutes les courses de trail-running dans le monde**. Pour apparaître au calendrier, les organisations doivent créer un compte gratuit sur le site de l'ITRA et enregistrer les informations nécessaires pour faire figurer la course au calendrier. Les organisateurs peuvent ensuite accéder à plus de services en devenant membre de l'ITRA (cotisation annuelle).

A ce jour, ce sont plus de 24 287 courses différentes qui sont enregistrées au calendrier de l'ITRA depuis sa création pour un total de **plus de 28 818 courses**, toutes éditions confondues.

Les courses du calendrier sont potentiellement visibles par environ **105 550 utilisateurs** différents qui, chaque mois, consultent le site internet de l'ITRA en moyenne **4 minutes par visite**.



III. Les actions de l'ITRA au service des acteurs du trail

1.3 Noter la qualité d'organisation des courses

Après de nombreuses réflexions sur le sujet, le Comité Directeur de l'ITRA a voté, suite à la présentation qui en a été faite à l'Assemblée Générale 2018, pour la mise en place effective d'un **Indice Qualité des Courses**. Derrière cet indice, se trouve un questionnaire qui permet aux participants de noter selon 15 points la qualité globale d'organisation d'une course de trail.

Désormais chaque participant d'une course (y compris les non finishers) peut, une fois l'événement clos, les résultats reçus et approuvés par l'ITRA, **noter la qualité d'organisation de la course** à laquelle il a participé. Le coureur dispose de 30 jours pour accéder au questionnaire.



Les 15 questions soumises aux coureurs abordent les thématiques suivantes :

- ⇒ le **niveau d'information** fourni avant la course (parcours, règlement, carte...)
- ⇒ les modalités d'**inscription** et de **paiement** (tarifs, facilité d'inscription...)
- ⇒ le retrait des **dossards** (accès, horaires, temps d'attente...)
- ⇒ la logistique de **départ** (transport, sacs coureurs/consignes, vestiaires...)
- ⇒ l'**animation** générale (exposants, musique, animateur...)
- ⇒ le **balisage** (visibilité, signalement de points particuliers...)
- ⇒ le **parcours** (qualité, conformité au tracé annoncé...)
- ⇒ les **ravitaillements** (diversité, quantité...)
- ⇒ les **secours** et **services médicaux**
- ⇒ l'**ambiance** sur le parcours (animation spéciale, public...)
- ⇒ les services pour les **accompagnants** (information, suivi des coureurs, transport...)
- ⇒ l'**arrivée** (ambiance, cadeau finisher...)
- ⇒ la **logistique arrivée** (transport, douches, rapatriement en cas d'abandon...)
- ⇒ le **respect des valeurs du trail** (incluant le respect de l'environnement)
- ⇒ les **résultats** (détails, délai...)

Le coureur peut attribuer jusqu'à 5 étoiles :

- ★ = qualité mauvaise
- ★★ = qualité moyenne
- ★★★ = qualité bonne
- ★★★★ = qualité très bonne
- ★★★★★ = qualité excellente

Il peut aussi choisir de cocher une case « ne pas se prononcer » s'il n'a pas expérimenté un point des 15 listés dans le questionnaire.



III. Les actions de l'ITRA au service des acteurs du trail



Pour que le questionnaire soit le plus juste possible et qu'il traduise la **qualité globale d'organisation**, tout en accordant plus d'importance aux questions relatives à la sécurité des coureurs, **chaque question est pondérée d'un coefficient**.

Un **Indice Qualité final** est calculé une fois les réponses des coureurs enregistrées. Il est publié sur le site internet de l'ITRA dans les résultats de la course, sur le calendrier international (note de l'année N-1) et sur la fiche coureur des personnes ayant un compte ITRA.



L'**Indice Qualité des Courses** permet de valoriser les courses moins populaires dont la **qualité d'organisation est tout aussi bonne voire meilleure que celle des courses plus renommées**. Il permet aussi, pour les organisateurs membres de l'ITRA, de disposer d'un module avisé pour identifier les points à améliorer dans les éditions futures.



Chaque organisateur membre peut ajouter jusqu'à 5 questions au questionnaire (réponses sous forme de texte ou de note). Il doit le faire avant de déposer ses résultats en ligne, car une fois intégrés sur le site de l'ITRA le questionnaire est directement ouvert aux participants. Ces 5 questions additionnelles ne rentrent pas dans la notation finale de l'Indice Qualité des Courses.

1.4 Assurance internationale des coureurs

L'ITRA a travaillé en partenariat avec **ASSURINCO** et **MUTUAIDE ASSISTANCE** pour élaborer une **assurance coureur** qui répond aux besoins des coureurs de trail-running.



Cette assurance est valable **partout dans le monde**, pour **tous les membres ITRA** à jour de leur cotisation annuelle et couvre les sports suivants : course à pieds, trail-running, randonnée, trek, cyclotourisme, VTT, ski de fond et raquette à neige.



Que ce soit en **promenade**, en **entraînement** ou lors de **compétitions**, l'assureur prend en charge les **frais de recherches** et de **secours** (recherche et évacuation en hélicoptère, ambulance, autres frais d'acheminement à l'hôpital, frais médicaux...) et organise le **rapatriement** médical à domicile.

L'**assurance annuelle coûte 49€** (+8€ de cotisation si le coureur n'est pas membre de l'ITRA). Il est aussi possible de la souscrire pour un événement seulement, son prix est alors de 39€ par course.

La souscription se fait via le compte coureur ITRA dans la rubrique « Mon espace » - « Accéder à mon compte ».



Déjà plus de 2 000 coureurs à travers le monde ont souscrit l'assurance coureur ITRA !



III. Les actions de l'ITRA au service des acteurs du trail

1.5 Un espace santé privé et confidentiel

L'espace santé est une plateforme en ligne **privée** et **confidentielle**. Elle est accessible depuis le compte coureur ITRA, où les **coureurs peuvent renseigner toutes leurs informations de santé** (allergies, groupe sanguin, traitements, médicaments, résultats d'analyses biologiques, compléments alimentaires, maladies...) et déposer leur certificat médical. Cette plateforme s'appelle **SHOL** (Sport and Health On Line).



Développée et mise en œuvre par l'association **Athletes For Transparency** avec qui l'ITRA collabore depuis de nombreuses années, cette plateforme unique et innovante s'adresse également à tous les **sportifs du monde entier**.



Athletes For Transparency

Toutes les informations sont confidentielles mais peuvent être partagées avec les équipes médicales et les médecins de course si un événement de trail fait partie du **Programme QUARTZ** et souhaite améliorer la prise en charge de ses coureurs. Pour les organisateurs de courses qui mettent en place QUARTZ sur leurs compétitions, il est possible de récupérer les certificats médicaux des participants facilement grâce à cette plateforme.

Quel est le but de l'espace santé ?

Permettre à l'ensemble des coureurs de trail-running, partout dans le monde, d'être des acteurs engagés de leur **santé**, de s'inscrire dans une démarche de

transparence et de faciliter la prise en charge et le **secours** lors des compétitions.

L'espace santé est accessible depuis un compte gratuit, il n'est pas nécessaire d'être membre de l'ITRA pour pouvoir y accéder. Plus il y a d'informations dans les espaces santé, plus le directeur médical de la course pourra préparer ses équipes médicales aux problèmes de santé éventuels qui pourraient se manifester durant la compétition.

Pour les athlètes élites, il est possible de télécharger sur son espace santé les formulaires de contrôles anti-dopage réalisés après les courses et de rendre son **profil public** comme le fait Kilian Jornet par exemple. Les espaces santé visibles sont consultables ici : https://www.shol-health.com/SHOL_PUBLIC/Public/Select_UsersPublic.aspx

A ce jour, plus de 75 000 sportifs utilisent l'espace santé !





III. Les actions de l'ITRA au service des acteurs du trail

2. Des services développés pour les organisateurs

2.1 Le système des points ITRA et la classification des trails

Les **évaluations des parcours** réalisées par l'ITRA attribuent des points de difficulté allant de 0 à 6. Ces points correspondent au niveau de difficulté des courses en fonction de la distance et du dénivelé positif.

Les différentes courses de trail sont classifiées en fonction des **kilomètres efforts**. Un kilomètre effort se calcule en additionnant la distance exprimée en km ajouté au centième du dénivelé positif exprimés en mètres. (*Exemple : le nombre de points d'effort d'une course de 65 km et 3500 m de dénivelé positif est : $65 + (3500/100) = 100.$*)

Cette **classification**, compte **7 catégories** différentes de courses de trail (du **XXS au XXL**) toutes associées aux nouveaux points ITRA selon le tableau suivant :

category	ITRA Points	Km-effort New limits	Winner Approximate Time (*)
XXS	0	0-24	1h
XS	1	25-44	1h30 - 2h30
S	2	45-74	2h30 - 5h
M	3	75-114	5h - 8h
L	4	115-154	8h - 12h
XL	5	155-209	12h - 17h
XXL	6	>=210	> 17h

(*) when the winner has an international level (ITRA score of at least 830)

2.2 Promotion des courses via le calendrier, les articles...

L'ITRA met à disposition de tous, un **calendrier de courses de trail**. Chaque organisateur peut gratuitement enregistrer sa course dans le calendrier ITRA. Les organisateurs l'utilisent pour promouvoir leurs événements quant aux coureurs ils s'en servent pour rechercher leur prochain challenge.



III. Les actions de l'ITRA au service des acteurs du trail

2.3 Evaluation du niveau compétitif de la course

L'**indice de Performance ITRA** sert notamment à se rendre compte de la **vitesse moyenne de chaque coureur** et notamment des **élites**. Ainsi, sur les différentes courses les organisateurs peuvent établir et sélectionner des places réservées aux élites (Les hommes sont élites à partir de 825 d'Indice de Performance et 700 pour les femmes).

2.4 Les Recommandations de l'ITRA en termes de sécurité



La **sécurité** est un élément central, auquel aucun organisateur de course ne peut déroger. L'ITRA offre un **guide de sécurité** à tous les organisateurs.

Les éléments indispensables nécessaires pour maintenir la **sécurité des athlètes** se déclinent de la manière suivante avec la mise en place des actions suivantes:



Une **bonne organisation** avec une définition claire des rôles des responsables, une connaissance parfaite des lieux et du parcours...



Des **moyens indispensables** le jour de la course, concernant l'appréciation de la **météo** et les dispositifs à mettre en place en cas d'intempéries (neige, orages, canicule...), garantir des **dispositifs de communication** et de transmission d'information fiable sans coupure pendant toute la durée de la course...



Des **actions de prévention** avec le **matériel de sécurité** imposés aux traileurs, le **balisage** des parcours clair afin d'éviter que les coureurs s'égarer et pour signaler toute forme de danger, des **ravitaillements** en quantité et de qualité (attention aux normes sanitaires des matières comestibles), **contraintes environnementales** à respecter...



Organisations médicales et des **secours** concernant les différents acteurs (directeur médical, médecins spécialisés dans les urgences médicales vitales, infirmiers, secouristes, kinésithérapeutes, podologues...) et leur coordination, mise en place des unités de secours (postes de secours...).





III. Les actions de l'ITRA au service des acteurs du trail

2.6. Un compte premium Trace De Trail

L'adhésion à un compte membre organisateur ITRA inclus l'accès au **compte premium Trace de Trail**. Les organisateurs bénéficient de fonctionnalités avancées. Par exemple, la réalisation et la **dépose des traces GPX** sur les comptes Trace de Trail en sont facilités. Des **cartographies internationales** sont disponibles OpenStreetMap / OpenTopoMap / OpenCycleMap / MapBox / ESRI. De nombreuses autres options sont disponibles : <https://tracedetrail.fr>

TRACE DE trail

MENU TRACE DE trail

Trace certifiée - ITRA

MARATHON DU MONT-BLANC 2018 - 80 KM DU MONT-BLANC ☆

Modifier le nom de votre trace...

91 km 6220 m 6220 m

Chamonix-Mont-Blanc (74)

ITRA 5 9 410

Site internet

Dites en plus sur votre trace...

Table des passages

Compétition organisée le 29/06/2018

Trace n°44313

Seuil de dénivelé : 10 m

Seuil de distance : 0 m

Lissage : Non

Origine des altitudes : GPS

7511 pts - 1pt/12m

Boucle

Terrain dominant : Sentier

Alti. max : 2485 m

Alti. moyenne : 1710 m

Alti. min : 1038 m

+ longue montée : 1390 m

+ longue descente : 1420 m

Profils altimétriques

Calendrier des courses Rechercher une trace Espaces Trail Abonnements Aide ?

Map showing trail route in the Chamonix-Mont-Blanc area with various landmarks and elevation profile.

Plus d'outils

Pour enregistrer le style de votre trace et l'espacement des bulles kilométriques :

Sauver le style de ma trace

Sauver les traces ajoutées

Créer une page de roadbook

Créer une variante

Carte à la Carte IGN

Télécharger les PI (gpx)

Carte et profil sur votre site web

Cartes IGN

Scan express N&B IGN

Scan express classique IGN

Scan express standard IGN

Images aériennes IGN

3D terrain view of a trail route with elevation profile.



IV. Une politique de santé unique dans le monde du sport.

1. Définition de la politique de santé de l'ITRA

Le terme "**politique de santé**" désigne l'ensemble des actions mises en œuvre par l'ITRA pour **protéger la santé des athlètes** et **contribuer à un sport sans dopage**.

La politique de santé est une des missions fondamentales de l'ITRA qui, depuis sa création, ne cesse d'évoluer. Elle vise à **promouvoir une discipline saine, respectueuse de l'esprit du sport** et des valeurs formalisées dans la charte éthique de l'ITRA.



La **politique de santé de l'ITRA est fondée sur une conviction : la santé des coureurs est l'affaire de tous** - les coureurs et leur entourage, les organisateurs de courses, les institutions et les équipementiers sportifs. La politique de santé de l'ITRA se décline à travers quatre piliers :

- ▲ La **recherche médicale** dans les sports d'ultra endurance
- ▲ L'**éducation des pratiquants** et des acteurs de la discipline
- ▲ Un guide de recommandations présentant des mesures détaillées en terme de **sécurité** et de **secours**.
- ▲ Un programme unique et innovant de suivi de santé : le **Programme QUARTZ**.

L'ITRA initie et coordonne la politique de santé opérée par deux autres organisations à but non lucratif :

- ▲ L'association **Athletes For Transparency (AFT)** qui fournit une expertise technique et met en place le programme QUARTZ : travail avec les laboratoires d'analyses, consultation de l'espace santé, conseils médicaux une fois les résultats d'analyses reçus ;



- ▲ Le fond de dotation **Ultra Sports Science (USS)** qui finance le programme grâce aux dons reçus, initie des sujets de recherche médicale et diffuse la connaissance scientifique.





IV. Une politique de santé unique dans le monde du sport.

1.1 La recherche médicale dans les sports d'ultra endurance

Dans le cadre de la politique de santé, l'ITRA favorise la diffusion des connaissances scientifiques et médicales liées à la pratique des sports d'endurance et notamment du trail-running. Dans ce cadre, l'ITRA agit en partenariat avec la Fondation **Ultra Sports Science** dont la mission est la mise en valeur et la diffusion des connaissances scientifiques et médicales liées aux sports d'ultra endurance afin d'améliorer la santé et la sécurité des sportifs.

La Fondation Ultra Sports Science est présente en France et aux États-Unis et compte plusieurs athlètes élites ambassadeurs tels que [Kilian Jornet](#), [François d'Haene](#) ou encore [Fernanda Maciel](#). La Fondation dénombre 3 membres fondateurs que sont [Patrick Basset](#) (Anesthésiste français et médecin secouriste en montagne), [Marty Hoffman](#) (Professeur américain de médecine physique et de réadaptation, ancien directeur de la recherche pour la Western States Endurance Run) et [Volker Scheer](#) (Directeur médical adjoint au département de médecine du sport à l'Université de Paderborn en Allemagne).







1.2 Éducation des athlètes : une philosophie commune : le « 0 » médicament !

Le trail-running est un sport à haute intensité physique, dont les parcours sont plus ou moins longs et traumatisants pour l'organisme et qui se déroulent dans des régions souvent éloignées des villes, difficiles d'accès.

C'est pourquoi l'ITRA **mène et coordonne des actions de prévention et de sensibilisation** directement auprès des coureurs ou en partenariat avec les organisateurs de courses.

Ces actions visent à **améliorer les connaissances des coureurs en matière de santé**, à prévenir les blessures et les pathologies inhérentes à la pratique du trail-running, ainsi que les risques pour la santé engendrés par le recours à l'automédication ou les pratiques dopantes.

Ces actions incluent la **diffusion des connaissances** issues de la recherche médicale appliquée à la pratique du trail-running, telles que :

-  Les **blessures musculosquelettiques** communes aux distances « ultra »
-  La **prévention** et la gestion des **symptômes gastrointestinaux** dans les sports d'ultra endurance
-  Le **kit médical** de base des coureurs d' « ultra »
-  Les bases d'une **hydratation raisonnable**



IV. Une politique de santé unique dans le monde du sport.

L'éducation des acteurs de la discipline passe aussi par le **développement du Programme Quartz** et sa mise en place sur les courses de trail-running à travers le monde (voir partie 1.4 ci-dessous).

1.3 Dispositif secours : un parcours maîtrisé = des coureurs sécurisés

Afin d'améliorer la qualité des organisations et la sécurité des participants, **l'ITRA met en œuvre des actions d'accompagnement et de support à destination des organisateurs de courses**. Ces derniers ont l'obligation de mettre en place des dispositifs pour assurer la sécurité et le secours de l'ensemble des parties prenantes.



À cet effet, l'ITRA a défini et formalisé des lignes directrices décrivant l'ensemble des actions de prévention des accidents, des principes d'organisation (incluant les transports et les systèmes d'information) ainsi que, pour la partie secours, la description des moyens humains et matériels nécessaires pour porter assistance aux personnes en détresse. Voir [le guide de sécurité de l'ITRA](#).

1.4 Programme QUARTZ

QUARTZ est un programme destiné à protéger la santé des coureurs et à contribuer à un sport sans dopage.

Programme unique de suivi de santé des athlètes, il permet de détecter aussi bien des pathologies éventuelles que des profils anormaux en relation avec le dopage. Il permet ainsi de s'assurer que les coureurs sont en bonne santé avant et/ou après une épreuve sportive, mais aussi tout au long de l'année grâce au suivi QUARTZ Elite.

Le **Programme QUARTZ** répond aux règles médicales énoncées dans le **Règlement de Compétitions IAAF 2018-2019**, à savoir :

Rule 52.1: « *Member shall use best efforts to ensure that all Athletes under their jurisdiction competing in International Competitions are in a state of physical health that is compatible with elite level competition in Athletics.* »



Rule 52.2: « *Every Member shall use best efforts to ensure that appropriate and continuous medical monitoring of its Athletes is undertaken either internally or through an approved external body.* »

Il permet aussi, par le biais d'une « **No Start Rule** » de mettre un athlète hors compétition s'il présente un risque médical trop important avant une compétition.

Le **guide médical des compétitions IAAF** de Janvier 2013 confirme cela :

Chapter 1, Article 6.4: « *When the health of athletes is at risk, health care providers should strongly discourage them from continuing training or competition and inform them of the risks.* »



IV. Une politique de santé unique dans le monde du sport.

Chapter 2 - Part C – Article 5: « *In summary, the IAAF Medical & Anti-doping Commission feels that a preparticipation or periodic health evaluation could contribute to:*

- *Screening of athletic population and detection of asymptomatic silent diseases;*
- *Prevention of acute unexpected health problems or life-threatening events;*
- *Appropriate and precocious management of health conditions;*
- *Decision on the opportunity to participate in intensive sport activity;* »



Comme indiqué dans le Code Mondial Anti-Dopage 2015 au Chapitre 5.8: « *Investigations and Intelligence Gathering* », tous **les résultats des analyses biologiques du Programme QUARTZ peuvent être partagés avec les organisations en charge de la lutte anti-dopage** ; c'est en ce sens que QUARTZ contribue à un sport sans dopage.

Le Programme QUARTZ s'adresse à tous, **coureurs élités** et « **regular** », aux **organisateur**s d'évènements, aux **marques** et aux **institutions sportives**.

Il est techniquement mis en œuvre par l'association **Athletes For Transparency (AFT)** dont l'expertise est reconnue dans le **domaine de la santé et de la lutte anti-dopage**. L'Association AFT collabore dans un cadre international avec l'ensemble des acteurs institutionnels de la lutte anti-dopage.



La Fondation Ultra Sports Science, garantit la transparence financière du Programme QUARTZ, financé par des dons directement versés à la Fondation. Une partie de ces derniers est reversée à la recherche médicale. Chaque année, la Fondation choisit les projets de recherche médicale financés par les dons. De la même manière, un fonds est également dédié au Programme QUARTZ.



1.4.1 Les coureurs élités et les marques

Chaque année l'ITRA offre, sur la base de l'Indice de Performance ITRA, **le Programme QUARTZ Elite gratuitement aux athlètes Homme et Femme du top 10 au classement général et du top 3 de chaque catégorie de trail, ainsi qu'aux athlètes en retour de suspension suite à un contrôle antidopage positif sur une compétition de trail. Soit 70 athlètes au total en 2019.** Si l'athlète apparaît dans plusieurs classements, la sélection sera étendue à l'athlète suivant.

En 2019 l'ITRA a offert le Programme QUARTZ à 70 athlètes.





IV. Une politique de santé unique dans le monde du sport.

Qu'est-ce que le suivi annuel des élites avec le programme QUARTZ ?

⚡ Tout d'abord, les coureurs doivent **créer un espace santé**, privé et confidentiel, accessible via la plateforme **SHOL** (Sport and Health On Line), indispensable au suivi de santé à distance. Dans cet espace, les **athlètes doivent renseigner plusieurs informations** : compléments alimentaires, médicaments, traitements, maladies chroniques, analyses biologiques, contrôles anti-dopages, AUT (Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques), etc...

⚡ Puis, tout au long de l'année la Commission Médicale de l'ITRA demande aux athlètes suivis de **réaliser des analyses biologiques** dans le laboratoire le plus proche de **leur localisation**.

⚡ Une fois reçus, **les résultats d'analyses sont transférés sur la plateforme santé et analysés par deux membres de la Commission Santé de l'ITRA** : le Dr Patrick Basset et le physiologiste du sport Pierre Sallet, qui fournissent un diagnostic, conseillent et avertissent les coureurs sur leur état de santé et les évolutions possibles.

Pour les autres coureurs élites qui ne font pas partie du top 10 au classement général ITRA, ni des top 3 de chaque catégorie de trail, **il est toutefois possible d'intégrer le Programme Quartz par le biais de leurs sponsors**.

Certains athlètes de la marque **Asics** bénéficient donc du suivi de santé annuel grâce au financement de leur sponsor. Le système de financement est totalement indépendant et l'implication de plusieurs associations à but non lucratif (ITRA, AFT, USS) garantit une transparence et une autonomie du Programme. C'est en cela que la démarche est complètement novatrice dans le sport de haut niveau.



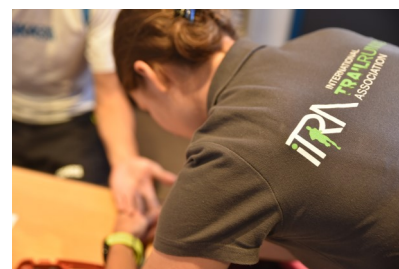
D'autres équipementiers choisissent aussi de soutenir le Programme dans sa globalité sans pour autant financer le suivi annuel pour des athlètes en particulier, c'est le cas de **Columbia** et **The North Face**.



En **2018**, **48 coureurs élites** avaient intégré le Programme QUARTZ.



En **2019**, ce sont **70 athlètes** élites qui ont choisi de suivre le Programme QUARTZ et la moitié d'entre eux dispose d'un espace santé publique que tout le monde peut consulter.





IV. Une politique de santé unique dans le monde du sport.

Les différents types de profils :

Les résultats d'analyse sont répertoriés selon 4 types de profil:



NORMAL :
les résultats d'analyses sont normaux.



AVEC POTENTIELLE PATHOLOGIE :
les résultats d'analyses de l'individu présentent une pathologie, plus ou moins bénigne, qu'il faut soigner.



ATYPIQUE :
les résultats d'analyses sont en dehors des normes de laboratoires mais ne signifient pas nécessairement que l'individu présente un problème de santé.



ANORMAL :
les résultats d'analyses ne sont pas cohérents et peuvent être la conséquence d'une pratique dopante.

La « **No Start Rule** »



Un profil avec **potentielle pathologie**, **atypique** ou **anormal** peut faire l'objet d'une « **No Start Rule** » pour raison de santé. En effet, si un profil de coureur présente un **risque quelconque** avant une compétition, ou durant l'année, la **Commission Médicale de l'ITRA** peut lui interdire de prendre le départ d'une course.

Les analyses biologiques réalisées sur les élites en 2018 et 2019

Au total, **604 analyses** ont été réalisées en **2018** :

- ♥ **550** sont **normales**,
- ♥ **36** ont permis d'identifier une **pathologie**,
- ♥ **18** correspondent à des profils **atypiques** et aucune n'est anormale.
- ♥ Pour le moment, **0 « No Start »** ont été prononcés.

En 2019, Le QUARTZ Programme se décline ainsi :

	2019
QUARTZ Elite	70
QUARTZ Regular	107 517
QUARTZ Event	39



IV. Une politique de santé unique dans le monde du sport.

1.4.2. Pour les organisateurs

Certaines organisations et circuits de courses privés font de **la santé des athlètes une priorité** et décident de **mettre en place le Programme QUARTZ sur leurs évènements.**

- 🏔️ En 2018, ce sont 35 courses qui, partout dans le monde, appliquent le Programme QUARTZ.
- 🏔️ En 2019, ce sont 39 courses qui appliquent le Programme QUARTZ.

Quoi mettre en place ?

Tout dépend du niveau d'engagement souhaité et du budget des organisations. Voici un aperçu, dans un ordre croissant d'investissement, de ce qui peut être fait par les organisateurs :

QUARTZ Event Original, la base : Il permet d'**améliorer et de sécuriser la prise en charge médicale de tous les coureurs pendant la compétition.** Pendant l'événement, l'équipe médicale peut accéder, aux espaces santé des participants, remplis au préalable par les coureurs via leur compte ITRA, afin de mieux les soigner !

Niveau 2 : Bénéficiez des services du Programme QUARTZ Event ORIGINAL, mais aussi, **offrez des analyses biologiques réalisées dans les 30 jours précédents votre événement** pour une sélection des meilleurs athlètes hommes et femmes inscrits sur votre course

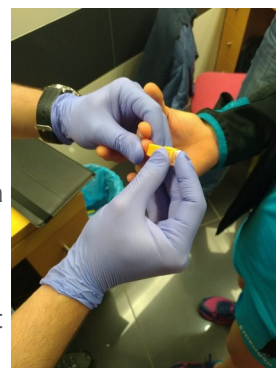
Niveau 3 : Bénéficiez du Programme QUARTZ Event Niveau 1 et offrez à vos élites des analyses biologiques supplémentaires la veille de votre événement !

Le contrôle médical peut prendre plusieurs formes (analyses biologiques de sang, d'urine, de cheveux, de salive...) et peut s'effectuer:

- > entre J-30 et J-4 avant la course
- > la veille de la course
- > après la course
- > il peut aussi s'effectuer sur une population d'athlètes « regular ».

Une des particularités du **Programme QUARTZ** est qu'il est **modulable** et **adaptable** à toutes les organisations en fonction des demandes et des budgets de chacun.

Des **solutions de financement** par le biais de la Fondation Ultra Sports Science sont possibles, notamment grâce à la mise en vente de **dossards santé.**





IV. Une politique de santé unique dans le monde du sport.

2. Financement de la politique de santé

2.1 Les marques partenaires du Programme

A ce jour, 3 marques sont partenaires du Programme QUARTZ en 2019: **Asics**, **Columbia** et **The North Face**. Les fonds récoltés ont permis à **l'ITRA d'offrir en 2018 un suivi de santé aux 19 athlètes élités qui ont répondu « oui » à la proposition d'intégrer le Programme QUARTZ gratuitement pendant 1 an.**



L'ITRA continue de chercher des sponsors, pour pouvoir permettre à plus d'athlètes élités dans le monde d'être suivis annuellement, à distance et de manière spécifique.

C'est la première fois dans l'histoire du sport de haut niveau que des marques, des athlètes, des organisateurs, des circuits privés et des associations et institutions scientifiques et sportives se mobilisent pour permettre le développement à grande échelle d'un Programme de santé unique, transparent et indépendant.



2.2 Le rôle de la Fondation Ultra Sports Science

La Fondation Ultra Sports Science quant à elle, **aide les organisateurs à financer le Programme QUARTZ** sur leur course. Par exemple, une course qui souhaite mettre en place un Niveau 3 avec des analyses biologiques avant et/ou après course, va pouvoir par exemple mettre en vente, en plus de ses dossards classiques, **des dossards « santé » dont l'achat permettra de financer les actions mises en place dans le cadre du Niveau 3 du Programme QUARTZ.**

Ce mode de fonctionnement est très efficace sur les courses « sold out » où les dossards rares se vendent plus chers. Par exemple, sur **l'UTMB® 2019, 17 dossards santé ont été vendus !** Les fonds récoltés servent à **financer les contrôles médicaux avant et après les courses de l'UTMB**, mais aussi certaines **formations pour les bénévoles** et également des **projets de recherches scientifiques.**





V. La reconnaissance internationale de l'ITRA

1. Les Championnats du Monde de Trail

L'ITRA organise conjointement depuis 2015 les Championnats du Monde de Trail avec l'IAU.



2015 : MaxiRace, Annecy, France, 35 équipes (263 coureurs)



2016 : TransPeneda Gerês, Portugal, 37 équipes (256 coureurs)



2017 : Trail Sacred Forest à Badia Prataglia, Italie, 37 équipes (291 coureurs)



2018 : Penyagolosa Trails, Castellón, Espagne, 49 équipes (351 coureurs)



2019 : Trilhos dos Abutres, Miranda Do Corvo, Portugal, 53 équipes (419 coureurs)

L'ITRA, en partenariat avec l'**International Association of Athletics Federations (IAAF)** et la **World Mountain Running Association (WMRA)**, organisera à partir de 2021 un **Championnat du Monde commun aux courses de montagne et de trail-running**, avec des épreuves spécifiques à chaque discipline. Le lieu des Championnats sera révélé en fin 2019.



L'objectif étant de proposer aux fédérations nationales et aux coureurs un événement de plus grande ampleur, organisé tous les deux ans, où chaque athlète pourra concourir sur le format de course qui lui correspondra le mieux. Des discussions entre l'ITRA, l'IAAF et la WMRA sont en cours.

2. Le rayonnement de l'ITRA

L'ITRA est également présent sur les **réseaux sociaux** et échange quotidiennement avec sa communauté en perpétuelle croissance.



Le **site internet de l'ITRA** c'est plus de **1 100 000 pages vues par mois** (and **707 000 pages uniques**). Les trois pages les plus fréquentées sont les pages : [communauté](#) vue plus de 275 000 fois (par mois), la page [accueil](#) vue plus de 103 000 fois (par mois) la page [calendrier](#) vue en moyenne plus de 37 000 fois (par mois). Le site internet de l'ITRA comptabilise plus de **105 550 utilisateurs uniques chaque mois**.



L'ITRA reçoit environ **2 000 mails** par mois avec un taux moyen de réponse de **15h**.



33 100 fans
+185 000 impressions
par mois



7 100 followers
+70 000 impressions
par mois.

14 500 fans
+ 128 000 impressions
par mois



25/08/2018





iTRA INTERNATIONAL **TRAIL RUNNING** ASSOCIATION

CONTACTS :



Relations Presse :

Astrid Renet

Tel : +41 (0)2 15 19 02 08

Email : astrid.renet@itra.run



Restez connecté !



www.itra.run



[@InternationalTrailRunningAssociation](https://www.facebook.com/InternationalTrailRunningAssociation)



[@ITRA_trail](https://twitter.com/ITRA_trail)



[@itra_trail](https://www.instagram.com/itra_trail)