

Règlement de la 39ème Traversée de la Ramaz (2026)

Course du challenge Haute-Savoie Nordique

1) La 39ème Traversée de la Ramaz aura lieu le 8 mars 2026 sous la forme d'une épreuve de ski de fond en style libre.

CETTE ANNEE LE DEPART ET L'ARRIVEE SONT A SOMMAND (74).

Les **distances 15km et 30km** sont inscrites au calendrier de la Fédération Française de Ski (voir règlement FFS <https://ffs.fr/wp-content/uploads/FFSreg-fond2e.pdf>).

Ces épreuves sont réservées aux titulaires d'une licence FFS compétiteur, loisir ou dirigeant. Les concurrents non affiliés FFS devront s'acquitter d'un Ticket Course à l'exception des coureurs titulaires d'une licence de la Fédération Suisse ou Espagnole de ski. Tout participant qui n'est pas détenteur d'une licence FFS compétiteur, doit fournir une attestation questionnaire de santé ou un certificat médical de non contre-indication à la pratique du ski ou du sport en compétition de moins de 6 mois.

Les **distances 7.5km, 3.5km (Ramazette) et 2km (Rabotion)** sont des courses « sport pour tous » en style libre.

Ces courses n'étant pas des épreuves fédérales, la licence FFS ou le « ticket course » ne sont pas demandés.

Sont également organisés, une randonnée nordique <http://traverseedelaramaz.fr/rando/> et une course « Sport Adapté » accompagnée par les jeunes du club.

Les courses sont ouvertes en fonction des catégories d'âge. Se référer au tableau ci-dessous : [14\) Catégories pour la Ramaz 2026](#).

2) Les inscriptions se font uniquement en ligne à partir du site de la course www.traverseedelaramaz.fr jusqu'au vendredi 6 mars 14h.

Attention : Pas d'inscription sur place le dimanche matin

3) Le départ sera donné en ligne, pour tous, à Sommand. Les départs seront donnés à partir de 9 heures. Les horaires exacts seront indiqués le jour de la course.

4) L'inscription donne droit à participer à l'épreuve et à bénéficier des différents services d'approvisionnement le long du parcours et un repas chaud après la course. De plus un cadeau souvenir sera donné aux participants du 15km et 30km.

Les tarifs pour les inscriptions sont les suivants :

- 30 km et 15 km : 30€ - 42€ pour les non licenciés
- 7,5 km: 12€
- Ramazette et petite Ramazette: 6€
- La randonnée : 12€ et 7€ jusqu'à 15 ans
- Sport adapté : 6€

Un surcout de 5€ sera appliqué pour toute inscription après le dimanche précédent la course à minuit.

5) Les dossards seront remis aux inscrits à partir de 7 h jusqu'à 8h15, à la salle hors-sac de Sommand. Pour la randonnée de la Ramaz, les dossards peuvent être retirés jusqu'à 9h00.

6) Il est obligatoire pour les coureurs de se soumettre aux différents contrôles sous peine de disqualification.

7) Il est établi un temps limite de 5h sur la base de 6 km/heure. Pour leur sécurité, l'organisation se réservera le droit de dévier les coureurs hors délai ou bien les mettre hors course. Attention, toute arrivée après 14h ne sera pas chronométrée.

Tout concurrent mis hors course et voulant poursuivre son parcours ne pourra l'effectuer qu'après avoir restitué son dossard, sous sa propre responsabilité.

8) Les participants y compris les mineurs, devront être en mesure fournir lors de l'inscription :

- Soit la licence FFS compétition,
- Soit l'attestation « questionnaire de santé » ou un certificat médical de non contre-indication à la pratique du ski ou du sport en compétition de moins de 6 mois à la date de la course.

Son absence entraînera la non-inscription à la Traversée de la Ramaz.

Les participants à la randonnée et à l'épreuve de sport adapté sont dispensés de certificat médical/questionnaire santé.

Lien vers l'attestation questionnaire de santé FFS <https://ffs.fr/wp-content/uploads/FFSreg-reg2attestationQS.pdf>

9) Tous les inscrits à la Traversée de la Ramaz, quel que soit le format de la course, participent au Challenge Haute-Savoie Nordic. Le challenge valorise la participation aux 3 longues distances du département : La Bornandine, La Ramaz et Les Glières. A chacune des 3 étapes, il suffit de prendre le départ d'une des courses proposées par les comités d'organisation, pour être lauréat du Challenge HSN. Voir règlement du challenge sur le site de Haute Savoie Nordic <https://www.haute-savoie-nordic.com/evenements/challenge/>.

10) Les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours en fonction des conditions météorologiques ou des demandes de la station de Praz-de-lys Sommand.

11) En cas de force majeure, la décision d'annuler la course serait prise par le comité.

En cas d'annulation ou modification d'une épreuve, le jour de l'évènement, pour conditions défavorables et dangereuses mettant en péril la sécurité des participants aucun remboursement ne pourra être demandé.

En cas d'annulation d'une épreuve, pour quelque raison que ce soit, un remboursement partiel des droits d'inscriptions sera effectué :

- Jusqu'au dimanche précédent la course à minuit : le montant de l'inscription moins 3€,
- Lors de la semaine précédant la course : le comité décidera du montant remboursé en fonction des frais irrécupérables déjà engagés.

12) Résultats

Les résultats sont publiés sur le site <http://www.traverseedelaramaz.fr/> et sur le site de la fédération <https://ffs.fr/> pour les épreuves fédérales. Pas d'envoi de résultats par courrier.

13) Prix et récompenses

La cérémonie officielle de remise des prix et des récompenses sera organisée à la fin de l'épreuve, à partir de 13h30.

La présence des participants récompensés à la remise des prix est obligatoire. En cas d'absence, la dotation ou la récompense prévue ne sera pas distribuée, sauf motif accepté par le comité d'organisation.

13.1) Récompenses des différents classements selon les catégories « Ramaz »

Petite Ramazette :

- Les 3 premières filles, les 3 premiers garçons

Ramazette :

- Les 3 premières filles, les 3 premiers garçons « enfant »
- Les 3 premières filles, les 3 premiers garçons « adolescent »

7,5 Km :

- Les 3 premières femmes, les 3 premiers hommes

15 Km :

- Les 3 premières femmes, les 3 premiers hommes juniors et adultes
- Les 3 premières femmes, les 3 premiers hommes jeunes-vétérans et vétérans

30 Km :

- Les 3 premières femmes, les 3 premiers hommes adultes
- Les 3 premières femmes, les 3 premiers hommes jeunes-vétérans
- Les 3 premières femmes, les 3 premiers hommes vétérans

13.2) Dotations (pour le 30 km seulement)

	Femme	Homme
1er	500 €	500 €
2ème	300 €	300 €
3ème	150 €	150 €

14) Catégories pour la Ramaz 2026

Catégorie Ramaz	Années	Age	2 km	3,5 km	7,5 km	15km (FFS)	30km (FFS)
Poussins	2019	2022	4	7	POU		
Enfants	2015	2018	8	11		ENF	
Adolescents	2013	2014	12	13		ADO	
Cadets	2011	2012	14	15		CAD	CAD
Juniors	2010	2010	16	16		JUN	JUN
Juniors	2008	2009	17	18		JUN	JUN
Adulte	2006	2007	19	20		ADU	ADU
Adulte	1996	2005	21	30		ADU	ADU
Jeunes-Vétérans	1976	1995	31	50		JVET	JVET
Vétérans	1917	1975	51	109		VET	VET

Course	Categories	Type
2 K (Rabotion)	POU	Sport pour tous
3.5 K (Ramazette)	ENF/VET	Sport pour tous
7.5 K	CAD/VET	Sport pour tous
15 K	U16/M12	Course FFS
30 K	U20/M12	Course FFS