

# DOSSIER DE PRESSE 2016



AOÛT 2016

# SOMMAIRE

L'ITRA, une association au service du trail-running	3
Avec l'ITRA, le trail-running a accompli en moins de deux ans, d'ultra grandes foulées !	4
Bâtir le socle d'une définition	7
Un socle et des valeurs communes	8
Garantir des épreuves et des résultats fiables et comparables	10
Valoriser les coureurs	12
Valoriser les courses	14
La sécurité et la santé des coureurs : des priorités pour l'ITRA	15
La reconnaissance international du Trail Running	20
Favoriser les échanges	23
Organigramme de l'ITRA	24

## L'ITRA, une association au service du trail-running

L'International Trail-Running Association (ITRA) a vu le jour en juillet 2013, animée par la passion du trail et l'enthousiasme de ses membres fondateurs.

- Le 3 septembre 2012, les 1ères Assises Internationales du Trail se sont tenues à Courmayeur (Italie) en présence de plus de 150 personnes (organisateur de courses, équipementiers, médias, athlètes élités) venues de 18 pays à travers le monde.
- Ces Assises ont permis à tous les participants de prendre conscience de la diversité des points de vue et de la nécessité pour le trail de s'organiser comme une discipline à part entière tout en prenant en compte les approches de tous les continents.
- Répartis en 5 groupes de travail, 50 volontaires (organisateur de course, athlètes, représentants de fédérations, équipementiers, médias, coachs...) venus de 13 pays des 5 continents, ont poursuivi les travaux autour d'une table virtuelle.
- Unissant leurs cultures et leurs points de vue pour accompagner cette discipline en pleine évolution, ils ont travaillé à la rédaction d'une charte éthique, ont proposé une définition internationale du trail et la mise en place d'une politique de santé et de lutte contre le dopage. Ils ont posé les bases d'une gestion raisonnée des athlètes de haut niveau et ont réfléchi à la mise en place d'un classement international.

Ces conclusions posent les premières pierres de la pratique du trail, et constituent les fondations pour la création d'une association souhaitant rassembler l'ensemble des acteurs du trail à travers le monde, autour de valeurs et de principes partagés.

# Avec l'ITRA, le trail-running a accompli en moins de deux ans, d'ultra grandes foulées !

## ***L'ITRA, c'est quoi ?***

Une association à but non lucratif et à vocation internationale, créée par des coureurs, des personnalités impliquées dans le trail, des organisateurs de grandes épreuves pour encadrer et structurer le développement du trail-running, établir le socle d'un développement international pour une discipline en plein essor.

D'une pratique de passionnés, on est passé en quelques années à un sport de masse. Organisateurs, et pratiquants font face à des exigences croissantes, en termes de sécurité par exemple. Et les enjeux sont de plus en plus importants pour les organisateurs, les athlètes, les équipementiers, les teams.

Pour réguler cette croissance exponentielle l'ITRA constitue une plateforme pour dialoguer, échanger et élaborer des propositions à destination des fédérations nationales et en particulier, de la fédération internationale, l'IAAF (International Association of Athletics Federations).

## ***L'ITRA, c'est qui ?***

Les membres fondateurs sont des personnes très impliquées dans le trail-running, en particulier des organisateurs de grandes épreuves.

Aujourd'hui, fin Août 2016 l'ITRA regroupe **633** organisations membres et **1234** coureurs inscrits issus de **103 pays**

## ***L'ITRA, pourquoi ?***

- Développer et promouvoir le trail.
- Contribuer à améliorer la qualité des épreuves et la sécurité des coureurs.
- Promouvoir son éthique sportive qui s'appuie sur des valeurs fortes : authenticité, humilité, fair-play, équité, respect, solidarité.
- Promouvoir des actions de prévention en matière de santé, de sécurité et de lutte contre le dopage.

- Contribuer à améliorer une pratique respectueuse de l'environnement et promouvoir le développement durable au sein du trail.
- Permettre à l'ensemble des acteurs de pouvoir s'exprimer et d'être entendu au niveau international.
- Entretenir des relations constructives et de collaborer avec les associations nationales de trail, les fédérations nationales et internationales.
- Promouvoir et collaborer à l'organisation de championnats ou de circuits de trail continentaux ou mondiaux qui renforcent la visibilité internationale du trail.

#### **Base de données Coureurs :**

**730 000**

- Dont 300 000 avec au moins 2 résultats affectés
- Dont 2500 coureurs inscrits sur l'ITRA

#### **Base de données Courses :**

**13 065 (2193 en 2015 regroupées au sein de 923 évènements)**

- Dont 8316 courses d'organisations inscrites sur l'ITRA et présentes sur le calendrier (1651 en 2015)
- Dont 3794 courses évaluées (1314 en 2015)
- Dont 8719 courses avec résultats (1857 en 2015). Cela permet de calculer l'Indice de Performance ITRA des coureurs

***Chiffres clés de notre base de données courses et coureurs (Août 2016)***

### Amérique du Nord et Centrale :

- Organisations membre : **48** issues de **5** pays
- Coureurs inscrits : **440** issus de **6** pays

### Europe :

- Organisations membre : **417** issues de **22** pays
- Coureurs inscrits : **9011** issus de **41** pays

### Asie :

- Organisations membre : **97** issues de 20 pays
- Coureurs inscrits : **1017** issus de 27 pays



### Amérique du Sud :

- Organisations membre : **46** issues de **7** pays
- Coureurs inscrits : **796** issus de **15** pays

### Afrique :

- Organisations membre : **12** issues de 5 pays
- Coureurs inscrits : **36** issus de **7** pays

### Océanie :

- Organisations membre : **13** issues de **2** pays
- Coureurs inscrits : **106** issus de **3** pays

## Répartition Mondiale des membres de l'ITRA (Août 2016)

## Bâtir le socle d'une définition

L'ITRA a commencé par s'atteler à l'élaboration d'une définition internationale du trail-running. Un socle indispensable pour mener des discussions avec la Fédération Internationale d'Athlétisme et différencier le trail-running des disciplines voisines.

### ***Définition proposée par l'ITRA :***

Trail-running : compétition pédestre ouverte à tous, dans un environnement naturel (montagne, désert, forêt, plaine,...) avec le minimum possible de routes cimentées ou goudronnées (qui ne devraient pas excéder 20% de la distance totale). Le terrain peut varier (routes de terre, chemins forestiers, sentier monotrace) et le parcours doit être correctement marqué (1). La course est idéalement, mais pas nécessairement, en semi autosuffisance ou en autosuffisance (2), elle se déroule dans le respect de l'éthique sportive, de la loyauté, de la solidarité et de l'environnement.

### ***Classification des courses de trail***

- Trail : Moins de 42km
- Trail Ultra Medium (M) : 42 km à 69 km
- Trail Ultra Long (L) : 70 km à 99 km
- Trail Ultra XLong (XL) : plus de 100 km

(1) « Correctement marqué » signifie que les coureurs reçoivent une information suffisante pour effectuer le parcours sans se perdre. Cela inclut un marquage physique (fanions, rubalises, autre signalétique...) ou le marquage permanent d'un sentier de randonnée ou une trace GPS ou des indications sur une carte.

(2) « Autosuffisance ou semi autosuffisance » signifie que le coureur doit être autonome entre les points de ravitaillement, en ce qui concerne l'habillement, les communications, la nourriture et la boisson.

Le trail-running a intégré la liste des disciplines reconnues par la Fédération internationale d'athlétisme (IAAF) en août 2015 à Pékin. Pour l'Association Internationale du Trail-Running, l'ITRA, c'est une consécration du travail mené depuis sa création, en 2013.

## Un socle et des valeurs communes

Les membres de l'ITRA représentent les différentes composantes de la communauté du trail des 5 continents. Pour accompagner les évolutions majeures, l'association partage et unit les différentes cultures, les passions, les diverses visions du trail et les valeurs qui sont les fondements et l'âme de l'association

Par des règles simples et puissantes, auxquelles l'ensemble des acteurs se réfère naturellement, l'ITRA souhaite diffuser les valeurs du trail running.

- Se dépasser et explorer ses capacités physiques et mentales au contact d'une nature belle et parfois rude.
- Le plaisir de courir, sans forcément se focaliser sur la recherche de la performance, même si cela n'empêche pas d'être fier de son classement final.
- Partager sa passion et ses émotions avec les coureurs et les bénévoles.
- Éprouver la fierté d'être « finisher ».
- S'aider mutuellement à terminer et partager l'émotion de franchir la ligne d'arrivée ensemble au terme d'un effort de plusieurs heures.
- Vivre un grand moment de convivialité avec l'ensemble des acteurs d'une épreuve.

Se sentir solidaire...

- Entendre de grands champions témoigner de leur respect pour la performance de coureurs anonymes...

Une charte éthique garantit le maintien des valeurs originelles du trail-running

Elle définit les principes correspondant à ces valeurs afin de guider les comportements des coureurs, organisateurs, partenaires, bénévoles, habitants et responsables des territoires qui accueillent les épreuves de trail.

NB : La Charte éthique n'est en aucun cas un appel à l'uniformité ou à la normalisation. Elle laisse à chacun la liberté d'exprimer son attachement à l'esprit du trail-running en accord avec sa culture et ses sensibilités.

# CHARTRE ETHIQUE ITRA



## AUTHENTICITÉ

Le trail fait de la confrontation entre le pratiquant et un environnement naturel une source d'inspiration, de dépassement, mais aussi d'harmonie. Il promeut des rapports humains fondés sur la simplicité, la convivialité, le partage et le respect des différences. Des valeurs aussi grandes que la performance ou la compétition.



## SOLIDARITÉ

Au nom du principe de solidarité, il est demandé à chaque acteur d'un trail de venir prioritairement en aide à toute personne en danger ou en difficulté en quelque lieu et en quelque circonstance que ce soit. De manière plus globale, les acteurs du trail font souvent preuve de solidarité en s'engageant en faveur de causes environnementales, sociales ou sociétales ou en venant en aide aux plus démunis. Les organisateurs de trail mettent en œuvre ce principe de responsabilité en soutenant directement des actions solidaires et de développement durable ; les participants sont nombreux à « courir pour une cause » afin de soutenir les projets de leurs choix.



## FAIR PLAY

Le fair-play désigne l'acceptation loyale des règles, non seulement de leur lettre mais aussi de l'esprit qui a présidé à leur définition. Pour les coureurs, être fair-play signifie respecter le règlement des courses, ne pas tricher, ne pas biaiser, refuser toute forme de dopage ; mais aussi incarner dans ses comportements pendant les courses les valeurs humaines du trail : l'entraide et la solidarité avec les autres coureurs, le respect de l'ensemble des acteurs présents sur les courses. Pour les organisateurs, le respect du fair-play suppose de mettre en œuvre les moyens nécessaires à la lutte « contre la tricherie, l'art de ruser tout en respectant les règles, le dopage, la violence (à la fois physique et verbale), l'exploitation, l'inégalité des chances, la commercialisation excessive et la corruption » (extrait du code d'éthique sportive du Conseil de l'Europe).



## ÉQUITÉ

C'est la recherche d'un juste équilibre, fondé sur l'impartialité et sur l'égalité des chances dont doit bénéficier chaque coureur. Les courses de trail sont ouvertes à tous les coureurs. Les règles sont conçues pour tous et s'appliquent à l'identique à tous. Tous les athlètes sont mis dans les mêmes conditions et ils ont les mêmes droits et les mêmes devoirs. Les dispositions mises en œuvre pour accueillir les athlètes de haut niveau ne doivent en aucun cas gêner la participation des autres coureurs. Il est de la responsabilité des organisateurs de garantir ce principe d'équité, d'effectuer les contrôles nécessaires et d'offrir les meilleures conditions de course possibles à l'ensemble des participants.



## HUMILITÉ

Dans la pratique du trail, activité de pleine nature, l'humilité est un comportement adapté autant dans un environnement naturel que pour soi-même. Dans la nature, il repose sur la prise en compte d'aléas naturels existants, quelque soient la pertinence et la qualité des mesures prises par l'organisation d'une course pour assurer la sécurité de ses participants. L'humilité face à la nature suppose d'être capable de faire preuve de prudence et peut aller jusqu'à renoncer à réaliser la course ou le projet envisagé. Vis-à-vis de soi, l'humilité repose sur la conscience et la connaissance de ses limites afin de ne pas mettre en cause son intégrité physique ou mentale. Les comportements d'humilité sont indissociables d'une attitude d'écoute et d'apprentissage permettant de mieux connaître les principes qui régissent les milieux naturels ou les fondamentaux d'une pratique d'un sport intensif dans la nature.



## RESPECT

### Respect des autres

C'est comprendre et accepter leurs différences et c'est agir de manière à ne pas les gêner ou les contrarier. C'est également comprendre que la course se déroule en un lieu qui possède sa propre culture et ses propres traditions ; c'est adopter en conséquence le « savoir être » nécessaire pour respecter la population locale, sa culture et ses coutumes. Chaque coureur s'engage également à respecter toute personne évoluant dans le milieu naturel en même temps que lui (autres trailers, marcheurs, randonneurs...). Chaque coureur s'engage à connaître et à respecter le règlement de la course à laquelle il a choisi de participer.

### Respect de soi même

La pratique du trail peut comporter des risques et la recherche de la performance et/ou du plaisir ne justifie en aucun cas d'altérer sa santé à plus ou moins longue échéance. Chaque coureur sera particulièrement vigilant afin de ne prendre aucun produit dopant et de ne pas recourir abusivement à l'automédication. Il veillera à ne pas dépasser ses limites au point de porter atteinte à son intégrité physique ou morale.

### Respect de l'environnement

Les courses se déroulent dans des milieux naturels fragiles. L'ensemble des acteurs du trail, coureurs, organisateurs, partenaires, accompagnants, s'engagent à agir pour préserver leurs équilibres. Les organisateurs de course de trail doivent tout mettre en œuvre pour réduire les impacts liés au déroulement des courses. Ils s'engagent par des actions d'information et de pédagogie à contribuer à la prise de conscience générale de la fragilité des milieux naturels. Chaque organisateur identifiera les risques environnementaux engendrés par sa manifestation et proposera des actions concrètes pour les limiter. Il encouragera l'utilisation des transports en commun ou le covoiturage et limitera au maximum l'usage d'autres engins motorisés. Chaque coureur s'engage à adopter les comportements les plus adaptés afin de minimiser ses impacts sur les milieux qu'il parcourt. Ensemble, les membres de la communauté du trail agissent comme des ambassadeurs pour la promotion et la préservation des espaces naturels.

## **Garantir des épreuves et des résultats fiables et comparables**

Pour améliorer la qualité générale des épreuves et la fiabilité des résultats, l'ITRA propose, depuis avril 2014, un service d'évaluation des parcours de trails.

Il s'agit d'un service accessible en ligne depuis l'espace organisateur et s'appuie sur des données mesurables issues de la trace GPS du parcours déposé par l'organisateur.

Ce service consiste à certifier les mesures du parcours et l'évaluer les caractéristiques du parcours

### ***Certification du parcours***

En fonction de la qualité du tracé fourni en .gpx, l'ITRA est en mesure de certifier ou non le parcours en terme de distance et dénivelé. Il s'agit d'une information fiable à la fois pour les coureurs et organisateurs.

### ***Caractéristiques du parcours***

Toujours sur la base du tracé GPS, mais de façon moins exigeante, une évaluation des caractéristiques du parcours est faite concernant :

- La difficulté Endurance : exprimée en Points ITRA allant de 1 à 6 (1)
- Le niveau Montagne : noté de 1 à 14 pour les courses présentant une difficulté importante (2)
- Le critère Finisher : exprimé en fonction de l'Indice de Performance ITRA minimal nécessaire au coureur pour terminer la course

(1) Pour le calcul de la difficulté Endurance, un nombre de points effort est calculé en additionnant la distance exprimée en km et le centième du dénivelé exprimé en mètres. 2 autres critères sont pris en compte comme l'espacement des ravitaillements ou le fait d'avoir une répétition du parcours (cas des courses à plusieurs boucles). Pour les courses d'une seule étape, le barème est le suivant :

- 1 point ITRA pour un nombre de points d'effort compris entre 25 et 39
- 2 points ITRA pour un nombre de points d'effort compris entre 40 et 64
- 3 points ITRA pour un nombre de points d'effort compris entre 65 et 89
- 4 points ITRA pour un nombre de points d'effort compris entre 90 et 139
- 5 points ITRA pour un nombre de points d'effort compris entre 140 et 189
- 6 points ITRA au-delà.

Les courses à étapes sont analysées différemment, en prenant en compte le nombre d'étape et les points effort de la plus longue étape.

(2) Le calcul de la difficulté Montagne se base sur les données liées à l'altitude (min, max et moyenne) au pourcentage de pente et à la plus longue montée.

NB : Les points ITRA, tout comme le niveau Montagne, peuvent être utilisés par toute organisation souhaitant mettre en place lors de ses inscriptions une sélection basée sur l'expérience. En faisant évaluer son parcours, l'organisation permet à tous ses participants la possibilité de se voir attribuer les points ITRA ou niveau Montagne. De nombreuses courses d'ultra ont recourt à ce dispositif pour limiter les inscriptions. Ex : de l'UTMB®, Lavaredo, UTMF...

## Valoriser les coureurs

### ***L'Indice de Performance ITRA***

Pour donner plus de lisibilité aux résultats des coureurs, l'ITRA a mis au point un calcul de côte permettant de prendre en compte les spécificités du trail et ainsi mesurer le niveau d'une performance quelque soit la course ou le coureur.

L'Indice de Performance ITRA prend en compte les cinq meilleurs résultats sur une période de 36 mois.

Il permet à chacun d'identifier son niveau et de mesurer sa performance en comparaison avec celles d'autres courses. Cela permet de faciliter la détection de nouveaux coureurs, leur émergence on encore valoriser les coureurs de haut niveau.

*Un barème de niveau à été fixé*, permettant ainsi à tout coureur homme ou femme de mieux se positionner selon les catégories : International, National, avancé, intermédiaire et débutant. Les 4 premières catégories sont subdivisées en 3 autres sous catégories.

*L'indice de Performance ITRA peut être calculé pour chaque catégorie de distance* : S (<42 km) , M (entre 42 et 69 km), L (entre 70 et 99 km), XL (> 100 km) ou Général.

Il est désormais *possible pour tout organisateur, gratuitement, de déposer ses résultats de courses* sur son espace. L'ITRA s'engage ensuite à calculer les cotes des coureurs et à les affecter aux bonnes fiches coureurs.

### ***Méthode de calcul des côtes ITRA***

Le calcul de côte ITRA se base :

- sur *une approche empirique*. Chaque performance est reporté sur un tableau où, en fonction de la distance du parcours « remis à plat » (via une formule empirique proche de la distance en km + le centième du dénivelé en mètre), le temps du coureur est comparé à la meilleure performance maximale théorique correspondant à un maximum de 1000 points. Cette dernière courbe est déterminé en s'appuyant sur les nombreux records du Monde répertoriés sur les distances allant du 10 km au 1000 km.

- Puis *une approche statistique*. De façon à prendre en compte les spécificités du trail liées au parcours ou aux conditions de course, un coefficient de réajustement est appliqué au calcul de côte précédent. Il est calculé de façon à ce que la la moyenne des côtes ITRA obtenus par l'ensemble des coureurs à l'arrivée multiplié par ce coefficient soit égal à la moyenne des côtes ITRA des coureurs au départ.

### **Mise en avant des coureurs sur notre site**

Le site de l'ITRA dispose d'une page dédiée aux coureurs où il est possible de :

- rechercher sa fiche et la gérer pour plus de *730 000 coureurs*,
- consulter les fiches coureurs en fonction de leur Indice de Performance ITRA ou des récentes performances à l'honneur,
- consulter les coureurs participants au programme de Santé « Quartz »

## Valoriser les courses

Le trail running se courent dans le monde entier, sur des terrains divers et variés. C'est l'un des fondements du trail running. Pour promouvoir cette diversité du trail, l'ITRA met à disposition gratuitement un calendrier des trails ouvert à tous les organisateurs

- En 2015 : **1651** courses regroupées au sein de **924** évènements en 2015
- En 2016 : à ce jour (Août 2016) **2287** courses regroupées au sein de **1131** évènements

## La sécurité et la santé des coureurs : des priorités pour l'ITRA

Pour garantir la bonne santé physique des coureurs et leur sécurité sur les épreuves, l'ITRA a mis en œuvre un ensemble d'outils.

### **Guide de la Sécurité**

Parce que la sécurité reste une priorité, 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.

Le guide décrit l'ensemble des actions de préventions destinées à prévenir les accidents et à transmettre les informations à l'ensemble des acteurs.

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

NB : Ce guide (traduit en Espagnol, Anglais et Chinois) est téléchargeable et en libre accès sur le site ITRA.

### **Une politique de santé active !**

La politique de santé – c'est-à-dire l'ensemble des actions visant à accroître la prévention et la protection de la santé des sportifs – est depuis trois ans l'une de ses priorités. En 2016, l'ITRA va plus loin en devenant acteur du lancement du programme Quartz qui est porté par le fonds de dotation Ultra Sports Science.

#### • *Un espace santé mis à disposition de tous les coureurs*

Depuis 2014, l'ITRA met à disposition des coureurs, sur son site internet, un espace santé développé par Athletes For Transparency (AFT). Il s'agit de la plateforme SHOL (Sport and Health On-Line) qui permet aux coureurs, élites comme amateurs, de saisir leurs informations santé tel que les certificats médicaux, leur groupe sanguin, la personne à prévenir en cas de besoin, les antécédents médicaux ou encore les Autorisations à Usage Thérapeutique (AUT). Ces informations essentielles peuvent facilement être exploitées par

les équipes médicales présentes sur les courses et ainsi permettre une intervention plus efficace.

- *Des organisations engagées avec l'ITRA*

Bien qu'il s'agisse d'une prise en charge financière non négligeable pour les organisations, quelques unes, à l'image de l'UTMB® depuis 2008, le Marathon du Mont-Blanc depuis 2015, la MaXi-Race à l'occasion des Championnats du Monde de Trail 2015 et la Trans Peneda Gerês à l'occasion des Championnats du Monde de Trail 2016 ont souhaité s'impliquer dans la mise en place d'un suivi santé de la santé des coureurs au travers de la politique de santé ITRA.

Ce dispositif innovant n'a ni vocation ni compétence à se substituer à la réglementation en vigueur en matière de lutte anti-dopage car il permet d'aider les sportifs volontaires à déceler d'éventuelles anomalies liées à des pathologies ou pratiques d'automédication ou dopante non volontaire pouvant induire un comportement en relation avec le dopage.

En cas de profil anormal, le coureur s'entretient avec l'équipe médicale de l'organisation accompagnée d'experts mandatés par l'ITRA.

Selon le cas, le comité de course peut alors prendre la décision d'interdire au coureur de prendre le départ de la course. Il s'agit d'une évolution importante pour les organisateurs vis-à-vis de leur engagement pour la santé des coureurs et l'éthique de la course.

Plus d'infos sur : [http://itra.run/page/261/Politique\\_sante.html](http://itra.run/page/261/Politique_sante.html)

### ***Lancement d'un nouveau programme Quartz***

Dans le cadre du prolongement de la Politique de Santé, le programme Quartz s'adresse quant à lui spécifiquement aux athlètes élités. Il s'agit d'une étude pilote de 6 mois, basée sur le volontariat des coureurs. Les coureurs s'engagent à se soumettre à de nombreuses analyses et à déclarer leurs données « santé » comme le personnel médical qui les suit, leur localisation, la délivrance d'AUT (Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques) ou encore les médicaments utilisés. Dans le cadre d'une démarche de transparence, le coureur peut rendre publiques l'ensemble de ses données « santé ».

Les 3 meilleurs de chaque catégorie (Général, S, M, L et XL suivant la classification ITRA) ont été invité à rejoindre ce programme gratuitement. Piloté par l'ITRA, le programme QUARTZ s'appuie sur les partenaires d'Ultra Sports Science pour le financement et Athlètes For Transparency (AFT) pour la mise en oeuvre. À ce jour, 16 coureurs ont déjà rejoint le programme. La liste complète est disponible sur notre site : <http://itra.run/community>

*« Je suis très heureux de la création du programme QUARTZ et honoré d'en faire partie. Je crois en un sport propre et transparent entre les meilleurs athlètes de la discipline, et pour cela, je suis plus qu'heureux de publier mes résultats de tests sanguins à tout moment. Grâce à QUARTZ, je pense que nous pouvons développer les valeurs de l'ultra trail-running et préserver la santé des coureurs, leur bien-être, le travail et les performances naturelles. Je pense que le sport a besoin d'un tel programme de santé, et dans le futur, avec les passeports biologiques, les contrôles antidopage au hasard, les différentes politiques et sanctions mises en place en matière de lutte antidopage, nous pourrons nous assurer que les athlètes n'utilisent pas de produits dopants comme des chemins de traverse et qu'ils suivent tous les règles afin d'être sur un pied d'égalité ».*

*Témoignage de Sage Canaday (USA), coureur engagé dans le programme QUARTZ.*

- **Une approche nouvelle du suivi santé des coureurs**

Via son espace santé ITRA le coureur reçoit régulièrement des demandes d'analyses (sanguines, urinaires ou capillaires) à effectuer dans un laboratoire de son choix. Au total, ce sont 66 marqueurs biologiques qui peuvent être observés, permettant une vision très large de la santé du coureur à l'aide de différents modèles d'analyses scientifiques.

Le programme Quartz vient en complément des outils en vigueur en matière de lutte anti-dopage, comme les contrôles anti-dopage (en ou hors compétition) ou le passeport biologique. Ces deux approches offrent la capacité juridique à pouvoir engendrer des sanctions sportives et financières pour les athlètes et leur encadrement.

Plus de souplesse (les contrôles pouvant être réalisés à proximité de la localisation de l'athlète), permet d'étudier de façon plus globale la santé et de déceler d'éventuelles anomalies.

- *Un premier bilan à l'issue des prochains Championnats du Monde de Trail 2016 fin Octobre.*

L'ensemble des coureurs participants seront invités à donner leur retour d'expérience et à tirer un premier bilan du programme, afin de réfléchir à un développement plus large et à une implication de toutes les parties prenantes, comme les coureurs, organisateurs, sponsors ou membres institutionnels.

Plus d'infos sur : <http://itra.run/community>

### ***Création du fonds de dotation pour la médecine et des sciences des sports de l'ultra endurance***

En 2014, dix médecins ont élaboré le premier document scientifique international de synthèse répertoriant les maladies spécifiques de l'ultra-endurance et de la course à pied en milieu naturel. De cette analyse est née l'idée de se focaliser sur les maladies symptomatiques ou pathognomoniques de l'ultra-endurance.

Ultra Sports Science, créée le 5 mars 2016, accompagne toutes les parties prenantes de l'ultra-endurance - sportifs, organisateurs, chercheurs, fédérations, entraîneurs, pouvoirs publics - dans l'amélioration, la préservation de la santé, le bien-être des athlètes grâce au montage et aux recherches de financement de projets de recherches. Les résultats de ces projets sont accessibles à tous.

Ultra Sports Science a une position unique au carrefour de la recherche, du sport et de la santé.

De nombreuses études ont déjà été effectuées et sont disponibles sur : <http://ultrasportsscience.org/publications-scientifiques/?lang=fr>

- *L'ITRA, premier partenaire institutionnel du fonds*

Afin de mieux structurer l'ensemble de la politique de santé liée aux sports d'ultra endurance et assurer une totale indépendance entre les donateurs, les travaux de recherches et autres activités, l'ITRA soutient activement la création du fonds Ultra Sports Science et est également le premier partenaire institutionnel à travers le programme QUARTZ.

- *Ultra Sports Sciences : Un fonds de dotation qui permet de financer les premières études*

- Soutient du programme Quartz
- Étude sur la fatigue en environnement difficile.
- Etudes sur les crampes via une nouvelle approche visant à induire la crampe en laboratoire.
- Et bien d'autres
- *3e congrès international de médecine et science des sports d'ultra endurance*

Le Dr Marty Hoffman a créé en 2014 un congrès annuel dans le cadre de la Western State Endurance Run. La 3e édition, sous l'égide d'Ultra Sports Science aura lieu cette année à Chamonix du 21 au 23 août dans le cadre de l'UTMB®.

L'objectif est de permettre la rencontre entre les experts spécialisés dans l'ultra endurance, de diffuser les résultats des recherches les plus récentes et de les transmettre à tous les acteurs impliqués dans l'ultra endurance.

Plus d'infos sur :

<http://ultrasportsscience.org/>

<http://www.ultrasportsscience-congress2016.com/en/programme/preliminary/>

## La reconnaissance international du Trail Running

Depuis les Premières Assises du Trail-Running qui se sont tenues à Courmayeur en septembre 2012, l'ITRA a entretenu d'étroites relations avec l'IAU, l'International Association of Ultrarunners, qui gère et développe des courses d'ultra distance, c'est-à-dire au-delà de la distance d'un marathon, sous le patronage de l'IAAF, la Fédération Internationale d'Athlétisme.

L'ITRA a ainsi pu sensibiliser les instances fédérales au développement très rapide de la discipline dans le monde. Cela a permis d'engager des discussions avec l'IAAF qui a décidé, fin 2013, de créer un *Trail-Running Working Group* dont l'objectif était d'étudier la question de l'intégration du trail-running dans la liste des disciplines reconnues.

Cette définition, qui établit des distinctions claires avec les autres disciplines, telles que le cross-country ou les courses de montagne, a convaincu l'IAAF qu'il était possible d'inclure le trail-running dans ses statuts.

Une intégration qui a été officialisée au Congrès de l'IAAF, à Pékin en août 2015. Avec l'article 252 régissant les règles de compétitions de l'IAAF.

### ***Collaboration avec l'IAAF***

Aujourd'hui, l'ITRA poursuit les discussions de la commission « Définition du trail »

Intégration de coureurs élites dans la discussion avec François D'Haene, Thomas Lorblanchet, Sébastien Chaigneau...

### ***Collaboration avec l'IAU sur l'organisation des Championnats du Monde***

L'ITRA a aussi sensibilisé l'IAU à l'importance d'améliorer l'organisation des Championnats du monde de trail-running et à leur donner toute la légitimité nécessaire. La sélection par l'IAU de la Tecnica-MaXi-Race Annecy pour les Championnats du monde de trail IAU 2015 a été soutenu par l'ITRA.

Un soutien et une expertise dans l'organisation des Championnats 2015 avec la mise en place de la Politique de santé.

Les prochains Championnats du monde de trail running (Trail World Championships - TWC) se dérouleront à Gerês (Portugal), le 29 octobre 2016, et seront organisés sous l'égide des deux associations internationales : l'IAU (International Association of Ultrarunners) et l'ITRA

Tout en soutenant l'IAU dans l'organisation des Championnats du monde de 2016 à Gerês, l'ITRA lance un débat international avec l'ensemble des acteurs de la discipline pour trouver les meilleures modalités d'organisation des futurs Championnats du monde de Trail (2019 ou 2020) et souhaite être à l'écoute des différents acteurs sur de nombreux points : le nombre de distances, la périodicité de l'évènement, le format de l'évènement (plusieurs courses au sein d'un même évènement), le type de parcours ou encore les modalités d'inscription (sélection par les fédérations, wild card, course open...)

Une commission internationale des athlètes a vu le jour dans cet objectif

Les décisions prises en concertation avec l'IAU

- Un processus clair et transparent a été défini qui doit être mis en œuvre dès la phase de candidature. Il vise à mettre en place un délai d'au moins deux ans entre l'annonce d'une nouvelle édition des TWC et la date retenue. L'édition 2019 (si elle a lieu) sera officialisée deux ans à l'avance, soit à l'automne 2017 et l'appel à candidature débutera dès l'automne 2016.
- La création d'une commission paritaire de quatre personnes : deux de l'IAU et deux de l'ITRA qui sera chargée de suivre l'application du processus et de proposer un choix pour chaque édition des TWC. Ces décisions seront désormais approuvées par les deux Comités Directeurs de l'IAU et de l'ITRA.
- Poursuivre les discussions avec les fédérations, les organisateurs, les athlètes élités et aussi les marques pour trouver les meilleures solutions possibles pour un format de course plus ouvert et pour étudier la possibilité d'accroître l'impact médiatique et l'intérêt des athlètes en ayant un TWC tous les deux ans avec deux distances, sur différents continents.

- Introduction dès 2017 en Italie d'une nouvelle distance d'environ 50 Km. Ainsi il sera décerné deux titres distincts de Champion du monde de 50 km et de 80 km en alternance tous les deux ans dans l'attente du résultat des discussions.
- La répartition des rôles entre l'IAU et l'ITRA a été précisée et sera effective dès les prochains Championnats du monde 2016 au Portugal. L'IAU sera en charge de toutes les questions administratives et financières, de l'hébergement et du transport. L'ITRA sera en charge de l'organisation technique et de la communication.

### ***Collaboration avec l'Ultra Trail World Tour***

L'UTWT s'appuie sur l'indice de performance de l'ITRA pour sélectionner les coureurs élites et déterminer le niveau de compétitivité des courses, qui sont des critères nécessaires à l'élaboration du classement annuel de l'UTWT.

## Favoriser les échanges

Alors que les courses de trail running se compte par milliers en France (3000 courses annuels en France) l'ITRA souhaite favoriser l'organisation du trail au niveau national en collaborant avec la Fédération Nationale d'Athlétisme (FFA) (Ex en France ou en Suède) ou avec des associations nationales lorsque celles ci en ont la délégation (Ex au Portugal ou aux Etats-Unis) ou en favorisant l'émergence d'association nationale de trail dans les pays ou la fédération se souhaite pas s'impliquer.

Toujours dans l'objectif d'échanges, l'émergence de groupes de travail au niveau national est aussi une priorité et ceci avec une diversité d'acteurs. En France plusieurs réunions à l'initiative de l'ITRA se sont déjà déroulées comptant parmi elles des membres de la FFA, coureurs, organisateurs et médias.

# Organigramme de l'ITRA

## COMITÉ DIRECTEUR



**Bureau Exécutif de gauche à droite :** Michel Poletti (FRA) - Président, José Carlos Santos (POR) - Vice-Président, Nic Bornman (RSA) - Vice-Président, Enrico Pollini (ITA) - Vice-Président, Pierre Sallet (FRA) - Vice-Président, Paco Rico (ESP) - Secrétaire, Janet NG (CHN) - Trésorière

**En dessous de gauche à droite et de haut en bas :** Patrick Basset (FRA), Thomas Bosnjak (AUT), Tico Cervera (ESP), Robert Chicaud (FRA), Sébastien Côté (CAN), Fernando Gonzalez Diaz (ESP), Jey Jang (KOR), Tsuyoshi Kaburaki (JAP), Nathalie Maclair (FRA), Alen Paliska (HRV), Thomas Pinas (NOR), Maurizio Scilla (ITA), Craig Thornley (USA)

## REPRÉSENTANTS NATIONAUX



**RN des organisateurs de gauche à droite et de haut en bas :** Federico Lausi (ARG), Thomas Bosnjak (AUT), Tom Landon-Smith (AUS), Wim De Doncker (BEL), Sergio De Sa (BRA), Miléna Alen (BUL), Sébastien Côté (CAN), Janet Ng (CHN), Jakob Vestergaard (DEN), Bernard Landrein (FRA), Michael Frenz (GER), Alen Paliska (HRV), Attila Joo (HUN), Enrico Pollini (ITA), Carin Goldbalt (ISR), Tsuyoshi Kaburaki (JAP), Jey Jang (KOR), Arnis Dzalbs (LAT), Fidel A. Martinez (MEX), Richard Bull (NEP), Tomas Pinas (NOR), Ernesto Malaga (PER), Piotr Hercog (POL), Nuno Gonçalves (POR), Eduar Jornet (ESP), Ralph Näf (SUI), Caner Odabasoglu (TUR), Craig Thornily (USA), Nic Bornman (RSA)

**RN des coureurs de gauche à droite et de haut en bas :** Leonardo Isola (ARG), Fabrice Etienne (BEL), Mauricio Sepulveda (CHL), Gerhard Linner (CRI), Eric Geidel (GER), Leonardo Sabaini (ITA), Adrian tucker (IRL), Fridleifur Fridleifsson (ISL), Koichi Iwasa (JAP), Gillsoo Park (KOR), Sergio Garasa Mayayo (ESP), Jules-Henri Gabioud (SUI), Rafael Krawiec (SWE), Daniel Perez (URU), Ian Maddieson (USA)

***Plus d'informations sur le site :***

<http://www.i-tra.org/>

***Contacts***

International Trail-Running Association

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

Email : [contact@i-tra.org](mailto:contact@i-tra.org)

***Relations Presse***

Infocîmes – Anne Gery

Tel : +33 (0)4 50 47 24 61

Mobile : +33 (0)6 12 03 68 95

Email : [annegery@infocimes.com](mailto:annegery@infocimes.com)