

PTL® 2026

FORMULAIRE D'AUTO-ÉVALUATION

NOM DE L'EQUIPE

	1	2	3
PARTICIPANTS			
Nom	_____	_____	_____
Prénom	_____	_____	_____
Sexe	_____	_____	_____
Age	_____	_____	_____
Nationalité	_____	_____	_____
Lieu de residence	_____	_____	_____

LA PTL®

La PTL® est une épreuve en autonomie de moyenne et haute montagne, **sans assistance**, de 300km et 25000m de D+ à parcourir en 151:00 en équipe de 2 ou 3 indissociables. Elle comporte des passages techniques difficiles et à risque : pentes raides, hors trace, éboulis, névés etc. Le parcours est non balisé. Les concurrents doivent maîtriser les techniques nécessaires (emploi d'équipements de protection individuelle) pour affronter ce milieu, connaître les méthodes d'orientation. Ils doivent être prêts à affronter des conditions naturelles difficiles (froid, chaud, brouillard, pluie...), le manque de sommeil, les problèmes d'alimentation et à assurer la solidarité de l'équipe et l'assistance

Je reconnais avoir acquis, au préalable de l'épreuve, une réelle capacité d'autonomie personnelle en montagne permettant de gérer les problèmes induits par ce type d'épreuve.

☐ Oui ☐ Non ☐ Oui ☐ Non ☐ Oui ☐ Non

Je suis conscient que l'épreuve se déroule sans assistance extérieure mis à part celle apportée par l'organisation sur les refuges et bases vies.

☐ Oui ☐ Non ☐ Oui ☐ Non ☐ Oui ☐ Non

J'ai bien lu entièrement le **règlement** qui s'y rapporte.

☐ Oui ☐ Non ☐ Oui ☐ Non ☐ Oui ☐ Non

J'ai visionné le film de la PTL® 2024 en entier (visionnable **ICI**).

☐ Oui ☐ Non ☐ Oui ☐ Non ☐ Oui ☐ Non

COMMUNICATION

Avoir la capacité de dialoguer avec l'organisation durant l'épreuve (PC Course, bénévoles sur le terrain, secours...) est indispensable pour assurer la sécurité des participants.

C'est pourquoi **il est obligatoire qu'au moins deux membres de l'équipe maîtrisent le français, l'anglais ou l'italien** (les langues de l'organisation). Un bon niveau d'expression et de compréhension, y compris au téléphone, est demandé et sera vérifié lors de la remise des dossards.

Synthèse des niveaux :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34739> (Français)

www.fluentin3months.com/cefr-levels/ (English)

Niveau de français	A1	C1	C1
Niveau d'anglais	C1	C1	C1
Niveau d'italien	C1	C1	C1

Je suis conscient que les équipes ne disposant pas d'un niveau suffisant pour s'exprimer avec l'organisation dans les 3 langues mentionnées (français, anglais, italien), seront exclues de l'épreuve, sans remboursement des frais d'inscription .

☐ Oui

☐ Non

☐ Oui

☐ Non

☐ Oui

☐ Non

EXPERIENCES VECUES

1

2

3

Avez- vous déjà participé à une PTL ? Si oui, en quelle année ? L'avez-vous terminée ? A quel kilométrage vous êtes-vous arrêté ?

Quels sont les ultra-trails les plus difficiles que vous ayez effectués ?

Avez-vous gravi des sommets ? Si oui, lesquels ? Racontez-nous vos expériences les plus exigeantes en montagne.

Avez-vous une pratique commune de la montagne avec coéquipiers ? Si oui, depuis combien de temps ?

Quels sont les dangers propres à la randonnée en montagne que vous avez déjà rencontrés ? Lesquels, où et quand ?

Etes-vous déjà allé sur un glacier ou un névé et avez-vous déjà évolué avec des crampons ? Si oui, à quelle occasion ? Si non, avez-vous une appréhension à évoluer sur ce type de terrain ?

Connaissez-vous les techniques pour évoluer en terrain exposé obligeant l'emploi d'équipements de sécurité (casque, baudrier et longe d'assurance) ? Si oui, racontez-nous dans quel contexte vous avez pu utiliser ces équipements.

1

2

3

Avez-vous déjà effectué une sortie en montagne sur plusieurs jours avec des temps de sommeil très faibles ?

La dégradation de son potentiel physique et psychique (privation de sommeil, blessures, ...), augmente sensiblement les risques de chutes ou de pertes sur l'ensemble du parcours.

Etes-vous à l'aise dans les passages aériens et/ou passages d'arêtes ? Quelle est votre expérience dans ces domaines ?

Quelle via ferrata avez-vous déjà réalisée ? Si vous n'en avez jamais réalisée, laquelle ferez-vous avant de venir au départ de la PTL ?

Avez-vous un diplôme professionnel de la montagne ? Si oui, lequel ?

En signant ce questionnaire, vous garantissez :

- Être à l'aise avec l'utilisation d'un appareil GPS, l'intégration d'une trace au format GPX et son suivi, l'orientation à l'aide d'une boussole et la lecture d'une carte. Cette obligation pourra être vérifiée lors d'un contrôle avant l'épreuve à Chamonix.
- Avoir chacun une expérience et un savoir-faire pour évoluer hors sentier en montagne et sur un pierrier.

☐

Oui

☐

Non

☐

Oui

☐

Non

☐

Oui

☐

Non

L'organisation sera présente sur certains passages difficiles du parcours notamment la première journée de l'épreuve. Les équipes qui seront jugées avec un niveau technique trop faible et discordant avec l'expérience mentionnée dans le formulaire d'auto-évaluation seront exclues de l'épreuve une fois mises en sécurité. Cette exclusion ne donnera lieu à aucun remboursement des frais d'inscription de la part de l'organisation.

J'ai bien compris que les équipes qui seront en difficulté technique sur les passages difficiles seront exclues de l'épreuve une fois mises en sécurité.

☐

Oui

☐

Non

☐

Oui

☐

Non

☐

Oui

☐

Non

SECOURISME

1

2

3

Je m'engage à prendre connaissance du module de e-learning qui sera à mis à disposition par l'organisation lors de la validation de mon inscription.

☐

Oui

☐

Non

☐

Oui

☐

Non

☐

Oui

☐

Non

Je suis conscient que l'accès des secours en montagne peut être compliqué et imposer des délais très importants pour mon évacuation.

☐

Oui

☐

Non

☐

Oui

☐

Non

☐

Oui

☐

Non

Quelle est la première chose à faire en cas d'accident en montagne ?

1

2

3

Avez-vous suivi une formation de secourisme ? Si oui, laquelle ?

ENVIRONNEMENT ET COMPORTEMENT

En s'inscrivant à la PTL, les participants s'engagent à respecter l'environnement et les espaces naturels traversés. En particulier :

- Il est strictement interdit d'abandonner ses déchets (tubes contenant des gels, papiers, détritiques organiques, emballages plastiques...) sur le parcours.
- Tous les participants doivent conserver les déchets et emballages en attendant de pouvoir les jeter dans les poubelles mises à disposition sur les bases vies ou les villages traversés. L'organisation incite les coureurs à se munir d'une pochette à déchets pour transporter leurs déchets. Aucune vaisselle jetable (couverts, gobelets, bols) ne sera distribuée sur les bases vie. Ceci afin de réduire la consommation de plastique des coureurs, ainsi que des bénévoles. Vous êtes donc invités à prendre vos propres couverts si vous souhaitez manger chaud sur les bases vie.

MOTIVATION COLLECTIVE

Responsabilités

Toutes déclarations inscrites sur le formulaire d'auto-évaluation de nature à induire en erreur n'engage en aucun cas la responsabilité de l'organisateur.

La déclaration en assure l'entière responsabilité et garantit l'organisateur contre toute réclamation, recours ou conséquence pouvant en résulter.

Nous approuvons sans réserve les critères de sélection demandés. Nous nous engageons sur la réalité des informations fournies ainsi qu'à respecter l'entière liberté de la décision de l'organisation dans le choix des candidatures.

SIGNATURES (nom, prénom)