

TRAIL DU LAC 2024 REGLEMENT

L'inscription au Trail du Lac implique la connaissance et le respect du règlement ci-dessous.

1) EPREUVES

« Le Trail du Lac », épreuve inscrite au calendrier des courses hors stade, est organisé, par Ploërmel Communauté en partenariat avec l'ESEM.

Le Trail du Lac fait également partie des 6 épreuves proposées en 2024 dans le cadre du 3^{ème} Challenge des Trails de Ploërmel Communauté et composé de : Trail du Lac (Taupont), Trail des Sorciers (Loyat), Trail du Graal (Néant sur Yvel), La Salle Caractère (Josselin), Trail du Géant (Campénéac), Le Bourgad'Trail (Mauron).

Le règlement de ce challenge sera transmis aux coureurs inscrits à chacune de ces épreuves.

Les parcours du Trail du Lac empruntent les chemins, les routes et espaces boisés situés autour du Lac au Duc sur les communes de Taupont, Loyat et Ploërmel.

L'organisation propose trois courses à pied chronométrées avec classement :

- Deux Trails Découverte d'environ 8 km et 14 km,
- Un Trail court d'environ 25 km.

Les parcours sont visibles à partir du site Internet du Trail du Lac (lien vers le site Open Calcul Itinéraire).

Les dénivelés proposés sont :

- Pour le 8 Km : Environ 115 mètres,
- Pour le 14 Km : Environ 160 mètres,
- Pour le 25 Km : Environ 510 mètres,

Les parcours situés en bordure du Lac pourraient être rendus difficiles par les conditions climatiques.

L'organisation propose par ailleurs trois courses sans classement à l'attention des enfants, dénommées les courses des Kids (1 km, 2 km et 4 km), une course d'orientation sans classement ouverte à tout public ainsi qu'un relais parent/enfant ouvert à tous.

Les courses partent de la Base de Loisirs Nautiques de Taupont à l'exception des courses 14 et 25 km qui partent de la commune de Guillac. Des navettes gratuites sont proposées aux coureurs au départ de la Base de Loisirs Nautiques. Toutes les courses arrivent à la Base de Loisirs Nautiques. Les courses se déroulent en une seule étape, à allure libre (marche rapide, course à pied).

Les départs des courses sont donnés le samedi 18 mai 2024 à :

- 10h30 pour le 8 km, à la Base de Loisirs nautiques de Taupont
- 14h00 pour le 14 km, au Temple à Guillac
- 14h05, pour les courses des Kids, à la Base de Loisirs nautiques de Taupont
- 15h00 pour le 25 km, à l'écluse de Carmenais à Guillac
- 18h00 pour le relais parent/enfant, à la Base de Loisirs nautiques de Taupont
- A horaires libres, de 14h à 17h, pour la course d'orientation, à la Base de Loisirs nautiques de Taupont

Le port du dossard est obligatoire.

BARRIERES HORAIRES

Le temps maximal de chaque épreuve pour être classé est fixé à: 3H30 pour le 25 Km, 2H30 pour le 14Km, pauses comprises, sous réserve d'avoir respecté certaines barrières horaires intermédiaires. Ces barrières horaires sont calculées pour permettre aux participants de rallier l'arrivée dans le temps maximum imposé, tout en effectuant d'éventuels arrêts. Les concurrents doivent impérativement repartir des postes de contrôle avant que la barrière horaire ne soit dépassée sous peine de se voir retirer son dossard et d'être disqualifié.

2) PARTICIPATION

Ces courses sont ouvertes à toute personne, homme ou femme, licenciée ou non (sous réserve de fournir un certificat médical légal et une preuve de sa date de naissance) :

- Catégories espoirs, seniors et masters pour toutes les épreuves,
- Catégorie juniors (nés en 2005 -2006) pour les courses nature 14 km et 8 km,
- Catégorie cadets (nés en 2007 – 2008) pour la course nature 8 km,
- Catégorie minimes (nés en 2009 – 2010) pour la course des Kids de 4 Km,
- Catégorie benjamins (nés en 2011 – 2012) pour la course de 2 km,
- Catégorie poussins et école d'athlétisme (nés entre 2013 – 2017) pour la course de de 1 km,
- Catégories benjamins-poussins (nés entre 2011 – 2014) pour les enfants du relais parent/enfant, La marche et la marche nordique sont ouvertes aux catégories juniors à vétérans.

La course d'orientation est ouverte au tout public.

La participation d'un mineur à une épreuve doit faire l'objet d'une autorisation parentale.

3) CERTIFICATS MEDICAUX

C'est une condition obligatoire pour participer à une compétition. Dans le cadre de la mise en place des règles de sécurité, l'organisateur s'assurera, au regard de l'article L.231-3 du Code du Sport, que les participants sont :

- titulaires d'une Licence Athlé Compétition, d'une Licence Athlé Entreprise, d'une Licence Athlé Running (Santé Loisirs option « Running ») ou d'un Pass' Running délivrés par la Fédération Française d'Athlétisme ;

- ou titulaires d'une Licence sportive au sens de l'article L.131-6 du code du sport délivré par une fédération uniquement agréée et sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la Course à pied en compétition ;

- ou, pour les autres participants, titulaires d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an ou sa photocopie.

Ce document sera conservé en original ou en copie par l'organisateur en tant que justificatif en cas d'accident. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la présentation du certificat médical.

Les coureurs licenciés de la Fédération Française d'Athlétisme devront impérativement joindre la photocopie de la licence ou du Pass' Running 2023/2024.

Les coureurs non licenciés, français ou étrangers, ou les coureurs licenciés à une autre fédération devront joindre au bulletin d'inscription l'original du certificat médical ou sa photocopie de non contre-indication à la pratique de la course à pied **EN COMPÉTITION** datant de moins d'un an à la date de l'épreuve.

La validité de la licence ou du certificat médical s'entend le jour de la manifestation.

Les inscriptions par Internet seront validées par les organisateurs dès la réception des documents demandés.

Les mineurs **non licenciés** doivent présenter une attestation signée par le titulaire de l'autorité parentale indiquant qu'ils ont rempli conjointement le questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur :

https://www.legifrance.gouv.fr/codes/section_lc/LEGITEXT000006071318/LEGISCTA000020898273/?anchor=LEGIARTI000043488605#LEGIARTI000043488605

Ce questionnaire ne doit pas être fourni à l'organisateur.

Si le titulaire de l'autorité parentale ne peut attester que toutes les réponses au questionnaire de santé sont négatives, le mineur devra présenter un certificat médical de moins de six mois.

ATTENTION : La responsabilité des organisateurs étant directement engagée, aucune inscription ne sera enregistrée si la preuve n'est pas faite de l'existence du certificat médical par sa présentation directe ou la présentation d'une licence acceptée par la FFA.

Course des Kids 1 km, 2 km, 4 km et relais parent/enfant:

- Une décharge parentale est suffisante pour « les courses des Kids » (les parents déchargent l'organisation de toute responsabilité en cas de problème). Il est fortement recommandé de s'assurer auprès d'un médecin des capacités nécessaires (aptitude) de leur enfant à faire la distance prévue.

4) INSCRIPTIONS

3 modalités sont proposées aux coureurs :

- Inscriptions en ligne à partir du site Internet de la manifestation et sur NextRun,

- Inscriptions par courrier (Flyer distribué ou téléchargeable),
- Les inscriptions sur place le samedi 18 mai à partir de 8h30 et jusqu'à 45 minutes du départ de la course concernée (sauf si la limite du nombre d'inscrits est atteinte).

Afin de faciliter l'organisation de la course et vos démarches sur site le jour J, nous vous invitons à valider votre préinscription en nous transmettant votre règlement et votre certificat médical.

Les inscriptions en ligne ou par courrier sont closes au plus tard le vendredi 17 mai 2024 à 12h.

Pour les inscriptions par courrier, les bulletins d'inscription, les règlements et certificats médicaux doivent être transmis avant cette date à Ploërmel Communauté, Pôle des Sports, Rue Pierre de Coubertin, 56 800 Ploërmel, 02 97 74 05 10, traildulac@ploermelcommunaute.bzh

Passé ce délai, ces documents doivent être apportés au retrait du dossard le samedi 18 mai dès 8h30 et au plus tard jusqu'à 45 minutes avant le départ de l'épreuve.

La liste des préinscrits sera consultable sur le site de la manifestation.

Les montants des inscriptions sont fixés :

Courses	8 km	14 km	25 km
Préinscription groupe (10 ou plus) / tarif par personne	7.20€	9.00€	10.80€
Préinscription	8.00€	10.00€	12.00€
Inscription sur place	12.00€	14.00€	16.00€

Mode de paiement :

- Paiement en ligne,
- Chèque libellé à l'ordre de Trésor Public.

Aucune inscription, ni modification ne sont prises par téléphone.

Tout engagement est personnel, ferme et définitif. Il ne peut faire l'objet d'un remboursement pour quelque motif que ce soit. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée. Le dossard devra être entièrement lisible lors de la course. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

La signature parentale pour les mineurs est obligatoire pour leur participation à la course du 8 km et du 14 km.

Pour des raisons de sécurité et d'organisation, le nombre de participants pour l'ensemble des courses est limité à 1000 selon la répartition suivante.

Course 8 km	Course 14 km	Course 25 km
400	350	250

Le nombre de participants est limité à 100 pour chaque course kids.

5) DEFI INTER-ENTREPRISE

Un défi inter-entreprises est proposé sur le 8km. L'équipe participante à ce défi doit être constituée au minimum de 3 personnes de l'entreprise. Pour s'inscrire, renseigner sur la plateforme NextRun, le nom de l'entreprise. Le calcul des points par équipes se fait avec le classement des 3 premiers coureurs de l'équipe. Chaque coureur rapportera autant de points que son classement, le but étant de cumuler le moins de points possible

Exemple : le coureur finit à la 16^{ème} place du 8km, il rapporte donc 16 points. S'il finit à la 2^{ème} place, il rapportera donc 2 points.

6) DOSSARDS

Les dossards sont à retirer, le jour de l'épreuve, sur le site de départ, sur présentation d'une pièce d'identité, à partir de 8h30 et jusqu'à 45 minutes avant le départ de l'épreuve.

Pour les préinscrits, le dossard sera remis après vérification de l'ensemble des pièces constitutives du dossier d'inscription et notamment le certificat médical et la pièce d'identité.

Pour les non-inscrits, l'organisation effectuera des inscriptions sur place jusqu'à 45 minutes avant le départ de l'épreuve, sauf si la limite des inscrits par course est atteinte. Une communication par presse, radio et internet sera mise en place en conséquence.

La participation aux épreuves nécessite le port du dossard fixé sur la poitrine ou sur le ventre. Il doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course. Il ne devra en aucun cas être réduit, découpé, plié sous peine de disqualification. Il doit donc être toujours positionné au-dessus de tout vêtement et ne peut en aucun cas être fixé sur le sac ou une jambe.

Un contrôle des dossards sera effectué au premier point de ravitaillement. L'absence de dossard entraîne la mise hors course immédiate du participant.

En cas d'abandon, le dossard doit être remis aux organisateurs.

7) RAVITAILLEMENT ET EQUIPEMENT

Le Trail du Lac se court en semi autosuffisance.

Sur le parcours du 25 km trois ravitaillements sont prévus en boisson et nourriture, deux pour le 14 km et un seul pour le 8 km. Il sera possible de procéder au remplissage des bidons ou poches à eau. Le principe de semi autosuffisance impose à chaque coureur de prévoir et de transporter la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.

Aussi, il est fortement préconisé de s'équiper du matériel suivant :

Un sac à dos, une réserve pouvant contenir 1,5 l d'eau minimum, une réserve alimentaire, une veste imperméable légère permettant de supporter la pluie ou couverture de survie, un sifflet, un téléphone portable, une pièce d'identité.

Un ravitaillement est également prévu à l'arrivée.

8) SECURITE DU PARCOURS

Le coureur s'engage à n'emprunter que le parcours balisé. Des signaleurs sont présents pour assurer la sécurité aux points sensibles. Sur les parties du parcours qui empruntent ou traversent la voie publique, chaque participant doit se conformer au code de la route et n'est en aucun cas prioritaire sur un véhicule. L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours. Un contrôle des dossards sera prévu sur plusieurs points du parcours.

En cas d'abandon, les coureurs devront en informer le jalonneur le plus proche pour que celui-ci déclenche les moyens nécessaires à son retour vers le site d'arrivée. Si le coureur refuse d'utiliser les moyens mis à disposition, il devra impérativement remettre son dossard ainsi que sa puce GPS au jalonneur avant de rentrer par ses propres moyens. Dans ce cas l'organisateur décline toute responsabilité.

L'accompagnement par un VTT ou un animal est interdit.

Les enfants qui participent aux différentes épreuves Kids, ne sont plus pris en charge à l'issue de celles-ci. Les parents ou accompagnateurs doivent assurer leur garde et leur sécurité.

9) CHRONOMETRAGE

Le chronométrage des épreuves est assuré de façon informatique.

Plusieurs points de contrôles sont mis en place par l'organisateur sur les différents circuits. La proclamation des résultats ne pourra se faire qu'à l'issue de la vérification des différentes fiches de ces points de contrôles. Tout coureur non répertorié à un point de contrôle sera automatiquement disqualifié.

La perte du dossard muni de la puce de chronométrage entraîne la disqualification.

Il n'y a pas de chronométrage pour les courses kids, la course d'orientation et le relais parent/enfant.

10) ENVIRONNEMENT

Une attention particulière à la propreté des sites et du parcours sera portée par l'ensemble des acteurs, coureurs et bénévoles. Les emballages vides (gels, barres, boissons etc.) devront être déposés dans les poubelles mises à disposition sur les sites de départ, de ravitaillement et d'arrivée. Chaque zone de ravitaillement sera suivie d'une « zone verte » ou seront postés des poubelles. Chaque coureur veillera donc à y déposer ses déchets ou à les conserver jusqu'à l'arrivée. Afin de limiter le volume de déchets, la boisson sera servie dans le gobelet personnel obligatoire. (Voir Equipement pour le Trail).

Toute personne ne respectant pas la nature, en jetant tout papier ou gobelet en dehors des poubelles installées à cet effet, sera immédiatement mise hors course.

11) ASSURANCE

Responsabilité civile : conformément à la loi, les organisateurs ont souscrit une assurance couvrant les conséquences de leur responsabilité civile, des personnes qui participent à la mise en place des épreuves, et de tous les participants aux courses. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance individuelle accident.

12) DROITS A L'IMAGE

Les participants au Trail du Lac autorisent expressément les organisateurs ainsi que leurs ayants droit tels que les partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, à l'occasion de leur participation au Trail du Lac, sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la

plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée ».

13) FICHIERS INFORMATIQUES

L'organisation informe les participants de la mise en place d'un fichier informatique contenant des informations personnelles à chaque coureur pour gérer les inscriptions. Ce fichier est accessible et modifiable sur demande des participants.

L'organisation informe que les résultats pourront être publiés sur le site du Trail du Lac et celui de la FFA. Les coureurs qui souhaitent s'opposer à ces publications doivent en informer l'organisateur et la FFA.

14) ANNULATION COURSE

En cas de force majeure, d'événement climatique, de catastrophe naturelle ou de toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des concurrents, l'organisation se réserve le droit de modifier le circuit ou d'annuler l'épreuve sans que les concurrents puissent prétendre à un quelconque remboursement.

15) DODATIONS / RECOMPENSES

L'organisation remet un lot à chaque participant (coureur et kids).

L'organisation remet une récompense aux 3 premiers et 3 premières au scratch de chaque course.

L'organisateur remet une récompense à l'école et à l'association qui remporte le challenge kids.

L'organisateur remet une récompense aux 3 premières équipes du défi inter-entreprises.

16) ENGAGEMENT CONTRACTUEL

Le (la) participant(e) atteste qu'il a pris connaissance de ce règlement 2024 et qu'il s'engage à en respecter sans restriction l'ensemble des dispositions.