



RÈGLEMENT 2024

Art. 1 - Organisateurs

Le Trail du LOU est organisé par l'association Trail du LOU en partenariat avec le Club Athlétique Causadais. Il est possible de contacter les organisateurs à tout moment directement sur le site internet www.traildulou.fr ou par mail à l'adresse traildulou@gmail.com ou par téléphone au 06.22.60.02.80 ou au 06.44.23.04.64

Art. 2 - Informations générales

La sixième édition du Trail du LOU a lieu le dimanche 26 mai 2024 à Loubéjac (82130), dans le Tarn et Garonne (82).

Des parkings (non gardés) sont mis à disposition dans le village de Loubéjac ainsi que dans les alentours.

Dans la mesure du possible, il est demandé aux participants de pratiquer le covoiturage, soyons écologiques!

Le départ et l'arrivée des quatre épreuves sont à la salle des fêtes de Loubéjac située au 131 chemin de Biscardel 82130 L'Honor de Cos.

Sur place, la salle des fêtes comprend des vestiaires hommes / femmes, un ravitaillement, le service médical, des toilettes et une buvette.

Chaque participant peut confier ses effets personnels à la consigne mise en place par l'organisation avant le départ.

Des douches hommes / femmes sont proposées dans les vestiaires du club de football "Loubéjac Ardu FC" situés au 446 route de Lamothe-Capdeville 82130 L'Honor-de-Cos.

Art. 3 - Épreuves

Le Trail du LOU est composé de quatre épreuves :

- Le Trail Alpha : 26 km avec 1 100 m de dénivelé positif et 7% de route goudronnée.

⇒ Il y a 2 ravitaillements (kilomètres 10 et 19). Départ à 8h15.

Championnat départemental de Trail XS du Tarn et Garonne (82)

Epreuve du Challenge Trail Rrunning Optissimo Lissac 82

- Le Trail Bêta : 16 km avec 700 m de dénivelé positif et 10 % de route goudronnée.

⇒ Il y a 2 ravitaillements (kilomètres 5,5 et 9). Départ à 8h45.

Championnat régional de Trail des pompiers

- Le Trail Omega : 11 km avec 450 m de dénivelé positif et 10% de route goudronnée.

Il y a 1 ravitaillement (kilomètre 7). Départ à 9h15.

- La Marche Nordique et la Randonnée : 8,5 km avec 300 m de dénivelé positif et 26% de route goudronnée.
⇒ Non chronométrées et sans classement. Départ à 9h20.

Les parcours pour les trois Trails sont balisés sur un circuit naturel en semi autosuffisance (les coureurs doivent être autonomes entre les ravitaillements).

Les ravitaillements et/ou assistances sauvages sont interdits sur le parcours.

Le parcours de la Marche Nordique et de la Randonnée est balisé sur un circuit naturel en autosuffisance (aucun ravitaillement sur le circuit).

Pour respecter le Décret n°2016-1170 du 30 août 2016 relatif aux modalités de mise en œuvre de la limitation des gobelets, verres et assiettes jetables en matière plastique, le Trail du LOU n'utilise pas de gobelets en plastique jetables sur les ravitaillements.

Il est recommandé aux participants d'être équipés de leur gobelet multi-usage ou de transporter au moins 500mL d'eau durant la course via un système d'hydratation.

Jeter ses détritiques sur le parcours est strictement interdit.

Art. 4 - Condition d'inscription

4-1 : Catégories d'âge

Les catégories d'âges se déterminent en fonction de l'âge atteint au cours de l'année civile 2024.

Le Trail Alpha de 26 km est ouvert aux athlètes, licenciés ou non à partir de la catégorie Espoirs (naissance en 2004 ou avant).

Le Trail Bêta de 16 km est ouvert aux athlètes, licenciés ou non à partir de la catégorie Espoirs (naissance en 2004 ou avant).

Le Trail Omega de 11 km est ouvert aux athlètes, licenciés ou non à partir de la catégorie Juniors (naissance en 2006 ou avant).

La Marche Nordique et la Randonnée sont ouvertes à tous.

4-2 : Mineurs

Seuls les mineurs nés en 2006 et n'ayant pas atteint la majorité au jour de la course peuvent s'inscrire sur le Trail Omega à condition qu'une autorisation parentale soit fournie en pièce jointe avec le formulaire d'inscription.

4-3 : Certificat médical et licences sportives

Toute participation à cette compétition est soumise à la présentation obligatoire par les participants à l'organisateur :

- d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. (Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées),
- ou d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de

l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition et délivrée par une des fédérations suivantes :

- o Fédération des clubs de la défense (FCD),
- o Fédération française du sport adapté (FFSA),
- o Fédération française handisport (FFH),
- o Fédération sportive de la police nationale (FSPN),
- o Fédération sportive des ASPTT,
- o Fédération sportive et culturelle de France(FSCF),
- o Fédération sportive et gymnique du travail(FSGT),
- o Union française des Œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP),
 - ou pour les majeurs d'un **certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins d'un an à la date de la compétition, ou de sa copie**. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.
 - ou pour les mineurs : le sportif et les personnes exerçant l'autorité parentale renseignent conjointement un questionnaire relatif à son état de santé dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des sports. Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur attestent auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.

Les participants étrangers sont tenus de fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, même s'ils sont détenteurs d'une licence compétition émise par une fédération affiliée à l'IAAF.

Ce certificat doit être rédigé en langue française, daté, signé et permettre l'authentification du médecin, que ce dernier soit ou non établi sur le territoire national. S'il n'est pas rédigé en langue française, une traduction en français doit être fournie.

Tout autre document présenté est rejeté.

Dossiers incomplets : En l'absence de l'un ou l'autre de ces documents, l'inscription ne peut en aucun cas être validée.

Art. 5 - Inscriptions

À titre indicatif, le nombre de participants est limité à 500 coureurs cumulés sur les trois Trails.

Toute inscription implique l'acceptation du règlement.

Seules les inscriptions complètes sont prises en compte.

5-1.1 : Inscriptions par Internet

Les inscriptions se font en ligne via notre plateforme d'inscription sur le site du chronométreur Chronostart :

<https://inscription-qa.chrono-start.com/Inscription/Course/detail/c/2799>

La liste des inscrits est actualisée automatiquement sur :

<https://inscription-qa.chrono-start.com/Inscription/Course/listing/c/2799>

Fin des inscriptions par internet le vendredi 24 mai 2024 à 23h59 dans la limite des dossards disponibles. Les inscriptions incomplètes après le vendredi 24 mai 2024 seront supprimées et aucun remboursement ne sera dû par l'organisateur.

5-1.2 : Inscriptions sur place

Les inscriptions peuvent être prises sur place dans la limite des dossards disponibles le dimanche 26 mai 2024 à partir de 07h00. Fin des inscriptions à 08h00 pour le Trail Alpha, à 08h30 pour le Trail Bêta et à 09h00 pour le Trail Omega et 9h05 pour la marche nordique/randonnée, soit 15 minutes avant les départs respectifs des épreuves.

Une majoration dont le montant est précisé à l'article 5-2 est appliquée pour toute inscription aux Trail Alpha, Trail Bêta, Trail Omega et Marche Nordique et Randonnée le jour de la course.

5-2 : Prix et augmentation de tarifs

Pour le Trail Alpha de 26 km, une tarification spécifique est mise en place pour les licenciés Compétition et les licenciés Loisir de la FFA (Fédération Française d'Athlétisme) : une réduction de 4€ leur est attribuée. Lors de l'inscription en ligne, il faut renseigner le numéro de licence. Aucune réduction n'est prise en compte lors d'une inscription sur place, par manque de moyen de vérification.

Le prix des autres épreuves reste le même pour tout le monde.

Prix :

- Le Trail Alpha de 26 km (Licencié FFA) : 18 euros jusqu'au 30 avril inclus puis 21 euros jusqu'au 24 mai inclus.
Le jour de la course, une majoration de 5 euros est appliquée, soit 26 euros (dans la limite des dossards disponibles).
- Le Trail Alpha de 26 km (Non Licencié FFA) : 22 euros jusqu'au 30 avril inclus puis 25 euros jusqu'au 26 mai inclus.
Le jour de la course, une majoration de 4 euros est appliquée, soit 30 euros (dans la limite des dossards disponibles).
- Le Trail Bêta de 16 km : 13 euros jusqu'au 30 avril inclus puis 15 euros jusqu'au 26 mai inclus.
Le jour de la course, une majoration de 6 euros est appliquée, soit 20 euros (dans la limite des dossards disponibles).
- Le Trail Omega de 11 km : 9 euros jusqu'au 30 avril inclus puis 10 euros jusqu'au 26 mai inclus.
Le jour de la course, une majoration de 5 euros est appliquée, soit 15 euros (dans la limite des dossards disponibles).
- La Marche Nordique et la Randonnée de 8 km : 3 euros jusqu'au 26 mai inclus.
Le jour de la course, une majoration de 2 euros est appliquée, soit 5 euros.

5-3 : Interdiction de revente ou cession de dossard

Chaque engagement est ferme et définitif. Toute revente ou cession, y compris à titre gratuit, est interdite. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement peut être disqualifiée.

Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne sans autorisation, est reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve.

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Art.6 - Dossards

Le retrait des dossards s'effectue sur présentation d'une pièce d'identité sur place le Dimanche 26 mai 2024 à partir de 07h00, à la salle des fêtes de Loubéjac, située 131 chemin de Biscardel 82130 L'Honor de cos.

Le retrait des dossards peut également être organisé dans d'autres lieux avant le 26 mai 2024.

Les inscrits sont prévenus par mail des dates et lieux retenus.

Le port du dossard est obligatoire et ne peut être modifié, réduit de taille ou partiellement visible.

Le dossard doit être obligatoirement porté sur le devant et visible ceci pendant toute la durée de la course.

Tout participant fautif de ne pas porter correctement le dossard peut être mis hors course.

Art.7 - Chronométrage

Le chronométrage est assuré par la société Chronostart, qui pourra utiliser des puces électroniques réutilisables ou jetables. En cas de non restitution de la puce réutilisable à l'arrivée, il est facturé 10 euros au coureur.

Art. 8 - Classements et récompenses

Les classements sont diffusés en direct dans la zone d'arrivée et sur internet le jour même de la course.

Sont récompensés les 3 premiers au Scratch (Masculins et Féminines) des 3 épreuves ainsi que les 1^{ers} de chaque catégorie Homme et Femme pour chaque Trail.

Les catégories sont officielles FFA de Junior à Master 10.

Un tirage au sort de dossards peut être organisé pour offrir des lots de nos partenaires.

Les lots offerts par le tirage au sort ne sont donnés qu'aux participants présents.

Art.9 - Assurance

Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance responsabilité civile souscrite auprès de la Mutuelle Assurance des Instituteurs de France (MAIF) pour la durée de l'épreuve.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par les assurances liées à leur licence sportive.

Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

L'organisation ne peut en aucun cas être tenue pour responsable en cas d'accident ou de défaillance des participants notamment ceux consécutifs à un mauvais état de santé ou à une préparation insuffisante.

La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec renonciation à tout recours contre les organisateurs en cas de dommages ou de séquelles ultérieurs à la course.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de dégradation de matériel.

Art.10 - Sécurité

Sur les parties du parcours empruntant la voie publique, chaque participant doit se conformer au code de la route et est responsable d'un éventuel manquement à ces règles.

Les aiguilleurs assurent une bonne orientation des coureurs et les signaleurs ont pour but de prévenir les automobilistes et les coureurs des dangers de la route.

Une équipe médicale est également prévue à l'arrivée.

10-1 : Comportement

Le juge arbitre est sur place pendant le déroulement de la manifestation et peut décider à tout moment de la mise hors course d'un concurrent pour raison médicale.

Les organisateurs se réservent le droit d'exclure tout participant dont le comportement nuirait au bon déroulement ou à l'image de l'événement (état d'ébriété...).

Les organisateurs se réservent le droit de refuser l'inscription d'un coureur à qui une sanction disqualificative a été infligée lors d'une édition précédente ou pour tout autre motif grave.

10-2 : Accompagnements

La manifestation est interdite à tout engin à roue(s), motorisé ou non, hors de ceux de l'organisation ou acceptés par celle-ci.

De plus, il est interdit aux coureurs de participer aux trails, à la marche nordique et à la randonnée accompagnés d'un animal de compagnie (chiens, chats, etc.).

10-3 : Abandon

Tout abandon doit être signalé à l'organisation. En cas d'abandon, il est recommandé :

- D'éviter de quitter le circuit.
- D'essayer de se rendre jusqu'au poste de bénévoles suivant afin que l'abandon soit connu.
- De rapporter la puce de chronométrage à l'organisation si cette dernière utilise des puces réutilisables.

Art. 11 - Charte du coureur

Tout participant est tenu à assistance en cas d'accident d'un autre concurrent (jusqu'à l'arrivée des secours).

Les participants s'engagent à suivre scrupuleusement le parcours tracé par les organisateurs, ce qui engage à ne pas couper les sentiers. Le parcours passe sur de nombreuses propriétés privées (forêts, prairies, bordures de champs cultivés etc..), l'organisation ne possède qu'une autorisation ponctuelle de passage, il est donc interdit d'y passer en dehors de l'événement.

Les participants s'engagent à ne rien jeter au sol, respecter la faune et la flore. Les emballages vides doivent être déposés dans les poubelles mises à disposition sur les sites de départ, de ravitaillements et d'arrivée.

Tout abandon de matériel, tout jet de déchet, hors des lieux prévus à cet effet peut entraîner la mise hors-course du participant fautif.

Art. 12 - Droit à l'image

Du fait de son engagement, chaque coureur autorise expressément les organisateurs, ainsi que les ayants droits tels que les partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation aux épreuves, sur tous supports y compris les documents promotionnels et / ou publicitaires et ce, pour une durée illimitée.

12-1 : Informatique et Liberté

Chaque concurrent accepte que son nom, prénom et date de naissance apparaissent dans la liste des inscrits.

En validant leur inscription à l'épreuve, les concurrents donnent leur consentement explicite pour recevoir par courrier, email ou SMS des messages d'information relatifs à l'événement.

Sauf opposition écrite, ces informations peuvent être communiquées aux sociétés partenaires de l'événement.

Conformément à la loi « informatique et liberté » du 06/01/78, les participants disposent d'un droit d'opposition, d'accès et de modification et de suppression de données personnelles les concernant, en faisant expressément une demande par écrit au Trail du LOU – 220 lotissement La Mouline - 82130 L'Honor de cos.

12-2 : Résultats

Les participants acceptent que les résultats soient publiés sur le site internet de l'événement, de la Fédération Française d'Athlétisme, des médias spécialisés et sur celui de la société de chronométrage.

Si les participants souhaitent s'opposer à la publication de leur résultat, ils doivent expressément en informer l'organisateur par écrit au Trail du LOU – 220 lotissement La Mouline - 82130 L'Honor de cos (et le cas échéant, la FFA) avant l'épreuve.

Art. 13 - Annulation, intempéries, mesure sanitaire

L'organisateur se réserve la faculté d'annuler ou de reporter la manifestation soit sur requête de l'autorité administrative, soit en cas de force majeure ou pour raison sanitaire.

Aucune indemnité ne peut être versée à ce titre.

En cas d'annulation indépendante de sa volonté, le Trail du Lou s'engage à restituer de la meilleure des façons possibles la participation des coureurs.

Le montant est déterminé en fonction des frais engagés par l'organisateur au jour de la décision d'annulation.

En fonction de la situation, plusieurs solutions peuvent être proposées aux participants (réinscription automatique pour la prochaine édition, don à l'association...).

En cas de force majeure (intempéries...) et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours ou d'annuler l'épreuve.

En cas d'annulation pendant la manifestation, les participants sont prévenus par tous moyens possibles, ils doivent alors se conformer strictement aux directives de l'organisation.

Le non-respect de ces consignes entraîne de facto, la fin de la responsabilité de l'organisateur.

Art. 14 - Mesures sanitaires

En période de crise sanitaire, l'organisateur respecte les mesures sanitaires en vigueur et applique les recommandations jugées opportunes pour organiser les épreuves mais aussi les animations autour de la salle des fêtes de Loubéjac, comme ce fut le cas lors des éditions précédentes.

La communication sur lesdites mesures et recommandations est faite en amont des épreuves, notamment via les réseaux sociaux, courriel, téléphone ou bien par la demande de signature d'une charte.

Les mesures et recommandations concernent, de manière non exhaustive, le port du masque dans la zone départ et d'arrivée, la mise en place d'un circuit à sens unique, organisation des flux, la mise à disposition de gel hydro alcoolique, le respect des gestes barrières et la limitation ou adaptation des services proposés aux participants et au public.

Art. 15 - Conditions générales

Chaque participant, par son inscription, reconnaît avoir pris connaissance du règlement de la course, en accepte toutes les clauses et s'engage à le respecter et à dégager la responsabilité des organisateurs.

CHALLENGE ENTREPRISES 2024

Le règlement du Challenge

Un Challenge par équipe est organisé pour les entreprises ou collectivités.

Le but de ce Challenge est de donner l'opportunité aux entreprises de mobiliser et fédérer leurs salariés et leurs clients dans le cadre d'une incitation à la pratique de la course à pied.

1.1. Chaque participant à ce Challenge doit respecter le règlement de la course Trail du Lou 2024.

1.2. La participation au Challenge est ouverte aux licencié(e)s ou non-licencié(e)s.

2. Un minimum de 3 entreprises par course devront être inscrits pour valider la tenue du Challenge.

3.1. Un minimum de 3 inscrits par entreprise est demandé pour participer au challenge.

Pour constituer une équipe, il faut au minimum 3 participants dans le même Trail (soit le Trail Alpha, soit le Trail Beta, soit le Trail Oméga). Seuls les 3 meilleurs classements sont pris en compte pour élaborer le score de l'équipe.

3.2. Une entreprise peut inscrire autant de coureurs qu'elle désire, chaque entreprise pourra bénéficier du classement de plusieurs équipes. Plusieurs équipes peuvent représenter la même entreprise.

3.3. Les coureurs de l'entreprise ne sont pas préinscrits dans une équipe donnée. Les 3 premiers coureurs au classement général (indépendamment de leur sexe ou de leur âge) constituent l'équipe 1. Les 3 suivants (du 4ème au 6ème), forment l'équipe 2. Et ainsi de suite, chaque fois qu'un multiple de 3 coureurs franchi la ligne d'arrivée.

3.4. Participant au classement de ce challenge, les coureurs inscrits collectivement au nom de l'entreprise sur le site chronostart. Sur chaque inscription individuelle, le coureur qui souhaite participer au Challenge Entreprises devra cocher la case « Je participe au challenge entreprises » et préciser le nom de son entreprise. Attention à l'orthographe et aux abréviations, il est important de préciser exactement le même nom d'entreprise pour constituer une équipe.

3.5. Il convient à chacun des coureurs de s'assurer du bon enregistrement de son engagement au Challenge en consultant la liste des engagés sur le site internet du Trail du Lou et sur le site du chronométrateur.

3.6. Les inscriptions au Challenge se font sous réserve de dossard disponible, elles se terminent le 24/05/2024.

4. Le classement prend en compte les 3 premiers coureurs de l'entreprise franchissant la ligne d'arrivée. Il se fait à partir de la somme de leur classement et non de leurs performances chronométrées réalisées. C'est un classement « scratch » qui ne tient pas compte du sexe ou de la catégorie d'âge des arrivants.

5. Une récompense est attribuée à la 1ère équipe du Challenge Entreprises pour chaque épreuve (Trail Alpha et Trail Beta, Trail Oméga).

6. Tout participant au Challenge reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepter toutes les clauses.