



SPIRIDON DU COUSERANS
MAISON DES ASSOCIATIONS
MAIRIE
09200 SAINT-GIRONS

mis à jour le 25/02/2026

REGLEMENT TRAIL DU COUSERANS - Saint-Girons 09 6^{ème} édition SPIRIDON DU COUSERANS

Sera adapté aux conditions sanitaires en vigueur à cette période
dont les modalités seront transmises à temps

Article 1 : Organisation :

Le TRAIL DU COUSERANS (T.C) a été créé par et pour les 31 ans du SPIRIDON DU COUSERANS (en 2021)
(Association créée en décembre 1990). Pour cette occasion il est proposé trois parcours de Trail et une Marche
le **DIMANCHE 15 NOVEMBRE 2026**.

Epreuves inscrites au calendrier 2026 des Courses hors stade de « ARIEGE TERRE DE TRAIL »

Article 2 : Parcours, distances et tarif, balisage, repas :				Inscriptions limitées à :
TRAIL DES FALAISES :	31km	1336D+	départ 9 heures 00 : 23€	250 participants
TRAIL DES 4 SEIGNEURS « NEW »	24 km	896D+	départ 9 heures 45 : 18€	250 participants
LIBERTE TRAIL :	11km	380D+	départ 10 heures 30 : 11€	300 participants
RANDONNEE : A l'Est de St-Girons :	11 km	286D+	départ 10 heures 00 : 8€	200 participants
				Total : 1000 participants

Départs et Arrivées : depuis le Parc des expositions du FOIRAIL Aulot. Salle Omnisports : WC + Vestiaires + Douches
+ kinés + secours + foot/trucks + remise des prix.

Les Parcours : Pour votre sécurité : L'organisation se réserve le droit de modifier les parcours en cas de mauvaises conditions météorologiques ou autres aléas naturels mettant en danger les coureurs ou annuler les épreuves.

Le passage de la passerelle sur le Salat (Aller et Retour) : ⚠ des panneaux avertissant de ralentir le Pas (marcher)
sur son passage (oscillation importante en courant) seront mis en place.

Les chiens ne sont pas autorisés sur les parcours trail.

Les bâtons sont autorisés

Toutes personnes sans dossard n'auront pas le droit d'accompagner un coureur sur l'intégralité ou sur une portion
du parcours.

Le Balisage : Il sera mis en place dans les jours précédents l'épreuve. Il permet aux coureurs de suivre le tracé prévu
en toute sécurité. Les parcours seront mono tracés et seront composés de balises réutilisables, ainsi que de piquets
fanions et des flèches couleurs au sol (peinture éphémère) et par des signaleurs sur les parties goudronnées. Pour
des raisons de sécurité, il est rappelé qu'il est interdit de modifier ou d'enlever le balisage mis en place par
l'organisation

Repas : au choix plusieurs FOOT/TRUCKS sur place sans réservation pour les participants

Les repas : des bénévoles et des unités de secours, seront assurés par l'organisation.

Article 3 : Inscriptions et Renseignements :

Pour toutes inscriptions au trail et à la marche du T.C : « 1€ sera reversé au profit du TELETHON par participant »
Un tee-shirt manches longues sera remis aux « Coureurs-Traileurs » au retrait des dossards.

Les épreuves sont ouvertes aux coureurs licenciés et non licenciés : PPS

- à partir de 16 ans pour le 11 km « Liberté Trail »
- à partir de 20 ans pour les 24km « Trail des 4 seigneurs » et 30 km « Trail des Falaises »

Le nombre maximal est de 1000 participants. On peut s'inscrire :

- par internet : <https://chrono-start.com/inscriptions-listing/>

site : www.trail-du-couserans.sitew.org Page Facebook

- par correspondance à l'adresse suivante :

SPIRIDON DU COUSERANS – Trail du Couserans – OMSEP Mairie de St-Girons 09200 St-GIRONS

Bulletin téléchargeable sur le site et Chèque correspondant à l'ordre : *Spiridon du Couserans*.

3) joindre obligatoirement un **PPS (PASS Prévention Santé) moins d'un an** à la date de la course <https://pps.athle.fr>, ou licence FFA ou UFOLEP à jour. Aucune autre licence ou certificat ne sera autorisé ne mentionnant pas **la course à pied en compétition**.

Aucun dossard ne sera envoyé par la poste, ni remboursé par l'organisation (par votre absence)

Vous aurez la possibilité de **prendre l'assurance annulation lors de votre inscription Chrono-start**

Pour tous renseignements, sites internet : www.trail-du-couserans.sitew.org [http://chrono-start.com\(inscriptions\)](http://chrono-start.com(inscriptions))

Renseignements par mail : spiridonducouserans09@outlook.fr ou téléphone aux : 0642887517 ou 0673083270

Facebook et Blog du SPIRIDON DU COUSERANS (sites évolutifs : penser à les consulter souvent)

Page Facebook du Trail du Couserans.

La date limite d'inscription chrono-start sera le samedi 14 novembre 2026 à 12h.

Aucune inscription ne sera prise lors de la remise des dossards le samedi 14 et le dimanche 15.

Seul **les inscriptions sur la randonnée** pourront être prises à la remise des dossards du samedi et du dimanche.

Article 4 : Retrait des dossards pucés auront lieu :

A la salle Omnisport au Parc des Expositions du FOIRAIL à Aulot 09200 St-GIRONS, proche des départs et arrivées le

Samedi 14 novembre 2026 après-midi à partir de 15h jusqu'à 19h

Et le Dimanche Matin 15 novembre 2026 à partir de 6h.

Pour tous les inscrits, le dossard devra être porté devant et visible durant la totalité de l'épreuve.

Article 5 : Temps et abandon :

Les barrières horaires pour les trois trails sont : **Liberté trail** 11km : 2h30 donc arrivée à 13h00

Trail des 4 seigneurs 24km : 4h00 donc arrivée à 13h45 **Trail des Falaises** 31km : 4h au ravito de Moulis

Donc : 13h au ravito de MOULIS Hors délais

En cas d'abandon, le dossard devra être remis à un signaleur sur le parcours de la course.

Article 6 : Récompenses : Remises des prix - Arrivées

Dans la salle omnisport au Parc des expositions du Foirail à Aulot

Les podiums auront lieu à l'arrivée au Parc des Expositions vers 13h, sous le couvert du parc.

Les récompenses ne sont pas cumulables.

Récompenses aux trois premiers du scratch H et F et aux premiers de chaque catégorie hommes et femmes conformément à la nouvelle grille FFA (Master à partir de 35 ans de MA 0 à MA 10) en vigueur au 01/09/2026.

Aucune récompense ne sera remise avant les heures prévues des podiums de chaque course sous aucun prétexte.

Toutes récompenses non remises (absence du coureur non justifiée) pourront faire l'objet d'un tirage au sort par les dossards.

Article 7 : Assurances : (Assurance Annulation)

Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance individuelle Accident, Contrat : « MAE Association Plus » (avec Assurances Annulation ainsi que l'assurance des locaux occupés temporairement)

Individuelle accident : il est hautement recommandé aux participants non licenciés à une fédération sportive, de souscrire une assurance individuelle accident.

Domage matériel : l'organisation décline toute responsabilité en cas de dommage (vols, bris, perte etc) subis par les biens personnels des participants.

Article 8 : Service Santé et Sécurité Routière :

Des parkings sont proposés autour et proche du parc des Expositions, site de l'arrivée et de la salle omnisport avec vestiaires + kiné + douches et toilettes.

La sécurité routière est assurée par les signaleurs et organisateurs de la course.

Les coureurs sont tenus de respecter le code de la route sur les voies publiques (parties goudronnées).

Les services de secours et médicaux, ainsi que les organisateurs peuvent décider de la mise hors course d'un coureur

pour des raisons médicales. Tout coureur mis hors course décidant de continuer l'épreuve le fera sous son entière responsabilité et l'organisation ne pourra être tenue responsable en cas d'accident.

La surveillance et couverture médicale sera assurée par des équipes de secours, sous la responsabilité du Directeur de la course : Mr Michel BAUZOU

- 1) Union de Secours de l'Ariège (US09) (Association agréée) composée de 4 secouristes : départ et Arrivée
- 2) Au ravito Roc de Gabach à Eycheil 4 secouristes (US09) avec VPS
- 3) Au ravito Place Anglade à Moulis : 4 secouristes avec VPS (Véhicule de 1^{er} secours) Protection Civile Ariège.
- 4) Une infirmière bénévole du comité d'organisation (avec une trousse de 1^{er} secours)
- 5) TROIS kinés bénévoles à l'arrivée
- 6) Dès le début et fin de l'épreuve, le directeur de l'épreuve, prévient le 18 ou 112 centre de traitement de l'Alerte : Caserne des Pompiers située à 600m du Départ et Arrivée.
- 7) le Centre Hospitalier (URGENCE) CHAC de St-Lizier à 2km500 est également prévenu par courrier du jour et heures de l'épreuve.

Article 9 : Ravitaillements :

Trois postes de ravitaillements solides et liquides sont prévues : (pas de bouteille plastique, ni de gobelet jetable)
LIBERTE TRAIL : au 5km50 au « Roc de Galach » y compris pour le
TRAIL DES 4 SEIGNEURS : au 5km50 au « Roc de Galach » , au 14 km Passage de la Terme, y compris le
TRAIL DES FALAISES : à Moulis Village « Place Anglade » 20Km et au retour « Roc de Galach » au km 25 avant l'arrivée ! A l'Arrivée au Parc des Expositions – Foirail à Aulot.

Article 10 : Développement durable et respect de l'environnement :

Aucune bouteille plastic ne sera proposée aux ravitaillements et sur tous les parcours afin d'éviter toute pollution (site Natura 2000). **Chaque participant devra prévoir son « contenant » non jetable pour se ravitailler en liquide.** Il sera formellement **interdit de jeter des déchets non biodégradables** sur les parcours, des poubelles au droit des ravitaillements sont prévues pour éviter cela. Merci de le respecter scrupuleusement.
Les parcours se situent en plein cœur du PNR et du Couserans, il est demandé aux participants d'avoir une démarche respectueuse de l'environnement. **Des sacs poubelles seront en place proche des 3 points de ravitaillements.**

Article 11 : Droits à l'Image :

Tout coureur renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisation ou de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image

Article 12 : Acceptation du Règlement :

La participation et inscription au Trail du Couserans (T.C) entraîne l'acceptation du présent règlement dans son intégralité.

T.C.