

Règlement Trail des 3 Couvents

Article 1

Le Trail des 3 Couvents est organisé par les traileurs savoyards et le sou des écoles de Saint Laurent du Pont.

Article 2

Il se déroulera le dimanche 26 avril 2026 au complexe sportif Charles Boursier à Saint Laurent du Pont (38380, Isère.)

Article 3

3 parcours sont proposés aux coureurs :

- Parcours « Grande Chartreuse », 53km 3400m d+, km effort 87, trail M, départ à 7h
- Parcours « Fétrus », 24km et 1500m d+, km effort 40, trail XS, départ à 8h
- Parcours « Piquetière », 13km 750m d+, km effort 21, trail XXS, départ à 9h

Article 4

Le parcours « Grande Chartreuse » est ouvert aux personnes nées avant le 1^{er} janvier 2007.

Le parcours « Fétrus » est ouvert aux personnes nées avant le 1^{er} janvier 2007.

Le parcours « Piquetière » est ouvert aux personnes nées avant le 1^{er} janvier 2009.

Article 5

Licence FFA ou PPS

Les coureurs licenciés doivent être titulaires d'une licence Compétition FFA,

Les licences des autres fédérations ne sont pas acceptées. Une copie de la licence est à joindre.

PPS : la FFA propose, avec le Parcours de Prévention Santé, un outil en quatre étapes de sensibilisation aux risques, aux précautions et aux recommandations liés à la santé des coureurs. Au terme de ce parcours, vous pourrez télécharger une attestation à nous remettre lors du retrait des dossards.

Article 6

Matériel obligatoire (possibilité selon la météo d'activer un kit grand froid qui vous sera communiqué par mail la semaine avant la course)

Parcours Grande Chartreuse et Fétrus :

- réserve d'eau d'1L
- téléphone portable
- couverture de survie
- gobelet personnel de 15cl minimum
- sifflet
- veste avec capuche permettant de supporter le mauvais temps
- pantalon ou collant couvrant entièrement les jambes
- une paire de gants
- un bonnet ou buff

Parcours Piquetière :

- réserve d'eau de 500ml
- téléphone portable
- couverture de survie
- gobelet personnel de 15cl minimum
- sifflet
- veste avec capuche permettant de supporter le mauvais temps

Article 7

Sécurité et assistance médicale

La sécurité est assurée par des signaleurs mis en place par l'organisation qui veillent à la sécurité des concurrents et au bon fonctionnement de l'épreuve. En cas de blessure ou d'accident d'un concurrent, chacun devra porter secours à la victime ou avoir le comportement le plus approprié. L'assistance médicale est assurée par des secouristes de la Croix Blanche de l'Isère.

Si vous avez un problème ou êtes en présence d'un accident pendant la course, prévenez un contrôleur ou appelez le PC sécurité au 06 14 09 67 04 (à inscrire dans votre répertoire, valable uniquement pendant la course), qui procédera aux diagnostics et déclenchera les secours.

Article 8

Remise des dossards, départ et arrivée

La remise des dossards sera effectuée le dimanche 26 avril à partir de 6h00 et jusqu'à 15 minutes avant le départ de chaque course,

Le départ et l'arrivée se feront au complexe sportif Charles Boursier.

Pour des raisons de sécurité, notamment en cas de conditions météo trop défavorables, l'Organisateur se réserve le droit de décaler (retarder ou avancer) le départ des courses.

Article 9

Ravitaillements

Rappel : Gobelet personnel obligatoire pour boire aux ravitaillements.

Les ravitaillements sont composés de banane, orange, tuc, cacahuète, snickers, eau, st yorre, coca

Parcours « Grande Chartreuse » : 5 ravitaillements complets et arrivée (km 5, 17, 32, 44 et 49)

Parcours « Fétrus » : 3 ravitaillements complets et arrivée (km 5, 16 et 21)

Parcours « Piquetière » : 2 ravitaillements complets et arrivée (km 5 et 10)

Article 10

Barrières horaires, contrôles et abandons

Les coureurs seront mis hors course et leur dossard retiré en cas de dépassement de temps aux barrières horaires suivantes.

Tout coureur abandonnant la course doit le signifier à un signaleur ou aux postes de ravitaillement, en particulier s'il se fait rapatrier par des proches ou des personnes venues l'assister. En cas d'abandon, le dossard sera retiré et le coureur est tenu d'attendre le serre-file ou un contrôleur pour regagner ensemble l'arrivée.

Selon le lieu de l'abandon il pourra être rapatrié en véhicule, vous pouvez aussi regagner l'arrivée par vos propres moyens sous votre entière responsabilité. Un serre-file fermera les parcours. Les coureurs ne sont pas autorisés à quitter les parcours balisés. Des points de contrôle sont prévus sur

les parcours. Le non passage d'un coureur à un de ces points de contrôle entraînera la mise hors-course immédiate du concurrent.

Pour des raisons de sécurité, notamment en cas de conditions météo trop défavorables, l'organisateur se réserve le droit de modifier les barrières horaires, y-compris en cours d'épreuve.

Article 11

Respect de l'environnement

Tout coureur surpris en train de jeter des emballages, tubes de gel ou toute autre chose sera immédiatement disqualifié.

Article 12

Remise des prix et récompenses

La remise des prix se déroulera sur le site de départ/arrivée et sera effectuée à 12h.

Les 3 premiers scratch Hommes et Femmes seront récompensés.

Article 13

Montant des inscriptions

Parcours « Grande Chartreuse » : 50 euros

Parcours « Fétrus » : 30 euros

Parcours « Piquetière » : 20 euros

Inscription possible le jour de la course, sous réserve de dossards disponibles, au tarif en vigueur ci-dessus.

Article 14

Annulation d'une inscription

En cas d'impossibilité de participer, tout coureur qui en fera la demande par courrier ou par mail, sera remboursé du montant de son inscription, sur présentation d'un certificat médical.

10 euros seront retenus afin de couvrir les sommes engagées par l'organisation.

Aucune demande de remboursement ne sera possible après le 31 mars 2026.

Article 15

Annulation en cas de force majeure

Les dispositions suivantes pourront être appliquées sans préavis et sans que les coureurs puissent prétendre à aucune indemnisation ou aucun remboursement des frais d'inscription.

- Avant le départ des courses, l'organisation pourra être contrainte d'annuler l'événement, en particulier en cas de :
- conditions météorologiques entraînant des risques pour les participants (alerte météorologique) • catastrophe naturelle (séisme, tempête)
- événement politique majeurs (révolution, guerre, attentats)
- décision administrative (préfectorale ou autre..)

Pendant les courses L'Organisateur pourra être contraint d'arrêter la course, en particulier en cas de :

- conditions météorologiques entraînant des risques pour les participants
- pour d'autres raisons de sécurité.

Dans ce cas, le coureur arrivant sur un point de ravitaillement ou de contrôle devra suivre les consignes données par les bénévoles et aura l'obligation de les respecter.

Article 16

Port du dossard

Le dossard doit être visible sur la poitrine afin que le numéro soit facilement identifiable.

Attention les épingles pour la fixation ne sont pas fournies.

Article 17

Animaux

Les coureurs ne sont pas autorisés à être accompagnés de leur chien. Les accompagnateurs peuvent être accompagnés de leur chien, sous réserve qu'il soit tenu en laisse.

Article 18

Modification du règlement

L'organisation se réserve le droit de modifier le règlement, le parcours et les horaires.

Article 19

Droit à l'image et parution dans les classements

Les coureurs, de par leur participation, autorisent la presse, l'organisation et leurs partenaires à exploiter sur tous supports, les images et vidéos réalisées, sur lesquelles ils peuvent être visibles. Si vous ne souhaitez pas que votre nom et prénom apparaissent dans les classements, merci de nous prévenir lors de votre inscription.

Article 20

Réglementation FFA

Le trail des 3 Couvents se déroulera en conformité avec la réglementation des courses hors stade de la Fédération Française d'Athlétisme. Le présent règlement vise à la protection des participants et de l'environnement.

Article 21

Connaissance et acceptation du règlement

En faisant acte d'inscription, vous reconnaissez avoir pris connaissance du règlement et vous vous engagez à le respecter.