

TRAIL DU LAC 2025 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 7 épreuves proposées en 2025 dans le cadre du 4^{ème} Challenge des Trails de Ploërmel Communauté composé de : La Bourgad'Trail (Mauron), Trail du Lac (Taupont), Trail des 3 Rivières (Taupont), Trail du Géant (Campénéac), Trail du Graal (Néant sur Yvel), Trail des Sorciers (Loyat) et La Salle Caractère (Josselin).

Le règlement de ce challenge est accessible librement sur le site de Ploërmel Communauté et de Chronowest.

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

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 dénivelés proposés sont :

- Pour le 8 Km : Environ 160 mètres,
- Pour le 14 Km : Environ 240 mètres,
- Pour le 25 Km : Environ 400 mètres,

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 départs sont déportés sur la commune de Guillac pour le 14 et le 25 km et de Ploërmel pour le 8km. Des navettes sont proposées aux coureurs depuis la Base de Loisirs Nautiques de Taupont.

Les départs des courses sont donnés le samedi 17 mai 2025 à :

- 14h00 pour le 8 km, au terrain de motocross de Bezon (Ploërmel)
- 14h05, pour les courses des Kids, à la Base de Loisirs nautiques de Taupont
- 14h45 pour le 14 km, au Temple à Guillac
- 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

La remise des récompenses aura lieu à 18h30 pour les 3 épreuves.

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, 2H15 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 PPS ou une licence ainsi qu'une preuve de sa date de naissance) :

- Catégories espoirs, seniors et masters pour toutes les épreuves,
 - Catégorie juniors (nés en 2006 -2007) pour les courses nature 14 km et 8 km,
 - Catégorie cadets (nés en 2008 – 2009) pour la course nature 8 km,
 - Catégorie minimes (nés en 2010 – 2011) pour la course des Kids de 4 Km,
 - Catégorie benjamins (nés en 2012 – 2013) pour la course de 2 km,
 - Catégorie poussins et école d'athlétisme (nés entre 2014 – 2018) pour la course de de 1 km,
 - Catégories benjamins-poussins (nés entre 2012 – 2015) pour les enfants du relais parent/enfant,
- 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) DOCUMENTS OBLIGATOIRES

Coureurs majeurs :

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 :

- Titulaire d'une **licence FFA** valide au jour de l'épreuve
- Titulaire du **Parcours de Prévention Santé (PPS)** valide à la date de l'événement. Ce document remplace depuis 2024 le certificat médical. Le PPS n'étant valable que pour une durée de 3 mois, il sera possible de le compléter ou de le déposer sur la plateforme Nextron seulement à compter du 17 février 2025.

Les inscriptions par Internet seront validées par les organisateurs dès la réception de l'ensemble des documents.

Aucun autre document ne peut être accepté.

Coureurs mineurs :

Pour les courses du 8 et du 14km, l'organisateur s'assurera, au regard de l'article L.231-3 du Code du Sport, que les participants sont :

- Soit titulaire d'une **licence FFA** valide au jour de l'épreuve
- Soit le coureur mineur est **non licencié**, dans ce cas il doit présenter une attestation signée par le titulaire de l'autorité parentale.

Pour les courses 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.

Tableau récapitulatif :

	Majeurs	Mineurs
Licenciés FFA	Licence FFA valide au jour de l'épreuve	Licence FFA valide au jour de l'épreuve
Non Licenciés FFA	Parcours Prévention Santé daté - de 3 mois	Autorisation parentale

ATTENTION : La responsabilité des organisateurs étant directement engagée, aucune inscription ne sera enregistrée si la preuve n'est pas faite de l'existence d'un de ces documents.

4) INSCRIPTIONS

2 modalités sont proposées aux coureurs :

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

- Les inscriptions sur place le samedi 17 mai à partir de 10h30 et jusqu'à 2 heures avant le départ de la course concernée (sauf si la limite du nombre d'inscrits est atteinte). Une communication par presse, radio et internet sera mise en place en conséquence.

Afin de faciliter l'organisation de la course et vos démarches sur site le jour J, nous vous invitons à valider l'ensemble des documents demandés sur la plateforme en amont.

Les inscriptions en ligne sont closes au plus tard le vendredi 16 mai 2025 à 12h.

Tous documents manquants sur le site d'inscription doivent être apportés au retrait du dossard sur les jours de permanences ou le samedi 17 mai dès 10h30 et au plus tard jusqu'à 1h30 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 avant le 31/03/2025	8.00€	10.00€	12.00€
Préinscription entre le 31/03 et le 16/05/2025	9.00€	11.00€	13.00€
Inscription sur place	13.00€	15.00€	17.00€
Tarif navette vers les départs déportés	1.00€	1.00€	1.00€

Mode de paiement :

- Paiement en ligne,
- Inscription sur site : Uniquement par chèque libellé à l'ordre du Trésor Public ou Espèces.
Pas de règlement par carte possible sur place.

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
350	350	300

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

5) NAVETTES

Tous les départs de courses sont déportés, un système de navette au tarif de 1€ est donc proposé depuis la Base de Loisirs Nautique de Taupont vers le point de départ de votre course.

Pour des raisons d'organisation, la réservation de cette navette devra se faire au moment de votre inscription sur le site NextRun. Aucune inscription navette ne sera possible le jour J.

Les horaires de navettes seront transmis par mail, en même temps que toutes les informations pratiques, une semaine avant la course.

6) CONSIGNES

Une consigne gratuite sera organisée au départ de chaque course, les sacs seront ramenés à l'arrivée sur le site de la Base Nautiques de Loisirs par nos bénévoles.

7) 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 **salariés de l'entreprise, les équipes doivent être impérativement mixtes**. 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 possibles *Exemple : le coureur finit à la 16^{ème} place du 8km, il rapporte 16 points. S'il finit à la 2^{ème} place, il rapportera donc 2 points.*

6) DOSSARDS

Deux modes de retrait des dossards sont proposés :

- En anticipé, le mercredi 14, le jeudi 15 ou vendredi 16 mai de 13h00 à 18h00 au Pôle des Sports situé au Centre régional des arts martiaux de Ploërmel.
- Le jour de l'épreuve, sur place, à partir de 10h30 et jusqu'à 1h30 avant le départ de la course.

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

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, 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 les circuits. 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 3 circuits. La proclamation des résultats ne pourra se faire qu'à l'issue de la vérification du passage aux différents 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 équipée de 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 des gobelets réutilisables.

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. Et ce 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, sur les réseaux sociaux de la Collectivité et le site 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 2025 et qu'il s'engage à en respecter sans restriction l'ensemble des dispositions.