



RÈGLEMENT

1. Organisateur

Les épreuves TRAIL DE FONTFROIDE sont organisées par l'ATHLETIC CLUB NARBONNE MEDITERRANEE (ACNM) – Association Loi 1901, dont le siège social est Parc des Sports et de l'Amitié, 4 avenue Pierre de Coubertin – 11100 NARBONNE.

2. Définition de l'épreuve :

Préliminaire La manifestation pédestre, objet du présent règlement est interdite à tous engins à roue(s), hors ceux de l'organisation ou acceptés par celle-ci, et aux animaux.

7 épreuves au départ de l'ABBAYE DE FONTFROIDE – 11100 NARBONNE, sont au programme pour l'édition 2025. Les épreuves seront organisées le samedi 14 et dimanche 15 mars 2026.

Suivant la situation sanitaire et les contraintes liées à celle-ci, exigées par les autorités administratives, l'organisation se réserve le droit de toutes modifications.

Le samedi 14 mars 2026 :

- La RONDE DES CISTES, course nature de 10 kms pour 400m D+ (limité à 500 participants)

Championnat d'Occitanie de Trail U18 U20

- Le TRAIL DE LA NARBONNAISE, trail de 16 kms pour 700 D+ (limité à 700 participants)

Championnat Académique d'Occitanie de Trail

Le dimanche 15 mars 2026 :

- La Rando de l'Abbaye, randonnée de 10 kms (non classée, non chronométrée)

- Le TRAIL DES CISTERCIENS trail de 55 kms pour 2000 m D+ (limité à 300 participants) label trail FFA Bronze

Championnat d'Occitanie de Trail Long

- Le TRAIL DE FONTFROIDE trail de 35 kms pour 1300 m D+ (limité à 600 participants) label trail FFA Argent (35km)

Championnat d'Occitanie de Trail Court

Championnat de l'Aude de Trail 2026

Les 2 courses sont qualificatives pour les championnats de France 2027

- La Foulée des Aiglons 1,5km (2013 - 2017) (course enfants gratuite sur inscription)

Les épreuves ne permettent pas l'accueil d'athlètes HANDISPORT.

Elles se déroulent en une seule étape et imposent aux concurrents une prise en charge d'eux-mêmes.

En semi-autonomie pour le TRAIL DE LA NARBONNAISE, le TRAIL DES CISTERCIENS, le TRAIL DE FONTFROIDE

Divers ravitaillements seront prévus sur les divers parcours (cf. infra paragraphe & dudit règlement).

En autonomie complète pour la Rando de l'Abbaye et la RONDE DES CISTES.



Horaires de départ :

Le samedi 14 mars 2026

- La RONDE DES CISTES, départ à 15 heures 00
- Le TRAIL DE LA NARBONNAISE, départ à 14 heures 00

Le dimanche 15 mars 2026

- La Rando de l'Abbaye, départ à 9 heures
- Le TRAIL DES CISTERCIENS, départ à 7 heures
- Le TRAIL DE FONTFROIDE, départ à 8 heures 30
- Foulées des Aiglons, départ à 10 heures 30

Barrières horaires : 3 barrières horaires sont prévues pour : Le TRAIL DES CISTERCIENS
(Elles pourront être adaptées ou modifiées par le directeur de course)

Lieudit « La Luzernière » (Abbaye de Fontfroide) au 18^e km à 10 heures 00 (soit 3h00 de course – 6 km/h moy.)
Lieudit « L'Aragnon » au 32^e km à 12 heures 20 (soit 5h20 de course – 6km/h moy.)
Lieudit « Prévieux » au 42^e km à 14 heures 00 (soit 7h00 de course – 6km/h moy.)
Dernier arrivant à 16h30 (soit 9h30 de course – 5.7km/h moy.)

2 barrières horaires sont prévues pour : Le TRAIL DE FONTFROIDE
(Elles pourront être adaptées ou modifiées par le directeur de course)

Lieudit « les Prés Vieux », 26^e km, à 12 heures 20 (soit 4h20 de course – 6km/h moy.)
Dernier arrivant à 14h00 (soit 6h00 de course – 6km/h moy.)
En option et suivant la météo au 17km soit 10h50 (soit 2h50 de course – 6km/h moy.)



3. Conditions de participation

La participation à la manifestation est conditionnée à :

a) Catégorie d'âge :

- La RONDE DES CISTES
De Cadets à Master 10.

- Le TRAIL DE LA NARBONNAISE
De Juniors à Master 10.

- Le TRAIL DE FONTFROIDE
D'Espoirs à Master 10.

- Le TRAIL DES CISTERCIENS
D'Espoirs à Master 10.

Catégories d'âge période saison 2025/2026 **Valable jusqu'au 31 août 2026**

CATEGORIE	CODE		ANNEE DE NAISSANCE
Masters	MA		1991 et avant
Seniors	SE	U35	1992 à 2003
U23 / Espoirs	ES	U23	2004/2005/2006
U20 / Juniors	JU	U20	2007/2008
U18 / Cadets	CA	U18	2009/2010
U16 / Minimes	MI	U16	2011/2012
U14 / Benjamins	BE	U14	2013/2014
U12 / Poussins	PO	U12	2015/2016
Éveil Athlétique	EA	U10	2017/2018/2019
Baby Athlé	BB		2020/2021

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters H et F	M0	1987 - 1991
	M1	1982 - 1986
	M2	1977 - 1981
	M3	1972 - 1976
	M4	1967 - 1971
	M5	1962 - 1966
	M6	1957 - 1961
	M7	1952 - 1956
	M8	1947 - 1951
	M9	1942 - 1946
	M10	1947 et avant



b) LICENCES – PPS – QUESTIONNAIRE SANTE :

Les concurrents devront être (sauf modification de la réglementation) soit :

- Être titulaires 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 Pour les non licencié(e)s majeur(e)s, d'un numéro d'attestation de Parcours Prévention Santé (PPS) en cours de validité au 15 mars 2026, attestant que le participant a bien complété et validé son parcours prévention santé (mise en place par la FFA courant 2024). Le PPS est à faire sur le site : <https://pps.athle.fr/>
- Pour les non licencié(e)s mineur(e)s : l'enfant et les personnes exerçant l'autorité parentale renseignent conjointement un [questionnaire de santé](#). Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur doivent attester 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 course à pied en compétition datant de moins de 6 mois. Une autorisation parentale à participer à la course, dûment approuvée et signée, est également exigée.

Les participants étrangers sont tenus de respecter les mêmes règles que les participants Français.

Les participants à la MARCHE NORDIQUE, à la RANDONNÉE et aux PARCOURS ENFANTS, non-chronométrés, ne sont pas tenus de présenter une de ces pièces.

Toute remise se fera directement sur le site du chronométreur chargé des inscriptions (<https://www.ats-sport.com>) **avant le 1 mars**, aucun document ne sera remis le jour de la remise du dossard.



c) Droit d'inscription :

Tarif Licencié FFA : réduction de 3 euros pour le 55km et 2 euros pour le 35km

Le droit d'inscription est de : 10 euros pour la Rando de l'Abbaye, 12 euros pour la RONDE DES CISTES (puis 15 euros d'inscription à partir du 01/01/2026), 17 euros pour le TRAIL DE LA NARBONNAISE (puis 20 euros d'inscription à partir du 01/01/2026), 32 euros pour le TRAIL DE FONTFROIDE (puis 37 euros d'inscription à partir du 01/01/2026), 53 euros pour le TRAIL DES CISTERCIENS (puis 58 euros d'inscription à partir du 01/01/2026), la Foulée des Aiglons (course enfants gratuite sur inscription).

Suivant la situation sanitaire et les contraintes liées à celle-ci, exigées par les autorités administratives, l'organisation se réserve le droit de modifier les tarifs.

d) Clôture des inscriptions :

La clôture des inscriptions est fixée au : 1^{er} mars 2026 à minuit, pour toutes les épreuves, dans la limite des places disponibles.

e) Athlètes handisports :

Le parcours ne permet pas l'accueil des athlètes handisport.

f) Mineurs :

Les athlètes mineurs doivent être en possession d'une autorisation parentale de participation.

g) Dossard :

L'athlète doit porter visiblement, pendant la totalité de la compétition, dans son intégralité, un dossard fourni par l'organisation sur la poitrine.

h) Matériel de sécurité / Assistance :

Le principe de ces courses est l'autosuffisance alimentaire et matérielle.

Matériels OBLIGATOIRES :

Pour le 9km et le 12km :

Pour le TRAIL DE LA NARBONNAISE et la RONDE DES CISTES,

une réserve d'eau de 250ml mini ainsi qu'un sifflet, une couverture de survie seront obligatoires.
le téléphone portable est recommandé avec numéro des secours (PC sécurité à l'Abbaye)

Pour le 35km et le 55km :

Sur l'épreuve TRAIL DE FONTFROIDE et TRAIL DES CISTERCIENS,

une réserve d'eau de 600ml ainsi qu'un sifflet, une couverture de survie seront obligatoires, le téléphone portable est recommandé avec numéro des secours (PC sécurité à l'Abbaye)



Les accompagnateurs à vélo ou à véhicule à moteur ne sont pas autorisés.

Les bâtons ne sont pas autorisés.

Aucune assistance extérieure à l'organisation n'est autorisée, tout au long du parcours.

Aucun ravitaillement n'est autorisé en dehors des 2 zones mises en place par l'organisation (et des vivres que chacun emporte avec lui). Dans ces 2 zones définies est autorisée l'assistance pour le ravitaillement personnel (la luzernière et les près vieux cf plan des parcours)

Toute infraction à ces règles fera l'objet d'une pénalité ou disqualification.

Des signaleurs/contrôleurs seront répartis le long du parcours et constitueront des sites de pointage obligatoires pour le concurrent. Le contrôle à l'arrivée permettra au chronométreur d'établir le classement de l'épreuve.

En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir le signaleur le plus proche et lui remettre son dossard.

La sécurité sera assurée par un réseau de postes de contrôles, de signaleurs et d'une équipe serre-file.

Deux équipages de secours en véhicules tout terrain seront répartis sur les postes clef de la course afin d'assurer la prise en charge des concurrents. Une équipe médicale sera présente pendant toute la durée de l'épreuve. Mais elle ne saurait remplacer la vigilance et la responsabilité personnelle des participants et des membres de l'organisation. Les médecins officiels seront habilités à retirer le dossard et à mettre hors course tout concurrent inapte à continuer l'épreuve, mettant en danger tant sa sécurité personnelle que la sécurité générale de la manifestation. Les organisateurs se réservent le droit d'annuler ou de neutraliser ou de modifier l'épreuve en cas d'évolution des conditions météo pouvant nuire à la sécurité des coureurs. En cas de neutralisation après le départ, les coureurs s'engagent à suivre les instructions des organisateurs.

i) Rétractation :

Toute personne peut au moment de son inscription souscrire à la garantie Annulation.

Chaque participant aux différentes épreuves du TRAIL DE FONTFROIDE pourra, à titre payant et facultatif, demander l'annulation de son inscription lui garantissant le remboursement du montant de son inscription, hors frais et options proposées par le service d'inscription en ligne.

Assuré : Toute personne qui a souscrit la garantie Annulation conjointement à son inscription à une des courses du Trail de Fontfroide 2026, hors Rando de l'Abbaye et en ayant fait régler le paiement à l'Organisation.

Objet de l'assurance : Garantir à l'assuré le *remboursement de ses frais d'inscription** au Trail de Fontfroide, dès lors qu'il a été obligé d'annuler sa participation du fait d'un des événements suivants et sous condition de production de justificatifs. (*après déduction du montant de la Garantie Annulation et de 2 euros de frais de dossier),

* décès, accident ou maladie du participant assuré,

* décès, accident ou maladie grave (nécessitant une hospitalisation) de son conjoint, d'un ascendant ou descendant du premier degré survenant dans les trente jours précédant la manifestation,

* Un licenciement économique ou mutation professionnelle de l'assuré ou de son conjoint.

Principales exclusions : est notamment exclu de la garantie le remboursement des frais motivés par :

* une maladie ou un accident déjà constaté(e) avant la souscription,

* une grossesse antérieure à l'inscription,

* une faute intentionnelle de l'assuré.

* refus des congés payés par l'employeur.

Tarif Garantie Annulation : à ajouter aux frais d'inscription 3 euros (ce montant ne sera pas remboursé)

Trail de Fontfroide : 3 euros ; **Trail des Cisterciens :** 3 euros ; **Trail de la Narbonnaise :** 3 euros ; **Ronde des Cistes :** 3 euros



Conditions d'indemnisation :

Pour les personnes ayant souscrit à la garantie d'annulation et souhaitant annuler leur inscription, la demande d'indemnisation devra obligatoirement être formulée par courriel à traildefontfroide@gmail.com, et devra obligatoirement être accompagnée d'un document officiel justifiant l'annulation de la participation, comme par exemple un certificat médical daté au plus tard du 1^{er} mars, en cas d'accident ou de maladie. La demande de remboursement doit parvenir à l'organisation au plus tard dans les 5 jours suivant l'événement. Les dossiers seront étudiés dans les deux mois suivants et les indemnités versées dans un délai de trois mois. Le Remboursement sera effectué par virement, sur le compte bancaire de la carte ayant servi au paiement de l'inscription, dans la limite de la validité de la carte. Les étrangers et personnes souhaitant être remboursés par virement devront joindre un IBAN à leur demande. Il ne sera effectué aucun remboursement hors garantie annulation souscrite. En cas de non-remboursement, aucun report d'inscription sur une autre édition ne pourra être effectué.

L'assurance annulation, lorsqu'elle est souscrite, est nominative et non transférable d'une course sur l'autre. Donc en cas de changement de nom sur un dossard, elle est perdue ; de même pour toute modification d'inscription sur une course, elle ne pourra pas être transférée.

ATTENTION : pour des raisons de logistique, les annulations ne seront plus prises en compte à partir du 1^{er} mars 2024. L'option annulation devra être souscrite obligatoirement au moment de l'inscription. Aucune option ne sera prise après réception du bulletin d'inscription.

j) Acceptation du présent règlement :

Le concurrent accepte sans réserve le présent règlement.

4. Cession de dossard

Tout engagement est personnel.

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.

Changement de distances :

Les modifications de distances sont possibles (dans la limite des places encore disponibles) et seront en outre obligatoirement demandées avant le 1^{er} mars 2026.

Précision faite que les modalités d'inscriptions ne seront acceptées que dans les conditions suivantes :

- vers une distance moindre : aucun remboursement ne sera effectué.
- vers une distance supérieure : paiement de la différence suivant le tarif en cours au jour du changement.

5. Assurances

a) Responsabilité civile :

La responsabilité de l'organisateur et des participants est couverte par la police d'assurance contrats MDS n° 2164 et MAIF Assistance n°4121633J, souscrite auprès de MAIF La Mutuelle Assurance des Instituteurs de France (200 Avenue Salvador ALLENDE- 79038 NIORT CEDEX 9) et la MUTUELLE DES SPORTIFS (2/4 rue Louis David – 75782 PARIS Cedex16).

b) Assurance dommages corporels :

Sauf s'ils y ont renoncé, les athlètes licenciés FFA sont couverts par une assurance dommages corporels. Il est vivement conseillé aux autres athlètes de souscrire une assurance personnelle couvrant les dommages corporels auxquelles leur pratique sportive peut les exposer.



6. Règles sportives

La compétition se déroule selon les règles sportives de la FFA.

a) Jury :

Le jury est composé d'officiels de la FFA, sous l'autorité d'un ou plusieurs juges-arbitre officiels hors-stade. Les éventuelles réclamations peuvent être faites conformément aux procédures fédérales. Leurs décisions sont sans appel.

b) Aide aux concurrents :

Toute aide extérieure, y compris ravitaillement hors zone, est interdite et disqualificative.

c) Suiveurs :

Aucun suiveur n'est accepté, sous peine de disqualification.

7. Classements et récompenses :

Les classements seront affichés dans l'enceinte de l'Abbaye, ces classements seront aussi sur le site du chronométrateur après la course.

a) Classements :

Il sera établi pour toutes les courses, hors randonnée et Course Enfants, par le chronométrateur, directement sur son site (<https://www.ats-sport.com/>).

b) Récompenses :

Hors randonnée et Course Enfants.

9KM ET 15KM Les 3 premiers au scratch (Hommes et Femmes), et éventuellement les 1^{ers} de chaque catégorie (Hommes et Femmes).

35KM ET 55KM Les 3 premiers au scratch (Hommes et Femmes), et les 1^{ers} (Hommes et Femmes) de chaque catégorie jusqu'à SENIOR puis à partir de MASTER regroupé M0-M1 ; M2-M3 ; M4-M5 ; M6-M7 ; M8-M9 ; M10.

c) Publication des résultats :

Les résultats seront publiés sur le site d'arrivée (ou autre lieu de la compétition) et sur les sites internet suivants (préciser : de l'organisateur, du prestataire, de la FFA, autres). Conformément à la loi dite « Informatique et Libertés », les participants peuvent s'opposer à la parution de leurs résultats sur ces sites en cas de motif légitime (pour la FFA, en faire directement la demande à l'adresse électronique : dpo@athle.fr).



8. Ravitaillements : (Susceptible de modifications)

- Pour la course LA RONDE DES CISTES :
au 4^e kilomètre, solide / liquide uniquement.
- Pour la course TRAIL DE LA NARBONNAISE :
au 7^e kilomètre solide / liquide uniquement
- Pour la course TRAIL DE FONTFROIDE :
au 10^e kilomètre, liquide. (Domaine de Jonquieres)
au 15^e kilomètre, Solide / liquide. (Luzernière – Abbaye de Fontfroide)
au 25^e kilomètre, liquide uniquement. (Ruine Aragnon)
- Pour la course TRAIL DES CISTERCIENS :
Au 10^e kilomètre, liquide. (Domaine de Jonquieres)
au 18^e kilomètre, Solide / liquide. (Luzernière – Abbaye de Fontfroide)
au 32^e kilomètre, liquide. (Ruine de l'Aragnon)
au 42^e kilomètre, liquide et solide (Les Prés Vieux – Domaine de Beauregard)

9. Sécurité et soins :

a) Voies utilisées :

La compétition se déroule sur pistes ou chemins en milieu naturel.

b) Sécurité des concurrents :

La sécurité est assurée par un médecin et pompiers, ainsi que la présence de la Protection civile

c) Entraide entre concurrents :

Tout concurrent est tenu à assistance en cas d'accident d'un autre concurrent, dans l'attente des secours.

10. Protection de l'environnement

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

11. Droit à l'image

De par sa participation, le concurrent renonce à tout droit personnel à image et autorise l'organisateur ainsi que ses ayants droit et partenaires à utiliser celle-ci sur tout support, pour une durée de 5 ans, dans le monde entier.

12. Force majeure

En cas de force majeure, l'organisateur pourra à tout instant mettre fin à la manifestation. Les participants en seront prévenus par tous moyens possibles, ils devront alors se conformer strictement aux directives de l'organisation. Le non-respect de ces consignes, entraînera de-facto, la fin de la responsabilité de l'organisateur. Le participant ne pourra prétendre à aucun remboursement, ni aucune indemnité à ce titre.

13. Annulation

L'organisateur se réserve la faculté d'annuler la manifestation soit sur requête de l'autorité administrative, soit en cas de force majeure. Aucune indemnité ne pourra être versée à ce titre.

Les participants seront remboursés de leurs frais d'engagement déductions faites des frais que l'organisateur aurait déjà engagé pour la manifestation.

A ce titre, les engagés ne pourront prétendre à aucune autre indemnité.