

Règlement du Trail les Terrasses du Lodévois 2026

Organisation

Le Spiridon Club Nature du lodévois (association loi 1901) organise le Trail les Terrasses du Lodévois avec le concours de la ville de Lodève et la Communauté de Communes du Lodévois & Larzac et de ces partenaires privés

Parcours

3 trails empruntant en partie les sentiers de Grande et Petite Randonnée.

Le Trail découverte de 15 km avec 550 m D+ est proposée au départ du village de Celles (34), le samedi 11 avril à 14h30 avec une arrivée à Lodève.

Le départ du trail long, tracé technique d'environ 47 km et 2 100 m D+, aura lieu du village de **Les plans (34)**,
Le dimanche 12 avril départ à 8h00, avec une arrivée à Lodève.

Le Trail court de 27 km et 1 300 m D+, aura lieu du village de **Les plans (34)**,
, le dimanche 12 avril à 10h00 avec une arrivée à Lodève.

Les départs seront organisés en conformité avec le protocole sanitaire en vigueur.
L'heure précise de votre départ vous sera communiquée via notre Facebook (si départs en vague).

Des navettes conduiront les coureurs de Lodève vers les sites de départ. Précisions sur notre site courant mars 2026

Participation

Ces courses sont ouvertes aux licenciés et non licenciés, de toutes nationalités, homme ou femme

- **Trail découverte** : Épreuve ouverte aux participants nés **avant** le 31 décembre 2008 - **à partir de junior**
- **Trail court** : Épreuve ouverte aux participants nés **avant** le 31 décembre 2006 - **à partir d'espoir**
- **Trail long** : épreuve ouverture aux participants nés **avant** le 31 décembre 2006 - **à partir d'espoir**

*(Réf : le règlement des manifestations de running FA Adoptée par le Comité Directeur de la FFA
(du 1^{er} août 2025)*

Inscriptions

3.1 - Personnes mineures

Pour les personnes mineures de toutes nationalités, leur participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire à l'organisateur soit :

D'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de

la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées).

La licence Athlé entreprise est délivrée conformément aux Règlements généraux de la FFA.

D'un questionnaire relatif à son état de santé renseigné conjointement par l'athlète et les personnes exerçant l'autorité parentale, dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des sports (cf. annexe de la Circulaire administrative 2025-2026).

Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le mineur attestent auprès de la FFA 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 de l'athlétisme ou de la discipline concernée en compétition datant de moins de six mois.

Personne majeure :

Pour les personnes majeures, leur participation est soumise à la présentation obligatoire à l'organisateur :

D'une licence Athlé compétition, Athlé entreprise, Athlé running, délivrée par la FFA en cours de validité à la date de la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé et Encadrement ne sont pas acceptés) ;

D'une attestation (papier, électronique ou de type QR code) indiquant que la personne a réalisé le **Parcours de Prévention Santé** (ou « **PPS** ») mis en place par LA FFA via sa plateforme dédiée. Pour être valable, le PPS doit avoir été effectué au maximum trois mois avant la date de la manifestation à laquelle la personne souhaite s'inscrire.

Les étrangers, doivent également établir un PPS pour leur participation

Nota : La présentation des certificats médicaux n'est plus acceptée

Les inscriptions seront closes dès que le nombre maximum de **400 coureurs** sera atteint pour chaque course

- **Le trail découverte (15km550D+)** ou au plus tard le samedi 11 avril à 13h
- **Les Trails long (47km 2100D+) et court (27km 1300D+)** ou au plus tard le dimanche 12 avril (**Trail long** à 7h et **Trails court** à 9h), date limite d'inscription. (Si les conditions sanitaires le permettent.)

Les droits d'engagement comprennent tous les services décrits dans le présent règlement

Garantie d'annulation d'inscription

L'objet de la garantie est de permettre le remboursement des frais engagés pour l'inscription à la course dans le cas où un coureur demande à annuler son inscription du fait d'un des événements suivants :

- un accident, une maladie grave ou le décès du coureur,
- une maladie grave nécessitant une hospitalisation ou un décès atteignant son conjoint ou concubin notoire, ses ascendants ou descendants au premier degré, ce dans les trente jours précédant la manifestation.

En cas d'accident ou de maladie grave du coureur, il est nécessaire de fournir un certificat médical attestant de la contre-indication à participer à la course. Toute autre cause d'annulation doit être justifiée par un certificat délivré par l'autorité compétente.

Conditions d'indemnité : toute demande de remboursement doit nous parvenir, accompagnée du justificatif, au plus tard dans les 10 jours qui suivent la manifestation. Les demandes seront traitées dans les deux mois qui suivent l'épreuve.

Annulation d'une inscription

Toute annulation d'inscription doit être faite par écrit à l'adresse mail
inscriptiontrailterrassesdulodevois@gmail.com

Le remboursement des droits versés à l'inscription ne peut se faire que dans les conditions suivantes
:Pour toute demande d'annulation faite :

- Du 1er décembre au 31 janvier : 40% des droits d'inscription réellement encaissés seront remboursés.
- Au-delà du 1er février : **Aucun remboursement ne sera effectué.**

Aucun échange de dossard possible

Pour éviter les désagréments, nous vous conseillons la garantie annulation

Equipement

-Obligatoire pour les Trails long et court (le contrôle pourra être effectué avant le départ et à tout moment sur le parcours, ainsi que à l'arrivée) : réserve d'eau minimum de 1litre, gobelet personnel*, couverture de survie,

Téléphone mobile, sifflet, réserve alimentaire, veste imperméable permettant de supporter le mauvais temps (condition moyenne montagne).

- Très fortement recommandé : gants, vêtements chauds indispensables en cas de mauvaises conditions climatiques, vêtements de rechange, casquette ou tour de coup, pochette pour protéger portable de l'humidité...

Les bâtons sont autorisés sur les Trails long et court.

(*) : aucun gobelet sur les ravitaillements

Remise des dossards et briefing

Samedi 11 avril 2026 : à Lodève Salle Ramadier

- de 11 h à 13h30 pour le **Trail découverte (15 km 550 D+)**
- de 15h à 17h les **Trail moyen (27km 1300 D+) et Trail long (47 km 2100 D+)**

Dimanche 12 avril 2026 : à Lodève Salle Ramadier

- de 6h00 à 7h30 : pour le **Trail long (47 km 2100 D+)**
- de 7h00 à 9h30 : pour le **Trail court (27km 1300 D+)**

Les dossards seront à retirer sur présentation d'une pièce d'identité. (Format papier ou numérique)
Possibilité de le faire récupérer par un autre concurrent sous présentation d'une pièce d'identité (Format papier ou numérique) du concurrent ne s'étant pas déplacer.

Briefings Samedi

Samedi 14h15 briefing du **Trail découverte (15 km 550 D+)** – village de Celles (camping Mas de Riri)

Dimanche

Dimanche 7h45 briefing du **trail long (47 km 2100 D+)** sur l'aire de départ – village des Plans

Dimanche 9h45 briefing du **Trail court (27km 1300 D+)** sur l'aire de départ – village des Plans

Votre gobelet personnel vous sera indispensable durant la course aux différents ravitaillements sur lesquels **aucun gobelet jetable** ne sera disponible.

Sécurité

Un **PC COURSE** en charge du suivi de la course, de la prise en charge des évènements, de la gestion des rapatriements des abandons ou toute actualité permettant d'assurer le bon déroulement de l'épreuve et sécurité des concurrents, est présent à la salle Ramadier (Lodève)

Des postes de sécurité seront implantés en plusieurs points les parcours. Ces postes seront en liaison Téléphonique avec le PC de la course.

Des équipes (para-)médicale avec un binôme médecin/infirmier seront présent pendant toute la durée des épreuves, et des équipes d'secouristes en ambulance en itinérance sur le parcours, sous commandement du PC course.

Un poste de secours principal (PSP) avec 4 secouristes sera sur le site d'arrivée.

2 équipes volantes de secouristes seront sur le terrain et les signaleurs équipés de sacs de l'avant premier secours.

Les différentes équipes de secours seront en mesure d'intervenir sur le parcours par tout moyen approprié, pédestre, VAE, VTT, 4X4 et quad

Les médecins officiels seront habilités à retirer le dossard et à mettre hors course tout concurrent inapte à continuer l'épreuve.

Le numéro du PC COURSE se trouve sur du dossard

Mesures Sanitaires

Toutes les mesures seront adaptées à l'évolution de la situation sanitaire au temps-T pour garantir la sécurité des participants.

Barrières horaires - interruption de la course

Le temps maximal, pour la totalité du Trail long, est fixé à 10 heures. Les heures limites de passage aux principaux postes de contrôle sont les suivantes :

Seulement sur le Trail long (47km 2100D+)

-Pégairolles de l'escalette à 14h au 32km

- Lauroux : 16h00 au 40 km

Tout concurrent souhaitant poursuivre la course hors délai ne pourra l'effectuer qu'après avoir restitué son dossard sous sa propre responsabilité et en autonomie complète, il sera averti que certaines portions du parcours seront déjà débalisé.

En cas de mauvaises conditions météorologiques, et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve droit d'arrêter l'épreuve en cours et/ou de modifier le parcours et/ou de modifier les barrières horaires.

Pas de barrières horaires sur le **Trail découverte (15km 550D+)** le **samedi** et le **Trail court (27km 1300D+)** le **dimanche**

Point de contrôles

(Automatique avec raquette, mettre son dossard bien en vue)

Le Trail long(47km)

1^{er} PC KM 10

2^è PC KM 23

3^è PC, KM 32

4^è PC KM 40

5^è PC KM 47 (arrivée)

Le Trail court (27km)

1^{er} PC KM 10
2^è PC KM 20
3^è PC KM 27 (Arrivée)

Le Trail découverte (15.5km)

1^{er} PC KM 8.7
2^è PC KM 10.7
3^è PC KM 15.5(Arrivée)

Contrôles - Abandons

Le dossard doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course. Il doit donc être toujours positionné au-dessus de tout vêtement et ne peut en aucun cas être fixé sur le sac. Il est donc bien visible de face à l'arrivée de chaque contrôle.

Le nom et le logo des partenaires ne doit être ni modifié, ni caché.

Des contrôles seront effectués durant l'épreuve afin d'assurer de parfaites conditions de régularité de course, contrôle visuel et distanciel

Tout traileur qui n'aurait pas suivi l'itinéraire balisé dans sa totalité ne pourra pas être classé.

En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement :

- 1) Prévenir le responsable du poste de ravitaillement ou de contrôle le plus proche et lui remettre son dossard
- 2) Appeler le PC course (N^o de tel. sur le dossard) pour signaler l'abandon.

Il devra regagner par ses propres moyens le poste de ravitaillement ou de contrôle le plus proche.

Contrôles Anti-dopage

Des contrôles antidopage pourront être effectués après l'arrivée. Tout concurrent sélectionné devra s'y soumettre. Un refus de se soumettre au contrôle antidopage est considéré comme un contrôle positif et sera passible de sanctions disciplinaires.

Diffusion des traces GPX

Il est demandé à l'organisation de ne pas diffuser les différents tracés GPX en amont de la manifestation d'en contrôler et limiter leur diffusion lors de la manifestation.

En respect de ces accords pris avec les propriétaires qui nous laisse traverser des PR, domaine public et des parcelles privées de manières éphémères, nécessitant pour cela des autorisations de passage pour le jour J de ces propriétés.

Il vous est donc demandé également à vous concurrent de ne pas diffuser, partager par n'importe quel réseaux les tracés GPX après la manifestation récupérés lors de l'épreuve et de les garder à des fins personnelles, en signant le présent règlement vous vous engagez à respecter ce principe de bon sens

Cela rajoutera au respect des traversées des zones Natura2000, que nous sommes autorisées à traversées à la période de la course en s'appuyant sur l'expertise des naturalistes, écologues
Sans oublier les accès au domanial.

Type de terrain

Le type de terrain rencontré sera constitué essentiellement de monotrace terre, cailloux, quelques pistes DFCI type sols meubles, avec des parties carrossables dans les communes traversées.

Comme indiqué plus haut, le type de terrain rencontré reste technique, peu importe la météo

Respect et protection de l'environnement

Parce que nous aimons la nature et nos terrains de jeux, respectons-les !

Notre manifestation s'inscrit dans une démarche d'écologie prononcée que ce soit dans le tri des déchets, gestions des ravitaillements et respect de la nature que nous traversons.

S'appuyant sur un travail de partenariat de longue date avec les associations apportant leurs expertises sur le respect des zones nature2000 traversées, ainsi que l'ONF, les communes traversées.

Il est impératif de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans couper. En effet, couper un sentier provoque une érosion irréversible du site et le dégrade donc irrémédiablement.

Il vous est interdit de laisser sur le parcours une quelconque trace de votre passage que ce soit de manière « matérielle » ou « naturelle ». (Ne jeter ni emballage de barre, ni mouchoir...)

Quelques grammes dans vos poches ne vous retarderont pas et permettront à tous de profiter pleinement de ces paysages et de pouvoir y revenir.

Pour cela chaque ravitaillement est suivi d'une zone de propreté mise en place par l'organisation.

Ces zones sont situées au niveau des ravitaillements et points de contrôles. Ces zones sont matérialisées en début et fin de zone par une panneautique (de 20m avant le ravitaillement et 100m après)

Tout concurrent surpris en infraction sera immédiatement disqualifié

Ravitaillements

Sur le Trail long : 5 ravitaillements, dont 3 ravitaillements complets et 1 liquide seront assurés ainsi qu'un léger à l'arrivée.

- 1^{er} complet site temple Lerab Ling au 10km
- 2^e Liquide au village de St-félix de l'Héras au 22km
- 3^e complet au village de Pégairolles de l'escalette au 32km
- 4^e complet au village de Lauroux au 40km
- 5^e léger à l'arrivée au 47 km

Sur le Trail court : 3 ravitaillements, 2 ravitaillements ainsi qu'un plus léger à l'arrivée.

- 1^{er} complet site temple Lerab Ling au 10km
- 2^e complet au village de Lauroux au 20km
- 3^e léger à l'arrivée au 27 km

Sur le Trail découverte : 3 ravitaillements 1 ravitaillement complet et 1 liquide, ainsi qu'un plus léger à l'arrivée.

- 1^{er} complet au village de Le Puech au 8.5km
- 2^e liquide au village de Olmet au 10.7km
- 3^e léger à l'arrivée au 15.5km

Les ravitaillements « complets » pourront être individualisés et identiques dans leur composition ~~pour tous~~ les coureurs si les conditions sanitaires l'imposent.

Les ravitaillements « liquides » ne feront l'objet d'aucune manipulation de la part des coureurs si les conditions sanitaires l'imposent. Dans ce cas-là le service sera assuré par les membres de l'organisation qui rempliront les contenants individuels.

L'ensemble des ravitaillements complets et liquides peuvent être différents les uns aux autres dans leurs compositions proposées.

A l'arrivée de chaque course en plus d'un ravitaillement léger, **une bière ou jus de fruits OFFERT** par un producteur local.

Attention rappel : aucun gobelet jetable ne sera disponible. Vous devrez vous munir d'un gobelet personnel

Repas d'après-course

Pour les coureurs des Trails long et court, le repas d'après course « aligot-saucisse » n'est pas compris dans le prix d'inscription, il vous faut le réserver en supplément. (12€)

Également pour les accompagnateurs le buffet d'après course nécessite d'être acheté en supplément de l'inscription coureur et réservé (15€).

Ceci sous réserve des mesures sanitaires en vigueur.

Classements et récompenses

Aucune prime en argent n'est distribuée.

Un classement général Homme et Femme sera établi pour chaque course, avec les 3 premiers au scratch récompensés.

Les premiers de chaque catégorie, Hommes et Femmes recevront un lot (**sans cumul des temps scratch**).

Handitrail

Le format de course handitrail n'amène pas de classement, reste en gestion interne vers un profit « caritatif », l'inscription se fait directement en contactant par mail à handitraittl@gmail.com

Accompagnateurs

Les vélos, VTT ou engins motorisés sont formellement interdits sur les parcours (hormis organisation course).

Toute assistance individuelle en dehors des points homologués est interdite, de même que l'accompagnement en course.

Assurances

Responsabilité civile :

L'organisateur a souscrit une assurance responsabilité civile pour la durée de l'épreuve auprès de la MAIF, N° 3232238A. Cette assurance responsabilité civile garantie les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.

Individuelle accident :

Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance individuelle accident et il est conseillé de souscrire une assurance personnelle, couvrant les dommages corporels auxquels votre pratique sportive peut vous exposer.

Disqualification

Sera disqualifié tout coureur qui n'aura pas respecté le présent règlement.

Droit d'Image

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image.

Loi informatique et liberté

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, chaque participant dispose d'un droit d'accès et de rectification des données per

