



## 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 2024. Les épreuves seront organisées le samedi 16 et dimanche 17 mars 2024. 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 16 mars 2024 :

- La RONDE DES CISTES, course nature de 9 kms pour 400m D+ (limité à 500 participants)  
**Championnat d'Occitanie Cadets et Juniors**
- Le TRAIL DE LA NARBONNAISE, trail de 14 kms pour 700 D+ (limité à 700 participants)

#### Le dimanche 17 mars 2024 :

- 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 Régional
- Le TRAIL DE FONTFROIDE trail de 35 kms pour 1300 m D+ (limité à 600 participants) label trail Régional  
Inscrit au Trail Tour National Court ; **Championnat d'Occitanie de Trail**  
**Les 2 courses sont qualificatives pour les championnats de France**

- 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 16 mars 2024

- La RONDE DES CISTES, départ à 14 heures
- Le TRAIL DE LA NARBONNAISE, départ à 14 heures 30

#### Le dimanche 17 mars 2024

- 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 24<sup>e</sup> km à 10 heures 40 (soit 3h40 de course – 6.5km/h moy.)  
Lieudit « L'Aragnon » au 29<sup>e</sup> km à 11 heures 50 (soit 4h50 de course – 6km/h moy.)  
Lieudit « Prévieux » au 45<sup>e</sup> km à 14 heures 30 (soit 7h30 de course – 6km/h moy.)  
Dernier arrivant à 16h00 (soit 9h00 de course – 6km/h moy.)

#### **2 barrières horaires sont prévues pour : Le TRAIL DE FONTFROIDE**

**(Elles pourront être adaptées ou modifiées par le directeur de course)**

Lieudit « La Luzernière » (Abbaye de Fontfroide) au 24<sup>e</sup> km à 12 heures 10 (soit 3h40 de course – 6.5km/h moy.)  
Lieudit « L'Aragnon », 29<sup>e</sup> km, à 13 heures 20 (soit 4h50 de course – 6km/h moy.)  
Dernier arrivant à 14h30 (soit 6h00 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 2023/2024** **Valable jusqu'au 31 août 2024**

CATEGORIE	CODE	ANNEE NAISSANCE
Cadets / U18	CA	2007 et 2008
Juniors / U20	JU	2005 et 2006
Espoirs / U23	ES	2002 à 2004
Seniors	SE	1990 à 2001
Masters	M0	1989 - 1985
	M1	1984 - 1980
	M2	1979 - 1975
	M3	1974 - 1970
	M4	1969 - 1965
	M5	1964 - 1960
	M6	1959 - 1955
	M7	1954 - 1950
	M8	1949 - 1945
	M9	1944 - 1940
	M10	1939 et avant



#### b) Certificat médical :

Conformément à l'article 231-2-1 du code du sport, la participation à la compétition est soumise à la présentation obligatoire :

\* soit d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running ou d'un Pass' « j'aime courir », délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation ;

\* soit d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une fédération uniquement agréée (liste disponible sur <http://www.sports.gouv.fr/spip?page=sg-federation>), sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non-contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition ;

\* soit d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins d'un an à la date de la compétition, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.

Les athlètes étrangers, même licenciés d'une fédération affiliée à l'IAAF, doivent fournir un certificat médical en langue française (ou accompagné d'une traduction en langue française si rédigé dans une autre langue).

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

#### c) Droit d'inscription :

##### **Tarif Licencié FFA : réduction de 2euros**

Le droit d'inscription est de : 10 euros pour la Rando de l'Abbaye, 10 euros pour la RONDE DES CISTES (puis 12 euros d'inscription à partir du 01/01/2024), 15 euros pour le TRAIL DE LA NARBONNAISE (puis 18 euros d'inscription à partir du 01/01/2024), 25 euros pour le TRAIL DE FONTFROIDE (puis 30 euros d'inscription à partir du 01/01/2024), 40 euros pour le TRAIL DES CISTERCIENS (puis 45 euros d'inscription à partir du 01/01/2024), 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<sup>er</sup> mars 2024 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 :

Reserve d'eau 300ml – couverture de survie et sifflé recommandé

Pour le 35km et le 55km :

Reserve d'eau 600ml – Couverture de survie – Sifflé –

Téléphone portable 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 de ceux mis en place par l'organisation (et des vivres que chacun emporte avec lui). 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.**

Sur l'épreuve TRAIL DE FONTFROIDE et TRAIL DES CISTERCIENS, une réserve d'eau de 600ml ainsi qu'un sifflé, une couverture de survie seront obligatoires, le téléphone portable est recommandé.

Pour le TRAIL DE LA NARBONNAISE et la RONDE DES CISTES, il est conseillé à chaque coureur d'emporter son autosuffisance en boissons et une couverture de survie.

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 2024, 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](mailto: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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> mars 2024.

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<sup>ers</sup> de chaque catégorie (Hommes et Femmes).

35KM ET 55KM Les 3 premiers au scratch (Hommes et Femmes), et les 1<sup>ers</sup> (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](mailto:dpo@athle.fr)).

## **8. Ravitaillements :**

- Pour la course LA RONDE DES CISTES :

au 7<sup>e</sup> kilomètre, liquide uniquement.

- Pour la course TRAIL DE LA NARBONNAISE :

au 11<sup>e</sup> kilomètre, liquide uniquement.

- Pour la course TRAIL DE FONTFROIDE :

au 12<sup>e</sup> kilomètre, liquide. (Domaine de Jonquieres )

au 24<sup>e</sup> kilomètre, Solide / liquide. ( Luzernière – Abbaye de Fontfroide )

au 29<sup>e</sup> kilomètre, liquide uniquement. ( Ruine Aragnon )

- Pour la course TRAIL DES CISTERCIENS :

Au 12<sup>e</sup> kilomètre, liquide. (Domaine de Jonquieres )

au 24<sup>e</sup> kilomètre, Solide / liquide. ( Luzernière – Abbaye de Fontfroide )

au 29<sup>e</sup> kilomètre, liquide. ( Ruine de l'Aragnon )

au 44<sup>e</sup> 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 2 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.