



# Règlement complet 2025

## **Article 1 - Présentation**

Le Trail des Trois Rocs est une course/randonnée sportive de :

- 49 kms, « 2300 D+ » en individuel ou en relais de deux « 32 kms 1600 D+ » - « 17 kms 700 D+ »
- 25 kms « 1200 D+ » en individuel disputée à 90 % sur sentiers, ouverte à tous licenciés ou non.
- Et une marche de 17 kms « 750 D+ ».

Le parcours est balisé.

L'épreuve impose aux concurrents une certaine prise en charge d'eux-mêmes (semi autonomie).

## **Article 2 - Organisateur**

Ces épreuves sont organisées par l'Association des 3 Rocs de Saint Antonin noble val.

## **Article 3 - Conditions de participation**

### 3.1 - Age minimum

- Le parcours de **49 kms** est ouvert à partir de la catégorie espoir
- Pour le **49 kms en relais**,
  - 1<sup>ère</sup> boucle de 32 kms ouverte à partir de la catégorie Espoir,
  - 2<sup>ème</sup> boucle de 17 kms ouverte à partir de la catégorie Junior.
- Le parcours de **25 kms** est ouvert à partir de la catégorie Espoir.

### 3.2 - Document justificatif :

Conformément à l'article II-A-4 de la réglementation des manifestations hors-stade et en référence à l'article L231-2-1 du code du sport, la participation à notre compétition est conditionnée à la présentation :

- D'une licence Athlé Compétition, Athlé Running, ou d'un titre de participation Pass Running délivrés par la FFA en cours de validité à la date de notre manifestation
- Ou d'une licence sportive, en cours de validité à la date de notre manifestation, délivrée par une fédération uniquement agréée, 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 ou du sport en compétition
- Ou d'une licence délivrée par la FFTri en cours de validité à la date de notre manifestation
- Ou d'un Parcours Prévention Santé (PPS) - (PPS à réaliser à partir du 01/03/2025) Votre PPS est valable 3 mois Vous devrez réaliser votre PPS à partir du : 01/03/2025. Si vous avez déjà un numéro d'attestation PPS, il vous faudra à nouveau suivre le parcours de prévention santé. Inscrivez-vous dès maintenant, nous vous enverrons un rappel dès le 01/03/2025 pour effectuer votre PPS et indiquer le numéro d'attestation délivré dans votre fiche d'inscription. Votre inscription sera validée (la vérification est automatique, pensez à vérifier la saisie de vos nom et prénom à l'identique).

Le certificat médical n'est plus accepté pour les courses ayant lieu après le 1er Septembre 2024. Vous devrez fournir le numéro de votre dernier PPS (moins de 3 mois) pour valider votre inscription.

Licenciés FFA et mineurs, pas besoin du PPS.

Pas de changement pour les licenciés FFA, on valide votre inscription automatiquement avec votre numéro de licence.



**Aucun paiement sur place et aucun document présenté au retrait des dossards.**

Les participants étrangers sont tenus de fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, même s'ils sont détenteurs d'une licence compétition émise par une fédération affiliée à World Athletics. Ce certificat doit être rédigé en langue française, daté, signé et permettre l'authentification du médecin, que ce dernier soit ou non établi sur le territoire national. S'il n'est pas rédigé en langue française, une traduction en français doit être fournie.

## **Article 4 - Inscription**

### 4.1 - Nombre limité

Le nombre de participants est limité à **620 pour l'ensemble des 2 courses**. Les inscriptions seront closes dès que le quota aura été atteint ou le **12 mai 2025** au soir. La répartition sera la suivante :

- 150 dossards pour le 49 kms (challenge trail départemental)
- 60 dossards pour le relais de 49 kms
- 350 dossards pour le 25 kms

L'organisation se réserve le droit de mettre en place une liste de "dossards invités" et de la gérer comme bon lui semble.

### 4.2 - Mode d'inscription

L'inscription se fera uniquement en ligne sur le site [www.chrono-start.com](http://www.chrono-start.com) et sera obligatoirement suivie du paiement en ligne.

- Pour le 49 kms : 33 € + frais d'inscription (lots sportifs, produits du terroir, bière à l'arrivée compris)
- Pour le 49 kms en relais : 44 € + frais d'inscription (lots sportifs, produits du terroir, bière à l'arrivée compris)
- Pour le 25 kms : 22 € + frais d'inscription (lots sportifs, produits du terroir, bière à l'arrivée compris).



**Il n'y aura pas d'inscription le jour même**



*Possibilité de se restaurer sur place. (grillade, marché de producteurs)*

### 4.3 - Parcours



Le Trail des Rocs **ne communique pas les traces GPX** car les parcours empruntent des propriétés privées. Les propriétaires nous donnent l'autorisation de passage le jour de la course seulement. Nous vous remercions par avance de ne pas diffuser ou partager votre trace GPX après l'épreuve. Merci pour votre compréhension !

### 4.4 - Condition d'annulation

Les demandes de remboursement pour annulation d'inscription seront examinées au cas par cas. Si le remboursement est accepté, il sera de 80% du montant de l'inscription, hors frais d'inscription en ligne. Il n'y aura ni changement de course ni remboursement après le 12 mai 2025.

#### 4.4.1 - Assurance

Pour étendre les garanties d'annulation prévues par l'organisation (remboursement au-delà de la date prévue au règlement...), le participant peut s'il le souhaite souscrire une assurance optionnelle, non gérée par l'organisation. Cette assurance est proposée en option à l'inscription. Il lui appartient alors de prendre connaissance des conditions et modalités de remboursement prévues par la compagnie d'assurance. La déclaration de forfait et demande de remboursement se faisant alors directement à l'assureur.



***Attention, en cas de changement de distance, l'assurance est automatiquement supprimée et non remboursée par l'organisme assureur car elle est souscrite pour une course précise.***

### ***Article 5 - Inscription Marcheurs***

Une boucle de 17 kms (750 m de dénivelé +) est ouverte aux marcheurs.

L'inscription se fera en ligne suivie du paiement en ligne avant le 12 mai 2025

Il n'y aura pas d'inscription le jour même.

Le montant des droits d'inscription est de 12 €. Tee shirt ou Lot sportif, bière à l'arrivée compris. (Prévoir son gobelet personnel).

La randonnée est ouverte aux jeunes avec autorisation et encadrement parental.

Le nombre de marcheurs est limité à 150.



***Possibilité de se restaurer sur place. (grillade, marché de producteurs)***

### ***Article 6 - Course enfants***

Une boucle non chronométrée d'environ 1,2 km autour du village est spécialement tracée pour les enfants de 4 ans à 10 ans. Inscriptions le jour même à partir de 8h45.

### ***Article 7 – Conditions de course***

#### 7-1 - Ravitaillement

Le principe de cette course est l'autosuffisance alimentaire et matérielle.

- 49 kms : 4 points de ravitaillement et 2 points d'eau sont prévus
- 49 en relais : - 1<sup>ère</sup> boucle de 32 kms - 3 points de ravitaillement et 2 points d'eau  
- 2<sup>ème</sup> boucle de 17 kms - 1 point de ravitaillement
- 25 kms : 2 points de ravitaillement et 2 points d'eau sont prévus



***Prévoir son gobelet personnel***

Les ravitaillements et/ou assistances sauvages sont interdits sur le parcours et tolérés sur les zones de ravitaillement définies ci-dessus.

#### 7. 2 - Matériel obligatoire :

- Pour le 49 kms : boisson (1l), vivres, gobelet personnel
- Pour le 25 kms : boisson, gobelet personnel



### 7.3 - Matériel conseillé :

- Téléphone portable
- Couverture de survie
- Bâtons autorisés seulement sur le 49kms

L'accompagnement des compétiteurs par quelque moyen que ce soit (VTT, moto, etc.) est interdit.

### 7.4 - Barrières horaires

Parcours long : \* 6h00 de course au 32<sup>ème</sup> km

\* 6h45 de course au 39<sup>ème</sup> km

Parcours court : 3h00 de course au 16<sup>ème</sup> km

### 7.5 - Abandon

En cas d'abandon le coureur devra obligatoirement prévenir le PC course. Cela évitera de vous chercher après la course.

### 7.6 - Sécurité – Assistance

Elle sera assurée par les contrôleurs, les signaleurs.

Une équipe médicale sera présente pendant toute la durée de l'épreuve.

Le responsable médical est habilité à mettre hors course tout concurrent inapte à continuer l'épreuve, mettant en danger tant sa sécurité que la sécurité générale de l'épreuve.

### 7.7 - Assurance

L'épreuve est couverte par une assurance responsabilité civile souscrite par les organisateurs auprès de AXA.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence, il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

La responsabilité de l'association sera dérogée dès le retrait du dossard (abandon, disqualification par décision médicale ou sur décision du directeur de course).

### 7.8 - Modification du parcours

L'organisateur se réserve le droit de modifier sans préavis, le parcours et l'emplacement des postes de ravitaillement.

L'organisation 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.

## ***Article 8 -Conditions générales***

Tous les concurrents du Trail des Trois Rocs s'engagent à se soumettre aux règles spécifiques de l'épreuve par le seul fait de l'inscription. La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec renonciation de tout recours contre les organisateurs en cas de dommage ou séquelles ultérieures qui pourraient survenir du fait de l'épreuve.

Chaque concurrent se doit d'évoluer en respectant le milieu naturel et humain.

## **Article 9 - Classement et récompenses**

Dotation en lots et produits régionaux. Aucune dotation en argent ne sera remise aux coureurs.  
Seront récompensés :

### 49 kms du parcours long au scratch

- 3 premiers hommes,
- 3 premières femmes

### 25 kms Trail court

- 3 premiers hommes,
- 3 premières femmes

Ainsi qu'au premier de chaque catégorie (sans possibilité de cumul des récompenses).

### 49 km en relais

- 1ère équipe homme
- 1ère équipe femme
- 1ère équipe mixte

Les résultats seront accessibles sur la [page dédiée](#) du site Internet du Trail des Trois Rocs.

## **Article 10 – Déroulement**

- À partir de 6h Remise des dossards Place du Pradel et café offert
- 7 h 15 Briefing du 49 km
- 7 h 30 Départ du 49km
- 8 h 15 Briefing du 25km
- 8 h 30 Départ du 25km
- 8 h 45 Départ Marcheurs
- 9 h 15 Course Enfants
- 12 h 00 Début de remise des récompenses



A partir de 12h possibilité de se restaurer sur place (petit marché de producteurs si le temps le permet)