Règlement

Trail des Cascades 2025

L'organisation

L'association Sportive de Roquefort-les-Cascades organise le 13 Septembre 2025, la 11ème édition du Trail des Cascades sur le territoire des communes de Roquefort-les-Cascades, Leychert, Roquefixade l'Herm, Lieurac, Le Sautel, Carla de Roquefort et Ilhat.

Le rendez-vous est donné de 7h00 à 9h pour le retrait des dossards et petit déjeuner aux cascades de Roquefort pour un départ à 8h30 pour le 31 km et 9h30 pour le 18 km et 10h00 pour le 11km depuis les cascades également. La randonnée démarrera à 09h00 depuis les cascades. Les courses enfants débuteront à 14h. Le jour de la course, un parking est spécialement prévu sur le village de Roquefort les Cascades (suivre les indications sur place).

Définition de l'épreuve

Le Trail des Cascades est une course pédestre de pleine nature ouverte à tous et toutes licencié(e)s ou non à partir de la catégorie Junior pour le 11km et Espoir pour le 18km et 31 km.

Les épreuves se déroulent sur 31, 18 et 11 kilomètres de sentiers et chemins balisés à allure libre avec un temps limité.

Conditions : Etre âgé de plus de 18 ans le jour de l'épreuve.

Licences acceptées :

- Les titulaires d'une licence en cours de validité Athlé compétition*,Athlé entreprise*, Athlé running* ou d'un Pass' j'aime courir*, délivrés par la fédération française d'athlétisme et complété par le médecin, **en cours de validité à la date de la manifestation.**
- Les titulaires d'une licence* délivrée par la FFTri, la FFCO ou la FFPM, en cours de validité à la date de la manifestation.

Autres licences acceptées en cours de validité avec mention OBLIGATOIRE de « non contre indication à la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition » :

- Les titulaires d'une licence* délivrée par la FSCF, la FSGT, l'UFOLEP, la Fédération des Clubs de la Défense, FSPN, Fédération Sportive des ASPTT.

Les non licenciés doivent transmettre leur attestation Parcours de Prévention Santé valide le jour de l'évènement.

Pour les participants étrangers, ils sont tenus de fournir un certificat médical d'absence de contre indication à la la pratique du sport **en compétition**, de l'athlétisme **en compétition** ou de la course à

pied **en compétition**. Ce certificat doit être rédigé en langue française, daté, signé et permettre l'identification 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 fourni.

Licence établie pour la **saison en cours*

Acceptation du règlement et de l'éthique de la course

La participation au Trail des Cascades entraine l'acceptation sans réserve du présent règlement de la course publié par l'organisation, consultable sur : www.traildescascades.sitew.fr

Nous mettons en place une Course propre et éco-responsable, ainsi les concurrents devront conserver les emballages de leur ravitaillement sous peine de disqualification, des poubelles seront disposées sur chaque poste de ravitaillement et se munir d'une éco-tasse pour les ravitaillements.

Course en semi-autonomie / Ravitaillements

L'épreuve se déroule en semi-autonomie, cependant des postes de ravitaillement sont disposés sur le parcours et signalés sur la carte :

1 seul ravitaillement liquide + solide sur le 11km.

2 ravitaillements liquide + solide sur le 18km.

4 ravitaillements sur le 31 km, dont 2 solide + liquide et 2 liquides (eau)

ATTENTION : Aucun gobelet ne sera distribué sur les parcours du 31 km et du 18 km.

Aucune assistance personnelle n'est autorisée.

Les inscriptions

Les inscriptions en ligne pour le trail ouvriront le 6 Juin 2025 et seront closes le 12 Septembre 2025 à 14h.

L'organisation se réserve le droit de prolonger les inscriptions jusqu'au matin de la course si le nombre maximum de coureurs n'est pas atteint.

Les droits d'inscriptions sont fixés à :

-Trail des Cascades 31km : 17 € (déjeuner / collations mi-parcours et arrivée / 2 lots surprise / grillades après course)

-Tour du roc des Palombes 18km : 16 € (déjeuner / 2 lots surprise / collations mi-parcours et arrivée / grillades après course)

-La ronde du moulin extraordinaire 11km : 15 € (déjeuner / 2 lots surprise / collation mi-parcours et arrivée / grillades après course)

Les inscriptions se feront soit en ligne soit en version papier avec téléchargement du bulletin d'inscription via le site : www.traildescascades.sitew.fr

Le repas est compris dans le tarif de l'inscription à la course, il est de 8€ par accompagnateur supplémentaire.

Pour la randonnée :

Les inscriptions pour la randonnée ouvriront début juin au tarif de 5 euros.

Pour les randonneurs, le repas est accessible pour un tarif de 8€/personne et 8€/accompagnateur supplémentaire.

Les inscriptions pour les courses ou les randonnées se feront soit par en ligne soit en version papier avec téléchargement du bulletin d'inscription via le site : www.traildescascades.sitew.fr

Renseignements : **ass.traildescascades@gmail.com**

Toute annulation d'inscription doit être signalée au plus tard dans les 2 jours qui précèdent la manifestation, au delà de ce délai aucun remboursement ne sera possible.

Nombre maximum de coureurs et randonneurs 600 maximum.

Courses enfants :

De 4 à 14 ans

Inscription le jour J ou au magasin DECATHLON de Foix, le Vendredi 12 Septembre de 17h30 à 19h.

Pas de frais d'inscriptions.

Autorisation parentale à compléter le jour J en contrepartie d'un dossard.

Pas de classements.

Récompenses à tous les enfants

Repas après course : 8€

Le dossard

Le retrait des dossards sera possible soit au magasin DECATHLON de Foix le Vendredi 12 Septembre de 17h30 à 19h15 soit le Samedi 13 Septembre 2025 à partir de 07h aux cascades de Roquefort-les-Cascades.

Pour l'ensemble des courses, le port du dossard est obligatoire. Il doit être porté visiblement sur la poitrine.

En cas d'abandon, le participant doit remettre impérativement le dossard au premier contrôle ou à la table de chronométrage sur l'aire de Départ/Arrivée et informer un membre de l'organisation.

En cas de retrait du dossard et d'un non départ de la course pour diverses raisons, le participant doit informer l'organisation.

Classements / remise de prix

Remise des récompenses à 13h00 (trophées, lots,...)

Récompenses : 3 premiers du scratch / 3 premières féminines / 1er de chaque catégorie homme et femme (junior à master) .

L'organisation se réserve le droit d'attribuer toute récompense complémentaire.

Postes de contrôles

Des postes de contrôle sont repartis sur l'ensemble des parcours et sont des lieux de pointage obligatoires pour les concurrents.

Rappel : Le dossard doit être visible sur la poitrine ou le ventre du concurrent.

Un pointage automatique par puce sera réalisé à l'arrivée.

Temps maximum

Barrière sur le 31 km : Samedi 13 Septembre à 12h30 au kilomètre 16 à la traversée de la route du lieudit JACQUET.

La sécurité

La sécurité est assurée par les bénévoles, une équipe de secouristes relevant d'une association agrée par le ministère de l'intérieur et la présence d'un médecin pendant toute l'épreuve.

Les responsabilités / les assurances

Les coureurs participent à la compétition sous leur propre et exclusive responsabilité en cas d'accident ou de défaillances consécutives à un mauvais état de santé.

Le responsable médical pourra mettre hors-course les concurrents mettant leur santé en danger. Tout concurrent participant à l'épreuve autorise le service médical à prendre toutes mesures nécessaires en cas d'accident.

Les organisateurs ont contracté une assurance de responsabilité civile couvrant les coureurs, ceux-ci peuvent s'assurer individuellement en complément, ils déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de détérioration qui pourrait se produire lors de cette manifestation. Les licencié(e)s bénéficient des garanties du contrat de leur fédération, les autres, doivent s'assurer personnellement.

Pénalisation / disqualification

Le jury de course se donne le droit de disqualifier tout concurrent usant de chemins /sentiers représentants une coupe / raccourci, jetant des détritus, non-respect des personnes (organisateurs / coureurs), non assistance à une personne en difficulté, triche, refus d'obtemperer, refus contrôle anti-dopage.