

RÈGLEMENT

Table des matières

Preliminaire	3
Article 1. Les épreuves	3
1.1 Les épreuves	3
1.2 Le challenge	4
Article 2. Organisateur	4
Article 3. Conditions de participation	4
3.0 Pass-sanitaire (en fonction des directives gouvernementales le jour de la course)	4
3.1 Catégorie d'âge	5
3.2 Certificat médical	5
3.3 Droit d'inscription, nombre de participants et retrait des dossards	5
3.4 Matériel de sécurité	6
3.5 Limites horaires	6
3.6 Athlètes handisport	7
3.7 Dossard	7
3.8 Cession de dossard	7
Article 4. Assurances	7
4.1 Responsabilité civile	7
4.2 Assurance dommages corporels	7
Article 5. Sécurité et soins	7
5.1 Voies utilisées	7
5.2 Sécurité des concurrents	7
Article 6. Ravitaillements	8
Une bière est offerte à l'arrivée sur présentation d'une contre-marque	8
Article 7. Règles sportives	8
7.1 Aide aux concurrents	8
7.2 Suiveurs	9
7.3 Bâtons	9
7.4 Chronométrage	9

Article 8. Classements et récompenses	9
8.1 Classements	9
8.2 Récompenses	9
8.3 Publication des résultats	9
Article 9. Droit à l'image	9
Article 10. Force majeure	10
Article 11. Annulation	10
Article 12. Environnement, eco-responsabilité	10
12.1 Traversée de la Grotte de Clamouse	10
12.2 Tout au long du parcours	10
Article 13. Contrôle anti-dopage	10
Article 14. Acceptation du présent règlement	10
Annexe 1.	11
INSCRIPTIONS ET REMISE DES DOSSARDS	11
ZONE CONSIGNES SACS	11
ZONE DÉPART	11
ZONE DE COURSE	11
ZONE D'ARRIVÉE	11
APRÈS COURSE	12

Préliminaire

L'Association du Foyer Rural et La Municipalité de Saint Jean de Fos, organisent une course à pied nommée **Le TRAIL DE CLAMOUSE**, le dimanche 23 Mars 2025.
Cette manifestation comporte 3 épreuves chronométrées et une non chronométrée.

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.

L'inscription à l'événement vaut acceptation expresse et sans réserve du présent règlement.

Article 1. Les épreuves

A l'arrivée, chaque participant recevra une dotation en échange de son dossard

1.1 Les épreuves

LE PIC DU DIABLE :

Format de course : Trail de 36,5 km sur route, piste et sentier, avec la traversée de la Grotte de Clamouse

km-effort 48. Catégorie S

Circuit technique, avec 1300m de D+.

Départ officiel **8h00** Place de Saint Jean de Fos et arrivée Place de Saint Jean de Fos

Epreuve chronométrée : Oui

Barrière horaire : Oui : Voir conditions de participation Article 3.5

Matériel obligatoire : Oui : Voir conditions de participation Article 3.4

Visualiser le tracé : <https://www.calculitineraires.fr/index.php?id=1307536#map>

LA JONCAS :

Format de course : Trail de 24,7 km sur route, piste et sentier, avec la traversée de la Grotte de Clamouse

km-effort 31. Catégorie XS

Circuit de difficulté moyenne, avec 755m de D+.

Eligible au Challenge « long » du Trail CCVH

Départ officiel **8h30** Place de Saint Jean de Fos et arrivée Place de Saint Jean de Fos

Epreuve chronométrée : Oui

Barrière horaire : Oui : Voir conditions de participation Article 3.5

Matériel obligatoire : Oui : Voir conditions de participation Article 3.4

Visualiser le tracé : <https://www.calculitineraires.fr/index.php?id=1307538#map>

TERRE DE LEGENDES :

Format de course : Trail découverte de 13,3 km, sur route, piste et sentier, avec la traversée de la Grotte de Clamouse.

km-effort 17. Catégorie XXS

Circuit de difficulté moyenne avec 500 de D+.

Eligible au Challenge «court» du Trail CCVH

Départ officiel **9H15** Place de Saint Jean de Fos et arrivée Place de Saint Jean de Fos

Epreuve chronométrée : Oui

Barrière horaire : Non

Matériel obligatoire : Non

Visualiser le tracé : <https://www.calculitineraires.fr/index.php?id=1307533#map>

TERRES SAUVAGES

Randonnée de 13,6 km, sur route, piste et sentier, avec la traversée de la Grotte de Clamouse.
Epreuve chronométrée : Non
Dossard obligatoire
Circuit de difficulté **Niveau 3** avec D+ 500.
Départ officiel **9h15** Place de Saint Jean de Fos et arrivée Place de Saint Jean de Fos
Visualiser le tracé : idem Terres de légendes

1.2 Le challenge

Informations sur le site : www.cc-vallee-herault.fr

La Communauté de Communes Vallée de l'Hérault, dans le cadre de son opération de promotion des trails, avec les associations (JeCoursToujours, BaudilleTrail et FOYER RURAL de St Jean de FOS) propose le challenge « trails CCVH 2025 » pour ces courses à pieds hors stade :

La Sauta Roc les 16 février.
Le Trail de Clamouse le 23 mars.
Le Trail du Berger le 4 mai.
Le Trail d'Argeliers : 15 juin.
Le Vinotrail date non défini.

Le classement se fera par un calcul de points établi sur les 4 meilleurs trails.
Le coureur choisira son challenge : challenge LARG (long) ou le challenge BRAC (court).
Pour apparaître dans le classement du podium il faut avoir terminé 4 épreuves.
Le coureur qui aura totalisé le moins point sur les courses sera déclaré vainqueur du challenge.

Les 3 premiers classés de chacune des 4 catégories (homme et femme sur les challenges LARG et BRAC) recevront une dotation offerte par l'office de tourisme.
Tous les finishers auront une dotation.

Un tarif privilégié est proposé aux coureurs qui s'inscrivent aux courses du challenge en même temps.
Voir modalité sur le site www.finishers.com/

Article 2. Organisateur

Responsable juridique : Georges Derboven. Président de l'Association du Foyer rural de Saint Jean de Fos
Site : www.traildeclamouse.com
Contact : traildeclamouse@orange.fr
Tel : 04 67 57 72 97 (Mairie de Saint Jean de Fos)

Article 3. Conditions de participation

La participation à la manifestation est conditionnée à :

3.0 Pass-sanitaire (en fonction des directives gouvernementales le jour de la course)

Le Pass sanitaire* est obligatoire. Des mesures sanitaires sont en outre mises en place et présentées en annexe 1 avant et post course. L'organisateur ne saurait être tenu pour responsable d'éventuels cas de contamination de COVID 19 ou autre forme de virus.

Chaque participant en s'engageant sur l'épreuve comprend qu'en prenant part à l'événement, il participe à un rassemblement de personnes potentiellement générateur de la diffusion de l'épidémie à coronavirus si les mesures barrières ne sont pas appliquées par tous.

* Vaccination (schéma complet) ou test négatif (PCR ou antigénique) de moins de 24h ou test RT-PCR ou antigénique positif attestant du rétablissement de la COVID-19 datant d'au moins 11 jours et de moins de 5 mois.

3.1 Catégorie d'âge

Le 36,5 km. Km-effort 48 (PIC DU DIABLE) est ouvert à partir de la catégorie "Espoirs" (plus de 20 ans). **Les coureurs doivent être nés avant le 01/11/2005**

Le 24,7 km. Km-effort 32 (PIC DU DIABLE) est ouvert à partir de la catégorie "Espoirs" (plus de 20 ans). **Les coureurs doivent être nés avant le 01/11/2005**

Le 13,6 km. Km-effort 18 (TERRE DE LEGENDES) est ouvert à partir de la catégorie "Junior" (18-19 ans) **Les coureurs doivent être nés avant le 01/11/2007**

La randonnée (TERRES SAUVAGES) : est ouverte à partir de 18 ans.

Pour raisons de sécurité, il n'est pas possible de participer avec des enfants en bas âge en poussette, ni avec des portes bébés.

3.2 Certificat médical

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

- ✓ licence délivrée par la FFA en cours de validité à la date de la manifestation, ou licence sportive délivrée par une fédération uniquement agréée sur laquelle doit apparaître par tous moyens la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition. (Attention, les licences délivrées par la FFA: santé, encadrement et découverte ne sont pas acceptées).
- ✓ ou un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la course à pied en compétition, ou de sa copie de moins d'un an, rédigé en français ou une traduction doit être fournie.
- ✓ ou Parcours Prévention Santé (PPS) fait depuis le site de la FFA;

<https://pps.athle.fr>

Les documents devront être envoyés sur le site d'inscription, ou remis au moment du retrait du dossard. Si au moment du retrait du dossard vous n'avez qu'une version numérique du certificat sur votre téléphone portable, vous devrez impérativement l'envoyer à l'adresse mail : **traildeclamouse@orange.fr**

Tout document raturé ou difficilement lisible sera refusé.

3.3 Droit d'inscription, nombre de participants et retrait des dossards

Le droit d'inscription est de 35 € pour la course PIC DU DIABLE

Le droit d'inscription est de 25 € pour la course LA JONCAS

Le droit d'inscription est de 15 € pour la course TERRE DE LEGENDES

Le droit d'inscription est de 13 € pour la randonnée TERRES SAUVAGES

Les inscriptions sont ouvertes sur le site www.finishers.com/

Il n'y aura pas d'inscription ni de changement d'épreuve sur place.

Toute inscription est définitive et aucun remboursement ne sera effectué en cas de désistement du coureur.

Le nombre de participants est limité à 800 pour l'ensemble des épreuves :

Epreuve	Distance	Dénivellé +	Heure départ officiel	Nombre coureur max	Tarif
Pic du Diable	36,5 km	1300m	8H00	150	35€
LA JONCAS	24,7 km	755m	8h30	200	25€
Terre de Légendes	13,3 km	500m	9H15	350	15€
Terres Sauvages	13,3 km	500m	9H15	100	13€

Retrait des dossards :

- **Le Samedi 22 Mars 2025 de 14H à 17H30** à la salle polyvalente de Saint Jean de Fos
- **Le jour J Dimanche 23 Mars 2025** à la salle polyvalente de Saint Jean de Fos
 - de 6H45 à 7H45 pour Le Pic du Diable (36km)
 - de 7h30 à 8h15 pour La Joncas (24km)
 - de 7h30 à 9h00 pour Terre de Légendes et la randonnée Terres sauvages (13km)

3.4 Matériel de sécurité

Pour la course PIC DU DIABLE et LA JONCAS uniquement

Le coureur participant au trail de 24,7 ou 36,5 km devra obligatoirement présenter avant le départ le matériel de sécurité suivant :

Réserve d'eau de minimum 500ml

couverture de survie

téléphone portable.

Matériel recommandé :

sifflet

Blouson imperméable en cas de pluie ou froid le jour J

Il pourra emporter tout autre matériel qu'il juge nécessaire ou dont il a l'habitude.

Tout abandon de tout ou partie de ce matériel durant la compétition est interdit, il entraînera la disqualification de l'athlète.

3.5 Limites horaires

PIC DU DIABLE 36,5 KM

Le temps maximum alloué pour la course PIC DU DIABLE est de 6H40. D'autre part, le temps de passage maximum au ravitaillement N°2 avant la montée au MONT SAINT-BAUDILLE au km 16,5 est de 3H00 soit un passage maximum à 11H00 et le temps de passage maximum au ravitaillement N°3 au bas du MONT SAINT-BAUDILLE au km 25 est de 5H00, soit un passage maximum à 13H00, pour un départ à 8H00.

LA JONCAS 24,7 KM

Le temps maximum alloué pour la course LA JONCAS est de 4H30. D'autre part, le temps de passage maximum au point de ravitaillement N°4 la joncas au km 13,5 est de 2H30, soit un passage maximum à 11H00 pour un départ à 8H30.

Ces temps de passage sont calculés sur une base moyenne d'environ 5,5km/h.

Passés ces délais, les concurrents seront considérés comme hors course, pourront continuer sous leur seule responsabilité et devront alors se conformer aux dispositions du Code de la Route.

3.6 Athlètes handisport

Le parcours ne permet pas l'accueil des athlètes en fauteuil.

3.7 Dossard

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

3.8 Cession de dossard

Tout engagement est personnel.

Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelques motifs 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.

Article 4. Assurances

4.1 Responsabilité civile

La responsabilité de l'organisateur est couverte par la police d'assurance souscrite auprès de la SMACL (Société Mutuelle des Assurances des Collectivités Locales) police n° 148339N

4.2 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 coureurs de souscrire une assurance personnelle couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer. (article L.321-4 du code des sport)

Article 5. Sécurité et soins

5.1 Voies utilisées

Les courses et randonnée se déroulent :

En majorité sur pistes ou chemins en milieu naturel

Sur des voies départementales et *des voies communales ouvertes ou momentanément fermées à la circulation où les concurrents devront selon le cas emprunter le côté droit de la chaussée ou du chemin, ou respecter le couloir matérialisé par des barrières ou des cônes* .

5.2 Sécurité des concurrents

L'organisateur met en place un plan d'organisation des secours comprenant médecin, équipe de secouristes avec un véhicule sécurité et assistance aux victimes (VSAV) et signaleurs.

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

Le médecin de l'épreuve peut mettre hors course tout participant dont la santé lui semble compromise.

Il est conseillé aux coureurs de disposer d'une fiche précisant le traitement médical en cours et les contre-indications.

La sécurité est l'affaire de tous, et notamment des coureurs qui sont les premiers garants de leur propre sécurité, en respectant les consignes.

Ils doivent prendre le départ avec le **numéro du PC Course : Régis GERARD 06 41 04 85 50 dans leur téléphone portable chargé.**

Article 6. Ravitaillements

Les courses PIC DU DIABLE, LA JONCAS, TERRE DE LEGENDES, et la randonnée TERRES SAUVAGES sont en semi auto-suffisance.

Il appartient donc aux concurrents d'emporter avec eux les ravitaillements solides et liquides qu'ils estiment nécessaires.

Sur les courses PIC DU DIABLE, LA JONCAS une flasque d'eau de 500ml minimum est obligatoire.

Les postes de ravitaillements suivants seront installés :

Vous devez vous munir d'un éco-cup/gobelet, il n'y aura aucun gobelet sur les ravitos

PIC DU DIABLE – 36,5 km

Km 8,5	Liquide + Solide	Maison des Légendes, Les Plôs
Km 15	Liquide	Jonction D122 avant la montée du Pic
Km 24,5	Liquide + Solide	Mont St Baudille Jonction D122 après la descente du Pic
Km 29	Liquide + mini-solide	Intersection sentier ruisseau du Joncas et Piste de la Bergerie
Arrivée	Liquide + Solide	Place de Saint Jean de Fos

LA JONCAS – 24,7 km

Km 8,5	Liquide + Solide	Maison des Légendes, Les Plôs
Km 16,6	Liquide + mini-solide	Intersection sentier ruisseau du Joncas et Piste de la Bergerie
Arrivée	Liquide + Solide	Place de Saint Jean de Fos

TERRE DE LEGENDES & TERRE SAUVAGES 13,3 km

Km 8,5	Liquide + Solide	Maison des Légendes, Les Plôs
Arrivée	Liquide + Solide	Arrivée Place de Saint Jean de Fos

Article 7. Règles sportives

7.1 Aide aux concurrents

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

7.2 Suiveurs

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

7.3 Bâtons

L'utilisation des bâtons télescopiques est autorisée.

7.4 Chronométrage

Le chronométrage est assuré par la société :

???

Il sera effectué avec des puces réutilisables.

Article 8. Classements et récompenses

Une bière est offerte à l'arrivée sur présentation du dossard

8.1 Classements

Un classement général et un classement par catégorie sera établi pour les 3 courses.

8.2 Récompenses

Les récompenses auront lieu respectivement à partir de 11H, 12H et 13H

COURSE	km	RECOMPENSES
TERRE DE LEGENDES	13,3	les 3 premiers au scratch (hommes et femmes) et les premiers par catégories d'âges (hommes et femmes) *
LA JONCAS	24,7	les 3 premiers au scratch (hommes et femmes) et les premiers par catégories d'âges (hommes et femmes) *
PIC DU DIABLE	36,5	les 3 premiers au scratch (hommes et femmes) et les premiers par catégories d'âges (hommes et femmes) *

***sans cumul de récompenses**

TERRES SAUVAGES : pas de classement ni récompense

8.3 Publication des résultats

Les résultats seront publiés sur le site d'arrivée et sur les sites internet suivants :

www.traildeclamouse.com

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, et, en faire directement la demande à l'adresse électronique contact@traildeclamouse.com

Article 9. 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.

Article 10. 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 possible, 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.

Article 11. Annulation

L'organisateur se réserve le droit d'annuler la manifestation sur requête de l'autorité administrative.

Aucune inscription ne sera remboursée en cas d'annulation pour quelque cause que ce soit, rendant impossible le maintien de la course sans risque pour les participants, organisateurs ou spectateurs, tels que, sans que cette liste ne soit limitative, intempéries, attentats ou menaces d'attentats, interdiction administrative ou préfectorale. Dans ce cas, le coureur renonce par avance et de manière irrévocable à tout recours contre l'organisateur pour quelque cause que ce soit.

Les participants ne pourront prétendre à aucune autre indemnité à ce titre.

En cas d'incident, d'accident ou d'attentat provoqué par un ou des tiers, identifiés ou non identifiés, dès lors qu'il ne sera pas démontré une quelconque faute de l'organisateur, en particulier le non-respect des obligations de sécurité applicables en la matière ou des prescriptions des autorités administratives et publiques, le coureur renonce également à tout recours contre lui pour quelques causes que ce soit.

Article 12. Environnement, eco-responsabilité

12.1 Traversée de la Grotte de Clamouse

L'utilisation de flash pour prendre des photos est interdite dans la Grotte de Clamouse

12.2 Tout au long du parcours

Les parcours traversent des sites naturels remarquables, privés et publics, notamment en **Zone Natura 2000**, et nous demandons à chaque coureur de respecter la nature et les espèces qui la peuplent, en adoptant un comportement responsable, zéro déchets sur le parcours, en restant sur les sentiers balisés, et en ne pénétrant pas dans les Grottes, hormis la Grotte de Clamouse.

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

Des poubelles de tri sélectifs seront à votre disposition au départ et à l'arrivée de la course, nous vous remercions d'en faire bon usage.

Article 13. Contrôle anti-dopage

Aux termes de l'article R.232-48 du Code du Sport, des locaux appropriés seront mis à disposition de la personne en charge du contrôle anti-dopage.

Article 14. Acceptation du présent règlement

Le concurrent accepte sans réserve le présent règlement.

Annexe 1.

Mesures sanitaires mises en place avant et Post Course Covid-19

INSCRIPTIONS ET REMISE DES DOSSARDS

Inscription prioritairement en ligne en amont des événements – aucune inscription sur place.

Collecte et vérification des justificatifs médicaux en amont de la remise des dossards en version digitale. Seul un dossier d'inscription complet permettra la récupération du dossard.

En application des règles nationales de mesures sanitaires dans les zones où la distanciation physique d'un mètre entre chaque individu ne pourra être respectée, le port du masque sera exigé tout au long de la procédure de retrait.

Mise à disposition de gel hydroalcoolique. Flux régulés en fonction de la capacité d'accueil du lieu (règle gouvernementale en vigueur, 1m de distanciation physique entre chaque personne) avec marquage au sol des files d'attente.

Coueurs identifiés par marquage individuel dans la zone du contrôle PASS SANITAIRE toute autres personnes non autorisées.

Un cahier de rappel numérique sera mis à disposition par affichage du QR code de la manifestation. **Toute personne entrant sur les lieux de la manifestation est tenue de flasher le QR code via l'application TousAntiCovid**

ZONE CONSIGNES SACS

Pas de zone de consignes, merci de prévoir le stockage de vos équipements.

ZONE DÉPART

En application des règles nationales de mesures sanitaires dans les zones où la distanciation physique d'un mètre entre chaque individu ne pourra être respectée, le port du masque sera exigé dans toute la zone de départ et pendant 1' après le départ de la course. Il pourra ensuite être retiré et devra être gardé sur soi pendant la course.

Public non autorisé, présence obligatoire dans le SAS 5' avant le départ pour briefing de course.

ZONE DE COURSE

Les concurrents doivent respecter une distanciation physique de deux mètres lorsque cela est possible. Il est conseillé d'utiliser toute la largeur de la chaussée.

Il est fortement recommandé de ne pas cracher au sol et d'utiliser un mouchoir en papier à usage unique à conserver sur soi jusqu'à l'arrivée puis à jeter dans les containers prévus à cet effet.

Aucun contact ne sera autorisé avec les bénévoles au ravitaillement et poste de signaleur.

Les bénévoles seront équipés de masques et gants.

Dans les zones de ravitaillement eau seul les bénévoles sont habilités à distribuer l'eau. Interdiction de se servir soi-même.

ZONE D'ARRIVÉE

Zone interdite, des passages de la ligne d'arrivée port du masque obligatoire distribué par l'organisateur si besoin, nettoyage des mains obligatoire par gel hydroalcoolique fourni par l'organisateur, pas de public (ou dans le respect des règles de distanciation préconisées par les autorités).

En application des règles nationales de mesures sanitaires dans les zones où la distanciation physique d'un mètre entre chaque individu ne peut être respectée, le port du masque sera exigé dès l'entrée dans la file du parcours de sortie de zone d'arrivée. Pas d'affichage des résultats sur le site d'arrivée, la consultation des résultats en ligne sur le site du Trail de Clamouse ou par envoi de mail aux participants.

Le protocole de remise des prix est réservé aux 3 premiers au scratch et 3 premières femmes.

APRÈS COURSE

Circuit de collecte et de traitement prévu des masques usagers et autres déchets.

Les athlètes sont tenus de prévenir le référent Covid-19 après course en cas de déclaration de maladie par mail à traildeclamouse@orange.fr ou à l'organisateur au 06.86.42.94.30

Nous suggérons aux participants le téléchargement et l'utilisation de l'application « #TousAntiCovid » préalablement à la venue sur l'événement et de l'activer le jour de l'événement.