

LFC Trail  
**Règlement**



**Edition 2025**

---

# Sommaire

[1. Généralités](#)

[2. Charte éthique](#)

[A.RESPECTER LA NATURE](#)

[B.RESPECTER LES PERSONNES](#)

[C.RESPECTER LES VALEURS DE SOLIDARITE](#)

[3. Inscription](#)

[4. Certificats médicaux & PPS & Licence](#)

[4.1 - Personnes mineures](#)

[4.2 - Personnes majeures](#)

[5. Aléas](#)

[6. Assurance](#)

[7. Récompenses](#)

[8. Retrait des dossards - information générales](#)

[9. Barrières horaires & ravitaillements](#)

[10. Sécurité & matériel obligatoire](#)

[11. Acceptation](#)

**Toute inscription aux épreuves de LFCTrail implique l'acceptation tacite du règlement suivant**

# 1. Généralités

LFCTrail se déroulera le dimanche **15 Juin 2025** , nous vous proposons 2 courses : un parcours « court » d'environ 10 Km et un parcours « long » de 20 Km environ.

Nos courses sont conformes au règlement de la F.F.A est ouverte aux hommes et femmes :

- Pour le parcours « long » : Aux coureurs nés avant le 31/12/2006.
- Pour le parcours « court » : Aux coureurs nés avant le 31/12/2008.

Extraction du règlement FFA :

Ces distances sont fixées selon les catégories d'âges (âge au 31 décembre) aux valeurs ci-après.

### 3.1 - Courses sur route

CATEGORIES	TRANCHES D'AGES	DISTANCES MAXIMALES
Masters, seniors, espoirs	20 ans et plus	Illimité
Juniors – U20	18-19 ans	25 km
Cadets - U18	16-17 ans	15 km
Minimes - U16	14-15 ans	4,5 km
Benjamins - U14	12-13 ans	3 km
Poussins - U12	10-11 ans	c.f. tableau des cross-countries ci-après

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident provoqué par une défaillance physique ou psychique, et en cas de vol ou de dommage qui pourraient survenir avant, pendant et après cette manifestation sportive.

Les accompagnateurs, même cyclistes, ou animaux de compagnie, sont interdits.

Tout participant autorise les organisateurs à utiliser son droit à l'image sans contrepartie et sur tout support, en conformité avec l'article 227-24 du code pénal.

Tout coureur ne respectant pas les clauses du présent règlement ne pourra pas prendre le départ, ou se verra disqualifié.

Le port du dossard est obligatoire sur la poitrine et les coureurs s'engagent à suivre le circuit balisé.

# 2. Charte éthique

La participation aux épreuves de LFCTrail entraîne de facto l'acceptation sans réserve du présent règlement et de la charte éthique de l'événement.

Il est formellement interdit de jeter quoi que ce soit sur l'ensemble des parcours de l'événement. Tout participant pris en train de jeter sciemment ses déchets sur le parcours sera immédiatement

---

disqualifié. Des poubelles sont disposées en grand nombre sur chaque zone de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées.

Tout inscrit s'engage à emprunter dans leur intégralité les chemins balisés par l'organisation sans couper. En effet, couper un sentier provoque une érosion irréversible du site et le dégrade donc durablement. Le non-respect de cette directive entraînera une disqualification du participant.

Les participants devront respecter strictement le règlement de visite des sites présents sur le parcours.

Par son inscription, chaque participant accepte expressément la charte éthique de l'événement ci-dessous :

#### A.RESPECTER LA NATURE

- PRIVILÉGIER LES TRANSPORTS DOUX (transports en commun, vélo, co-voiturage, auto-partage...) pour vos déplacements.
- EVITER LE GASPILLAGE, le suremballage, la surconsommation (alimentaire, équipements...) Ex. Gourde et non bouteille plastique.
- NE RIEN JETER au sol, respecter la faune, la flore.
- Respecter scrupuleusement le TRI DES DÉCHETS.
- UTILISER LES TOILETTES à votre disposition.
- Réduire votre impact sur l'environnement à travers des GESTES SIMPLES et CONCRETS du quotidien.
- SENSIBILISER les autres participants, les spectateurs et votre entourage aux ECO-GESTES.

#### B.RESPECTER LES PERSONNES

- NE PAS GÊNER les participants.
- NE PAS AIDER À TRICHER, ni avant, ni pendant, ni après l'épreuve, ce qui signifie que vous limitez votre aide aux participants sur les lieux de ravitaillements.
- RESPECTER AUTRUI, qu'il s'agisse des participants, des bénévoles, des autres spectateurs / accompagnateurs que vous ne manquerez pas de rencontrer durant la manifestation.
- Pour tous, LFCTrail doit être un MOMENT FESTIF.
- EXPLORER SES LIMITES dans le respect de soi-même, en gardant en mémoire la devise de Pierre de Coubertin «l'essentiel n'est pas de gagner mais de participer».

#### C.RESPECTER LES VALEURS DE SOLIDARITE

- VENIR EN AIDE à toute personne en situation dangereuse, ou en difficulté.
- ENCOURAGER l'ensemble des participants.

---

### 3. Inscription

Les inscriptions se font exclusivement via notre site Internet <https://www.lesfouleescernaysiennes.fr/>

Les inscriptions seront closes lorsque le quota de 500 coureurs (200 coureurs sur le parcours court et 300 sur le long, répartition modifiable par l'organisation en fonction de la volumétrie des inscriptions) sera atteint.

#### **Aucune inscription ne sera possible le jour de la course.**

Le montant de l'inscription est mentionné sur notre site web. Le paiement se fait en ligne par Internet à partir d'une plate-forme bancaire sécurisée. Une augmentation de tarif sera appliquée à l'approche de la course (les modalités de cette augmentation sont disponibles sur le site web d'inscription).

Le paiement réserve votre pré-inscription. L'inscription sera considérée comme valide lorsque tous les documents nécessaires à la course auront été reçus et validés. Une inscription qui n'aurait pas été validée avant le jour de la course sera considérée nulle. En cas de non paiement, vous êtes considéré comme non inscrit avec le risque que les inscriptions soient closes dès le quota maximum de coureurs atteint et vous empêchera de vous inscrire.

Tout engagement est définitif et ne peut faire l'objet de remboursement (sauf dans le cas d'une souscription à notre assurance annulation), de même si l'épreuve devait être annulée pour un motif indépendant de la volonté des organisateurs.

En s'engageant sur cette course, tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepter les clauses sans réserve.

La personnalisation des dossards sera possible uniquement pour les dossiers finalisés un mois avant le jour de la course (délais modifiables par l'organisation en fonction des délais d'impression).

### 4. Certificats médicaux & PPS & Licence

*Extrait du règlement FFA.*

#### 4.1 - Personnes mineures

La participation des mineurs à une compétition est soumise :

- Soit à la présentation 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, Encadrement et Découverte) ne sont pas acceptées.

---

*\* Nota : Conformément aux Règlements Généraux de la FFA (Article 2.5 Sport entreprise), la licence Athlé entreprise est délivrée par un club rattaché à une entreprise, aux salariés et retraités, à leur conjoint et enfant.*

- Soit à la signature par les personnes exerçant l'autorité parentale sur le mineur d'une attestation confirmant que chacune des rubriques du questionnaire relatif à son état de santé (et dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des Sports) 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 datant de moins de six mois.

#### 4.2 - Personnes majeures

Pour les personnes majeures, 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 et Encadrement) ne sont pas acceptées ;
- 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 ([pps.athle.fr](https://pps.athle.fr)) . 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 « sauf pour les compétitions dont l'inscription a commencé avant le 1er avril 2024) »*

## 5. Aléas

Cette manifestation est régie par les réglementations en vigueur (protocole sanitaire ou autre). Pour cela chaque coureur :

- S'engage à respecter le protocole en vigueur le jour J.
- Ne respectant pas ce protocole, peut être disqualifié.

Si la course devait être annulée, l'organisation s'engage à rembourser chaque coureur au prorata du budget déjà dépensé sur l'exercice.

## 6. Assurance

Conformément au code du sport article D321-4, les organisateurs ont souscrit une assurance couvrant leur responsabilité civile.

---

Les coureurs participent à la course sous leur propre et exclusive responsabilité. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

Lors de votre inscription une option « annulation » à 3 euros vous est proposée. Elle vous permet, jusqu'au 14 juin 2025 minuit, en cas d'impossibilité de participer à la course pour raison médicale attestée par un certificat médical original ou en cas d'annulation de la course par l'organisation, de vous faire rembourser les frais d'inscription (hors option d'annulation). Au-delà de cette date, tout engagement est définitif et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

Attention, cette option ne pourra plus être contractée après la validation de votre inscription

## 7. Récompenses

Un lot souvenir sera remis à tous les participants. En cas de pénurie du lot souvenir, les coureurs ne pourront prétendre au mieux qu'au lot souvenir des éditions précédentes.

Pour chacun des parcours et chaque sexe (en fonction de la disponibilité) :

- Un prix aux 3 premiers et premières du classement général.
- Un prix au premier et première de Cernay la ville.
- Un prix au premier et première de Senlisse.

L'organisation se réserve le droit de procéder à une remise de lot par catégorie.

Un même coureur ne pourra bénéficier de plusieurs récompenses (Exemple : s'il remporte l'épreuve au scratch et réside à Cernay la ville). L'organisation déterminera le lot remis au coureur.

Seuls les concurrents présents à la cérémonie de remise des récompenses pourront prétendre à recevoir leur lot.

## 8. Retrait des dossards - information générales

**Une pièce d'identité sera systématiquement demandée lors du retrait des dossards.**

- Samedi 14 Juin :

Retrait des dossards adultes, de 10h à 12h, à l'école de Cernay La Ville, 2 rue des Moulins, 78720 Cernay La Ville, afin d'éviter la cohue du dimanche matin 😊

- Dimanche 15 Juin :

Retrait des dossards adultes, de 8h à 9h30, à l'école de Cernay La Ville, 2 rue des Moulins, 78720 Cernay La Ville.

---

A 10h Départ commun H et F pour le parcours long  
A 10h30 Départ commun H et F pour le parcours court

Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne sera :

- Disqualifiée
- Reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve.

L'organisation se dégage de toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

## 9. Barrières horaires & ravitaillements

- Barrières horaires :

La durée de la course du 10Km sera limitée à 2h30, une barrière horaire sera donc fixée à 13h00 sur la ligne d'arrivée.

La durée de la course du 20Km sera limitée à 3h00, une barrière horaire sera donc fixée à 13h00 sur la ligne d'arrivée.

- Ravitaillements :

10Km : 1 ravitaillement à mi-course (Liquide : Eau, sodas, jus de fruits + Solide : Bananes, biscuits salés...) + ravitaillement d'après course.

20Km : 2 ravitaillements sur le parcours (Liquide : Eau, sodas, jus de fruits + Solide : Bananes, biscuits salés...) + ravitaillement d'après course.

Et pour les plus gourmands, nous offrons les braises de notre BBQ (hors nourriture) pour partager un moment de convivialité après la course.

Épreuve éco-responsable, aucun gobelet ne sera mis à votre disposition. Prévoyez le vôtre !

## 10. Sécurité & matériel obligatoire

Aucun matériel n'est obligatoire. Néanmoins, une réserve d'eau est fortement conseillée (porte-bidon, poche à eau, ...).

L'organisation conseille également à chaque participant d'avoir un téléphone portable, une couverture de survie et un sifflet.

Chaque coureur doit veiller à disposer, au départ de chaque zone de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui seront nécessaires pour rallier le point de ravitaillement suivant. Aucune

---

assistance personnelle n'est autorisée sur le parcours en dehors des zones de ravitaillement prévues à cet effet.

Il est formellement interdit de se faire accompagner sur le parcours par une autre personne qu'un concurrent régulièrement inscrit.

## **11. Acceptation**

Tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et déclare en accepter toutes les clauses.

Les participants s'engagent à prendre le départ dans un **esprit sportif et loyal**.

Un barbecue sera mis à votre disposition (hors nourriture) vers midi pour passer un moment ensemble et échanger vos impressions avec les bénévoles et le bureau organisateur.

Si vous avez besoin de faire quelques courses, les commerçants du centre bourg (à 100 m de l'arrivée) vous accueilleront avec plaisir pendant les horaires d'ouverture.