



RÈGLEMENT



Trail des Coteaux de Pamiers

Dimanche 22 février 2026 – Pamiers (09)

ARTICLE 1 – Préambule organisation

L'association des coureurs de Pamiers (AC Pamiers) organise le dimanche **22 février 2026 le trail des coteaux de Pamiers.**

Cet événement est labellisé **manifestation verte**, label décerné par un comité technique et de labellisation composé d'une dizaine de partenaires associatifs et institutionnels du département qui élabore et anime une Charte des manifestations vertes. En ce sens, le Trail des coteaux de Pamiers s'engage dans cette démarche éco-responsable. Voir art.14.

Adresse AC Pamiers : Maison des Associations, 7 rue Saint Vincent 09100 Pamiers

ARTICLE 2 – Définition de l'épreuve

Le Trail des Coteaux de Pamiers est une épreuve de course à pied ou de marche en pleine nature, empruntant des sentiers, des chemins (plus ou moins escarpés). Il comprend aussi pour cette édition 2026, une nouvelle course sur route.

Trois formats trail/nature sont proposés, tous au départ du complexe sportif « Balussou » de Pamiers :

- **Le « GRANDAS »** course sur une distance de 22 km et 565 m de dénivelé positif.

Le départ est fixé à 9h30.

- **Le « PITCHOUN »** course sur une distance de 11 km et 300 m de dénivelé positif.

Le départ est fixé à 10h30 (arrivée prévue 11h15).

- **La randonnée « CAMINO »** marche sur une distance de 11km et 260 m de dénivelé positif. Le parcours de la « Camino » sera identique à celui du « Pitchoun »

Le départ est fixé à 9h45

Deux formats route sont proposés, tous au départ du complexe sportif « Balussou » de Pamiers :

- Le Pitchounet est une course sur route d'une distance de 5kms et 50m de dénivelé positif.

Départ 11h

- La Camineto est une marche sur route de 5kms, le parcours sera identique à celui du Pitchounet. Départ 11h05

ARTICLE 3 – Déroulement et conditions de participation

Le « PITCHOUN » (11km) et la randonnée « CAMINO » ainsi que les épreuves sur route se déroulent à allure libre, temps limité uniquement sur le « GRANDAS » (22 km) en 3h40 maximum.

Les chiens accompagnant ne sont pas autorisés

Elles sont ouvertes :

- aux catégories Master, Senior, Espoir sur le « GRANDAS » de 22 km
- aux catégories Master, Senior, Espoir, Junior et Cadet sur le « PITCHOUN » de 11 km.

Pour les mineurs, une autorisation parentale sera demandée.

- aux catégories Master, Senior, Espoir, Junior et Cadet et minimes sur le 5km sur route

-Pour la randonnée « CAMINO » et la marche 5km sur route : pas de condition requise pour participer.

La course est ouverte aux licenciés ou non licenciés.

- **Pour les licenciés** : d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou d'un Pass' J'aime Courir" délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date

de la manifestation. (Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et

Découverte) ne sont pas acceptées. Ci après les licences non acceptées par la FFA

○ Fédération des clubs de la défense (FCD) ○ Fédération française du sport adapté (FFSA) ○ Fédération française handisport (FFH) ○ Fédération sportive de la police nationale (FSPN) ○ Fédération sportive des ASPTT ○ Fédération sportive et culturelle de France(FSCF) ○ Fédération sportive et gymnique du travail(FSGT) ○ Union française des oeuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP), Fédération Française de Triathlon (FFTRI)

- **Pour les non licenciés** :

Présentation d'une attestation PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ (PPS) datant de moins de 3 mois donc après le 23 novembre 2025 (voir <https://pps.athle.fr>) .Pour les participants mineurs, un questionnaire santé devra être renseigné (et la fourniture d'un certificat médical le cas échéant) ; ce questionnaire pourra être envoyé par l'organisateur sur demande.

L'organisation conservera, selon le cas, la trace de la licence présentée (numéro et fédération de délivrance) , l'original ou la copie du PPS.

Il est rappelé que l'usage ou la fabrication d'une fausse licence ou d'un faux PPS est lié au délit de faux et usage de faux. Cette situation est donc passible de poursuites judiciaires et désengage la responsabilité des organisateurs face aux actes de cette personne. En cas d'accident, l'ensemble des frais engagés ne seront pas pris en charge par l'assurance souscrite par l'organisation mais bien par la personne qui a fraudé.

Aucun dossard ne sera délivré sans ces documents. L'enregistrement de l'inscription sera pris en compte uniquement si le bulletin est dûment rempli et accompagné des pièces obligatoires.

ARTICLE 4 – Inscriptions

Le nombre de participants est limité à 500 concurrents répartis sur le « GRANDAS » 22 km et sur le « PITCHOUN » 11 km et le 5km sur route.

Pas de limite du nombre de personnes sur la randonnée « CAMINO » et la marche 5km.

Droits d'inscription :

Trail « GRANDAS » 22km : 15 € / Trail « PITCHOUN » 11 km : 10 € Randonnée "CAMINO" 11 km : 8 €

Course sur route Pitchounet 5 euros / marche la Camineto : 5 euros

Tarifs comprenant l'organisation, la sécurité, les ravitaillements, une boisson à l'arrivée.

Les inscriptions

- **Inscription par internet jusqu'au vendredi 20 février 2026 à 14h00.** A l'aide de notre partenaire Chrono-start

Accompagnée des documents suivants téléchargés sur le site d'inscription : licence ou PPS valable à la date de la course.

- **Inscription sur place, le jour même de la course, dans la limite des dossards disponibles.**

Pour les 2 trails et la randonnée, à partir de 7H30 le jour de la course jusqu'à 30mn avant chaque épreuve, dans la limite du nombre de concurrents prévus : 500 concurrents sur le total des trois courses. Pour la course sur route 5km à partir de 8h00.

Le dossier d'inscription sur place devra contenir la fiche d'inscription dûment remplie sur place ou à l'avance (téléchargeable sur le site internet acpamiers.com).

Accompagné des documents suivants: la photocopie de la licence ou le PPS, ainsi qu'un règlement du montant de l'engagement à l'ordre de "AC Pamiers". Paiement possible via CB sauf dysfonctionnement.

Aucune inscription ne sera prise en compte si un de ces documents devrait être absent au dossier ou si l'un d'entre eux ne satisfaisait pas les conditions fixées.

Les frais de dossier liés à l'inscription par internet facturés par notre partenaire Chrono-start ne sont en aucun cas remboursables par notre partenaire ou par l'association AC Pamiers.

Dans la mesure du possible l'organisation informera le dépositaire de la demande de tout problème à l'enregistrement de l'inscription. Cette démarche se fera par courrier électronique uniquement.

ARTICLE 5 – Assurances - Responsabilité

Responsabilité civile : L'association AC Pamiers affiliée à MAIF assurances est assurée pour sa responsabilité d'organisateur et sa responsabilité civile sous le contrat n°4780377A.

Individuelle accident : Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance individuelle accident. Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent, et notamment auprès de la Fédération Française d'Athlétisme via la souscription d'un Pass'Running ou d'une licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

Il est expressément indiqué que les coureurs participent à la compétition sous leur propre et exclusive responsabilité.

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillance consécutifs à un mauvais état de santé. La responsabilité de l'association sera dégagée dès le retrait du dossard pour abandon, pour disqualification, par décision médicale ou sur décision du Directeur de Course.

ARTICLE 6 – Dossards

Retrait des dossards :

La veille samedi 21 février 2026 de 16h00 à 17h30 au magasin « Foulées Pamiers » à l'adresse suivante La Bouriette Zone du Chandelet 09100 PAMIERS.

Le jour de la course : à partir de 8h30 jusqu'à **30 mn** avant chaque épreuve.

Aucun dossard ne sera expédié par la Poste.

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.

ARTICLE 7 – Annulation et remboursement

Toute inscription est définitive. Aucun remboursement ou échange de dossard n'est autorisé.

Tout engagement est ferme et définitif, et ne peut faire l'objet de remboursement pour quoi que ce soit.

ARTICLE 8– Course en semi-autonomie - Ravitaillements – Matériel

Ravitaillement :

Les Épreuves nature (Grandas, Pitchoun, et Camino) proposées imposent aux concurrents une certaine prise en charge d'eux-mêmes (semi-autonomie). Cependant, des postes de ravitaillement seront disposés à différents points et signalés sur la carte du parcours :

3 ravitaillements sur le parcours du 22km (1 solide et 2 liquides) , 1 sur le parcours du 11 km et 1 à l'arrivée pour tous. Pas de ravitaillement sur le parcours de 5km Route.

Matériel :

• obligatoire pour tous : gobelet écocup .

uniquement sur le 22 km : couverture de survie, sifflet, réserve d'eau, alimentation personnelle et téléphone portable chargé.

• conseillé: coupe-vent, polaire, gants, bonnet et couverture de survie selon conditions météorologiques

ARTICLE 9– Temps maximum et arrivées

Horaire limite d'arrivée uniquement sur le trail « GRANDAS » 22km : 13H10 (3 heures 40 de course) barrière horaire (cf.article 3).

Des postes de contrôle seront répartis le long du parcours et constitueront des lieux de pointage obligatoires pour les concurrents.

A ce titre, le dossard doit être visible en totalité pendant toute la course SUR L' AVANT.

Toutes les arrivées auront lieu au complexe sportif « Balussou » de Pamiers. Un briefing est prévu 5 minutes avant chaque épreuve.

ARTICLE 10 – Abandon et disqualification

Sauf blessure, un coureur qui souhaite abandonner doit appeler le PC course ou prévenir le signaleur le plus proche, qui invalide définitivement son dossard en inscrivant la mention « abandon » et les références du poste. L'organisation conservera le dossard. Le numéro du PC est affiché le jour de la course.

Des commissaires de course présents sur le parcours et les chefs de poste des différents points de contrôle et de ravitaillement sont habilités à faire respecter le règlement et à appliquer immédiatement la disqualification du concurrent dans les cas suivants :

- Non-respect du parcours, coupe représentant un raccourci,
- Jet de détritrus (papiers, bouteilles, gels, ...),

- Non-respect de personnes (bénévoles ou coureurs),
- Non-assistance à une personne en difficulté,
- Partager ou transférer son dossard à un autre coureur,
- Aide extérieure (coureur non inscrit ou VTT).

Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle antidopage pendant ou à l'arrivée de l'épreuve. En cas de refus ou d'abstention, le sportif sera sanctionné de la même façon que s'il était convaincu de dopage.

ARTICLE 11 – Classement - Récompenses

Seuls les coureurs arrivant au complexe sportif de Balussou , lieu de l'arrivée, seront classés. Aucune prime en argent n'est distribuée.

Un classement général homme/femme par épreuve est établi. Pour chaque course, seuls les 3 premiers aux scratchs (Homme et Femme) seront récompensés. Les remises des prix se feront sur le lieu d'arrivée à 12h00

Un tirage au sort sera effectué pour les marcheurs.

le club le plus représenté sur l'ensemble des épreuves sera récompensé.

ARTICLE 12 – Sécurité et assistance

Des postes de secours sont implantés en divers points du parcours. Ces postes sont en liaison téléphonique avec le PC de la course.

Une équipe de secouristes est présente pendant toute la durée des épreuves au PC course de Pamiers.

Les postes de secours sont destinés à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l'organisation ou conventionnés.

Il appartient à chaque coureur de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours.

N'oubliez pas que des aléas de toute sorte, liés à l'environnement et à la course, peuvent vous faire attendre les secours plus longtemps que prévu. Votre sécurité dépendra alors de la qualité de votre équipement personnel.

Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions. Les secouristes et médecins officiels sont en particulier habilités :

- à mettre hors course, en invalidant le dossard, tout concurrent inapte à continuer l'épreuve.
- à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger.

ARTICLE 13 – Droits à l'image et CNIL

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image.

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant votre nom, prénom et adresse complète.

ARTICLE 14 – Bonne conduite et enjeux environnementaux

Pour rappel cette manifestation a reçu la labellisation de manifestation verte”.

Vous allez traverser des milieux variés lors de votre course, cet environnement est fragile, respectez-le, soyez discrets !

Ne jetez aucun déchet sur le parcours, restez sur les sentiers balisés, évitez de déranger la faune et l'avifaune (oiseaux), ne pas piétiner ou cueillir la flore. Respectez les tri des déchets aux ravitaillements et après le repas en utilisant les bacs appropriés.

De plus :

- Respectez le balisage, seul garant de votre bonne orientation,
- Pensez que si l'accès à certains sites est interdit, c'est pour des raisons de sécurité évidentes,
- Regroupez-vous pour former des voitures complètes : le trafic sera d'autant moins dense sur les sites autorisés,
- Respectez les bénévoles et les autres coureurs,
- Venez en aide à un concurrent en situation dangereuse,

Nous vous engageons à utiliser les mobilités douces, ainsi que le covoiturage pour vous rendre au Trail des Côteaux. Une navette sera mise en place selon les disponibilités techniques entre la gare et le stade. Un cadeau est offert pour tout covoiturage.

Toute conduite ou attitude portant préjudice à l'environnement entraînera la disqualification de son auteur.

Vous pouvez justifier du covoiturage par une photo, un cadeau sera remis au chauffeur

ARTICLE 15 – Acceptation du règlement

La participation au Trail des Côteaux 2026 entraîne l'acceptation sans réserve par chaque concurrent du présent règlement de la course publié par l'organisation, consultable sur le site internet acpamiers.com

Chaque concurrent s'engage sur l'honneur à ne pas anticiper le départ, et à parcourir la distance complète avant de franchir la ligne d'arrivée.