

RÈGLEMENT TTM 2020



Article 1 – Organisateur : Le COSATRIL Toulousain association loi 1901 ayant pour objet la promotion du Trail et domiciliée 11 rue Ste Odile à Toulouse (31100), organise : **Samedi 28 novembre 2020**, la 7ème édition du **TRAIL TOULOUSE METROPOLE**

Article 2 – Définition des épreuves : Le Trail Toulouse Métropole est une compétition pédestre nocturne composée de six épreuves :

- **Le Trail Des Berges (TDB) départ 19h est une course semi-nature de 8 km :** C'est un parcours citadin et pittoresque, idéal pour les débutants et pour la découverte de Toulouse la nuit, il emprunte dans sa quasi-totalité les berges de la Garonne. Il furètent entre l'île du Ramier, la Prairie des Filtres, le Pont St Pierre, les quais de la Daurade et de Tounis, pour se faufiler vers l'écluse de St Michel afin de rejoindre le Hall 8 par un petit sentier sauvage et boueux par temps de pluie !!!
- **Le Toulouse By Night (TBN) départ 18h15 :** Ce Trail découverte, s'effectue sur un parcours mixte, du plat dans ses premiers kilomètres (parcours TDB), avant de rejoindre les coteaux de la ville (Pech David) qui vont offrir aux coureurs un peu de dénivelé (150m D+) et des vues imprenables sur Toulouse illuminée...
- **Le Trail Toulouse Métropole (TTM) départ 17h30 est un Trail de 27 Km avec 450m D+ :** Sur un parcours intégralement balisé, cette boucle débute et se termine le long de la Garonne en ville pour ne rien manquer des illuminations toulousaines. Il vous emmène entre temps sur des chemins de terre plus sauvages qui permettent de découvrir les espaces naturels de Toulouse comme l'île du ramier mais aussi les coteaux de Pech David et de Pouvourville. C'est un vrai trail vallonné et varié avec quelques portions roulantes, de belles côtes (6), des monotraces dans les bois et même quelques marches !!!

Tous les départs et arrivées des 3 courses, se feront cette année depuis la salle du Hall 8 sur l'Île du Ramier à Toulouse. Certaines portions goudronnées ou traversées se déroulant sur des voies ouvertes à la circulation, il est demandé aux concurrents de courir sur le côté droit de la chaussée. Chaque coureur évolue en semi-autonomie et doit respecter impérativement les itinéraires et la propreté des espaces traversés. **(pas de gobelets aux ravitaillements).**

Article 2.1 – Le TDB 8km en randonnée : - La Randonnée Trail Des Berges départ tout de suite après le TDB est une marche non chronométrée qui suit le parcours du TDB 8 km et bénéficie des mêmes avantages que les coureurs (ravitaillements, balisage, sécurité, consigne).

Article 2,2 - le TBN 15km en marche nordique : - La Marche Toulouse By Night départ tout de suite après le TBN est une marche nordique chronométrée qui suit le parcours du TBN 15 km et bénéficie des mêmes avantages que les coureurs (ravitaillements, balisage, sécurité, consigne).

Article 2.3 – Le TTM 27km en relais de 2 coureurs :- Le Trail Toulouse Métropole (TTM) en relais de 2 coureurs départ 17h30 avec le TTM en solo. Départ relais 1 Salle Hall 8 (12,5 km), départ relais 2 Château d'eau Pech David (13km), départ relais commun passerelle de la Poudrerie (1,5km). L'équipe est composée de 2 coureurs, chacun effectuant un seul relais. Le relais commun n'est pas obligatoire, il vous permet de pouvoir courir un petit bout de chemin

avec votre coéquipier, dans tous les cas (temps pris sur le relayeur ayant effectué le second relais. Un Challenge Collectivités/Entreprises et un classement par équipes sont proposés (à préciser lors de l'inscription).

Article 3 – Les barrières horaires : Le temps maximal par épreuve, pour être classé, est fixé à 1h45 pour le TDB 8 km en solo, 2h30 pour le TDB 8km en randonnée, 2h30 pour le TBN 15 km solo, 3h30 pour le TBN 15km en Marche Nordique, et 4h30 pour le TTM 27 km en solo et en relais, toutes pauses comprises. Les concurrents qui arrivent au-delà de ces délais ne sont pas classés et doivent alors remettre leurs dossards à l'organisation

TDB 8 km	TBN 15 km coureurs et marche nordique	TTM 27 km Solo et relais
- Départ Hall 8 à 19h00 - Arrivée Hall 8 à 20h45 pour les coureurs - Arrivée Hall 8 à 21h30 pour les marcheurs	- Départ Hall 8 à 18h30 - Passerelle poudrerie(aller) à 19h30 coureurs et 19h50 marcheurs - Château d'eau Pech David à 20h15 coureurs et 20h55 marcheurs - Arrivée Hall 8 à 21h00 coureurs et 22h00 marcheurs	- Départ Hall 8 à 18h - Passerelle Poudrerie (aller) à 19h15 - Château d'eau Pech David à 21h30 - Passerelle Poudrerie (retour) à 22h15 - Arrivée Hall 8 à 22h30

A ces différents points, les coureurs parvenant au-delà de ces limites horaires doivent stopper leur progression et restituer leurs dossards.

Article 4 – Catégories d'âges et conditions d'admission aux épreuves :

- TDB 8km : à partir de Cadets (années 2004 et 2005) et +
- TBN 15km : à partir de Juniors (années 2002 et 2003) et +
- TTM 27km : à partir d'Espoirs (années 2000 et 2001) et +

Le parcours ne permet pas l'accueil des athlètes en fauteuil. Pour les autres catégories handisports, chaque demande sera étudiée au cas par cas.

A l'inscription, les coureurs doivent remplir le formulaire et présenter obligatoirement soit : 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); **d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, 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 et délivrée par une des fédérations suivantes :**

- o Fédération des clubs de la défense (FCD),
 - o Fédération française du sport adapté (FFSA),
 - o Fédération française handisport (FFH),
 - o Fédération sportive de la police nationale (FSPN),
 - o Fédération sportive des ASPTT,
 - o Fédération sportive et culturelle de France (FSCF),
 - o Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT),
 - o Union française des oeuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP);
- ou d'un **certificat médical** d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de **l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins de un an** à la date de la compétition, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.

Article 5 – Inscriptions : Les droits d'inscription par concurrent sont fixés à :

- TTM 27km : 25 € en individuel et 14 € par relayeur (28€ pour l'équipe)
- TBN 15km : 16 € en individuel et 14 € pour la Marche Nordique
- TDB 8 km : 10 € en individuel et 5 € pour la randonnée

Ces tarifs inclus un don de 1 € qui sera reversé à une association caritative.

Le coût sera majoré de 4 € par coureur et marcheur pour toutes inscriptions après le **15 octobre**.

L'inscription se fait en ligne sur **ww.cosatrail.com** via notre prestataire **OandB** jusqu'au **samedi 28 novembre à 13h**. Il est possible de s'inscrire par courrier (majoration de 2€) en nous retournant le bulletin d'inscription accompagné de la photocopie de la licence ou du certificat médical et de son règlement par chèque à l'ordre du COSATRIL Toulousain.

Vous pouvez également vous pré-inscrire en ligne, nous validerons votre inscription après réception du certificat médical et de votre règlement par chèque (à l'ordre du Cosatrail Toulousain).

Possibilité de s'inscrire sur place lors des retraits des dossards uniquement chez notre partenaire Running Conseil, dans la limite des dossards disponibles. Pas d'inscription dans le Hall 8 le jour J.

1. Les inscriptions sont limitées à 1500 participants pour les trois courses (500 pour le TDB 8 km course et randonnée, 500 pour le TBN 15 km course et marche nordique, 500 pour le TTM 27 km solo et relais)

Article 6 – retrait des dossards : Les dossards peuvent être retirés samedi 21 novembre de 10h à 19h et le vendredi 27 novembre de 14h à 19h au magasin **Running Conseil** – 4 avenue Prat Gimont 31130 BALMA.

Possibilité également de retirer son dossard le jour de la course, le samedi 28 novembre de 14h à 17h pour le TTM 27km, de 14h à 17h45 pour le TBN 15km et de 14h à 18h30 pour le TDB 8 km à la salle du Hall 8 - rue François Jourdan – 31400 Toulouse.

Pensez à vous munir de votre billet QR CODE (Téléphone ou papier) pour faciliter votre enregistrement.

Le dossard doit être visible et fixé sur la poitrine sans imputation de format tout au long de l'épreuve (**épingles non fournies**)

Article 7 – Remboursement : Le remboursement des frais d'inscription sera effectué uniquement sur présentation d'un justificatif écrit. Seules les raisons médicales et professionnelles sont prises en compte **jusqu'au 15 novembre 2020 minuit**. Dans tous les cas 5 € de frais de dossier seront conservés par l'organisateur.

Article 8 – Ravitaillement : Bien que cette épreuve soit basée sur le principe de la semi autonomie, des points d'eau et des ravitaillements sont positionnés sur le parcours.

Attention : **Pas de gobelets aux ravitaillements sur tous les formats de course et de marche, un gobelet réutilisable et recyclable vous est offert lors de votre inscription.**

- TDB 8 km : 1 ravitaillement solide (Île du ramier - km 5)
- TBN 15 km : 2 ravitaillements solides (Île du Ramier – km 5 et Pech David – Km 12)
- TTM 27 km : 3 ravitaillements solides (Île du Ramier – km 5, Pech David Km 12 et Km 22)

+ 1 ravito gourmand à l'arrivée pour les 6 épreuves (Salle Hall 8)

Aucune assistance personnelle des concurrents n'est tolérée sur le parcours. Les accompagnateurs en VTT ne sont pas autorisés.

Article 9 – Matériel de sécurité indispensable et recommandé : Lampe frontale obligatoire pour tous les participants. Les épreuves TBN 15km course et marche nordique et TTM 27km s'effectuent en semi-autonomie et nécessitent d'avoir sur soi des rations et du matériel spécifique :

- Une lampe frontale	Obligatoire
- un système d'hydratation avec une contenance minimale de 0,5 litre	Obligatoire
- réserve alimentaire	Obligatoire
- une couverture de survie	Obligatoire
- un sifflet	Obligatoire
- une veste imperméable et/ou un coupe-vent	Obligatoire
- Téléphone	Obligatoire
- Bonnet ou Buff + Gants	Conseillé

Le concurrent s'engage à posséder le matériel de sécurité imposé et à le présenter à toute demande de l'organisateur, durant la totalité de l'épreuve.

Cette liste de matériel est fortement recommandée pour la course du TDB 8 km.

Article 10 – SÉCURITÉ et assistance :

Article 10.1 Secours et intervention médicale : Deux postes de secours, ainsi que deux médecins sont présents pendant toute la durée de l'épreuve. Ils sont habilités à mettre hors course tout concurrent inapte à continuer l'épreuve. Les coureurs autorisent de fait le service médical à prendre toutes les mesures nécessaires en cas d'accident. Les premiers soins sont assurés par une équipe de secouristes mobiles. **Un numéro de téléphone d'urgence sera communiqué aux coureurs lors de l'inscription.**

Article 10.2 Postes de contrôle : Les signaleurs et les serre-file veillent à la sécurité des coureurs. Le suivi des coureurs se fait grâce à un système de puces fixées sur le dossard qui enregistre le passage des coureurs aux différents postes de contrôles.

Des postes de contrôle (2 pour le TDB 8km, 2 pour le TBN15km et 3 pour le TTM 27km) sont positionnés sur les parcours. Le passage à ces zones de pointage sont obligatoires. Toute absence de pointage à un poste de contrôle entraîne une disqualification.

Tout concurrent retardé pour cause de secours ou d'assistance justifiée à un tiers doit en informer le poste de contrôle le plus proche.

Article 10.3 Suivi des concurrents et abandons : Le coureur est le premier maillon de la chaîne de sécurité. A ce titre, il se doit de porter assistance à toute personne en difficulté et de prévenir les secours et les organisateurs immédiatement. Idem s'il est témoin d'un accident ou s'il se perd.

En cas d'abandon l'organisateur doit être informé le plus tôt possible, le coureur devra rendre son dossard aux signaleurs ou aux personnes présentes au poste de contrôle le plus proche.

Des stands de récupération sont prévus à l'arrivée avec des professionnels du soin : kinés, chiropracteurs....

Article 10.4 – Assurance et responsabilité :

L'épreuve est couverte par une assurance responsabilité civile contractée par l'organisateur.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement afin de couvrir les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer (article L 321-4 du Code du Sport).

Les coureurs participent à la compétition sous leur propre responsabilité. L'organisateur ne peut être tenu responsable en cas d'accident, de défaillance consécutive à un mauvais état de santé ou à un manque de préparation. La responsabilité de l'organisation est dérogée dès le retrait du dossard pour, abandon, disqualification, par décision médicale ou par décision de l'un des membres de l'organisation.

Article 10.5 – Modification du parcours :

Pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours, les postes de contrôle, les ravitaillements sans préavis.

En cas de force majeure, l'organisateur peut à tout instant mettre fin à la manifestation. Les participants sont prévenus par tous les moyens possibles et doivent se conformer strictement aux directives de l'organisateur. Le non-respect de ces consignes, entraîne de-facto, la fin de la responsabilité de l'organisateur. Le participant ne peut prétendre à aucun remboursement ni aucune indemnité à ce titre

Article 11 – Réclamations :

Elles sont recevables dès que possible et avant la remise des récompenses.

Les décisions sont sans appel.

Article 12 – Classements et récompenses :

Les classements sont établis selon les catégories suivantes :

- Scratch Femme et Homme (8km, 15km et 27km en individuel) : 3 premiers
- Par catégories d'âges : Premier uniquement (toutes les catégories selon réglementation FFA)
- Personnes en Situation de Handicap (Femme et Homme) : 3 premiers
- Relais TTM: 3 premières équipes (Femme, Homme et mixte).
- Marche Nordique : (Femme et Homme) : 3 premiers uniquement

- Challenge des collectivités/Entreprises (Relais TTM) : 3 premières équipes.

Il n'y a pas de cumul de récompenses.

Les résultats sont affichés le jour même à proximité du PC course et dès le lendemain sur le site de l'organisation : www.cosatrail.com

Remise des récompenses :

- A partir de 19h50 pour le TBN 15km – coureurs
- A partir de 20h10 pour le TDB 8km – Coureur
- A partir de 20h30 pour le TTM 27km – Relais + Challenge Entreprises/Collectivités
- A partir de 20h35 pour le TTM 27km – Coureurs
- A partir de 21h15 pour le TBN 15km – Marche Nordique

Article 13 – Conditions Générales :

- Tous les concurrents s'engagent à respecter ce règlement par le simple fait de leur inscription. Ils dégagent la responsabilité des organisateurs pour tous incidents ou accidents pouvant survenir avant, pendant ou après la course découlant du non-respect de ce règlement. L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou de perte d'affaires personnelles des coureurs. Un espace « consigne » est mis à la disposition des coureurs pour leurs affaires personnelles.

- Les concurrents s'engagent à accepter sans condition leurs prises de vues (photos ou vidéos) ou de son. Les droits de production d'images sur le Trail Toulouse Métropole sont réservés.

Les professionnels audio-visuels doivent obtenir une accréditation auprès de l'organisation.

Chaque participant se doit d'évoluer en respectant les personnes et les « **codes de bonne conduite du traileur** ».

Bonne course !

LES ORGANISATEURS

