



RÈGLEMENT 10ÈME ÉDITION TRAIL DU LAC DE PALADRU

19 et 20 Avril 2025

Article 1 : Présentation

L'association du Trail du lac de Paladru vous propose des courses de pleine nature disputées sur un terrain naturel comportant un certain nombre de caractéristiques techniques. Les participants sont tenus de respecter le règlement afin de permettre à cette course de conserver l'esprit Trail. Elle se compose de plusieurs courses afin d'accueillir tous types de coureurs, de tous âges.

Courses enfants : de la catégorie baby athlé à la catégorie cadet (né entre 2009 et 2019).

Le parcours Découverte Gozzi Voiron Espace Montagne - 16 km : des juniors (18 ans et +) aux masters.

Les hauts du lac Oxsitis 32 km : des espoirs (20 ans et +) aux masters.

Le grand tour du lac - UYN 55km : des espoirs (20 ans et +) aux masters.

Le semi-nocturne - Oxsitis 17km : des juniors (18 ans et +) aux masters. Ouvert en solo et en duo

Les courses à étapes : des espoirs (20 ans et +) aux masters.

L'Ultra-Trail du Pays Voironnais - UYN : des espoirs (20 ans et +) aux masters. Ouvert en solo et en relais

Le parcours Découverte Gozzi Voiron Espace Montagne - 16 km est une course nature pédestre se déroulant en milieu naturel sur un parcours matérialisé formé notamment de chemins ou sentiers, dont la totalité des surfaces goudronnées n'excède pas 25% de la distance totale du parcours et se déroulant en autonomie - **dimanche 20 avril 2025**.

Les Hauts du Lac Oxsitis - 32 km est une course nature pédestre se déroulant en milieu naturel sur un parcours matérialisé formé notamment de chemins ou sentiers, dont la totalité des surfaces goudronnées n'excèdent pas 24% de la distance totale du parcours et se déroulant en semi-autonomie - **dimanche 20 avril 2025**.

Le Grand Tour du Lac UYN - 55km est une course nature pédestre se déroulant en milieu naturel sur un parcours matérialisé formé notamment de chemins ou sentiers, dont la

totalité des surfaces goudronnées n'excèdent pas 16 % de la distance totale du parcours et se déroulant en semi-autonomie (cf article du matériel obligatoire et des sanctions et pénalités). - **samedi 19 avril 2025.**

Le parcours Semi-Nocturne Oxsitis - 17 km est une course nature pédestre se déroulant en milieu naturel sur un parcours matérialisé formé notamment de chemins ou sentiers, dont la totalité des surfaces goudronnées n'excède pas 25% de la distance totale du parcours et se déroulant en autonomie complète et en partie de nuit (cf articles du matériel obligatoire et des sanctions et pénalités)

Pour le format duo, les participants d'une même équipe devront partir ensemble et arriver ensemble - **samedi 19 avril 2025.**

L'Ultra-Trail du Pays Voironnais UYN - 84 km est une course longue distance se déroulant en milieu naturel sur un parcours matérialisé formé notamment de chemins ou sentiers, dont la totalité des surfaces goudronnées n'excèdent pas 15 % de la distance totale du parcours et se déroulant en semi-autonomie (cf articles du matériel obligatoire et des sanctions et pénalités) - **samedi 20 avril 2025.**

Les courses à étapes sont des courses nature pédestres se déroulant en milieu naturel matérialisées/formées notamment de chemins ou sentiers, dont la totalité des surfaces goudronnées n'excèdent pas 24% de la distance totale du parcours et se déroulant en semi-autonomie sur 2 jours. Elles se déroulent sur 2 jours avec 2 courses pour former une seule épreuve, avec la réalisation du parcours Semi-Nocturne en autonomie - **samedi 19 avril 2025** et d'un des deux parcours suivant du **dimanche 20 avril 2025** : Le circuit Découverte Gozzi Voiron Espace Montagne - 16 km, les Hauts du Lac Oxsitis - 32 km en semi-autonomie, avec comme résultat et classement un cumul des 2 temps.

Article 2 : Organisation

L'Association du Trail du Lac de Paladru (ATLP) organise la 9ème édition du Trail du lac de Paladru.

samedi 19 avril 2025

- L'ultra-Trail du Pays Voironnais UYN - 84km, départ à 06h00 du Camping Détente & Clapotis de Montferrat
- Le Grand Tour du Lac UYN - 55km, départ à 07h00 du Camping Détente & Clapotis de Montferrat
- Les 2 randonnées pédestres de 10 et 20 km départ libre entre 08h00 et 10h00
- Les marches nordiques chronométrées 10 et 20km, départ à 08h00
- Les courses enfants
- La Semi-Nocturne Oxsitis - 17 km, départ à 19h30 de Charavines

dimanche 20 avril 2025

- Les Hauts du Lac - Oxsitis - 32km, départ à 09h00 du Camping Détente & Clapotis de Montferrat

- La Découverte Gozzi Voiron Espace Montagne - 16km, départ 10h00 du Camping Détente & Clapotis de Montferrat

Ce règlement s'applique uniquement aux épreuves de Trail et Ultra-Trail et ne s'applique pas aux 2 parcours de randonnées pédestres de 10 et 18 km ni aux courses enfants. Toutefois les randonneurs y trouveront des informations spécifiques aux deux randonnées.

Article 3 : Participation, certificats médicaux et licences

Les inscriptions aux épreuves pourront uniquement se faire en ligne sur www.traildulacdepaladru.fr

En l'absence d'un certificat médical valide ou d'un Pass Prévention Santé (voir paragraphe ci-dessous), vous ne pourrez pas participer.

En application de la loi du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France et de son décret d'application du 22 juin 2022, la Fédération Française d'Athlétisme, sur avis de sa Commission médicale, a décidé de remplacer l'exigence de fourniture d'un certificat médical d'absence de contre-indication, par un parcours éducatif et d'information sur les risques liés à la santé dans la pratique de l'athlétisme, appelé « Parcours de prévention santé » (ou « PPS »).

Déjà applicable à tous les licenciés majeurs de la FFA depuis septembre 2023, cette obligation vient s'appliquer aujourd'hui à tous les pratiquants majeurs souhaitant s'inscrire à une course qui devront ainsi satisfaire au Parcours de Prévention Santé dans les trois mois avant la manifestation concernée. Ce PPS est disponible sur la plateforme en ligne de la FFA, vous pouvez le retrouver en cliquant sur le lien suivant : <https://pps.athle.fr/>

Chaque participant devra fournir ce document en ligne ou sur place au moment du retrait des dossards. En l'absence de ces documents, le dossard ne pourra être retiré.

La liste sera publiée sur le site de la course : www.traildulacdepaladru.fr

Le nombre de participants est limité à 3 200 coureurs au total des 7 épreuves comme suit (randonneurs non compris) :

- L'Ultra-Trail du Pays Voironnais UYN - 84km : 250 dossards
- L'Ultra-Trail du Pays Voironnais UYN relais - 84km : 100 équipes de trois
- Le Grand Tour du Lac - UYN - 55km : 550 dossards
- Les Hauts du Lac 32 km - Oxsitis : 700 dossards
- La Découverte Gozzi Voiron Espace Montagne - 16 km : 700 dossards
- La Semi-nocturne Oxsitis - 17 km : 300 dossards
- La Semi-Nocturne Oxsitis duo - 17km : 100 duos
- Course à étapes 1 - 17 + 16 km : 100 dossards
- Course à étapes 2 - 17 + 32 km : 100 dossards

Tarifs inscription 2025 (inscription de base sans options)

Modalité d'inscription " inscription à la carte " :

L'inscription aux épreuves ne comprend pas les options.

Les options comprennent En options : un assortiment de trois produits locaux (une bière théty's 33cl, un sachet de biscuit à la cuillère 100g de la biscuiterie Carpentier, un assortiment de trois chocolats de la chocolaterie Marlieu) à 8€, la médaille souvenir à 4,5€, les manchettes UYN de l'événement à 28€, la paire de chaussettes UYN de l'événement à 15€, profil altimétrique étanche de la course à 3€, profil altimétrique étanche de l'événement avec badge enrouleur à 6€. Le pack matériel obligatoire (frontale, flasque, sifflet, couverture de survie) pour l'ultra-trail, le 55km et la course semi-nocturne) à 28€, le gobelet pliable à l'image de l'événement à 5€.

Les tarifs ci-dessous correspondent à l'inscription de base et comprennent seulement la participation à l'épreuve choisie, le dossard, le chronométrage officiel par puce électronique (sauf randonneurs), les ravitaillements, la sécurité et les secours.

Le coureur paie donc seulement ce qu'il souhaite et ce dont il a envie et besoin.

| Les Epreuves | Jusqu'au 31 décembre 2024 | Du 1er janvier au 15 février 2025 | Du 16 février au 19 mars 2025 | Du 20 mars au 15 avril 2025 | Sur Place |
|-----------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------|
| La Découverte - 16km | 10€ | 11,5€ | 13,5€ | 15€ *options indisponibles | |
| La Semi-Nocturne Oxsitis - 17km | 10€ | 11,5€ | 13,5€ | 15€ *options indisponibles | |
| La Semi - Nocturne Oxsitis en duo | 20€ | 23€ | 27€ | 30€ *options indisponibles | |
| Les Hauts du Lac Oxsitis - 32km | 20€ | 21,5€ | 23,5€ | 26€ *options indisponibles | |
| Le Grand Tour du Lac UYN - 55km | 31€ | 33€ | 35€ | 38€ *options indisponibles | |
| Course par étapes 1 (17km + 16km) | 19€ | 20,5€ | 22,5€ | 25€ *options indisponibles | |
| Course par étapes 2 (17km + 32km) | 29€ | 31€ | 34€ | 37€ *options indisponibles | |

| | | | | | |
|---|------|------|------|--------------------------------|-----|
| Ultra-Trail du Pays Voironnais UYN - 84km | 58€ | 62€ | 67€ | 79€ *options indisponibles | |
| Ultra-Trail du Pays Voironnais UYN en relais | 61€ | 64€ | 72€ | 80€ *options indisponibles | |
| Randonnée 10km | 7€ | 7€ | 7€ | 7€ *options indisponibles | 9€ |
| Randonnée 20km | 8,5€ | 8,5€ | 8,5€ | 8,5€ *options indisponibles | 10€ |
| Marche nordique 10km | 10€ | 10€ | 10€ | 10€ *options indisponibles | 12€ |
| Marche nordique 20km | 14€ | 14€ | 14€ | 14€ *options indisponibles | 16€ |
| Courses enfants | | | | | |

- Les tarifs d'inscription aux courses relais et duo sont des tarifs par équipe, les participants devront donc procéder à une seule inscription et un seul paiement pour l'ensemble de l'équipe.
- Le prix du repas du samedi midi est de 12€ par personne, il est à prendre en supplément ;
- Le prix des repas du samedi soir et du dimanche midi est de 13,5 €, il est à prendre en supplément ;
- La liste des inscrits sera publiée sur le site internet de la course www.traildulacdepaladru.fr

Votre inscription aux épreuves comprend : la participation à l'épreuve, le dossard, le chronométrage officiel par puce électronique, les ravitaillements, la sécurité et les secours.

Article 4 : Assurances

Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance souscrite auprès d'Allianz contrat N° 55 888 344 pour la durée de l'épreuve. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par les assurances liées à leur licence sportive. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. L'organisation ne peut en aucun cas être tenue pour responsable en cas d'accident ou de défaillance consécutifs à un mauvais état de santé ou à une préparation insuffisante. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de dégradation de matériel.

Article 5 : Condition de participation

La participation à l'épreuve se fera sous l'entière responsabilité des coureurs avec renonciation à tout recours envers les organisateurs quel que soit le dommage subi ou occasionné. Les concurrents s'engagent à n'exercer aucune poursuite envers les organisateurs pour tout incident résultant de leur participation à cette manifestation.

Article 6 : Remboursement, désistement et annulation

Pour toute demande de remboursement, il est nécessaire de fournir un certificat médical de contre-indication à l'événement.

Si l'annulation est du fait du participant, les frais seront les suivants :

- Au moins 3 mois avant la course : 5 € pour frais de dossier,
- De 3 mois à 2 mois : 50% du montant total de l'inscription,
- De 2 mois à 15 jours avant la course : 75% du montant de l'inscription,
- Et moins de 15 jours avant la course : 100% du montant total de l'inscription.

Article 7 : Changement de distance et transfert de dossard

AUCUN TRANSFERT DE DOSSARD N'EST POSSIBLE.

Tout engagement et affectation du dossard est personnel, ferme et définitif. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé. Aucun dossard ne sera envoyé par courrier.

Toute personne cédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière pendant l'épreuve. L'organisation décline toute responsabilité face à ce type de situation.

Les changements de distance sont possibles jusqu'au 11 avril 2025 inclus, au-delà de cette date aucun changement de distance ne pourra être effectué.

Aucun remboursement ne sera effectué pour les changements vers des courses inférieures, le complément financier sera quant à lui demandé lors d'un changement vers une course supérieure.

Article 8 : Modifications, neutralisations et annulations

À tout moment, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours et/ou les horaires et/ou les barrières horaires d'épreuves inscrites sur le site internet et le règlement.

Elle se réserve également le droit d'annuler une épreuve pour tout motif qui mettrait la vie du coureur en danger ou tout cas de force majeure ou d'évolution défavorable de la pandémie COVID-19.

Article 9 : Retrait des dossards

Adresse du Camping Détente et Clapotis (plage de Montferrat) : 1678, route des Chevaliers de l'An Mil - 38620 Montferrat

Retrait des dossards

| | Jeudi 17 avril 2025 Magasin Gozzi Voiron Espace Montagne | Vendredi 18 avril 2025 Plage de Montferrat | Samedi 19 avril 2025 Plage de Montferrat | Dimanche 20 avril 2025 Plage de Montferrat |
|--------------------------------------|---|---|---|---|
| | Épreuves Trail | | | |
| Ultra-Trail 84km | de 16h00 à 19h00 | de 17h30 à 19h00 | de 04h30 à 05h45 | |
| Le grand tour du lac 55km | de 16h00 à 19h00 | de 17h30 à 19h00 | de 06h00 à 07h00 | |
| Semi-nocturne 17km | de 16h00 à 19h00 | de 17h30 à 19h00 | de 14h30 à 18h30 | |
| Courses à étapes | de 16h00 à 19h00 | de 17h30 à 19h00 | de 14h00 à 18h30 | |
| La Montagne 16km | de 16h00 à 19h00 | de 17h30 à 19h00 | de 14h00 à 18h30 | 08h00 à 10h00 |
| Les hauts du lac 32km | de 16h00 à 19h00 | de 17h30 à 19h00 | de 14h00 à 18h30 | 07h00 à 08h45 |
| Courses enfants | de 16h00 à 19h00 | | inscription à partir de 13h00 | |

| | Jeudi 17 avril 2025 Magasin Gozzi Voiron Espace Montagne | Vendredi 18 avril 2025 Plage de Montferrat | Samedi 19 avril 2025 Plage de Montferrat | Dimanche 20 avril 2025 Plage de Montferrat |
|------------------------------|--|---|---|---|
| | Randonnées pédestres | | | |
| Marches nordiques | de 16h00 à 19h00 | | de 07h00 à 08h00 | |
| Randonnée 20km | de 16h00 à 19h00 | | de 08h00 à 10h00 | |

Article 10 : Horaires de départ

Horaires et lieu de départ

Samedi 19 avril 2025

Ultra-Trail du Pays Voironnais UYN - 84km : 06h00 - Plage de Montferrat,

Le Grand Tour du Lac UYN - 55km : 07h00 - Plage de Montferrat,

Marches Nordiques chronométrées 10km et 20km : 08h00 - Plage de Montferrat

Randonnées Pédestres 10km et 20km : de 8h00 à 10h00 - Plage de Montferrat

Courses enfants : de 14 h 00 à 16 h 30 - Plage de Montferrat,

Navettes obligatoires pour la course semi-nocturne (Montferrat - Charavines) :
départ 18h35 à 18h50

La Semi-Nocturne Oxsitis - 17km : 19h30 - Office du Tourisme de Charavines.

Dimanche 20 avril 2025

Les hauts du lac Oxsitis - 32km : 09h00 - Plage de Montferrat,

La Découverte Gozzi Voiron Espace Montagne - 16km : 10h00 - Plage de Montferrat.

Article 11 : Dossard et port du dossard

Le dossard doit être entièrement visible, non plié, porté devant et correctement attaché par des épingles ou sur une ceinture. Les 4 épingles ne sont pas fournies par l'organisation. Votre numéro de dossard sera consultable sur place grâce au tableau prévu à cet effet. Toute affectation du dossard est ferme et définitive. Aucun dossard ne sera envoyé par la poste.

Tout engagement est personnel, ferme et définitif. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue

responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière pendant l'épreuve. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Article 12 : Déroulement des courses

Toutes les courses ont un départ et une arrivée commune sur la plage de Montferrat (sauf la course semi-nocturne qui partira de l'Office du Tourisme de Charavines). Un briefing pour les dernières recommandations est prévu 15 minutes avant chaque départ. Les horaires sont indiqués sur le site de l'événement.

Ce sont des Trails qui se déroulent en semi-autosuffisance ou semi-autonomie (c'est l'esprit du Trail) **sauf la course semi-nocturne** qui se déroulera en **autosuffisance ou autonomie**.

L'assistance hors des points de ravitaillement est interdite.

Article 13 : Matériel obligatoire

Pour l'Ultra-Trail du Pays Voironnais UYN - 84km :

- couverture de survie,
- réserve d'eau d'1L,
- sifflet,
- téléphone portable
- numéro du PC course et du médecin/secours (renseignements figurants sur votre dossard),
- une lampe frontale en état de marche avec piles neuves,
- un gobelet pour les ravitaillement (parcours et arrivée).

Pour le Grand Tour du Lac UYN - 55km :

- couverture de survie,
- réserve d'eau d'1/2L,
- sifflet,
- téléphone portable
- numéro du PC course et du médecin/secours (renseignements figurants sur votre dossard).
- un gobelet pour les ravitaillement (parcours et arrivée).

Pour les Hauts du Lac Oxsitis - 32km

- couverture de survie,
- réserve d'eau d'1/2L,
- sifflet,
- numéro du PC course et du médecin/secours (renseignements figurants sur votre dossard).
- un gobelet pour les ravitaillement (parcours et arrivée).

Pour la Semi-Nocturne Oxsitis - 17km :

- couverture de survie,
- réserve d'eau d'1/2L,
- sifflet,
- téléphone portable

- numéro du PC course et du médecin/secours (renseignements figurants sur votre dossard),
- une lampe frontale en état de marche avec piles neuves,
- un gobelet pour les ravitaillement (parcours et arrivée).

Pour La Découverte Gozzi Voiron Espace Montagne - 16km :

- un gobelet pour les ravitaillement (parcours et arrivée).

Pour les Marches Nordiques 10km et 20km

- un gobelet pour les ravitaillement (parcours et arrivée).
- des bâtons de marche nordique

Des contrôles inopinés pourront être effectués par l'organisation à tout moment (sas de départ, ravitaillements...) et entraîner des sanctions pouvant aller jusqu'à la disqualification (cf article 21 : pénalités et disqualifications).

Article 14 : Balisage du parcours

Parcours Trail : il sera effectué avec des fanions et des bandeaux de couleurs (rappelant la couleur des dossards), de la peinture fluorescente et des panneaux indicateurs. Présence de signaleurs aux intersections de routes. Plusieurs points de contrôles sont établis par l'organisation afin d'assurer la régularité de l'épreuve.

Parcours Randonnées : il sera effectué avec de la rubalise différente (visible lors des inscriptions ou retrait des dossards).

Article 15 : Ravitaillements

L'Ultra-Trail du Pays Voironnais UYN - 84km et relais : 5 ravitaillements complets (km 13 - km 23 - km 38 - km 55 - km 66) et 1 point d'eau au km 77

Le Grand Tour du Lac UYN - 55km : 3 ravitaillements complets (km 13 - km 26 - km 38 et 1 point d'eau au km 48)

Les Hauts du Lac Oxsitis - 32km : 2 ravitaillements complets (km 11,4 - km 18,8 et 1 point d'eau au km 25,1)

Semi-Nocturne Oxsitis - 17 km et duo : aucun, en autosuffisance ou autonomie

La Découverte Gozzi Voiron Espace Montagne - 16km : 1 ravitaillement complet au km 9,6

L'assistance individuelle est uniquement autorisée entre 20 mètres avant et 20 mètres après les zones de ravitaillement mises en place par l'organisation. Une assistance individuelle en dehors de ces zones pourra entraîner des sanctions pouvant aller jusqu'à la disqualification du coureur (cf article 21 pénalités et disqualification).

Article 16 : Spectateurs et voitures suiveuses

Afin d'éviter les amas trop importants de véhicules au bord des routes, des parkings réservés aux voitures suiveuses seront mis en place par l'organisation sur certains points de grande concentration, notamment aux abords des ravitaillements. L'utilisation de ces parkings est obligatoire pour toute personne non participante désirant se rendre sur ces points de course en voiture.

Article 17 : Barrières horaires

L'Ultra-Trail du Pays Voironnais UYN - 84km : au km 13 ravitaillement du Pin à 08h20, au km 38 ravitaillement d'Oyeu à 12h50 et au km 66 ravitaillement du Plan (Charavines) à 18h00.

Le Grand Tour du Lac - UYN - 55km : au km 13 ravitaillement du pin à 09h10, au km 26 ravitaillement Oyeu à 11h20 et au km 38 ravitaillement du Plan à 13h20.

Les Hauts du Lac Oxsitis - 32km (également en course par étapes) : au ravitaillement du Plan km 18,8, à 12h10.

La Semi-Nocturne Oxsitis - 17km (également en course par étapes) : Au passage à Biliou au km 11,1 à 21h25

Les coureurs arrivant après ces barrières horaires seront arrêtés et ramenés sur la plage de Montferrat, les dossards seront retirés et les coureurs seront déclarés en abandon. L'organisation se dégage de toute responsabilité en cas de problème.

Article 18 : Sanitaires et douches

Les sanitaires et douches de la plage seront à disposition.

Article 19 : Contrôles et abandons

Des contrôles seront effectués durant l'épreuve afin d'assurer de bonnes conditions de régularité de course. Un contrôle inopiné peut être effectué sur l'ensemble des parcours. Un contrôle à la tour de Clermont sera effectué pour les parcours les hauts du lac et le grand tour du lac. En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir le PC Course (numéro de téléphone sur le dossard). Des contrôles pourront être effectués aux différents ravitaillements, ainsi que des contrôles aléatoires des sacs pendant toute la durée de la course.

Article 20 : Animaux

Il est interdit de prendre le départ des courses avec un animal ou d'être accompagné par un animal pendant les courses. L'organisation ne pourra être tenue responsable en cas d'accident.

Sur les portions de parcours qui traversent des propriétés privées, les chiens ou autres animaux domestiques sont interdits.

Article 21 : Pénalités et disqualification

Les concurrent.e.s sont éliminé.e.s ou reçoivent une pénalité de temps pour cause de :

- Falsification de dossard
- Absence de dossard
- Absence (partielle ou totale) de l'équipement obligatoire
- Non pointage aux postes de contrôles
- Non port de la lampe frontale de nuit ou à la nuit tombée
- Pollution ou dégradation des sites traversés (couper les sentiers, jets de détritux)
- Refus de se faire examiner par un médecin
- Ravitaillement en dehors des zones prévues
- Refus de se soumettre au contrôle anti-dopage
- Manque de respect auprès du public ou des membres de l'organisation
- Utilisation d'un moyen de transport extérieur.

Le non-respect du règlement par un.e participant.e peut entraîner une disqualification immédiate ou l'application d'une pénalité, après décision du comité d'organisation sans aucune possibilité de faire appel de cette sanction.

Les réclamations seront recevables jusqu'à 1h après l'arrivée du/de la dernier.e participant.e classé.e, directement auprès de l'organisation sur le site de départ/arrivée.

Concernant les marches nordiques, les participants sont tenus de respecter les règles techniques définies par la Fédération Française d'Athlétisme. Tout participant ne respectant pas ces règles pourra se voir imposer une sanction pouvant aller jusqu'à la disqualification de l'épreuve.

Article 22 : Droits à l'image

Du fait de son engagement, chaque coureur autorise expressément les organisateurs à utiliser exclusivement les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation aux épreuves, sur tous supports y compris les documents promotionnels et / ou publicitaires.

Article 23 : Loi Informatique et Liberté - CNIL/RGPD

Conformément à la « loi informatique et libertés » du 6 janvier 1978, les concurrents disposent d'un droit d'accès et de rectification de leurs données personnelles. Par notre intermédiaire, ils peuvent recevoir des propositions d'autres sociétés. S'ils ne le souhaitent pas, il suffit d'envoyer un mail à l'adresse suivante : contact@traildulacdepaladru.fr en indiquant leurs coordonnées.

Les données personnelles communiquées par les participants sont destinées au personnel habilité de l'association du Trail du lac de Paladru qui est l'association responsable du traitement de ces données. Ces données sont utilisées afin d'assurer le traitement des inscriptions des participants. Les participants sont susceptibles de recevoir par email des informations concernant l'épreuve sur laquelle ils sont inscrits ainsi que sur d'autres manifestations organisées par l'ATLP.

Les informations collectées respectent les dispositions fixées par le RGPD.

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, chaque participant dispose d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles le concernant. Il suffit de nous écrire en nous indiquant vos nom, prénom, adresse complète, par mail à contact@traildulacdepaladru.fr ou par courrier : ASSOCIATION DU TRAIL DU LAC DE PALADRU – 70 impasse du rutif – 38620 Montferrat

Vous pouvez également vous désabonner des newsletters en vous rendant directement en bas de l'une des newsletters que vous recevez. Vos demandes seront prises en compte dans un délai maximum de 48 heures – jours ouvrables-, sauf pour les demandes transmises par courrier postal, qui requiert un délai de 8 jours.

Article 24 : L'esprit course nature

Respect des propriétés et de l'environnement : vous allez traverser de nombreuses propriétés et courir dans des sites naturels. Nous vous demandons donc de : respecter la végétation ; respecter les clôtures ; respecter le code de la route pendant la course au passage des routes ; faire preuve de bonne humeur vis-à-vis des bénévoles et des villageois rencontrés.

Tout coureur surpris en train de jeter ses déchets en dehors des poubelles mises en place sur les zones de ravitaillement sera pénalisé (cf article 21 : sanctions et disqualification).

Entre-aide : tout concurrent se doit de porter secours à un autre concurrent en situation dangereuse ou de détresse. **Les accompagnateurs en VTT ne sont pas autorisés**. Tout concurrent ne respectant pas les règles minimales de propreté et de respect de la nature pourra être mis hors course. L'organisation se réserve le droit de disqualifier un concurrent si ces consignes ne sont pas respectées.

Article 25 : Classements et récompenses

Un classement sera établi selon les tableaux (article 24) pour l'épreuve de l'Ultra-trail, la *Semi-nocturne*, la *Découverte*, l'épreuve *des Hauts du lac*, l'épreuve *du Grand tour du lac* et les deux courses à étapes. Seront récompensés les 6 premiers scratchs de chaque catégorie hommes et femmes (sauf étape 1 des courses à étapes, voir précisions ci-dessous). Les résultats seront affichés sur le site Internet de la course et sur le site d'arrivée. Les remises des récompenses seront effectuées après la course semi-nocturne à 21h30 à Montferrat, après les arrivées pour les courses du 14 km, 29 km, 55 km et des courses à étapes le dimanche sur la plage de Montferrat.

Pour les courses à étapes, un classement intermédiaire sera réalisé à la fin de l'étape 1 (17 km semi-nocturne), si un concurrent d'une course à étapes fait partie des 6 premiers scratch homme ou femme de l'étape 1, il sera invité à se présenter sur le podium mais ne

sera pas récompensé. La récompense interviendra seulement à la fin de l'épreuve et au cumul des temps des deux étapes.

Article 26 : Catégories d'âges

Les catégories d'âges concernent l'année civile, qui débute le 1er janvier et se termine le 31 décembre. Elles se déterminent en fonction de l'âge atteint au cours de l'année (âge au 31 décembre) et prennent effet au 1er novembre de la saison administrative en cours.

Liste des catégories d'âges par épreuves :

| CATEGORIE | COD E | ANNEE DE NAISSANCE | AGES | EPREUVES |
|--------------------------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------------------------|
| Bébés Athlés | BB | 2019 et 2020 | de 5 à 6 ans | Courses enfants |
| Eveil Athlétique H et F | Ea | 2016 à 2018 | de 7 à 9 ans | Courses enfants |
| Poussin H et F | Po | 2014 et 2015 | 10 et 11 ans | Courses enfants |
| Benjamin H et F | Be | 2012 et 2013 | 12 et 13 ans | Courses enfants |
| Minime H et F | Mi | 2010 et 2011 | 14 et 15 ans | Courses enfants |
| Cadet H et F | Ca | 2008 et 2009 | 16 et 17 ans | Courses enfants |
| Junior H et F | Ju | 2006 et 2007 | 18 à 19 ans | D + SN |
| Espoir H et F | Es | 2003 à 2005 | 20 à 22 ans | Ultra + D + TC + TL + SN + CE |

| | | | | |
|----------------------|----|---------------|-----------------------|-------------------------------------|
| Senior H et F | Se | 1991 à 2002 | de 23 à 34 ans | Ultra + D + TC + TL + SN + CE |
| Master H et F | Ma | 1990 et avant | à partir de 35 ans | Ultra + D + TC + TL + SN + CE |

Ultra : Ultra-Trail du Pays Voironnais UYN

D : Trail Découverte

TC : Trail Court (Les hauts du lac) TL : Trail Long (Grand tour du lac)

SN : Semi-nocturne

CE : Courses à étapes

Article 27 : Secours

La responsabilité médicale sera assurée par un médecin et une équipe de secouristes. Ceux-ci pourront décider de la mise hors course d'un concurrent pour des raisons médicales. Le PC sécurité est assuré par un organisme reconnu par l'Etat (secouristes plus médecins) sur le site de la plage de Montferrat (départ/ Arrivée) plus une équipe mobile de secouriste sur les parcours. Sur chaque dossard figure le numéro de téléphone des secours.

Article 28 : Acceptation du règlement

Ce règlement a été réalisé selon les règlements de la commission nationale des courses hors stade de la FFA. Les organisateurs de cette épreuve déclinent toutes responsabilités en cas de vol et se réservent le droit d'apporter toutes modifications qu'ils jugeront nécessaires à l'ensemble de l'organisation.

La participation au Trail du lac de Paladru implique l'acceptation express par chaque concurrent de ce règlement. Il s'engage à ne pas anticiper le départ et à parcourir la distance complète de son parcours. Le non-respect de cette règle entraînera aussitôt la disqualification du coureur.

[\(télécharger le règlement sous format pdf\)](#)

L'organisation vous souhaite une belle course !

