

La TRIFOUILLETTE® 2025 - 10^{ème} édition

Règlement des courses

Version 4 – 04-07-2025

Article 1 : LA TRIFOUILLETTE®

L'association Comité d'Animation d'Igny, organise des épreuves de course à pied nature dans le cadre des Festi Vallée d'Igny® :

- Le dimanche 14 Septembre 2025, quatre épreuves de courses nature, conformes au règlement des courses hors stade de la FFA, sur trois distances de 26 km, 17 km, 10 km et 5km pour les jeunes et adultes à partir de 14 ans.

Article 2 : DEPARTS et PARCOURS

Les départs et arrivées sont localisés au Parc de St Nicolas, avenue Jean Jaurès à Igny (91430).

Les horaires de départ sont :

- 9h15 pour le 26 km,
- 10h00 pour le 17 km,
- 10h30 pour le 10 km
- 11h00 pour le 5 km (coureurs puis marcheurs)

Les parcours de 26 km et de 17 km sont constitués de deux boucles. La première boucle emprunte le sentier le long de la Bièvre, puis les allées du Bois de Verrières le Buisson. La seconde boucle emprunte la boucle de l'épreuve de 10 km, décrite ci-après.

Les parcours de 10 km et 5 km sont constitués d'une seule boucle ayant leur départ au Parc de St Nicolas, empruntant le sentier le long de la Bièvre, traversant le vieux Bourg d'Igny et empruntant des sentiers dans les « Bois Brûlés », avec un retour par le centre bourg d'Igny (église, mairie).

Le temps limite imparti aux coureurs pour boucler les épreuves est de 4h45 pour le 26 km, soit une arrivée à 14h00 au maximum. Cette limite couvre de fait toutes les autres distances. Au-delà de ce temps, la sécurité n'étant plus assurée sur le parcours, les concurrents seront mis hors course.

Article 3 : HANDISPORT

Les courses sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Il est conseillé de prendre contact avec l'organisation pour organiser au mieux la participation des athlètes handisports (par exemple, départ anticipé pour les joëlettes).

L'organisation se réserve le droit de refuser une participation d'un concurrent handisport si la sécurité ne peut être assurée.

Article 4 : INSCRIPTIONS

4.1 Généralités

L'épreuve du 5 km est ouverte des catégories Minime à Master.

L'épreuve du 10 km est ouverte des catégories Cadet à Master.

Les épreuves de 17 km et 26 km sont ouvertes des catégories Junior à Master.

Les inscriptions se font par Internet jusqu'au jeudi 12 Septembre 2024 à minuit sur le site :

<https://la-trifouillette-2025.onsinscrit.com/accueil.php>.

Il n'y a pas d'inscription sur place.

Tout engagement est personnel, ferme et définitif, et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement pour quelque motif que ce soit.

Aucun transfert d'inscription n'est autorisé sans autorisation explicite et écrite de l'organisation. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne sans cette autorisation, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière le jour de l'épreuve.

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

A la clôture des inscriptions, le site « onsinscrit.com » propose une bourse d'échange de dossards.

Demande de changement de distance :

- Passage du 26 km, 17 km ou 10 km à une distance inférieure, respectivement 17 km, 10 km et 5 km : ce cas de demande pour une distance plus courte ne donne pas lieu à un remboursement de la différence de tarif.
- Passage du 5 km, 10 km ou 17 km à une distance supérieure, respectivement 10 km, 17 km ou 26 km : dans ce cas de demande pour une distance plus longue, la différence de tarif sera à régler par le participant

Toutes les données demandées sont importantes y compris l'année de naissance, le sexe pour déterminer correctement les classements par catégorie.

Les bulletins incomplets ne seront pas traités.

4.2 Tarifs individuels

- Montant de l'inscription pour le 5 km : 10 €
- Montant de l'inscription pour le 10 km : 14 €
- Montant de l'inscription pour le 17 km : 19 €
- Montant de l'inscription pour le 26 km : 28 €

Le montant de l'inscription inclut une participation de 1 € qui sera versé à une association choisie par l'organisation, association locale tournée vers le sport et mettant en œuvre des activités pour des enfants handicapés. Le choix de l'association fera l'objet d'une annonce aux participants inscrits et sera publié sur le site internet et les réseaux sociaux.

4.3 Tarifs Groupes

Une réduction peut être accordée pour les groupes, selon les conditions ci-dessous :

- Réservée aux clubs et aux entreprises
- Seuil minimum pour bénéficier de la réduction : 15 participants
- Montant de la réduction : 1 € / coureur pour le 10 et le 17 km, 1,5 € pour le 26 km.
- Pas de réduction sur le 5 km.

Article 5 : SERVICES

L'organisation propose plusieurs services à l'intention des coureurs :

11.1 Garde d'enfants

Une garde d'enfants est proposée, selon les modalités ci-dessous :

- Enfants à partir de 3 ans.
- Participation de 8 € par enfant.
- 20 enfants maximum.
- Les réservations se font lors de l'inscription.

11.2 Repas post-course

Ce repas est proposé aux coureurs et accompagnants, selon les modalités ci-dessous :

- Composition : apéritif, plat, dessert, boisson
- 60 participants maximum
- Coût du repas 18 €
- Les réservations se font lors de l'inscription

11.3 Parking vélos

Un parking vélos, installé à l'intérieur du parc Saint Nicolas, est proposé notamment pour promouvoir les mobilités douces. Ce parking est à réserver lors de l'inscription.

Article 6 : LICENSES, CERTIFICATS MEDICAUX ET AUTORISATIONS

Participants licenciés :

Les épreuves sont ouvertes aux participants titulaires d'une licence en cours de validité à la date de la compétition, selon la liste ci-dessous :

- Licenciés FFA, titulaires d'un Pass running ou d'un Pass J'aime Courir délivrés par la FFA,
- Licence sportive délivrée par une fédération agréée, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la mention de « non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition » ou de « la course à pied en compétition ».

Les athlètes licenciés à la FFA devront fournir une photocopie de leur licence en cours de validité. Les athlètes en cours de mutation devront indiquer le club choisi et son n° d'affiliation pour la saison 2024-2025.

Participants autres que licenciés FFA et non licenciés :

Ces participants devront obligatoirement fournir une attestation PPS de moins de 3 mois au jour de course, tel que décidé par la FFA à compter du 1^{er} septembre 2024 : attestation obtenue après avoir effectué le parcours PPS, sur le site pps.athle.fr.
Le certificat médical ne sera plus accepté pour les adultes.

Pour les athlètes mineurs, le certificat médical reste obligatoire, ainsi qu'une autorisation parentale.

En l'absence de ces documents l'inscription ne pourra être validée.

Article 7 : SIGNALÉTIQUE

Les organisateurs mettent en place une signalétique des parcours la plus complète possible :

- Des signaleurs aux endroits clés des parcours, permettant de diriger les coureurs/res et de fournir des indications sur le kilométrage
- Un fléchage avec de la rubalise, des marquages directionnels à certains endroits spécifiques, ainsi qu'un affichage kilométrique.

Article 8 : RESPECT DES PARCOURS

Les parcours sont balisés et les signaleurs présents aux endroits les plus spécifiques des parcours.

S'il s'avère que des concurrents ont, volontairement ou non, coupé une partie du parcours qu'ils doivent faire, l'organisation se réserve le droit de leur infliger une pénalité en temps, de 5 minutes minimum, ou de les disqualifier selon la gravité du non-respect d'un parcours remettant en cause le classement général, notamment le classement scratch ou par catégorie.

En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir les responsables de l'épreuve et remettre son dossard dans la zone village La Trifouillette®.

Article 9 : EQUIPEMENT et RAVITAILLEMENT

1. **Pour toutes les courses : les participants doivent avoir leur téléphone portable**
2. **Pour le 17 km, en plus du 1), l'organisation conseille fortement de se munir d'une poche à eau, remplie.**
3. **Pour le 26 km, l'équipement obligatoire doit comprendre en plus du 1), d'une poche à eau remplie et d'une couverture de survie**

Des contrôles pourront être faits avant les départs.

Les participants pourront se réapprovisionner en eau (principalement) aux postes de ravitaillements disposés sur le parcours :

Postes de ravitaillement sur le parcours :

- Bois de Verrières : ravitaillement à environ 8 km du départ.
- Stade des Bois Brûlés : ravitaillement intermédiaire pour toutes les courses.
- Ravitaillement final installé sur la zone de départ/arrivée, au village La Trifouillette®.

Article 10 : DOSSARDS

Retrait des dossards :

Le retrait des dossards aura lieu au stand de La Trifouillette®, situé au bas du Parc de Saint Nicolas :

- Samedi 13 Septembre 2025 de 14h00 à 18 h 30,
- Dimanche 14 septembre 2025, à partir de 8h00 et jusqu'à :
 - 9h00 pour le 26 km
 - 9h30 pour les 10 et 17 km
 - 10h00 pour le 5 km

La remise du dossard se fait sur présentation de la carte d'identité du/ de la coureur.euse
Dans le cas d'un retrait d'un dossard par une autre personne, une copie de la carte d'identité du/de la coureur.euse devra être présentée.
Aucun dossard ne sera envoyé par courrier.

Article 11 : CLASSEMENTS – RÉCOMPENSES

Pour chaque course, seront donnés les classements scratch, par catégories, par sexe.

Les récompenses sont comme suit :

- Les trois (3) premiers hommes et femmes du classement scratch de chaque course.
- Les premières et premiers de chaque catégorie de chaque course.

Seuls les présents à la remise des prix pourront prétendre aux récompenses.

Il sera remis un goodies (t-shirt, médaille, autre ...) à chaque participant, remis lors du retrait du dossard.

Pour les t-shirts, si la taille demandée n'est plus disponible dans la couleur retenue pour cette 10^{ème} édition, il sera proposé un t-shirt dans une couleur des années précédentes.

Des goodies pourront être remis pendant l'épreuve, sur la base de petits challenges proposés pendant les animations des courses.

Article 12 : DEVELOPPEMENT DURABLE

Dès les premières éditions, l'organisation a engagé une approche de développement durable, notamment au travers de :

- Utilisation des moyens numériques de communication (réseaux sociaux, sites internet)
- Promotion des mobilités douces, transports en commun, covoiturage
- Briefing d'avant course pour sensibiliser les participants-es à ne pas jeter les emballages de vivres de course et à respecter les chemins
- Utilisation par les coureurs-res de leur équipement personnel pour leur ravitaillement pendant l'épreuve
- Ravitaillement final composé en grande partie de produits naturels et locaux
- Limitation du gaspillage par la distribution des surplus du ravitaillement final aux bénévoles et conservation des produits non périssables
- Nettoyage des parcours avant et après course
- Utilisation d'une signalétique réutilisable (en partie)
- Retrait de la signalétique des parcours après la course

Cette approche s'enrichit notamment avec :

- Mise en place d'un parking vélos dédié, et promotion de cette mobilité douce dans notre communication,
- Arrêt de pose d'affiches de communication physique type Aquilux

- Balisage des parcours : arrêt de l'utilisation de rubalise plastique pour des produits biodégradables, ainsi que des éléments de signalétiques réutilisables (fléchage notamment),
- Demande dans le règlement d'utiliser un contenant personnel réutilisable pour les ravitaillements en course
- Remplacement des gobelets plastiques au ravitaillement final par des gobelets biodégradables,
- Ravitaillement en eau avec des jerricans remplis au lieu de bouteilles plastiques,
- Amplification du tri sélectif
- Vers les participants ;
 - o Récupération des chaussures de sport plus utilisées pour les fournir à une association Africa Run – l'organisation remercie les donateurs d'apporter ces chaussures propres et appairées.
 - o Recueil par le biais sondage / questionnaire / discussion des idées permettant d'améliorer l'approche développement durable en course à pied.

La Trifouillette® a obtenu le label Argent du département « Développement Durable, le sport s'engage ».

Article 13 : SOUTIEN D'ASSOCIATION

L'organisation souhaite soutenir une ou plusieurs associations avec 3 objectifs principaux : Association dédiée aux enfants, tournée vers des activités sportives et implantée localement ou régionalement.

A ce titre, l'organisation versera un pourcentage du montant global des inscriptions à l'association choisie.

Article 14 : ETHIQUE - VALEURS

L'organisation promeut les valeurs de respect, d'entraide, de partage et la bienveillance entre les participants.

A ce titre, l'organisation demande à chacun, tout en étant compétiteur, d'observer un fair-play vis-à-vis des autres participants, et, au besoin, d'apporter une aide à un coureur en difficulté.

Article 15 : DOPAGE - CONTRÔLE

Des contrôles seront effectués durant l'épreuve afin d'assurer de parfaites conditions de régularité de course.

Des contrôles anti-dopage peuvent être effectués à l'arrivée, sur les concurrents désignés par la FFA.

En application du règlement du CNCHS (Commission Nationale des Courses Hors Stade), tout accompagnateur d'un concurrent, notamment à bicyclette ou en roller, est interdit, sous peine de disqualification de la personne accompagnée.

Article 16 : SECURITE - ASSISTANCE MÉDICALE

La sécurité sera assurée par la police municipale et les signaleurs disposés sur le parcours.

Une assistance médicale est assurée par une antenne d'un organisme officiel de sécurité comme l'Unité Mobile de Premier Secours de l'Essonne (UMPS91), localisée dans le Parc de St Nicolas, proche de la zone de départ et d'arrivée.

La brigade des pompiers de Massy-Igny est informée de la tenue des courses de La Trifouillette®, et peut intervenir sur demande.

Les services médicaux d'urgence ainsi que les pompiers sont habilités à mettre hors course tout concurrent paraissant inapte à poursuivre l'épreuve.

Article 17 : ASSURANCE

Les organisateurs ont souscrit une assurance conforme à la charte des courses hors stade. La protection sanitaire sera assurée par un organisme officiel (par exemple UMPS91 ou un autre organisme accrédité).

Les coureurs participent aux courses sous leur propre et entière responsabilité.

Les coureurs licenciés à la FFA bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence.

Il incombe aux autres participants de souscrire leur propre assurance.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou de dommages qui pourraient survenir pendant cette manifestation sportive.

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident provoqué par une déficience physique ou psychique.

Article 18 : ANNULATION

Les participants inscrits seront remboursés de leur frais d'inscription dans le cas d'annulation des courses du fait d'une décision des autorités liée à une épidémie telle que le COVID19.

Pour les autres cas de force majeure, de catastrophe naturelle ou de toute autre circonstance ou événement mettant en danger la sécurité des concurrents, l'association Comité d'Animation d'Igny se réserve le droit d'annuler l'épreuve sans que les concurrents puissent prétendre à un quelconque remboursement.

Article 19 : ACCEPTATION DU RÈGLEMENT

Tout participant reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepter toutes les clauses, sous peine de disqualification pour les partants.

Tout participant autorise expressément les organisateurs de La Trifouillette®, ainsi que leurs ayants-droits tels que partenaires et média, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils apparaissent, prises à l'occasion de la manifestation dénommée "La TRIFOUILLETTE®", sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier, pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, et toutes les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

Article 20 : LOI INFORMATIQUE ET LIBERTÉ

Conformément à la loi informatique et liberté, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant. Sauf opposition expresse de votre part les coordonnées pourront être transmises à nos différents partenaires.

Article 21 : UTILISATION DES ADRESSES ÉLECTRONIQUES

Sauf sur demande expresse contraire, l'organisation se réserve le droit d'utiliser les adresses électroniques des participantes et participants dans le cadre des courses de La Trifouillette®, ou d'une course associée, pour du mailing d'information par exemple.

La TRIFOUILLETTE® 2025 - 10^{ème} édition

Règles particulières - Marche 5km

Version 3 – 19-05-2025

Article 1 : LA TRIFOUILLETTE® - MARCHÉ

L'association Comité d'Animation d'Igny, organise en plus des courses nature, une marche dans le cadre des Festi'Vallée d'Igny®, hors cadre de la FFA :

Le dimanche 14 Septembre 2025, sur une distance de 5 km, ouverte aux bons marcheurs.

Article 2 : Généralités

Le départ et l'arrivée sont localisés au Parc de St Nicolas, avenue Jean Jaurès à Igny (91430).

Pour des raisons de sécurité, d'horaires et de logistique, le nombre maximum de marcheurs est **limité à 50**.

L'horaires de départ sera donné à 11h00, juste après le départ de la course nature 5 km.

Son parcours est exactement le même que celui de la course 5km, permettant ainsi de bénéficier des signaleurs positionnés, de la signalétique et de la logistique mise en place pour les courses.

Elle n'est pas chronométrée, ne donne pas lieu à un classement, et n'a pas de récompenses selon l'ordre d'arrivée ou la catégorie.

Article 3 : Tarifs, inscriptions :

Montant de l'inscription pour la marche 5 km : 10 €

Les inscriptions se font par Internet jusqu'au jeudi 12 Septembre 2024 à minuit sur le site :

<https://la-trifouillette-2025.onsinscrit.com/accueil.php>.

Article 4 : Récompenses :

Chaque participant à la marche recevra un goodies et pourra bénéficier des mêmes services que les coureurs (ravitaillement d'arrivée, possibilité de repas, massage, etc ...).

Article 5 : Sécurité et respect des environnements

Les participants sont tenus de respecter :

- Le code de la route, notamment tous les articles dédiés aux piétons, sur les parties du parcours en ville,
- La charte du Randonneur éditée par la Fédération Française de Randonnée (FFR) pour les parties du parcours en espaces naturels (bois, champs, etc ...). Cette charte est disponible sur le site :

<https://www.ffrandonnee.fr/randonner/securite/la-charte-du-randonneur-de-la-ffrandonnee>

Article 6 : Autres

Les articles 13 à 21 du règlement des courses s'appliquent de plein droit pour la marche.