



## Trail des 3 Pucelles

### Règlement de course de la 8ème édition du 26 et 27 avril 2025

#### 1- Présentation de l'épreuve

Le trail des 3 Pucelles, qui se déroulera le **samedi 26 et le dimanche 27 avril 2025**, est un événement participatif de course à pied en montagne composé de 4 épreuves :

#### - ÉPREUVES CHRONOMÉTRÉES

- **Le trail des 3 Pucelles (T3P)**
  - Heure de départ : **dimanche 27 avril 2025 à 9h30**
  - Départ/Arrivée : **Seyssins – Parc François Mitterrand**
  - Point culminant : tremplin de St Nizier
  - Course SOLO ou DUO (équipe de 2 coureurs du départ à l'arrivée de la course)
  - 23km et 1130m de dénivelé positif
  - Nombre de coureurs maximum : 400
  
- **Le trail de La tour sans venin (TTSV)**
  - Heure de départ : **dimanche 27 avril 2025 à 9h00**
  - Départ/Arrivée : **Seyssins – Parc François Mitterrand**
  - Point culminant : La tour sans venin
  - Course SOLO ou DUO (équipe de 2 coureurs du départ à l'arrivée de la course)
  - 15km et 680m de dénivelé positif
  - Joëlette possible sur le parcours, raccourci et modifié sur les passages les plus raides ou étroits
  - Nombre de coureurs maximum : 400
  
- **Montée sèche à St Nizier du Moucherotte (MSSN)**
  - Heure de départ : **samedi 26 avril 2025 à 15h00**
  - Départ : **Seyssins – Parc François Mitterrand**
  - Arrivée : **village de St Nizier du Moucherotte**
  - Course SOLO

- 12km et 1100m de dénivelé positif
- Nombre de coureurs maximum : 200

Un classement « défi » est proposé pour tout coureur participant à la montée sèche à St Nizier (MSSN) et le trail 23km (T3P).

Il s'agit d'une épreuve officielle de course à pied, organisée sous l'égide de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA), et qui se déroule en conformité avec la réglementation 2025 des courses hors stade (CDR38).

La course est organisée par l'association « Trail des 3 Pucelles », régie par la loi 1901, et avec le soutien des communes traversées.

Nous utilisons ©Openrunner pour le mesurage des distances et dénivelés des épreuves, outil qui comporte son incertitude de mesure. D'où les différences que vous pourrez avoir le jour de l'épreuve avec la mesure de vos montres GPS.

Les profils sont disponibles sur le site : [www.letraildes3pucelles.com](http://www.letraildes3pucelles.com)

Évoluant dans des espaces naturels, nous pouvons être amenés à changer nos parcours pour diverses raisons, ce qui peut modifier légèrement la distance et/ou le dénivelé des parcours. Ces distances et dénivelés sont donc donnés à titre indicatif.

## 2- Courses enfants

Des courses enfants seront organisées dans le parc François Mitterrand de Seyssins le [samedi 26 avril 2025 à 15h30](#).

[Les inscriptions sont gratuites et auront lieu le même jour à partir de 14h30.](#)

Nous proposons 4 formats de courses afin de couvrir toutes les catégories d'âge avec un départ à partir de 15h30 dans le parc François Mitterrand :

- Enfants nés entre 2016 et 2018 (éveil athlétique) : 1 boucle de 500m dans le Parc
- Enfants nés entre 2014 et 2015 (Poussins) : 2 boucles de 500m dans le Parc
- Enfants nés entre 2012 et 2013 (Benjamins) : 3 boucles de 500m dans le Parc
- Enfants nés entre 2010 et 2011 (minimes) : 4 boucles de 500m dans le Parc

Ces courses ne donneront pas lieu à un classement. Les parents ne seront pas autorisés à courir auprès des enfants.

## 3- Conditions de participation à l'épreuve

Les épreuves "trails" sont ouvertes à tous, licencié(e)s et non licencié(e)s

- Pour le parcours de [23km, à partir de la catégorie espoirs \(2003 à 2005\) et plus](#)
- Pour le parcours de [15km, à partir de la catégorie juniors \(2006 à 2007\) et plus](#)
- Pour le parcours de la [montée sèche, à partir de la catégorie juniors \(2006 à 2007\) et plus](#)

Nous prenons en compte le dénivelé dans le calcul de la longueur du parcours pour la limitation d'âge, une majoration de 1km par dénivelé positif de 100m :

- 23km avec 1130m de dénivelé D+ équivaut à 34km-effort
- 15km avec 680m de dénivelé D+ et D- équivaut à 22km-effort
- Montée sèche de 12km avec 1100m de D+ équivaut à 23km-effort

#### **4- Pièces justificatives**

Au regard de l'article L.231-3 du code du sport, les concurrents aux épreuves du trail de la tour sans venin (TTSV), du trail des 3 Pucelles (T3P) et de la montée sèche à St Nizier (MSSN) devront présenter :

- Soit leur licence FFA en cours de validité à la date de la manifestation
- Soit la licence FFPM (Pentathlon Moderne), et FFCO (Course d'Orientation) en cours de validité à la date de la manifestation
- Soit un certificat médical nominatif de non-contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an à la date de l'épreuve. Ce document sera conservé par l'organisateur en tant que justificatif en cas d'accident
- Soit le document Parcours Prévention Santé (PPS), accessible sur le site de la FFA <https://pps.athle.fr/>

Les concurrents qui n'auront pas un document valable le jour de l'épreuve ne pourront prendre part à la course et ne pourront prétendre à un quelconque remboursement.

Un justificatif d'identité sera demandé à tous les inscrits pour les épreuves du TTSV, T3P et MSSN lors du retrait des dossards.

#### **5- Inscriptions**

Pour les parcours TTSV, T3P et MSSN, l'inscription peut se faire de 2 manières :

- Sur internet jusqu'au jeudi 25 avril 2024 (23h59) :
  - o Site internet T3P [www.letraildes3pucelles.com](http://www.letraildes3pucelles.com)
  - o Plate-forme d'inscription STRAYDE [www.strayde.com/trail-des-3-pucelles](http://www.strayde.com/trail-des-3-pucelles)
- Sur place, le week-end de la course (sous réserves des places disponibles et de la validité des pièces justificatives)
  - o Le samedi 26 avril 2025 entre 14h et 18h00
  - o Le dimanche 27 avril 2025 entre 7h30 et 5 minutes avant le départ de la course

La liste des inscrits sera publiée sur le site internet de la course

<https://www.letraildes3pucelles.com/>

#### **6- Tarifs des courses**

L'inscription aux épreuves comprend :

- Le dossard et la participation à l'épreuve
- Le chronométrage officiel par puce électronique
- Les ravitaillements
- La sécurité et les secours
- Un don de 1 euro à une œuvre caritative

Trail des 3 Pucelles (T3P) 23km		Trail de la tour sans venin (TTSV) 15km		Montée sèche à St Nizier (MSSN) 12km	
Avant le 3/04	Du 3/04 au 24/04	Avant le 3/04	Du 3/04 au 24/04	Avant le 3/04	Du 3/04 au 24/04
12euro	14euro	10euro	12euro	11euro	13euro

La clôture des inscriptions en ligne se fera le jeudi 24 avril 2025 à 23h59.

Nous pourrions autoriser des inscriptions le jour de la course au prix des inscriptions faites après le 3 avril avec majoration de 2 euros.

Dans le cadre de notre démarche éco-responsable, nous n'offrons pas de cadeau coureur avec l'inscription aux courses.

Pour la course montée sèche à St Nizier du Moucherotte (MSSN), la redescente se fera par un bus dont le prix est inclus dans l'inscription.

La redescente par ses propres moyens est sous la responsabilité des coureurs et ne donnera pas lieu à une réduction du prix de l'inscription.

## 7- Remboursement, désistement, annulation

L'organisation rembourserait l'intégralité du montant de l'inscription si la course devait être annulée de son fait (arrêté préfectoral non obtenu, refus d'autorisation de passage...).

Les concurrents ne seront pas remboursés si l'annulation de l'épreuve est motivée par une cause extérieure exceptionnelle et non prévisible (alerte météo, foudre...).

Aucun remboursement ne sera possible en cas d'annulation du fait du participant.

En cas d'annulation pour cause de pandémie, comme à l'occasion des éditions 2020 et 2021, nous rembourserons à 100% du prix de l'inscription (hors frais bancaires via la plateforme d'inscription).

## 8- Retrait des dossards

Les dossards pour les courses du dimanche seront à retirer aux horaires et lieux suivants :

- Le samedi 26 avril 2025 de 14h à 18h dans le parc François Mitterrand de Seyssins
- Le dimanche 27 avril 2025 de 7h30 à 5 minutes avant le départ de la course dans le parc François Mitterrand de Seyssins

Les dossards pour la course du samedi seront à retirer :

- Le samedi 26 avril 2025 dans le parc François Mitterrand de Seyssins, jusqu'à 10 minutes avant le départ de la course

La présentation d'un justificatif d'identité accompagné d'un document permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du trail si non fourni durant l'inscription internet sera obligatoire pour obtenir son dossard.

## 9- Dossard et numéro de dossard

Le dossard doit être entièrement visible, non plié, porté devant, et correctement attaché par des épingles. Ces dernières 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.

## 10-Matériels

Les courses du Trail des 3 Pucelles se déroulent sur un terrain montagnard et en semi-autonomie.

Chaque coureur devra se munir d'une réserve d'eau, de vivres de course, d'un coupe-vent au cas où la météo soit mauvaise, et de son téléphone portable.

Les bâtons télescopiques seront tolérés mais devront impérativement être repliés lors du départ.

## 11-Ravitaillements

Les parcours chronométrés disposent de ravitaillements :

- Km7 : T3P / TTSV / MSSN en eau uniquement
- Km12 et Km19 : T3P en eau et nourritures

Dans le cadre de notre démarche éco-responsable, sur les 2 ravitaillements, il sera proposé de l'eau sans aucun gobelet en plastique. [Les coureurs doivent apporter leur propre gobelet](#) qu'ils doivent garder avec eux durant toute la course.

Nous proposerons un ravitaillement boissons et nourritures à l'arrivée.

## 12-Chronométrage

Les parcours MSSN, T3P et TTSV sont chronométrés par une puce électronique qui s'initialise automatiquement au passage sur la ligne de départ.

Dans le cadre de notre démarche éco-responsable, nous utilisons une puce réutilisable qui devra être rendue à la fin de la course.

## 13-Barrières horaires

Une barrière horaire est instaurée sur le parcours du trail des 3 Pucelles (23km) : passage en haut du tremplin de St- Nizier-du-Moucherotte **avant 12h00 (km12 et 1100 d+)**.

Les coureurs arrivant après cette barrière horaire seront arrêtés et les dossards seront retirés.

L'arrivée dans le parc François MITTERRAND de Seyssins doit se faire avant 14h00 pour les 2 courses du dimanche.

Les coureurs qui prendront l'initiative de terminer le parcours le feront sous leur propre responsabilité, l'organisation se dégageant de toute responsabilité en cas de problème.

#### **14-Contrôles et abandons**

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

Un contrôle au niveau des points culminants (à la tour sans venin pour le 15km et au niveau du tremplin pour le 23km) sera effectué.

Un contrôle inopiné peut être fait sur l'ensemble des parcours.

En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir le responsable du poste de ravitaillement ou de contrôle le plus proche, et lui remettre le dossard et la puce.

#### **15-Classement et récompenses**

Un classement sera établi à l'issue des épreuves.

Les catégories récompensées pour chacun des parcours et le défi seront :

- **T3P solo – TTSV solo – MSSN**
  - o 3 premiers au scratch dans la catégorie femme
  - o 3 premiers au scratch dans la catégorie homme
- **T3P duo – TTSV duo**
  - o 1<sup>er</sup> duo femme
  - o 1<sup>er</sup> duo homme
  - o 1<sup>er</sup> duo mixte
- **Défi MSSN et T3P solo**
  - o 1<sup>ère</sup> femme au cumul des temps des 2 courses
  - o 1<sup>er</sup> homme au cumul des temps des 2 courses

Les remises des récompenses auront lieu :

- **Course MSSN (12km)** : le samedi 26 avril 2025 à partir de 16h30 dans le village de St Nizier du Moucherotte
- **Course TTSV (15km)** : le dimanche 27 avril 2025 à partir de 11h30 dans le parc François Mitterrand de Seyssins
- **Course T3P (23km)** : le dimanche 27 avril 2025 à partir de 12h30 dans le parc François Mitterrand de Seyssins
- **Défi T3P/MSSN** : le dimanche 27 avril 2025 à partir de 13h00 dans le parc François Mitterrand de Seyssins

Aucun lot ne pourra être retiré avant cet horaire, ni les jours suivants

Toutes les récompenses seront remises seulement à ce moment-là, avec un podium réduit.

Les récompenses non attribuées du fait d'une absence seront distribuées sur tirage au sort.

Il n'y aura pas non plus d'affichage des résultats, ils seront consultables sur le site du T3P ou des inscriptions.

Dans le cadre de notre démarche éco-responsable, les lots podiums seront constitués de produits locaux (exemple : miel, jus de pomme, noix, fromage, bière...).

## **16-Sécurité**

La responsabilité médicale sera assurée par des médecins et une équipe de secouristes. Ceux-ci ont toute autorité pour décider de la mise hors course d'un concurrent pour des raisons médicales.

Tout coureur mis hors course décidant de continuer l'épreuve le fera sous son entière responsabilité et l'organisation ne pourra être tenue responsable en cas d'accident.

Concernant la randonnée, c'est une sortie libre sur un itinéraire proposé qui sera fléché, il est donc impératif de ne pas s'en éloigner. Nous vous demandons de respecter le code de la route lorsque des voies ouvertes à la circulation sont empruntées. La responsabilité de l'association « Trail des 3 Pucelles » ne pourra être engagée pour aucun accident durant cette sortie.

## **17-Modifications, neutralisations, annulations**

En cas de force majeure, catastrophe naturelle, ou de toute autre nature, mettant en danger la sécurité des concurrents, l'organisation se réserve le droit d'annuler l'épreuve, de modifier le parcours, ou d'interrompre l'épreuve sans que les participants puissent prétendre à un quelconque remboursement.

## **18-Assurance**

L'organisateur est couvert par une assurance à responsabilité civile. Les licenciés bénéficieront de la garantie accordée par leur licence. 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.

## **19-Droit à l'image**

Les participants autorisent les organisateurs ainsi que leurs ayants droit, tels que les partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation, sur tous les supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

## **20-RGPD (Règlement Général sur la Protection des Données à caractère personnel)**

Conformément au texte européen dit RGPD, entré en application le 25 mai 2018, les concurrents sont informés qu'ils bénéficient d'un droit de regard et de modification pour les informations communiquées lors de leur inscription.

Ces données ne seront utilisées que dans le cadre de l'organisation du Trail des 3 Pucelles, ou pour la communication d'informations exclusivement sportives.



En aucun cas, elles ne pourront être cédées et/ou utilisées dans un but commercial, et seront détruites en cas de dissolution du comité d'organisation de l'évènement.

En validant leur inscription à l'épreuve, les concurrents donnent leur consentement explicite pour recevoir par courriel et/ou SMS des messages d'information relatifs à l'évènement ou à son environnement sportif.

Les concurrents sont informés qu'ils peuvent à tout moment exercer leurs droits de regard et de modification de leurs données personnelles, ou leur "droit à l'oubli", en adressant la demande à l'adresse courriel : [letraildes3pucelles@gmail.com](mailto:letraildes3pucelles@gmail.com)

## **21-Informations COVID**

En cas de nouvelles dispositions liées à la crise sanitaire COVID, les informations seront communiquées aux coureurs via le site T3P ou le compte facebook.

Elles seront également rappelées aux coureurs avant le départ. Les coureurs s'engagent à les respecter sous peine d'exclusion de la course.

## **22-Charte éco-responsable**

Nous avons choisi pour cette édition, de suivre une charte éco-responsable dont la consultation est accessible sur le lien suivant : [www.letraildes3pucelles.com/demarche-eco-resposable.html](http://www.letraildes3pucelles.com/demarche-eco-resposable.html)

Les principales mesures de notre charte développées dans les rubriques précédentes, sont les suivantes :

- Pas de cadeau coureur
- Pas de gobelets en plastique sur les ravitaillements
- Des ravitaillements au strict nécessaire pour éviter tout gaspillage alimentaire
- Les lots podium seront constitués de produits locaux (miel, jus de pomme, noix, fromage, bière, ...)

Nous vous invitons également à utiliser un moyen écologique pour votre venue sur la ligne de départ, du type vélo, trottinette, transports en commun (tram C terminus ou bus 21 arrêt Marc SANGNIER) ou co-voiturage.

Un parc à vélo clos et sécurisé sera mis à disposition des coureurs et des accompagnants.

## **23-Respect de l'environnement**

L'évènement se déroule dans un environnement préservé. Il est donc demandé aux participants de respecter la nature en jetant leurs déchets au départ, aux points de ravitaillement, ou à l'arrivée dans les poubelles mises à leur disposition.

Dans le cadre de notre démarche éco-responsable, les coureurs ne respectant pas ces consignes se verront exclus de la course.

## **24-Acceptation du règlement**

La participation au Trail des 3 Pucelles implique l'acceptation par chaque concurrent de ce règlement et de la charte éco-responsable.