



REGLEMENT TRAIL DU GRAND SENONAI : ANNEE 2026

Le Trail du Grand Sénonais est organisé par l'association du même nom, qui a pour ambition la promotion de la course nature et du trail, de la randonnée et de la marche nordique chronométrée, à travers la valorisation du patrimoine, le respect et la protection de l'environnement. Notre engagement solidaire se traduit par le soutien d'associations, à travers le reversement d'une partie des inscriptions

Descriptif.

« **Le 89** » : Trail ultra en semi autonomie d'une distance approximative de 89 km pour un dénivelé positif de 2000 mètres. Le parcours est une boucle au départ de Sens (89) et arrivée à Sens (89). Il sera limité à 200 coureurs et le départ sera donné le samedi 30 mai 2026.

Le 14 nocturne : trail nocturne en autonomie complète d'une distance approximative de 14km pour un dénivelé de 500m. Le parcours est une étape en ligne dont le départ sera donné le samedi 30 mai 2026 à Sens, et l'arrivée sera au niveau du stade de Paron. Limité à 100 coureurs.

« **Le 38** » : Trail en semi autonomie d'une distance approximative de 38 km pour un dénivelé positif de 1000 mètres. Le parcours est une étape en ligne au départ de Dixmont (89) et arrivée à Sens (89). Il sera limité à 200 coureurs et . Le départ sera donné le samedi 30 mai, sur la base loisirs de Dixmont et l'arrivée se fera au Stade Roger BRETON à Sens.

« **Le 28** » : Trail nature d'une distance approximative de 28km pour un dénivelé positif de 500 mètres. Le parcours est une étape en ligne au avec un départ de Villeneuve sur Yonne (89) au niveau de la piste d'athlétisme et une arrivée au stade Roger BRETON arrivée à Sens (89). Il sera limité à 200 coureurs et le départ sera donné le samedi 30 mai.

« **Le 21** » : Trail découverte d'une distance approximative de 19 km pour un dénivelé positif de 300 mètres. Le parcours est une étape en ligne au avec un départ au niveau de la mairie de Passy (89) et une arrivée au stade Roger BRETON à Sens (89). Il sera limité à 200 coureurs et le départ sera donné le samedi 30 mai.

« **le 13** » : Trail découverte d'une distance approximative de 13 km pour un dénivelé positif de 95 mètres. Le parcours est une boucle au départ de Sens (89) et arrivée à Sens (89). Il sera limité à 500 coureurs et le départ sera donné le dimanche 31 mai à 9h30 au Complexe Sportif Roger Breton (face à la piscine municipale) 78T rue René Binet à Sens (89).

« **Le 13 marche nordique** » : Marche nordique en compétition pour une distance approximative de 13 km pour un dénivelé positif de 120 mètres. Le parcours est identique à celui de « La Sens'As ». Le départ sera donné le dimanche 31 mai à 9h35, au Complexe Sportif Roger Breton (face à la piscine municipale) 78T rue René Binet à Sens (89).

« **Le 13 randonnée** » : Marche loisir et randonnée pour des distances approximatives de 13 km pour un dénivelé positif de 120 mètres. Le parcours est identique à celui du trail pour le 13 km. Le départ sera donné le dimanche 31 mai à 9h35 après la marche nordique chronométré, au Complexe Sportif Roger Breton (face à la piscine municipale) 78T rue René Binet à Sens (89). Les parcours empruntent des chemins de randonnées communaux et de grande randonnée (GR) sur une vingtaine de communes, ainsi que des portions de chemins privés qui ne sont ouvertes que le jour de la course.



« Le 21 Randonnée » : Marche loisir et randonnée pour une distance approximative de 21 km pour un dénivelé positif de 300 mètres. Le parcours est identique à celui du trail pour le 21 km. Le départ sera donné le samedi 31 mai, au au niveau de la mairie de Passy(89). Les parcours empruntent des chemins de randonnées communaux et de grande randonnée (GR) sur une vingtaine de communes, ainsi que des portions de chemins privés qui ne sont ouvertes que le jour de la course.

Les courses enfants ont lieu au Complexe Sportif Roger Breton (face à la piscine municipale) 78T rue René Binet à Sens (89), le dimanche 31 mai 2026 à 11h30. L'ordre des courses sera réalisé des catégories d'âges les plus faibles vers les catégories d'âge les plus élevés (3 catégories et 3 parcours différents)

Pour être classé, le temps maximal de l'épreuve pour être classé est fixé à 14h pour le 89 km , 6h pour le 38 km, 5h pour le 28, 4h pour le 21km (toutes pauses comprises), sous réserve d'avoir respecté certaines barrières horaires intermédiaires, communiquées dans le carnet de route et sur le site internet <https://trail-du-grand-senonais.fr>. Ces barrières horaires sont calculées pour permettre aux participants de rallier l'arrivée dans le temps maximum imposé, tout en effectuant d'éventuels arrêts. Les concurrents doivent impérativement repartir des postes de contrôle avant que la barrière horaire ne soit dépassée sous peine de se voir retirer leur dossard et d'être disqualifiés.

Sachant qu'un « coureur balai » est chargé de fermer la course et d'enlever tous marquages (rubalises, panneaux, flèches, etc.), il serait dangereux et périlleux qu'un concurrent persiste à vouloir continuer sans dossard, malgré sa mise hors course. Dans un pareil cas, l'organisation décline toute responsabilité auprès du concurrent concerné.

Acceptation du Règlement et de la Charte.

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre à ce Règlement et à cette Charte par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir du fait du non-respect de ces règlements. L'accent est mis sur le respect des milieux sensibles traversés. D'éventuelles modifications du règlement pourront être transmises aux concurrents inscrits via leur adresse e-mail et seront consultables sur le site : <https://trail-du-grand-senonais.fr>.

Il est impératif de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans couper. Toute infraction à cette règle entraînera la disqualification. Des pointages volants seront mis en place par l'organisation.

Tout coureur vu en train de jeter ses déchets sur le parcours ou pratiquant du « hors-piste » sera disqualifié et pourra se voir exclu à vie de l'épreuve.

Il appartient à chaque concurrent de conserver ses emballages et ses débris jusqu'au ravitaillement suivant, où les déchets peuvent être déposés.

Détail de la Charte :

Apprendre à se connaître soi-même et développer son autonomie afin d'aller au maximum de son engagement dans le respect de son intégrité physique et morale.

Le Trail et en particulier l'Ultra, c'est aller chercher en soi des ressources insoupçonnées, mais c'est aussi un mélange d'un peu de fierté et de beaucoup d'humilité...

Prendre conscience que le milieu naturel traversé est basé sur un équilibre écologique fragile.

Respecter la faune et la flore : ne pas jeter bouteilles et autres sachets de barres énergétiques usagées sur le sol.

Respecter le balisage, seul garant de la bonne orientation de tous les concurrents.

Respecter les bénévoles, sans lesquels la course ne pourrait avoir lieu. L'organisation n'est nullement responsable des habits et objets personnels des coureurs laissés sur les ravitaillements.



Venir en aide à un concurrent en situation délicate ou dangereuse.

Respecter les zones autorisées au public.

Accepter une aide matérielle uniquement sur les zones prédéfinies (zones de ravitaillement).

Ne pas se faire accompagner sur le parcours par une personne extérieure à la course (sans dossard).

Ne pas courir volontairement au côté d'un coureur dans le seul but de lui porter son eau, sa nourriture, voir même de l'aider en le ou la poussant.

Conditions d'admission des concurrents.

Pour les trails de 89 km, 45 km et 30 km avoir plus de 20 ans révolus le jour de la course.

Pour le trail de 19 km avoir 18 ans révolus le jour de la course.

Pour le trail de 13 km et 14 km avoir 16 ans révolus le jour de la course et une autorisation parentale pour les mineurs.

Personnes mineures

La participation des mineurs à une compétition est soumise : - Soit à la présentation à l'Organisateur d'une licence Athlé Compétition Athlé Entreprise *, Athlé Running délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte) ne sont pas acceptées. * Nota : Conformément aux Règlements Généraux de la FFA (Article 2.5 Sport entreprise), la licence Athlé entreprise est délivrée par un club rattaché à une entreprise, aux salariés et retraités, à leur conjoint et enfant. - Soit à la signature par les personnes exerçant l'autorité parentale sur le mineur d'une attestation confirmant que chacune des rubriques du questionnaire relatif à son état de santé (et dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des Sports) donne lieu à une réponse négative. A défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.

Personnes majeures

Pour les personnes majeures, leur participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire à l'organisateur soit : - D'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé et Encadrement ne sont pas acceptées ; D'une attestation (papier, électronique ou de type QR Code) indiquant que la personne a réalisé le Parcours de Prévention Santé (ou « PPS ») mis en place par la FFA via sa plateforme dédiée. Pour être valable, le PPS doit avoir été effectué au maximum trois mois avant la date de la manifestation à laquelle la personne souhaite s'inscrire. Les étrangers, doivent également établir un PPS pour leur participation Nota : La présentation des certificats médicaux n'est plus acceptée « sauf pour les compétitions dont l'inscription a commencé avant le 1er avril 2024) »

Programme de l'épreuve, carnet de route, communications.

Voir le site internet <https://trail-du-grand-senonais.fr>. Les concurrents inscrits se procurent le carnet de route (roadbook) et les éventuelles mises à jour en les téléchargeant à partir du site de l'épreuve. Aucun Carnet de Route imprimé ne sera délivré aux concurrents. Il est fortement conseillé de l'avoir sur soi pendant la course. (format papier ou numérique sur téléphone).

Toute communication officielle se fera exclusivement à travers le site internet de l'épreuve et une newsletter via l'adresse email communiquée à l'inscription.

L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours et les emplacements des postes de secours et de ravitaillement, sans préavis.

En cas de conditions météo trop défavorables (importantes quantités de pluie et/ou vents très forts) le départ peut être reporté ou annulé.

En cas de mauvaises conditions météorologiques, et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours ou de modifier les parcours et les barrières horaires.

Poste de contrôle.

Des postes de contrôles sont répartis tout au long du parcours et constituent des sites de pointage obligatoire pour les concurrents. Le pointage est indispensable pour la sécurité car le contrôle croisé des passages entre deux postes permet de s'assurer qu'il n'y a pas de concurrents manquants.

Le pointage à l'arrivée permettra au chronométreur d'établir le classement de l'épreuve. Un contrôle inopiné des sacs pourra par ailleurs être effectué à tout moment au cours de l'épreuve. Tout coureur n'ayant pas en sa possession le matériel obligatoire sera mis hors course.

Abandon.

En cas d'abandon, pour des raisons de sécurité et pour éviter que les moyens de secours soient inutilement engagés, le concurrent doit informer par téléphone l'organisation (n° fourni sur le dossard et le carnet de route).

L'organisation pourra mettre en place son rapatriement si le coureur le demande. Le coureur doit obligatoirement remettre son dossard et sa puce soit au responsable du poste de contrôle le plus proche, soit à la fermeture de course « coureur balai », soit à un responsable de pointage à l'arrivée de la course.

Un rapatriement des coureurs ayant abandonné sera mis en place. Mais il est demandé au coureur abandonnant de rallier, sauf blessure grave, le point de ravitaillement le plus proche, où il pourra attendre la navette qui le ramènera à l'arrivée. L'attente de la navette pouvant être un peu longue et les postes de ravitaillement n'étant pas forcément dans des structures en dur, il convient aux coureurs d'emporter l'équipement nécessaire pour attendre la navette en fonction de toutes les conditions météorologiques !

Carnet de route.

Un carnet de route (road-book) sera disponible sur le site internet de la course. Il comprend les informations pratiques telles que les horaires de fermeture des postes, les lieux et la composition des ravitaillements, ainsi qu'un descriptif du parcours et ses coordonnées. Il est assujéti à des révisions, annoncées sur le site, et il est fortement conseillé d'en avoir une copie dans sa dernière édition en course.

Sécurité et Assistance médicale.

Elle sera assurée par un réseau de plusieurs postes de contrôle et postes médicaux, composés de Médecin, Contrôleurs, Signaleurs, Secouristes et de véhicules médicalisés. Les postes de secours, pilotés par des associations de secouristes, sont destinés à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l'organisation ou conventionnés.



Le médecin de l'épreuve est habilité à mettre hors course (en invalidant le dossard) tout concurrent inapte à continuer l'épreuve. Les secouristes sont habilités à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger.

Des numéros de téléphone à contacter en cas de nécessité seront communiqués lors de la distribution des dossards. Un coureur faisant appel à un médecin ou à un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

Assurance.

L'organisation souscrit une assurance responsabilité civile pour la durée de l'épreuve.

La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents, avec renonciation à tout recours contre les organisateurs en cas de dommages et séquelles ultérieures qui pourraient survenir du fait de l'épreuve.

Il est conseillé à chaque concurrent non licencié de souscrire une assurance individuelle « accident ».

Équipement obligatoire

Pour les trails de 13km, 14km et 19km Marches nordiques et Randonnées :

Vêtements adaptés aux conditions météo. Conseillé : réserve d'eau de 0,5 litre et réserve alimentaire.
Gobelet (aucun gobelet ne sera fourni aux ravitaillements)

Pour les parcours de 28km et 38km

Sac ou ceinture devant contenir :

Vêtements adaptés aux conditions

météo Couverture de survie

Réserve d'eau de 1 litre et réserve alimentaire

Gobelet (aucun gobelet ne sera fourni aux ravitaillements)

Téléphone mobile

Siflet

Bande élastique adhésive (pour strapping éventuel) (mini 100cm x 6cm)

Pour « 89 » :

Sac ou ceinture devant contenir :

Vêtements adaptés aux conditions

météo Couverture de survie

Réserve d'eau de 1,5 litres et réserve alimentaire

Gobelet (aucun gobelet ne sera fourni aux ravitaillements)

Téléphone mobile

Siflet

Bande élastique adhésive (pour strapping éventuel) (mini 100cm x 6cm)

Kit CANICULE

Casquette ou chapeau

+ 0,5L minimum de contenance en supplément de la contenance indiqué à l'article 7 du présent règlement



Lunette de soleil avec une protection anti UV.

Kit GRAND FROID : non on plaisante :)

Carnet de route de la course

A la remise du dossard, le concurrent s'engage à avoir sur lui le matériel obligatoire lors de sa course.

Le non-respect de ces points entrainera la mise en place de pénalités de temps ou l'exclusion de la course sans pouvoir prétendre à remboursement. Des contrôles de matériel obligatoire auront lieu avant et pendant la course.

En fonction de la météo, l'organisation s'autorise le droit de modifier tout ou partie du matériel obligatoire.

L'organisation peut à tout moment contacter un concurrent par téléphone ou l'ensemble des concurrents par SMS afin de transmettre une information importante pour le bon déroulement de la course (événement météo, problèmes divers sur le parcours, etc.).

LE CONCURRENT S'ENGAGE donc à être joignable de façon PERMANENTE durant toute l'épreuve.

Utilisation des bâtons.

L'utilisation des bâtons est acceptée seulement sur le 89 km. Il est cependant demandé aux coureurs d'éviter de les utiliser en milieu urbain, et d'être très attentif à leur utilisation pendant la course, afin de ne pas blesser un autre coureur ou randonneurs.

Ils ne sont pas acceptés sur le 13km, le 14km le 19 km, le 28 km et le 38km, mais bien entendu obligatoires pour la marche nordique et tolérés pour les randonneurs.

Motifs de disqualification.

Non-respect du code de la route et des consignes des signaleurs ou membres de l'organisation.

Pointage au-delà de l'horaire de départ ou de fermeture d'un poste de contrôle.

Utilisation d'un moyen de transport.

Absence de l'équipement obligatoire au départ de l'épreuve : pas de contrôle systématique au départ, le concurrent est responsable du respect du contenu obligatoire, un contrôle en cours d'épreuve est possible à tout moment.

Non-assistance à un concurrent en danger.

Pollution et dégradation des sites par les concurrents ou leur assistance.

Dopage ou refus de se soumettre au contrôle anti-dopage.

Comportement irrespectueux vis-à-vis des membres de l'organisation, bénévoles.

Refus de se faire examiner par le médecin de l'organisation à tout moment de l'épreuve.

État physique ou psychique du concurrent inadapté à la poursuite de l'épreuve.

Comportement dangereux d'un concurrent.

Retard au départ dès que les derniers coureurs ont franchi la ligne.

Tentative de tricherie

Modification du parcours. Annulation de la course.

L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours et les emplacements des postes de secours et de ravitaillement, sans préavis. Aussi elle se réserve le droit d'annuler à tout moment l'épreuve pour des raisons de sécurité. Ces décisions seront communiquées exclusivement sur le site de l'épreuve et par email.