



## *Règlement officiel*

# *Grand Trail des Cadourques 2026*

## 1. Présentation générale

### 1.1. Nom de l'évènement

Le présent règlement s'applique à l'évènement **Grand Trail des Cadourques**, manifestation sportive de course à pied en milieu naturel organisée à Cahors.

### 1.2. Organisateur

L'évènement est organisé par l'association **Extrapédestres**.  
Association créée le 20 décembre 1985 et déclarée à la Préfecture du Lot le 17 janvier 1986.

#### **Contact :**

Espace associatif Bessières, place Bessières 46000 CAHORS  
[extrapedestres46@orange.fr](mailto:extrapedestres46@orange.fr) ou [contact@grandtrailedscadourques.fr](mailto:contact@grandtrailedscadourques.fr)

### 1.3. Lieu et date

L'édition 2026 se déroulera **du vendredi 27 au dimanche 29 mars 2026**, dans la ville de **Cahors** (département du Lot, région Occitanie) et sur l'ensemble du territoire environnant de la vallée du Lot. Le village sportif sera situé à l'Espace Valentré, à Cahors.

### 1.4. Philosophie de l'évènement

Le Grand Trail des Cadourques est un événement ancré dans son territoire. Il valorise la beauté des paysages, la richesse du patrimoine et la convivialité locale.

Il encourage un **esprit de partage, de respect** entre coureuses et coureurs, et **de bienveillance** envers les bénévoles, les habitants et l'environnement.

## 2. Les épreuves

### 2.1. Liste des courses

Le Grand Trail des Cadourques propose quatre formats de course et une randonnée :

- **GTC 120**
- **Saint-Cirq 65**
- **Divona 30**
- **Valentré 15**
- **Rando des Chartreux**

### 2.2. Détails par épreuve

#### GTC 120 :

- **Distance réelle** : 124 km
- **Dénivelé** : 4150 m D+ / D-
- **Départ** : vendredi 27 mars 2026 à 23h00 – Espace Valentré, Cahors
- **Arrivée** : Espace Valentré, Cahors
- **Ravitaillements** : 8 (dont 1 base de vie au Mas de Saboth) + 1 à l'arrivée
- **Barrières horaires** : 7 + BH arrivée

#### Saint-Cirq 65 :

- **Distance réelle** : 68 km
- **Dénivelé** : 2330 m D+ / 2440 m D-
- **Départ** : samedi 28 mars 2026 à 8h00 – Mas de Saboth, Vers
- **Arrivée** : Espace Valentré, Cahors
- **Ravitaillements** : 4 + 1 à l'arrivée
- **Barrières horaires** : 3 + BH arrivée
- **Transport** : bus vers le départ depuis Cahors (sur réservation et paiement au moment de l'inscription)

#### Divona 30 :

- **Distance réelle** : 30 km
- **Dénivelé** : 940 m D+ / 1050 m D-
- **Départ** : dimanche 29 mars 2026 à 8h00 – Mas de Saboth, Vers
- **Arrivée** : Espace Valentré, Cahors
- **Ravitaillements** : 2 + 1 à l'arrivée
- **Barrières horaires** : 2 + BH arrivée
- **Transport** : bus vers le départ depuis Cahors (sur réservation et paiement au moment de l'inscription)

#### Valentré 15 :

- **Distance réelle** : 15 km
- **Dénivelé** : 500 m D+
- **Départ** : dimanche 29 mars 2026 à 9h30 – Espace Valentré, Cahors
- **Arrivée** : Espace Valentré, Cahors
- **Ravitaillements** : 1 + 1 à l'arrivée
- **Barrières horaires** : BH arrivée

Rando des Chartreux :

- **Distance** : 12 km
- **Dénivelé** : 350 m D+
- **Départ** : dimanche 29 mars 2026 à 9h00 – Espace Valentré, Cahors
- **Arrivée** : Espace Valentré, Cahors
- **Ravitaillement** : 1 + 1 à l'arrivée
- **Barrières horaires** : aucune
- **Remarques** : randonnée non chronométrée, accessible dès 10 ans si accompagné(e) d'un adulte

## 2.3. Catégories UTMB Index / ITRA

Les épreuves du Grand Trail des Cadourques sont inscrites au calendrier de l'**International Trail Running Association (ITRA)**.

Elles permettent aux participants d'obtenir des **points ITRA et indice de performance ITRA** et sont **prises en compte dans le calcul des UTMB Index** pour les catégories suivantes :

- **GTC 120** :
    - UTMB Index : **100K**
    - ITRA : **5 points**
  - **Saint-Cirq 65** :
    - UTMB Index : **50K**
    - ITRA : **3 points**
  - **Le Divona 30** :
    - UTMB Index : **20K**
    - ITRA : **1 point**
  - **Le Valentré 15** :
    - UTMB Index : **20K**
    - ITRA : **0 point**
- 

## 3. Inscriptions

### 3.1. Conditions générales d'inscription

La participation à l'un des formats du Grand Trail des Cadourques est ouverte à toute personne en bonne condition physique, en fonction des critères d'âge fixés par la Fédération Française d'Athlétisme (FFA).

Les catégories minimales par course sont les suivantes, conformément au règlement FFA en vigueur :

- **GTC 120** : à partir de la catégorie *Espoirs* (nés en 2006 ou avant)
- **Saint-Cirq 65** : à partir de la catégorie *Espoirs* (nés en 2006 ou avant)
- **Divona 30** : à partir de la catégorie *Espoirs* (nés en 2006 ou avant)
- **Valentré 15** : à partir de la catégorie *Juniors - U20* (nés en 2008 ou avant)
- **Rando des Chartreux** : accessible à partir de 10 ans, accompagné(e) d'un adulte responsable

Tout participant s'engage à être apte à la pratique du trail et à assumer les risques liés à l'effort, à la météo et à l'environnement naturel.

### 3.2. Modalités d'inscription

Les inscriptions se feront exclusivement en ligne via la plateforme **Chrono-Start**, à l'adresse suivante :

👉 <https://chrono-start.com/events/grand-trail-des-cadourques/>

Inscription sur place **uniquement** pour la randonnée sur les lieux et horaires de retrait des dossards de la randonnée (voir [Retrait des dossards et dotations](#)).

- **Ouverture des inscriptions** : mercredi 18 juin 2025 à 13h00
- **Clôture des inscriptions** : vendredi 20 mars 2026 à 23h59

L'inscription sera validée uniquement après le paiement en ligne et le dépôt de l'attestation PPS ou d'une licence FFA (voir paragraphe [Attestation PPS ou licence FFA](#)).

### 3.3. Tarifs & services inclus

Les tarifs sont progressifs en fonction de la date d'inscription. Ils incluent les ravitaillements, le balisage, le chronométrage, la sécurité, l'assistance, une dotation initiale, un cadeau finisher (pour les trails **Divona 30**, **Saint-Cirq 65** et **GTC 120**) ainsi qu'une médaille finisher (pour les trails **Saint-Cirq 65** et **GTC 120**).

<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>GTC 120</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Divona 30</b></li></ul>
100 € jusqu'au 30/09/2025	20 € jusqu'au 30/09/2025
115 € jusqu'au 31/12/2025	25 € jusqu'au 31/12/2025
130 € jusqu'au 26/03/2026	30 € jusqu'au 26/03/2026
➡ Option repas chaud à l'arrivée : +10 €	➡ Option navette vers le départ : +5 €
<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Saint-Cirq 65</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Valentré 15</b></li></ul>
50 € jusqu'au 30/09/2025	12 € jusqu'au 30/09/2025
60 € jusqu'au 31/12/2025	16 € jusqu'au 31/12/2025
70 € jusqu'au 26/03/2026	20 € jusqu'au 26/03/2026
➡ Option navette vers le départ : +5 €	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Rando des Chartreux</b></li></ul>
➡ Option repas chaud à l'arrivée : +10 €	8 € jusqu'au 30/09/2025
	10 € jusqu'au 31/12/2025
	12 € jusqu'au 26/03/2026

### 3.4. Capacité de chaque course

Chaque épreuve dispose d'un nombre maximal de dossards, attribués dans l'ordre d'inscription

- **GTC 120** : 200 participants
- **Saint-Cirq 65** : 400 participants
- **Divona 30** : 400 participants
- **Valentré 15** : 300 participants
- **Rando des Chartreux** : 150 participants

Une fois la limite atteinte, une liste d'attente pourra être mise en place si besoin.

### 3.5. Liste d'attente

Les dossards supplémentaires éventuellement proposés seront attribués en priorité aux partenaires, dans la limite des disponibilités et sous réserve de confirmation des inscriptions en attente. Le tarif appliqué sera celui en vigueur à la date de mise en vente. Ce tarif, ainsi que les modalités d'attribution, ne pourront faire l'objet d'aucune réclamation.

La liste d'attente est indicative et ne garantit ni ordre ni priorité. Les confirmations se font selon les disponibilités et les critères définis par l'organisation.

### 3.6. Attestation PPS ou licence FFA

La participation à toute course chronométrée (hors randonnée) nécessite la présentation d'un justificatif de santé valide :

- Soit une licence FFA en cours de validité
- Soit une attestation PPS obtenue sur [pps.athle.fr](https://pps.athle.fr) (durée de validité : 12 mois)

Les documents devront être déposés au moment de l'inscription ou ajoutés ultérieurement dans l'espace personnel Chrono-Start, avant le 26 mars 2026.

Aucun dossard ne sera remis sans justificatif valide.

---

## 4. Sécurité & secours

### 4.1. Dispositif médical

Un dispositif de secours est mis en place sur l'ensemble du parcours en partenariat avec la **Sécurité civile**.

Des équipes de secours seront positionnées à différents points stratégiques, notamment à certains postes de ravitaillement et à proximité des zones d'accès véhicules.

L'organisation se réserve le droit de stopper et/ou faire évacuer un coureur jugé inapte à poursuivre l'épreuve.

Tout abandon devra être signalé au poste de contrôle ou de ravitaillement le plus proche.

### 4.2. Comportement en cas d'accident

L'assistance entre coureurs est une **obligation morale et réglementaire**.

Tout participant témoin d'un accident ou d'une situation critique (malaise, blessure, chute...) doit :

- **alerter les secours** en appelant le numéro d'urgence indiqué sur le dossard,
- **rester** auprès de la personne en difficulté si nécessaire,
- **prévenir** un signaleur ou un bénévole dès que possible.

Le non-respect de cette obligation pourra entraîner une disqualification (voir paragraphe [Infractions au règlement – Récapitulation des sanctions](#)).

### 4.3. Communication & numéros d'urgence

Le numéro d'urgence (**07 74 88 56 06**) de l'organisation figurera clairement sur **chaque dossard**. Les participants sont fortement encouragés à **emporter un téléphone portable** chargé, avec le numéro d'urgence enregistré (voir paragraphe [Liste du matériel obligatoire par course](#)).

Certaines portions du parcours peuvent présenter des zones sans couverture réseau. En cas de problème, il est demandé de patienter jusqu'à pouvoir contacter les secours ou de demander l'aide d'un autre coureur.

Dans l'impossibilité de joindre le numéro d'urgence de l'organisation et en cas d'urgence vitale, les participants devront contacter directement le SAMU (15) et prévenir ensuite l'organisation dès que possible.

### 4.4. Consignes en cas de météo difficile / modification du parcours

En cas de conditions météorologiques défavorables (orages, crues, forte chaleur...), l'organisation se réserve le droit de :

- modifier tout ou partie du parcours,
- retarder le départ,
- neutraliser temporairement une section,
- ou **annuler l'épreuve** pour garantir la sécurité des participants et des bénévoles.

Les décisions seront communiquées au plus tôt par tous les moyens disponibles (email, réseaux sociaux, affichage sur zone départ/arrivée, speakers, etc.).

### 4.5. Interdiction de reconnaissance et de pratique « en off »

Certaines portions du parcours empruntent des **chemins privés** ou soumis à des **autorisations temporaires** de passage spécifiquement accordées pour le **jour de l'événement**.

Ces autorisations sont **strictement limitées aux coureurs** inscrits et porteurs d'un dossard officiel du Grand Trail des Cadourques.

En conséquence, il est **formellement interdit** d'effectuer tout ou partie du parcours **en dehors du cadre de l'épreuve**, que ce soit avant, pendant ou après la manifestation (« trail en off »).

Le non-respect de cette consigne expose son auteur à des **poursuites en cas de litige** ou de dommage survenu sur terrain privé.

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'incident survenu en dehors des heures et conditions officielles de la course.

Le respect des propriétés privées, des milieux naturels et des riverains fait partie intégrante des valeurs du Grand Trail des Cadourques.

## 5. Matériel obligatoire et équipement recommandé

### 5.1. Port du dossard

Le **dossard fourni par l'organisation doit être porté de manière visible et en permanence à l'avant du corps** (au niveau du torse ou de la ceinture).

Il ne doit **en aucun cas être plié, masqué ou fixé dans le dos**, afin de garantir son identification par les contrôleurs, les bénévoles et les secours.

Toute infraction pourra entraîner un **avertissement**, voire une **pénalité de temps** en cas de récidive.

### 5.2. Liste du matériel obligatoire par course

Pour garantir la sécurité des participants, un **matériel obligatoire** est exigé sur chaque course. Celui-ci doit être porté ou transporté pendant toute la durée de l'épreuve. Des **contrôles** pourront être réalisés à tout moment, au départ, en cours de course ou à l'arrivée.

Matériel obligatoire spécifique par course :

#### GTC 120

- Lampe frontale (recommandée avec lumière rouge arrière) + batterie de rechange + seconde lampe frontale (en cas de panne)
- Veste imperméable avec capuche
- Bonnet ou Buff
- Gants
- Réserve d'eau (min. 1 L)
- Gobelet ou Ecocup
- Réserve alimentaire (barres, gels ou équivalent)
- Téléphone chargé à 100 % + batterie externe
- Sifflet de secours
- Couverture de survie (dimensions 140x200 cm minimum)
- Trousse de premiers soins (bande adhésive autocollante 1,5m, pansements, désinfectant, ...)

#### Saint-Cirq 65

- Lampe frontale (recommandée avec lumière rouge arrière)
- Veste imperméable avec capuche
- Réserve d'eau (min. 1 L)
- Réserve alimentaire (barres, gels ou équivalent)
- Téléphone chargé à 100 %
- Gobelet ou Ecocup
- Couverture de survie (dimensions 140x200 cm minimum)

#### Divona 30

- Veste imperméable avec capuche
- Réserve d'eau (min. 0,5 L)
- Réserve alimentaire (barres, gels ou équivalent)
- Téléphone

- Gobelet ou Ecocup
- Couverture de survie (dimensions 140x200 cm minimum)

### Valentré 15

- Réserve d'eau (min. 0,5 L)
- Gobelet ou Ecocup

### Rando des Chartreux

- Pas de matériel obligatoire, mais il est conseillé de prévoir de l'eau, une paire de chaussures adaptées et une veste imperméable en cas de pluie.

## 5.3. Matériel recommandé

- Carte du parcours ou trace GPX téléchargée (sur montre ou téléphone)

## 5.4. Contrôle du matériel & sanctions

Des **contrôles aléatoires** du matériel obligatoire peuvent être réalisés :

- avant le départ,
- à l'arrivée,
- ou à tout moment sur le parcours.

L'absence d'un ou plusieurs éléments obligatoires pourra entraîner :

- une **pénalité de temps**,
- une **mise hors course** en cas de manquement grave,
- ou une **disqualification**.

## 5.5. Sac de délestage (uniquement sur GTC 120)

Un sac de délestage (Drop Bag) sera mis à disposition des coureurs du GTC 120. Ce sac pourra contenir des effets personnels (vêtements secs, alimentation, matériel de rechange) et sera acheminé par l'organisation à la **base de vie du Mas de Saboth**.

### Procédure :

- Le sac vous sera remis au moment du retrait du dossard.
- Il devra être étiqueté avec le numéro de dossard (étiquette fournie par l'organisation).
- Vous y disposerez vos effets personnels (nourriture, petit matériel, vêtements, chaussures) mais **interdiction formelle d'y mettre des bâtons** (ni avant, ni après la base de vie).
- Votre sac devra être déposé, parfaitement fermé avec un serflex (fourni par l'organisation), dans les meilleurs délais et au plus tard 30 minutes avant le départ soit vendredi à 22h30.
- Il sera transporté sur la base de vie au Mas de Saboth et mis à votre disposition lors de votre passage.
- Après utilisation, vous remettrez votre sac fermé avec un serflex plastique à l'organisation, qui le rapportera à Cahors.
- Il vous sera restitué à l'arrivée à Cahors (Espace Valentré) sur présentation du dossard, après récupération à la base de vie par l'organisation.

### Attention :

- Ne pas déposer d'objets de valeur dans ce sac.
- Le sac devra être récupéré par vos soins au plus tard dimanche 29 mars à 11h. Au-delà de cet horaire, il ne sera plus possible de vous assurer sa restitution.

## 5.6. Usage des bâtons

Les **bâtons sont autorisés** sur toutes les courses. Cependant, certains secteurs du parcours traversant des zones protégées (notamment des zones Natura 2000) seront classés "zones sans bâtons".

Dans ces portions, il sera obligatoirement demandé aux coureurs de porter leurs **bâtons repliés ou rangés**, sans possibilité de les utiliser. Ces zones seront signalées par une signalisation spécifique mise en place par l'organisation.

Les bâtons doivent être portés pendant toute la durée de l'épreuve ou récupérés uniquement **sur un poste de ravitaillement autorisant l'assistance** (voir paragraphe [Assistance personnelle](#)). Il est interdit de les prêter ou d'en récupérer en dehors de ces zones.

En cas de transport sur le sac, les pointes doivent être orientées vers le bas.

---

## 6. Ravitaillements & assistance

### 6.1. Nature des ravitaillements

Tous les ravitaillements, sauf mention contraire, proposent un **ravitaillement complet**, incluant à la fois des produits **solides** et **liquides**.

#### Spécificités GTC 120 :

- Le ravitaillement du **Mas de Saboth** est une **base de vie**, avec espace de repos, ravitaillement renforcé, assistance autorisée et sacs de délestage disponibles.
- Ravitaillement amélioré à **Saint-Cirq-Lapopie**.

### 6.2. Assistance personnelle

L'assistance extérieure est **autorisée uniquement** dans les zones suivantes :

Sur le GTC 120 :

- Base de vie du Mas de Saboth
- St-Cirq-Lapopie

Sur le Saint-Cirq 65 :

- St-Cirq-Lapopie

Conditions à respecter :

- L'assistance doit se faire dans la **zone matérialisée** autour du ravitaillement, à proximité immédiate.
- Elle doit être assurée **par une seule personne** par coureur.

- L'accès aux accompagnateurs est **interdit à l'intérieur des tentes de ravitaillement**. Tout comportement non conforme pourra entraîner une **pénalité de temps** ou une **mise hors course** selon la gravité.

### 6.3. Ravitaillement sauvage interdit

Tout **ravitaillement ou assistance extérieure en dehors des zones autorisées** est strictement interdit.

Tout manquement à cette règle est susceptible d'entraîner une **pénalité de temps** (voir paragraphe [Infractions au règlement – Récapitulation des sanctions](#)).

---

## 7. Barrières horaires & abandons

### 7.1. Barrières horaires

Des **barrières horaires strictes** sont mises en place sur certaines épreuves pour garantir la sécurité des participants et la bonne organisation de l'événement.

- Les horaires indiqués sont des **heures de passage fixes**, et non des temps de course.
- Tout coureur arrivant **après l'heure prévu** ne sera **pas autorisé à poursuivre** la course.
- Les points de barrières horaires sont situés en **sorties des zones de ravitaillements** concernées

L'organisation se réserve le droit de **modifier ces horaires** en cas de conditions météo défavorables ou de circonstances exceptionnelles.

#### Valentré 15

- km 15 – Arrivée, Cahors - 13h00

#### Divona 30

- km 12 – La Balme – 11h00
- km 23 – Cavaniès - 12h30
- km 30 – Arrivée, Cahors - 14h00

#### Saint-Cirq 65

- km 16 – Cabrerets – 12h00
- km 29 – St-Cirq-Lapopie – 14h00
- km 56 – Arcambal – 20h00
- km 68 – Arrivée, Cahors – 23h00

#### GTC 120

- km 20 – Luzech – 03h00
- km 34 – Mercuès – 05h30
- km 45 – Laroque des Arcs – 08h00
- km 55 – Mas de Saboth - 10h30
- km 72 – Cabrerets - 14h00
- km 84 – Saint-Cirq-Lapopie - 16h30
- km 112 – Arcambal - 22h30
- km 124 – Arrivée, Cahors - 01h30

### 7.2. Procédure en cas d'abandon

En cas d'abandon, les coureurs doivent :

- **Prévenir immédiatement** un membre de l'organisation ou un signaleur,
- Se rendre si possible à un **poste de ravitaillement** ou de secours.

L'organisation assurera leur **rapatriement vers l'arrivée** dans des délais raisonnables, en fonction de la logistique en place.

Tout coureur **abandonnant sans prévenir** pourra être **facturé** pour toute opération de recherche mise en œuvre.

---

## 8. Classements & récompenses

### 8.1. Classements officiels

Des classements seront établis pour toutes les épreuves chronométrées (hors randonnée), sur la base du temps réel enregistré par le système de chronométrage officiel.

Pour chaque course, les classements suivants seront publiés :

- **Classement général** toutes catégories confondues (hommes et femmes)
- **Classements par sexe** : homme / femme
- **Classements par catégorie FFA** (Juniors, Espoirs, Seniors, Masters)

Les résultats seront disponibles sur le site de l'événement ([www.grandtrailedescadourques.fr](http://www.grandtrailedescadourques.fr)) et sur la plateforme de chronométrage (<https://chrono-start.com>) à l'issue de chaque course.

### 8.2. Remise des prix

Une **remise des prix officielle** aura lieu pour chaque épreuve chronométrée, à l'arrivée, selon un horaire communiqué à l'avance, modifiable en fonction de l'arrivée des coureurs.

Tous les concurrents des courses proposées se verront attribuer une dotation initiale au moment du retrait du dossard.

Tous les finishers des épreuves suivantes recevront une **médaille officielle** :

- **GTC 120**
- **Saint-Cirq 65**

Par ailleurs, les récompenses suivantes seront attribuées :

- **Podium scratch** : récompenses aux **3 premiers hommes** et **3 premières femmes**
- **Catégories** : récompense au **1er homme** et à la **1ère femme** de chaque catégorie FFA

Aucune récompense ne sera envoyée par courrier en cas d'absence lors de la remise des prix.

### 8.3. Récompenses non cumulables

Les récompenses **ne sont pas cumulables** entre le classement général et les catégories FFA.

Un(e) athlète figurant dans le top 3 du classement général sera **exclu(e) du classement par catégorie**, afin de permettre à un plus grand nombre de coureurs d'être mis à l'honneur.

## 8.4. UTMB Index & Points ITRA

Les classements UTMB Index et points ITRA seront attribués après transmission et validation des résultats de la course selon les valeurs indiquées dans le paragraphe [Catégories UTMB Index / ITRA](#)

---

## 9. Engagements écoresponsable et moral

Le Grand Trail des Cadourques se déroule dans un environnement naturel exceptionnel et fragile. Une partie des parcours traverse le **Géoparc Mondial UNESCO des Causses du Quercy**, un territoire reconnu pour la richesse de ses paysages, de sa géologie et de sa biodiversité.

L'organisation accorde une grande importance à la **préservation des milieux traversés**, au **respect des habitants** et à la **transmission de bonnes pratiques** auprès de tous les participants.

### 9.1. Respect de l'environnement

Les parcours empruntent des **sentiers naturels**, des **chemins ruraux**, des **zones classées**, ainsi que des **villages historiques**.

Il est demandé à chaque participant de faire preuve de **la plus grande vigilance** pour éviter toute dégradation :

- Ne pas sortir des sentiers balisés
- Ne pas cueillir de végétation
- Ne pas déranger la faune
- Respecter les cultures et les propriétés privées

### 9.2. Interdiction formelle de jeter des déchets

Le **jet de déchets** en dehors des zones prévues (ravitaillements, poubelles de tri) est **strictement interdit**.

Cela concerne :

- emballages de barres ou gels,
- bouteilles, flacons, gobelets,
- tout autre objet laissé volontairement en nature.

**✗ Tout coureur pris en infraction sera immédiatement disqualifié (voir paragraphe [Infractions au règlement – Récapitulation des sanctions](#)).**

### 9.3. Recommandations comportementales

- Privilégier le **co-voiturage** ou l'usage des **navettes** proposées par l'organisation
- Utiliser du **matériel réutilisable** (gobelet, flasque, éco-emballage...)
- Minimiser son **impact sonore** dans les zones habitées
- Le parcours traverse des **parcelles privées**. Toute barrière devra être refermée.
- Être **courtois et respectueux** envers les bénévoles, habitants, randonneurs, chasseurs,

...

## 9.4. Sensibilisation des coureurs

L'organisation communiquera, **avant et pendant l'événement**, des messages de sensibilisation via :

- les réseaux sociaux
- le site internet
- les briefings coureurs
- la signalétique sur le village et les ravitaillements

Des **points de tri** seront installés sur les principaux postes et une équipe veillera à la propreté des sites.

## 9.5. Engagement moral : charte éthique

En s'inscrivant, chaque participant accepte de respecter la **charte éthique du Grand Trail des Cadourques**, fondée sur les valeurs suivantes :

Charte éthique du coureur :

1. **Je respecte la nature**, les sentiers, les villages et les habitants.
2. **Je ne jette rien au sol** et je repars toujours avec mes déchets.
3. **Je suis solidaire** : j'aide tout concurrent en difficulté.
4. **Je reste humble** face à la nature et aux éléments.
5. **Je respecte les bénévoles**, sans qui cette course n'existerait pas.
6. **Je privilégie la sobriété** dans mon matériel et mes déplacements.
7. **Je ne triche pas**, même si personne ne me regarde.
8. **Je fais preuve de fair-play**, avant, pendant et après la course.
9. **Je préserve mon intégrité physique**, en sachant renoncer si nécessaire.
10. **Je suis fier(e) d'être un(e) traileur(se) engagé(e) et responsable.**

---

## 10. Disqualification & sanctions

L'organisation se réserve le droit de **sanctionner tout manquement au règlement**, au comportement éthique ou à la sécurité, en fonction de sa gravité. Les sanctions peuvent aller d'un **avertissement simple** à une **disqualification immédiate**, voire à une **interdiction de participer à une future édition**.

### 10.1. Comportement antisportif, abandon non signalé et triche

Tout comportement contraire à l'esprit du trail, tel que :

- **insultes**, menaces, gestes agressifs,
- **non-respect des règles de course** ou des autres participants,
- **abandon sans signalement auprès d'un bénévole ou d'un ravitaillement**,
- **triche manifeste** (coupure de parcours, véhicule, substitution de dossard),

entraînera une **disqualification immédiate**, sans possibilité d'appel, et pourra entraîner **l'exclusion des éditions futures**.

En cas de triche grave, l'organisation se réserve le droit de **signaler l'infraction à l'ITRA**, conformément aux règles internationales.

## 10.2. Dégradation du site naturel

Tout acte portant atteinte à l'environnement est strictement interdit :

- abandon volontaire de déchets,
- dégradation de balisage, signalétique ou mobilier,
- comportements dangereux pour la faune ou la flore.

Ces actes seront **sanctionnés par une disqualification immédiate**, et pourront faire l'objet de **poursuites ou d'un signalement aux autorités compétentes** (collectivités, parc naturel régional, ...).

## 10.3. Respect des coureurs et des bénévoles

Les coureurs s'engagent à faire preuve de **respect, courtoisie et bienveillance** envers :

- les autres participants,
- les bénévoles,
- les membres de l'organisation,
- les riverains, usagers et spectateurs.

Tout **comportement irrespectueux ou violent** pourra entraîner une **disqualification immédiate**, voire un **renvoi définitif de l'événement**.

## 10.4. Lutte contre le dopage

Le Grand Trail des Cadourques adhère aux principes d'un **sport propre et équitable**. Toute utilisation de **substances ou méthodes interdites** est strictement prohibée.

L'organisation se réserve le droit de faire appel aux autorités compétentes (AFLD ou toute instance désignée) pour la mise en place de **contrôles antidopage, pendant ou après** l'événement.

Tout refus de contrôle, ou résultat positif à un contrôle, entraînera :

- **la disqualification immédiate**,
- **la notification aux fédérations concernées**,
- l'éventuelle **exclusion des éditions futures**.

Les participants sont invités à consulter régulièrement la **liste des substances interdites** publiée par l'**Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD)** :

👉 <https://www.aflld.fr/>

## 10.5. Infractions au règlement – Récapitulation des sanctions

Le tableau suivant présente les principales infractions et les sanctions associées :

Infraction constatée	Sanction prévue
Absence d'un élément obligatoire du matériel de	Pénalité de temps ou disqualification

sécurité	
Refus de contrôle du matériel	Disqualification
Départ non autorisé (hors horaires ou hors vague)	Disqualification
Non-respect d'une barrière horaire	Mise hors course
Aide extérieure en dehors des zones autorisées	Pénalité de temps ou disqualification
Ravitaillement sauvage (hors zones prévues)	Pénalité de 1 heure
Jet de déchets (papiers ou plastiques) sur le parcours	Disqualification immédiate
Abandon non signalé	Disqualification + interdiction future possible
Dossard non visible ou non porté correctement	Avertissement ou pénalité de temps
Dossard prêté ou échangé sans autorisation	Disqualification des deux coureurs
Tricherie (coupure de parcours, transport motorisé...)	Disqualification + signalement ITRA
Usage de substances interdites (dopage)	Disqualification + notification autorités
Comportement agressif ou insultant	Disqualification immédiate + interdiction future

## 11. Annulation / modification

### 11.1. Cas de force majeure

L'organisation se réserve le droit de **modifier, écourter, reporter ou annuler l'événement**, ou l'une de ses épreuves, en cas de circonstances indépendantes de sa volonté, notamment :

- conditions météorologiques extrêmes (orage, crue, tempête, canicule, etc.),
- interdiction préfectorale ou administrative,
- crise sanitaire ou événement exceptionnel,
- menace grave à la sécurité des participants, bénévoles ou riverains.

Aucune responsabilité ne pourra être engagée vis-à-vis des participants dans ces situations majeures.

### 11.2. Décision d'annulation ou d'interruption

Toute décision d'**annulation, interruption ou neutralisation** d'une épreuve sera prise par l'organisation, en lien avec les services de secours, les autorités locales et les responsables de sécurité.

Elle pourra intervenir :

- **avant le départ** (avec information immédiate sur les supports officiels),
- ou **en cours d'épreuve**, si les conditions ne permettent plus de garantir la sécurité des participants.

Les décisions prises par l'organisation seront **sans appel**.

### 11.3. Politique de remboursement et de changements d'inscription

Toute demande d'annulation doit être formulée par mail à l'organisation, en précisant les nom, prénom et course concernée.

Les remboursements s'effectueront selon le barème suivant :

- Jusqu'au **30 septembre 2025** inclus : remboursement à **100 %**, y compris les éventuelles options (navette, repas).

- Du **1er au 31 octobre 2025** : remboursement à **75 %** du montant total.
- Du **1er novembre au 31 décembre 2025** : remboursement à **50 %**.
- Du **1er janvier au 28 février 2026** : remboursement à **30 %**.
- À partir du **1er mars 2026**, aucun remboursement ne sera accordé, quel que soit le motif invoqué, sauf cas de blessure grave justifiée par un certificat médical détaillé. Dans ce cas, un remboursement exceptionnel à hauteur de **20 %** pourra être accordé, à condition que la demande soit transmise par mail avant le **vendredi 20 mars 2026**.

**Aucun transfert de dossard** à une autre personne ne sera autorisé.

De même, **aucun changement de distance** ne pourra être effectué directement.

Tout participant souhaitant modifier son inscription devra effectuer une demande de remboursement selon les conditions ci-dessus, puis s'inscrire à la nouvelle distance dans la limite des places disponibles ou, le cas échéant, via la liste d'attente.

Toute revente ou cession de dossard non encadrée, non signalée ou effectuée hors procédure sera considérée comme une **infraction au règlement** et pourra entraîner la disqualification du porteur du dossard.

## 12. Logistique & retrait des dossards

### 12.1. Accès bus vers les départs de Vers

Un **service de transport en bus** est mis en place pour acheminer les participants aux épreuves **Saint-Cirq 65** et **Divona 30**, dont les départs auront lieu au **Mas de Saboth – commune de Vers**.

Modalités générales

- Réservation et paiement **obligatoires lors de l'inscription en ligne**
- Aucun ticket ne sera vendu sur place
- Présentation du dossard ou du justificatif d'inscription obligatoire pour monter dans le bus

Horaires et organisation

Pour le **Saint-Cirq 65 – samedi 28 mars 2026** – et le **Divona 30 – dimanche 29 mars 2026** :

- Départ des bus : **6h30** depuis l'Espace Valentré à Cahors.
- Arrivée à Vers (Mas de Saboth) : **environ 7h00**

Les coureurs doivent prévoir **d'arriver au moins 15 minutes avant le départ des bus**. Aucun départ de bus ne sera différé.

### 12.2. Retrait des dossards et dotations

Le retrait des dossards s'effectue exclusivement aux créneaux et lieux prévus, selon les modalités définies par l'organisation. Aucun dossard ne pourra être retiré au-delà de l'heure limite fixé, soit **30 minutes avant le départ de chaque course** (1h avant pour le GTC 120). Il est impératif de présenter une **pièce d'identité** pour obtenir son dossard.

Pour les coureurs du **Divona 30** et du **Saint-Cirq 65** n'ayant pas récupéré leur dossard avant le jour de la course, le dossard seul sera remis directement au Mas de Saboth avant le départ. La dotation sera à récupérer à l'arrivée (Espace Valentré, Cahors), sur présentation du dossard. Les horaires et lieux détaillés du retrait des dossards sont synthétisés dans le tableau ci-dessous :

Jour	Horaire	Lieu	Courses concernées
Vendredi 27 mars	15h00 – 22h00	Espace Valentré, Cahors	GTC, Saint-Cirq, Divona, Valentré, Rando
Samedi 28 mars	6h30 – 7h30	Mas de Saboth, Vers	Saint-Cirq
Samedi 28 mars	10h00 – 18h30	Magasin Intersport, Cahors	Divona, Valentré, Rando
Dimanche 29 mars	6h30 – 7h30	Mas de Saboth, Vers	Divona
Dimanche 29 mars	7h00 – 8h30	Espace Valentré, Cahors	Rando
Dimanche 29 mars	7h00 – 9h00	Espace Valentré, Cahors	Valentré

---

## 13. Droits à l'image

### 13.1. Acceptation implicite

En s'inscrivant à l'une des épreuves du Grand Trail des Cadourques, chaque participant **autorise expressément** l'organisation, ses partenaires et les médias accrédités à **utiliser toute image fixe ou audiovisuelle** sur laquelle il/elle pourrait apparaître.

Cette autorisation est valable pour une durée illimitée et pour une **utilisation exclusivement liée à la promotion** :

- de l'événement lui-même,
- de ses éditions futures,
- de l'association organisatrice.

Les images pourront être exploitées sur tous types de supports : site internet, réseaux sociaux, affiches, reportages, vidéos officielles, communiqués de presse, etc.

### 13.2. Limites et exclusions

Aucune utilisation commerciale directe de l'image d'un participant ne sera effectuée **sans son accord préalable écrit**.

Les photos prises par des prestataires ou des photographes bénévoles restent la propriété de l'auteur ou de l'organisation, sauf accord particulier.

Les coureurs qui souhaiteraient **s'opposer à l'utilisation d'images individuelles** les représentant de manière reconnaissable peuvent en faire la demande motivée auprès de l'organisation à l'adresse suivante :

 [contact@grandtrailedscadourques.fr](mailto:contact@grandtrailedscadourques.fr)

---

## 14. Données personnelles

### 14.1. Utilisation conforme RGPD

Dans le cadre de l'inscription au Grand Trail des Cadourques, l'organisation collecte et traite certaines **données personnelles** des participants, notamment :

- données d'identité (nom, prénom, date de naissance, sexe),
- coordonnées (adresse e-mail, téléphone),
- données sportives (temps de course, classement),
- justificatifs de participation (certificat PPS ou licence).

Ces données sont **traitées de manière sécurisée** et uniquement pour les finalités suivantes :

- gestion des inscriptions,
- affectation des dossards,
- chronométrage des courses,
- publication des résultats,
- communication logistique et informative avant et après l'événement.

Aucune donnée ne sera **revendue ou utilisée à des fins commerciales** en dehors de l'événement.

### 14.2. Accès, rectification et suppression

Conformément au **Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD)**, chaque participant dispose des droits suivants sur ses données :

- **Accès** à ses données personnelles,
- **Rectification** de données inexactes ou incomplètes,
- **Suppression** des données, sauf obligation légale de conservation (ex : résultats).

Toute demande relative à l'exercice de ces droits doit être adressée par e-mail à :

 [contact@grandtrailescadourques.fr](mailto:contact@grandtrailescadourques.fr)

---

## 15. Acceptation du règlement

### 15.1. Acceptation obligatoire

L'inscription à l'une des épreuves du Grand Trail des Cadourques implique l'**acceptation pleine et entière** du présent règlement. Aucune réclamation ne sera recevable en cas de non-lecture ou de mauvaise compréhension de celui-ci.

Chaque participant reconnaît avoir pris connaissance :

- du règlement dans son intégralité,
- des informations relatives à la sécurité,

- de la charte éthique,
- des consignes de course et des horaires.

## 15.2. Réserve de modification

L'organisation se réserve le droit d'apporter à tout moment **des modifications au règlement**, au parcours, aux horaires ou aux modalités logistiques, notamment en cas :

- de conditions météorologiques défavorables,
- d'imprévus techniques ou sécuritaires,
- ou de décisions imposées par les autorités compétentes.

## 15.3. Force réglementaire

Ce règlement fait **office de contrat moral et logistique** entre l'organisation et les participants. Tout manquement volontaire ou négligence majeure dans son application pourra entraîner **sanctions, exclusion ou disqualification**, selon les cas.