



## *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)

### 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.

### 1.4. Philosophie de l'évènement

Le Grand Trail des Cadourques est un évènement 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 (Grand Trail des Cadourques)** – 120 km
- **Saint-Cirq** – 65 km
- **Divona** – 30 km
- **Valentré** – 15 km
- **Rando des Chartreux** – 12 km

### 2.2. Détails par épreuve

<p>GTC :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Distance</b> : 120 km</li><li>● <b>Dénivelé</b> : 4100 m D+</li><li>● <b>Départ</b> : vendredi 27 mars 2026 à 23h00 – Cahors</li><li>● <b>Arrivée</b> : Cahors</li><li>● <b>Ravitaillements</b> : 7 (dont 1 base de vie à Saint-Cirq-Lapopie) + 1 point d'eau + 1 à l'arrivée</li><li>● <b>Barrières horaires</b> : 5 + BH arrivée</li></ul>	<p>Saint-Cirq :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Distance</b> : 65 km</li><li>● <b>Dénivelé</b> : 2200 m D+ / 2300 m D-</li><li>● <b>Départ</b> : samedi 28 mars 2026 à 8h00 – Vers (Mas de Saboth)</li><li>● <b>Arrivée</b> : Cahors</li><li>● <b>Ravitaillements</b> : 4 + 1 à l'arrivée</li><li>● <b>Barrières horaires</b> : 3 + BH arrivée</li><li>● <b>Transport</b> : bus vers le départ depuis Cahors (sur réservation et paiement au moment de l'inscription)</li></ul>
<p>Divona :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Distance</b> : 30 km</li><li>● <b>Dénivelé</b> : 950 m D+ / 1050 m D-</li><li>● <b>Départ</b> : dimanche 29 mars 2026 à 8h00 – Vers (Mas de Saboth)</li><li>● <b>Arrivée</b> : Cahors</li><li>● <b>Ravitaillements</b> : 2 + 1 à l'arrivée</li><li>● <b>Barrières horaires</b> : 1 + BH arrivée</li><li>● <b>Transport</b> : bus vers le départ depuis Cahors (sur réservation et paiement au moment de l'inscription)</li></ul>	<p>Valentré :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Distance</b> : 15 km</li><li>● <b>Dénivelé</b> : 550 m D+</li><li>● <b>Départ</b> : dimanche 29 mars 2026 à 9h30 – Cahors</li><li>● <b>Arrivée</b> : Cahors</li><li>● <b>Ravitaillements</b> : 1 + 1 à l'arrivée</li><li>● <b>Barrières horaires</b> : BH arrivée</li></ul>

Rando des Chartreux :

- **Distance** : 12 km
- **Dénivelé** : 250 m D+
- **Départ** : dimanche 29 mars 2026 à 9h45 – Cahors
- **Arrivée** : Cahors
- **Ravitaillements** : 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 :

- **Grand Trail des Cadourques (120 km) :**
  - UTMB Index : **100K**
  - ITRA : **5 points**
- **Le Saint-Cirq (65 km) :**
  - UTMB Index : **50K**
  - ITRA : **3 points**
- **Le Divona (30 km) :**
  - UTMB Index : **20K**
  - ITRA : **1 point**
- **Le Valentré (15 km) :**
  - 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 km) :** à partir de la catégorie *Espoirs* (nés en 2006 ou avant)
- **Saint-Cirq (65 km) :** à partir de la catégorie *Espoirs* (nés en 2006 ou avant)
- **Divona (30 km) :** à partir de la catégorie *Espoirs* (nés en 2006 ou avant)
- **Valentré (15 km) :** à partir de la catégorie *Juniors - U20* (nés en 2008 ou avant)
- **Rando des Chartreux (12 km) :** 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 :

👉 [www.chrono-start.com](http://www.chrono-start.com)

Aucune inscription ne sera possible sur place.

- **Ouverture des inscriptions** : mardi 17 juin 2025
- **Clôture des inscriptions** : jeudi 26 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 [3.5 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 ainsi qu'un cadeau finisher (pour les trails de 65 et 120 km).

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

- **Rando des Chartreux – 12 km**  
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 km** : 150 participants
- **St-Cirq - 65 km** : 250 participants
- **Divona - 30 km** : 250 participants
- **Valentré - 15 km** : 300 participants
- **Rando des Chartreux - 12 km** : 150 participants

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

## 3.5. 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 : 3 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 faire évacuer un coureur jugé inapte à poursuivre l'épreuve, après avis médical.

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 [10.5 Infractions au règlement – Récapitulation des sanctions](#)).

### 4.3. Communication & numéros d'urgence

Le numéro d'urgence 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.).

---

## 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 km

- Lampe frontale + 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, ...)

### Le Saint-Cirq – 65 km

- Lampe frontale
- 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)

<b>Le Divona – 30 km</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Veste imperméable avec capuche</li><li>• Réserve d'eau (min. 1 L)</li><li>• Réserve alimentaire (barres, gels ou équivalent)</li><li>• Téléphone</li><li>• Gobelet ou Ecocup</li><li>• Couverture de survie (dimensions 140x200 cm minimum)</li></ul>	<b>Le Valentré – 15 km</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Réserve d'eau (min. 0,5 L)</li><li>• Gobelet ou Ecocup</li></ul>
--	---

### Rando des Chartreux – 12 km

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 / Drop Bag (uniquement sur le GTC)

Un **sac de délestage** (Drop Bag) est mis à disposition des coureurs du GTC (120 km).

Ce sac pourra contenir des effets personnels (vêtements secs, alimentation, matériel de rechange) et sera acheminé par l'organisation à la **base de vie de Saint-Cirq-Lapopie (km 81)**.

Procédure :

- Le sac devra être **étiqueté avec le numéro de dossard** (étiquette fournie par l'organisation).
- Il devra être **remis au moment du retrait des dossards**.
- Il sera **restitué à l'arrivée à Cahors** (Espace Valentré) sur présentation du dossard, après récupération à la base de vie par l'organisation.

## 5.6. Usage des bâtons

Les **bâtons sont autorisés** sur toutes les courses. Ils doivent être portés pendant toute la durée de l'épreuve ou récupérés uniquement **sur un poste de ravitaillement autorisant l'assistance** (voir paragraphe [6.3 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. Emplacements des ravitaillements

Les emplacements précis des ravitaillements sont disponibles sur les pages dédiées à chaque course sur le site officiel de l'événement ([www.grandtraildescadourques.fr](http://www.grandtraildescadourques.fr)).

### 6.2. 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 km) :

- Le **point de Mercuès** (km 34) est un **point d'eau uniquement**.
- Ravitaillement amélioré au **Mas de Saboth** (Vers, km 56).
- Le poste de **Saint-Cirq Lapopie** (km 81) est une **base de vie**, avec petit espace de repos, ravitaillement renforcé, assistance autorisée et sacs de délestage disponibles.

### 6.3. Assistance personnelle

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

Sur le GTC – 120 km :

- Mas de Saboth (Vers, km 56)
- Base de vie (St-Cirq-Lapopie, km 81)

Sur le Saint-Cirq – 65 km :

- St-Cirq-Lapopie (km 25)

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 coureurs 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.

## 6.4. 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** de 1 heure (voir paragraphe [10.5 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.

<b>GTC – 120km :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• km 56 – Mas de Saboth =&gt; BH : 9h50</li><li>• km 71 – Cabrerets =&gt; BH : 13h00</li><li>• km 81 – Saint-Cirq-Lapopie / Base de vie =&gt; BH : 15h15</li><li>• km 95 – Pasturat =&gt; BH : 18h25</li><li>• km 106 – Arcambal =&gt; BH : 21h00</li><li>• km 120 – Arrivée, Cahors =&gt; BH : 00h00</li></ul>	<b>Saint-Cirq – 65km :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• km 25 – St-Cirq-Lapopie =&gt; BH : 12h20</li><li>• km 39 – Pasturat =&gt; BH : 15h00</li><li>• km 51 – Arcambal =&gt; BH : 17h40</li><li>• km 65 – Arrivée, Cahors =&gt; BH : 21h00</li></ul>
<b>Divona – 30km :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• km 23 – Cavanies =&gt; BH : 12h20</li><li>• km 30 – Arrivée, Cahors =&gt; BH : 14h00</li></ul>	<b>Valentré – 15km :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• km 15 – Arrivée, Cahors =&gt; BH : 13h00</li></ul>

### 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 et un lot « finisher »** :

- **GTC (120 km)**
- **Saint-Cirq (65 km)**

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 [2.3 Catégories UTMB Index / ITRA](#).

## 9. Engagement écoresponsable

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 [10.5 Infractions au règlement – Récapitulatif 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.afld.fr/>

## 10.5. Infractions au règlement – Récapitulation des sanctions

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

<b>Infraction constatée</b>	<b>Sanction prévue</b>
Absence d'un élément obligatoire du matériel de sécurité	Pénalité de temps ou disqualification
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

En cas d'annulation de l'événement ou d'une épreuve, **aucun remboursement ne sera effectué**. Toute modification individuelle (blessure, empêchement personnel, ...) **ne pourra pas faire l'objet d'un remboursement** ou d'un report d'inscription.

La participation à l'événement implique l'acceptation de ce principe par chaque inscrit(e).

Aucune **assurance annulation** n'est proposée à l'inscription, notamment parce qu'il a été constaté par de nombreux coureurs que le refus de remboursement sont quasi-systématiques.

En revanche, l'organisation d'une bourse aux dossards est envisagée (à l'étude).

### 11.4. Transfert ou cession de dossard

Le **transfert de dossard** pourra être envisagé selon les recommandations qui seront données par l'organisation.

Une **bourse d'échange de dossards entre particuliers** est à l'étude.

Si elle est mise en place, les modalités seront précisées ultérieurement sur :

- le **site internet officiel** de l'événement,
- les **réseaux sociaux**,
- ou via la **plateforme d'inscription**.

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. Consignes & logistique

### 12.1. Service de consigne sur place

Un **service de consigne non gardée en permanence** sera proposé à proximité de la zone de départ/arrivée à **Cahors – Espace Valentré** pour toutes les épreuves du week-end.

Les participants pourront y déposer un **petit sac personnel** contenant des effets non indispensables en course (veste, sac à dos, change, etc.).

Le service sera ouvert **le matin avant chaque départ**, avec restitution **à l'arrivée**.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de perte ou de détérioration des objets déposés.

⚠ Les objets de valeur (téléphone, portefeuille, clefs...) ne doivent pas être laissés en consigne.

### 12.2. 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 km)** et **Divona (30 km)**, 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 (65km) – samedi 28 mars 2026** – et le **Divona (30km) – dimanche 29 mars 2026** :

- Départ des bus : **6h30** depuis le **parking de la piscine Archipel à Cahors** (parking gratuit)
- 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.

---

## 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 inexacts 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@grandtrailedscadourques.fr](mailto:contact@grandtrailedscadourques.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.

Toute modification sera communiquée aux participants par les **canaux officiels** : site internet, réseaux sociaux ou email.

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.