



Trail du monorail

règlement

31 octobre 2026

Organisation :

Le club « La Foulée Forézienne », affilié à la Fédération Française d'Athlétisme, en collaboration avec la ville de Cottance (qui accueillera départ et arrivée) organise le SAMEDI 31 octobre 2026 le trail nocturne du monorail

3 Parcours :

- Une marche découverte de 7 km allure libre très accessible qui se déroulera sans classement et donc sans chronométrage .
- Un parcours de 12 km accessible à tous les coureurs débutants sur trail nocturne
- un parcours de 20 km avec un parcours plus exigeant mais sans difficulté majeure et toujours tracé en grande partie dans le beau cadre du sentier du monorail

vu la date , les courses se dérouleront intégralement en période nocturne ce qui rendra les parcours plus difficiles : une lampe frontale sera obligatoire pour tous les coureurs

Ces courses s'inscrivent dans une démarche de « développement durable ». Ainsi, un comportement respectueux envers l'environnement est particulièrement demandé aux participants et accompagnateurs et il est expressément demandé de ne jeter aucun emballage en dehors des points de ravitaillements.

Programme :

- Les retraits des dossards se feront le 31 octobre de 17h30 à 19h30 à la salle des fêtes de Cottance sur présentation d'une pièce d'identité
- les inscriptions pour le 7 km se feront le jour de la course de 17h30 à 20h00 OU sur le site logicourse.

- Le départ, ainsi que les arrivées seront localisés devant la salle polyvalente de Cottance dans le centre du bourg
- Horaires de départ :
 - **20 km : à 20h00**
 - **12 km : à 20h 15**
 - **7 km : à 20h30**
-

Conditions d'âge :

Le 7 km est non compétitif . Il est en allure libre , course ou marche .Toutefois , le parcours étant vallonné , en partie en sous-bois et nocturne .

Il est porté à la connaissance des parents , que le 7 km est fortement déconseillé aux jeunes enfants

Ouvert à partir de la catégorie junior pour le 12 km

Ouvert à partir de la catégorie espoir pour le 20 km

Catégories d'âge :

LA RÉGLEMENTATION

Les Catégories d'âge 2026

(valable jusqu'au 31 août 2026, ces catégories changeront le 1er septembre 2026)

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters	MA	1991 et avant
Seniors	SE	1992 à 2003
U23 / Espoirs	ES	2004 à 2006
U20 / Juniors	JU	2007 et 2008
U18 / Cadets	CA	2009 et 2010
U16 / Minimes	MI	2011 et 2012
U14 / Benjamins	BE	2013 et 2014
U12 / Poussins	PO	2015 et 2016
Éveil Athlétique	EA	2017 à 2019
Baby Athlé	BB	2020 et après

Détails des catégories Masters

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters H et F	M0	1991 - 1987
	M1	1986 - 1982
	M2	1981 - 1977
	M3	1976 - 1972
	M4	1971 - 1967
	M5	1966 - 1962
	M6	1961 - 1957
	M7	1956 - 1952
	M8	1951 - 1947
	M9	1946 - 1942
	M10	1941 et avant

Certificats médicaux et licences :

L'épreuve est ouverte aux licencié(e)s et aux non licencié(e)s.

- chaque participant majeur doit être en possession soit :
- **D'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA et complété par le médecin, 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 dont les conditions d'utilisation seront établies également par cette dernière.**
- **Pour les mineurs du 10 km :**
- **D'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA et complété par le médecin, 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 ;**
 - **D'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non-contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition et délivrée par une des fédérations partenaires de la FFA. La liste des fédérations partenaires seront régulièrement communiquées aux clubs affiliés et organisateurs sportifs par voie de circulaire.**
 - **L'athlète et les personnes exerçant l'autorité parentale renseignent conjointement un questionnaire relatif à son état de santé dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des sports.**
- Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le mineur attestent auprès de la FFA que chacune des rubriques du questionnaire 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.**

Service médical -

Le service médical se compose d'infirmiers et de secouristes. et présence d'ambulance

.

Sécurité sur le parcours

La sécurité sur le parcours est assurée par des signaleurs sur les croisements les plus importants

Hors zones de signaleurs, le parcours sera suffisamment balisé (piquets de balisage et pancartes réfléchissantes)

la course se déroulant en période nocturne , le port d'une lampe frontale est obligatoire

sont recommandés : un vêtement avec bandes retro réfléchissantes , un téléphone portable,

tout abandon devra être signalé à l'organisation et la puce restituée ,

Ravitaillement :

1 poste de ravitaillement sera disposé sur chaque parcours (vers KM 6 sur le 12 km et vers le km 11 sur le 20 km)

Contrôles et chronométrage :

Un chronométrage par puces électroniques sera mis en place sur les 12 et 20 km ; toute puce non remise à l'arrivée sera facturée 10€ au coureur.

Des pointages seront effectués sur le parcours par les organisateurs. Tout coureur classé à l'arrivée, qui ne serait pas passé par un ou plusieurs points de contrôles sera disqualifié et exclu des classements.

Les accompagnateurs à vélo ne sont pas autorisés.

Inscriptions :12 et 20 km

Le nombre de dossards est limité à 240 par course (20 km et 12 km)

Le nombre de participants sur le 7 km sera limité pour arriver à un maximum de 500 participants ;

(l'inscription inclut la participation à la course et la collation d'arrivée (chaude et froide) sur présentation du dossard.

Pas de lots participants cette année

Par internet sur le site Logicourse :

Exceptionnellement sur place le jour de la course de 17h à 19h15 suivant le nombre de dossards restant: une communication sera alors faite via le site du club .Le tarif majoré sur place sera respectivement sur les 12 et 20 km de 12 € et 17 €

Les droits d'inscription sont à régler par chèque à l'ordre de « La Foulée Forézienne » ou en espèces.

20 km Ils s'élèvent à 15€ (hors frais d'inscription en ligne)

12 km : Ils s'élèvent à 10 € (hors frais d'inscription en ligne)

7 km: 5 € uniquement sur place

(Toute inscription sera considérée définitive ; en cas de non-participation , un remboursement sera possible (hors frais d'inscription) **uniquement** sur présentation d'un justificatif médical d'incapacité avant la date de la course.

Retrait des dossards :

- salle polyvalente de Cottance à partir de 17 h

Récompenses :

des lots seront remis aux 3 premiers coureurs H et F au scratch.

Un lot spécial sera remis au meilleur déguisement

Il n'y aura pas de possibilité de cumuler plusieurs lots. Il n'y aura pas de classement par équipe

Une remise officielle des récompenses est prévue a la salle des fêtes , à l'issue de la course.**La présence du coureur récompensé à cette cérémonie officielle est obligatoire pour recevoir son prix.**

En cas d'absence, la récompense restera à l'organisateur