



Trail des Grenouilles

Organisé par Courir à Poisy



Règlement Edition 2026

ORGANISATION

L'évènement « **Trail des Grenouilles de Poisy** » est organisé par Courir à Poisy, association loi 1901 inscrite au journal officiel avec le numéro W741005171.

ARTICLE 1 - Règlement

La participation à l'une des courses du Trail des Grenouilles de Poisy, implique la lecture et l'acceptation complète par chaque concurrent du présent règlement (disponible sur le site internet de la course).

Chaque participant s'engage notamment, sur l'honneur, à ne pas anticiper le départ, à parcourir la distance complète avant de franchir la ligne d'arrivée et à respecter la charte du coureur (b.a.-ba du coureur – cf Article 3).

ARTICLE 2 – Épreuves

Le Trail Des Grenouilles de Poisy est un événement de course à pied en pleine nature (trail) au sein duquel sont proposées plusieurs formats. Chaque épreuve se déroule, à allure libre, mais en un temps limité.

- **La Run-Express de la Montagne d'Age** : 11 km et 300 mD+/D- (né en 2011 et antérieur).
- **Le Trail des Grenouilles** : 20,3 km et 850 mD+/D- (né en 2007 et antérieur).
- **Les Courses des Têtards** :
 - o Ados Run U16 (enfants nés en 2012-2013) : boucle trail de 4,9 km et 140 mD+.
 - o Ados Run U14 (enfants nés en 2014-2015) : boucle trail de 3,4 km et 105 mD+.
 - o Courses enfants : sans chronométrage pour tous les enfants nés après 2015, pour le plaisir de découvrir la course à pied (parcours sur bitume).

Le détail des tracés des courses adultes est accessible sur la page de la course sur le site www.courirapoisy.com

ARTICLE 3 - Le b.a.-ba du coureur (« Charte »)

Participer à une épreuve du Trail des Grenouilles de Poisy implique un certain nombre d'engagements de bon sens de la part du coureur :

- 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.
- Prendre conscience que le milieu naturel traversé repose sur un équilibre écologique fragile, et en ce sens :
 - Respecter la faune et la flore : ne pas dégrader la flore environnante, ne RIEN jeter sur le sol et ne pas déranger volontairement la faune environnante.
 - Ne pas sortir des chemins balisés.
- Respecter les bénévoles, sans lesquels la course ne pourrait avoir lieu.
- Venir en aide à un concurrent en situation délicate sur le parcours ou présentant une faiblesse mettant en jeu sa santé.
- Respecter les zones autorisées au public.
- Ne pas se faire ravitailler sur le parcours (pas d'assistance autorisée, sur quelque partie du parcours), ni se faire accompagner sur le parcours par une personne extérieure à la course (sans dossard).
- Ne pas courir volontairement à côté d'un coureur dans le seul but de lui porter son eau, sa nourriture, voire même de l'aider par quelque moyen que ce soit (pacer interdit).
- Ne pas fumer sur le parcours ni sur les zones de ravitaillement.
- Ne pas courir avec un animal.

ARTICLE 4 – Conditions de participation

Pour prétendre participer à l'une ou l'autre des épreuves du Trail de Grenouilles, il est indispensable :

- D'être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité de l'épreuve et d'être parfaitement entraîné pour cela.
- D'avoir acquis, préalablement à la course, une réelle capacité d'autonomie personnelle permettant de gérer les difficultés induites par ce type d'épreuve, et notamment :
 - Savoir affronter, sans aide extérieure, des conditions climatiques pouvant être rendues difficiles (vent, froid, pluie ou neige) et des terrains compliqués (pente forte, boue...)
 - Savoir gérer les problèmes physiques ou mentaux découlant d'une grande fatigue, les problèmes digestifs, les douleurs musculaires ou articulaires, les petites blessures...
- D'être pleinement conscient que le rôle principal de l'organisation n'est pas d'aider un coureur à gérer ces problèmes
- D'être pleinement conscient que la sécurité de pratiquer une activité de pleine nature dépend de la capacité du coureur à s'adapter aux difficultés rencontrées ou prévisibles.

Course	Description	Catégorie d'âges	
Trail des Grenouilles	Boucle trail de 20,3 km et 850 mD+/D-	Espoir (né en 2006-2007) à Master 10 (né en 1940 et avant)	Numéro de licence FFA ou Numéro PPS (Parcours Prévention Santé FFA) https://pps.athle.fr/ ou Numéro d'Attestation de Santé pour les mineurs https://pps.athle.fr/
Run-Express	Boucle trail de 11 km et 300 mD+/D-	Cadet (né en 2010-2011) à Master 10 (né en 1940 et avant)	
Ados Run U16	Boucle trail de 4,9 km et 140 mD+/D-	Minime (né en 2012-2013)	
Ados Run U14	Parcours trail de 3,4 km et 105 mD+/D-	Benjamin (nés en 2014-2015)	
Course enfants	Course sur bitume, distance adaptée selon l'âge	Enfant né après 2015	Autorisation parentale à fournir lors de l'inscription sur place*

*pour récupérer un dossard (le même pour tous les enfants) la présence d'un parent/responsable légal est obligatoire.

	Prix de l'inscription		Nombre de places
Trail des Grenouilles	20 € pour les 50 premiers inscrits, puis 24 € jusqu'au 31/10, puis 27 € Dossard solidaire : 75 €	<i>+1 € reversé à l'association soutenue Hors frais de plateforme</i>	450 places + 10 dossards solidaires
Run-Express	11 € pour les 50 premiers inscrits, puis 13 € jusqu'au 31/10, puis 16 € Dossard solidaire : 50 €		400 places + 10 dossards solidaires
Ados Run U16	5 €		50 places
Ados Run U14	4 €		50 places
Courses enfants	Don libre (2 € minimum), reversé en totalité à l'association soutenue		

Dossards solidaires

S'inscrire via l'achat d'un dossard solidaire est une façon d'apporter une aide supplémentaire à l'association soutenue. La totalité de la différence de prix entre le dossard solidaire et le prix normal du dossard est reversée à l'association soutenue.

Ce don est déductible des impôts à hauteur de 66% pour les particuliers et 60% pour les sociétés (un reçu fiscal sera fourni sur demande).

Exemple : Dossard Trail des Grenouilles : 24 € - Dossard solidaire : 75 € ⇨ Don de 51 €

(Soit un crédit d'impôt de 34 € et un montant de l'inscription après crédit d'impôt de 41 €)

En dehors des courses enfants, l'inscription se fera exclusivement par Internet, via la plateforme dédiée à l'événement (et accessible via le site de la course). Le prix comprend l'inscription, le dossard, le lot coureur, les ravitaillements, le chronométrage. Le don à l'association parrainée est libre (mais de 1€ minimum).

Toute tentative de fraude ou de falsification entraînera une disqualification immédiate, l'organisateur se réservant le droit de porter plainte en cas de dommage constaté.

Attention, l'envoi postal ou par mail des documents d'inscription n'est pas accepté (idem pour l'autorisation parentale à donner au retrait du dossard).

ARTICLE 5 - Sécurité et Assistance Médicale

Des postes de secours (médecins, ambulances, secouristes) sont implantés en divers points des parcours. Ces postes sont en liaison radio ou téléphonique avec le PC de la course.

Il appartient à un coureur en difficulté ou sérieusement blessé de faire appel aux secours :

- En se présentant directement à un poste de secours
- En appelant les secours ou le PC course (numéros inscrits sur le dossard)
- En demandant à un autre coureur de prévenir les secours

En cas d'impossibilité des secours sur place ou du PC course, le coureur **peut** appeler directement les organismes de secours, seulement en cas d'urgence vitale (112 depuis la France).

Il appartient à chaque coureur de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours.

Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

Les secouristes, médecins officiels et la direction de course sont en particulier habilités :

- à mettre hors course (en invalidant le dossard) tout concurrent "jugé" inapte à continuer l'épreuve
- à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger.

En cas de nécessité, pour des raisons allant toujours dans l'intérêt de la personne secourue, il sera fait appel au secours en montagne officiel qui prendra, à ce moment-là, la direction des opérations et mettra en œuvre tous moyens appropriés, y compris hélicoptères. Les frais résultants de l'emploi de ces moyens exceptionnels seront supportés par la personne secourue qui devra également assurer son retour du point où elle aura été évacuée. Il est du seul ressort du coureur de constituer et présenter un dossier à son assurance personnelle dans le délai imparti.

ARTICLE 6 - Assurance

Le Trail des Grenouilles, par le biais de l'association organisatrice Courir à Poisy, souscrit une assurance en Responsabilité Civile pour tous les bénévoles et les participants pendant la durée de l'événement.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence.

Il incombe à chaque participant d'être couvert par une assurance personnelle type « Individuelle-Accidents » couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer (article L 321 – 4 du code du sport).

L'organisation ne saurait être tenue responsable des conséquences d'accidents (notamment corporels) ne mettant pas en cause un déficit flagrant de sécurité.

L'organisation ne saurait être tenue responsable pour les vols ou détériorations d'objets personnels des coureurs (même ceux laissés sur un ravitaillement au dans la zone de dépose au départ).

ARTICLE 7 - Parcours, sécurité des coureurs et horaires

À tout moment, l'organisation du Trail Des Grenouilles de Poisy se réserve le droit de modifier le parcours ou les horaires des épreuves.

Elle se réserve également le droit d'annuler une épreuve pour tout motif qui mettrait la sécurité des coureurs en danger ou pour tout cas de force majeure, incluant la pandémie (aucun remboursement ne pourra être demandé dans ce cas).

L'organisation peut être amenée à modifier le tracé et la distance prévus à l'origine, en privilégiant des portions de route plus nombreuses, ceci afin de permettre aux participants de courir quelles que soient les conditions météo et en toute sécurité (en respectant tout arrêté préfectoral).

Le temps maximal de l'épreuve, pour la totalité du parcours, est fixé à :

- 3 heures pour La Run-Express de la Montagne d'Age
- 4 heures pour Le Trail des Grenouilles

Barrières horaires (voir fiche par course sur le site web) : elles sont calculées pour permettre aux participants de rallier l'arrivée dans le temps maximum imposé. Pour être autorisés à poursuivre l'épreuve, les concurrents doivent repartir du poste de contrôle avant l'heure limite fixée (quel que soit l'heure d'arrivée au poste de contrôle).

ARTICLE 8 - Commission « Équité »

La commission « équité » a plein pouvoir pour faire respecter le règlement (pénalité, disqualification, etc.) de la course, principalement les règles de bonne conduite et d'équité sportive entre tous les concurrents.

En cas de triche avérée, la commission pourra sur simple « observation » (sans avoir besoin de preuve) mettre hors course le concurrent ou lui attribuer une pénalité directement applicable ou par décision ultérieure.

Les cibles principales seront le ravitaillement sauvage et la non-possession du matériel obligatoire, mais elle pourra intervenir sur tout point du règlement.

Il est entendu que les membres de la commission n'ont pas d'obligation de porter un visuel spécifique.

Si un coureur ou spectateur est témoin d'un acte de tricherie explicite et non discutable (plusieurs témoins, photo, vidéo...), il lui sera possible de déposer une réclamation à la direction de course jusqu'à 2h après l'arrivée du concurrent de la course en question (un chèque de caution de 50 euros sera alors demandé mais il sera restitué en cas de décision de pénalisation).

ARTICLE 9 - Matériel obligatoire et motifs de disqualification

Matériel obligatoire à porter soi-même durant la course :

- Chaussures adaptées à la pratique du trail
- Téléphone portable chargé, avec le numéro enregistré des secours (qui sera inscrit sur le dossard).
- Eau : 0.5 litre minimum (1 point d'eau sur le Trail des Grenouilles après 10 km de course et aucun sur la Run Express).
- Récipient d'eau en plus de votre réserve d'eau (type gobelet réutilisable). Aucun gobelet ni verre ne sera fourni à l'arrivée.
- Couverture de survie taille adulte (Trail des Grenouilles)
- Dossard visible (attention il doit être impérativement sur l'avant du coureur, sinon aucune réclamation possible si défaut de classement)

Matériel recommandé :

- Nourriture (aucun ravitaillement solide sur le parcours)
- Les bâtons sont autorisés (pliés au départ)
- En cas de mauvais temps (pluie, froid, neige, etc...) : équipement adapté. Des vêtements techniques sont fortement conseillés.

Tout concurrent s'engage à posséder le matériel de sécurité imposé et de le présenter à toute réquisition de l'organisateur.

Il n'y aura pas de contrôle d'avant course mais des contrôles aléatoires seront faits sur certains points du parcours.

La commission « Equité » et tous les contrôleurs qui seront témoins d'irrégularités (dépose ou échange de matériel sur le parcours...) auront pour mission de mettre hors course tous les coureurs qui ne respecteront pas ces points essentiels du règlement, ceci afin d'assurer la sécurité des coureurs mais aussi garantir l'autonomie et ainsi l'éthique et l'esprit de la course de Trail.

Motifs de disqualification immédiate ou postérieure à l'arrivée (décision par la commission « Equité ») :

- Défaut de matériel obligatoire lors d'un contrôle au départ, pendant ou à l'arrivée de la course
- Non-respect des bénévoles/organisateurs ou des autres coureurs
- Non-respect du parcours (interdiction de couper les virages)
- Jet de déchet au sol
- Echange de dossards ou Obtention d'un dossard via un autre coureur sans avoir obtenu l'accord de l'organisation
- Non-respect de l'équité entre coureurs ou course avec un animal (attaché ou pas)

Note importante : toute personne rétrocédant de quelque manière son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée et ne sera pas couverte par l'assurance de la course. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation et pourra se retourner contre les personnes n'ayant pas respecté ces modalités.

ARTICLE 10 - Contrôles

Pour être pointé et chronométré, le passage sur la ligne de départ (ainsi que sur la ligne d'arrivée) est obligatoire.

Des contrôles pourront avoir lieu sur l'ensemble du parcours afin d'assurer une parfaite régularité de la course (contrôle informatique avec le dossard électronique et contrôle manuel). Tous ces contrôles seront ensuite revérifiés à l'arrivée.

En cas d'abandon, le coureur est tenu d'informer l'organisation (ou le signaleur le plus proche) en indiquant son numéro de dossard afin d'éviter des recherches inutiles. Dans le cas contraire, le coureur sera interdit de course l'année suivante et les frais de recherche lui seront facturés.

ARTICLE 11 - Droits à l'image et Données personnelles

Par sa participation au Trail Des Grenouilles de Poisy, chaque coureur autorise l'organisation à utiliser ou faire utiliser ou reproduire ou faire reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive dans le cadre de ses courses, en vue de toute exploitation directe ou sous forme dérivée, et ce sur tout support, dans le monde entier, par tous les moyens connus ou inconnus à ce jour, et pour toute la durée de protection actuellement accordée à des exploitations directes ou dérivées par les dispositions légales ou réglementaires.

Lors de l'inscription du coureur, l'organisateur est susceptible de collecter certaines informations personnelles. Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, chaque coureur dispose d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles le concernant.

Par l'intermédiaire de l'organisateur, les coureurs peuvent être amenés à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. En cas de refus, le coureur peut le signaler par tout moyen écrit, en indiquant son nom, prénom et ses coordonnées complètes.

ARTICLE 12 - Annulation

En cas d'annulation de la course par l'organisation, il n'est pas prévu de remboursement automatique. Selon les raisons et la date de l'annulation, l'organisation jugera de la meilleure option possible pour dédommager les coureurs, si cela lui est possible.

ARTICLE 13 – Podiums et récompenses

Les podiums se tiendront à l'horaire indiqué dans le programme de l'épreuve et communiqué sur le site de la course (habituellement vers 11h30)

Récompenses au scratch aux 5 premiers Hommes et Femmes sur le Trail des Grenouilles, la Run Express et aux 3 premiers Hommes et Femmes sur les courses Ados Run U16 et U14.

Des récompenses supplémentaires pourront être distribuées ou gagnées par tirage au sort, selon les modalités présentées par l'organisateur en amont ou le jour de la course (challenge du plus grand nombre par exemple).