

# LOU TRAÏ DOU ROUCASSIERO DAU TIGNET

13<sup>ème</sup> Edition 22 Novembre 2026

## Règlement

### GENERALITES

Le Traï dou Roucassiero dau Tignet – Randonnée et Trail revient pour sa 13<sup>ème</sup> édition le dimanche 22 novembre 2026, au départ de la Mairie du Val du Tignet – Avenue de l'Hôtel de Ville, 06530 Le Tignet.

Cet événement est organisé par l'association Le Tignet Course à Pied (TCAP), avec le soutien de la ville du Tignet et des associations locales. Nous serons heureux de vous accueillir à partir de 7h30 et de partager avec vous cette journée sportive et conviviale au cœur de notre village.

La participation à l'événement implique votre acceptation expresse et sans réserve du présent règlement.

### Art. 1 : ORGANISATION

L'association TCAP organise la 13<sup>ème</sup> édition du Traï dou Roucassiero, course pédestre en milieu naturel, en autosuffisance. L'épreuve est inscrite au Challenge Trail 06.

### Art. 2 : CONDITIONS DE PARTICIPATION (Réservé aux coureurs)

Conformément aux articles L.231-3 du Code du sport et L.3622-2 du Code de la santé publique, les inscriptions ne seront validées que sur présentation de l'un des éléments suivants :

- **Une licence sportive valide\***  
ou
- **Une attestation de Parcours Prévention Santé (PPS)** validée sur le site officiel : <https://pps.athle.fr>

L'attestation PPS devra être valide le jour de l'épreuve, soit datée de moins d'un an au 22 novembre 2026.

Toute attestation de plus d'un an à cette date ne sera pas acceptée. Le participant devra alors effectuer à nouveau le Parcours Prévention Santé avant la course.

- Pour les concurrents mineurs, d'une autorisation parentale et répondre au questionnaire de santé en ligne.

En l'absence de l'un ou l'autre de ces documents, le départ sera systématiquement refusé sans remboursement possible.

**\* Seules sont considérées les licences pour la période sportive active (FFA, FFTRI, Ufolep, FSGT, FFME, FFCO, Pass Running FFA) portant la mention course à pied en compétition ou athlétisme.**

### Art. 3 - PARCOURS

- Départ 9h00 "**LOU ROUCAS**" : 19.5 km et 950 D+ accessible à partir de la catégorie "**junior**" (18 ans et +).
- Départ 9h30 "**LOU PITCHOUN**" : 9,5 km et 430 D+ accessible à partir de la catégorie "**cadet**" (16 ans et +)-
- Départ 9h35 "**LOU VIRADOU**" : Randonnée familiale 9,1 km, dénivelé+ 270m, durée moyenne 2h45, non chronométrée.

Des portions techniques peuvent nécessiter prudence et vigilance, chaque coureur devra se conformer aux consignes de sécurité dictées par l'organisateur lors du briefing obligatoire donné 10 minutes avant chaque départ. Le code de la route s'applique sur les portions ouvertes à la circulation.

#### **Art. 4 : INSCRIPTIONS**

Inscriptions exclusivement en ligne sur : <https://sportips.fr/inscription/ROUCASS26> Du 01/01/2026 au 19/11/2026 à minuit.

- **Tarifs:**

**LOU PITCHOUN:** 13 Euros (+ 5 euros pour la pasta party).

**LOU ROUCAS :** 20 Euros (+5 euros pour la pasta party).

**LOU VIRADOU:** 5 Euros (+5 euros pour la pasta party)

Pour un tarif de groupe, voir les modalités en contactant TCAP par mail : [tignetcourseapied@gmail.com](mailto:tignetcourseapied@gmail.com)

- **Transfert de dossard :**

Le transfert de dossard est autorisé uniquement jusqu'au 1er novembre 2026 inclus. Toute demande devra être effectuée par mail auprès de l'organisation et validée par celle-ci. Le nouveau participant devra compléter son inscription en ligne, fournir les justificatifs obligatoires et accepter le présent règlement. Aucun transfert ne sera accepté après cette date. Tout transfert réalisé en dehors de cette procédure entraînera la disqualification et dégradera totalement l'organisation de toute responsabilité en cas d'accident.

#### **Art. 5 : RAVITAILLEMENT ET PASTA PARTY**

- Poste ravitaillement à 6,5 km pour le parcours « Lou Roucas »,
- Ravitaillement à l'arrivée
- Pasta Party servie à partir de 11h30

**L'utilisation d'un gobelet individuel est obligatoire**, des poubelles seront mises à disposition à l'arrivée et au départ.

#### **Art. 6 : INTERDICTIONS**

**Interdits sur le parcours :**

- Les bicyclettes (VTT, VTC)
- Véhicules motorisés
- Engins à roulettes
- Accompagnants (Toute aide extérieure entraîne disqualification)
- Animaux
- **Bâtons de marche.**

Les marcheurs ont l'obligation de rester tout au long de la randonnée avec les accompagnants du groupe. Les enfants mineurs sont sous la responsabilité des adultes qui les accompagnent, et se doivent de respecter le règlement.

#### **Art. 7 : RETRAIT DES DOSSARDS ( sur présentation d'une pièce d'identité et du Qr Code de votre inscription)**

L'enveloppe contenant le dossard est à récupérer le Vendredi 20 ou le Samedi 21/11/2026 de 10h à 18h à:

RRUNNING CYCLE PASSION

320, route de Cannes

06130 GRASSE

Tel: 0965120662

En dernier lieu, le retrait du dossard sera possible le jour de la course, jusqu'à 30 minutes avant le départ de l'épreuve concernée. Passé ce délai, l'organisation ne pourra garantir la remise du dossard.

Tout concurrent n'ayant pas fourni les documents obligatoires (licence ou PPS) et ne pouvant les présenter lors du retrait du dossard se verra systématiquement refuser le départ sans remboursement.

Le dossard doit être porté sur la poitrine ou le ventre et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course. Il doit donc être toujours positionné au-dessus de tout vêtement et ne peut en aucun cas être fixé sur le sac ou une jambe.

## **Art. 8 : SÉCURITÉ**

Le tracé des parcours est balisé à l'aide de flèches signalétiques et rubalises. La sécurité est assurée par des signaleurs et secouristes.

Des postes de secours/pointage/ravitaillement sont installés sur les parcours et à l'arrivée. Une convention de poste de secours est établie avec DPS (dispositif prévention sécurité), 4 secouristes avec véhicule léger seront présents pour le TRAIL du TIGNET le dimanche 22 novembre 2026.

L'organisation TCAP se réserve le droit de refuser le départ ou d'arrêter tout concurrent ayant un comportement pouvant constituer un danger pour lui-même et les autres concurrents ou ne respectant pas autrui et/ou l'environnement (dégradation, jet quel qu'il soit, pollution).

### **Responsables sécurité:**

- **AFONSO Jean-Marc 06.20.36.11.07**
- **GUY Jean-François 06.28.02.08.85**

**Abandon** : En cas d'abandon lors d'une course, un coureur doit obligatoirement prévenir le responsable du poste de contrôle le plus proche et y restituer son dossard. Le responsable du poste de contrôle invalide définitivement son dossard. Si un coureur ou randonneur est pris en charge par les services des secours de l'organisation ou conventionnels, il se trouve de fait sous l'autorité des services de secours et doit interrompre sa course si ces derniers l'exigent.

**Accompagnants**: toute aide des accompagnants ou spectateurs est interdite et mènera à la disqualification du participant.

Les chiens ou autres animaux d'accompagnement ne sont pas acceptés sur toute la zone de course ou marche.

## **Art. 9 : BARRIERES HORAIRES**

- Les serre-files restent en contact permanent avec le PC et suivent la position des coureurs. Il n'y a pas de barrières horaires strictes, mais un coureur peut être arrêté si sa progression devient excessive ou dangereuse.

## **Art. 10 - PENALITES ET SANCTIONS**

Tout participant contrevenant au présent règlement s'expose à des sanctions disciplinaires allant de la pénalité horaire, à l'interdiction compétitions TCAP, et déclarations aux Fédérations sportives (esprit non sportif, insultes, tricherie, dopage).

## **Art. 11 : ANNULATION ET MODIFICATIONS**

**Le TCAP se réserve le droit de modifier, décaler ou annuler tout ou partie de la manifestation si les conditions météorologiques ou toute autre situation compromettent la sécurité des participants. Cela peut inclure :**

- Le décalage des horaires de départ,
- L'adaptation ou la modification des parcours.
- **Annulation ou modification par l'organisation** : en cas de force majeure (notamment conditions météorologiques), aucun remboursement ni report ne sera accordé.
- **Annulation par le participant** :
  - Moins de 15 jours avant l'épreuve : aucun remboursement possible.
  - Plus de 15 jours avant l'épreuve : remboursement possible uniquement pour motif valable.

**Aucun remboursement ne sera accordé en cas de non-respect du règlement.**

### **Annulation d'inscription Garantie Individuelle Annulation :**

Au moment de votre inscription en ligne sur le site Sportips.fr vous pouvez souscrire une Garantie Individuelle d'Annulation en option, qui vous permettra d'être remboursé du montant de votre inscription (sauf les options, repas, navette...) sur simple demande de votre part, effectuée jusqu'à 72h avant le départ de votre course. Si vous n'avez pas choisi cette option, vous ne pourrez pas demander le remboursement de votre inscription. En cas d'annulation ou report général de l'épreuve, les conditions générales de l'organisateur s'appliquent (remboursements, abandon...).

## **Art. 12 : ASSURANCE**

Le TCAP a contracté avec la **MAIF** une assurance couvrant la responsabilité civile encadrants, participants, accompagnants et la PASTA PARTY, locaux, matériel utilisé (contrat n°**3461187P**).

Il est néanmoins rappelé aux participants l'intérêt de souscrire des garanties d'assurance complémentaires couvrant notamment les dommages corporels. Il leur est également rappelé qu'en l'absence de garanties d'assurance complémentaires, l'évacuation sanitaire de la zone de l'évènement vers le centre de soins le plus proche n'est pas prise en charge par la sécurité sociale ni par l'organisateur, donc à leur charge.

Les organisateurs ne peuvent en aucun cas être tenus pour responsables (accident, mauvais état de santé, comportement irresponsable, vol).

**Art. 13 : DROITS A L'IMAGE** : *«Lors de son engagement à l'épreuve chaque concurrent autorise expressément le TCAP (ou ses ayants droits) à utiliser ou faire utiliser ou reproduire ou faire reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive dans le cadre de l'épreuve en vue de toute exploitation directe ou toute forme dérivée de l'épreuve 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 ces exploitations directes ou dérivées par les dispositions législatives ou réglementaires, les décisions judiciaires et/ou arbitrales de tout pays ainsi que par les conventions internationales actuelles ou futures, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée. Du fait de son engagement, le concurrent donne à TCAP un pouvoir tacite pour utiliser une photo ou image concernant l'évènement dans le cadre de sa promotion du Challenge CDR06.*

**CNIL** : *Conformément à la loi informatique et liberté du 6/01/1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir la newsletter du Challenge Trail 06 du Conseil Départemental.*

**Art. 14 : Contrôles anti-dopage** – Le plateau sportif dispose de l'équipement pour effectuer un contrôle anti-dopage. Tout concurrent révéle positif aux tests, ou refusant de se soumettre au contrôle sera exclu du Trail, avec déclaration aux autorités sportives.

## **Art. 15 : EQUIPEMENT OBLIGATOIRE – Développement durable – Critères CDR06**

Chaque coureur doit être équipé de :

- Gobelet individuel ( non jetable, type ecocup)
- Réserve d'eau minimale : 0,5 L pour le parcours Lou Pitchoun , 1 L pour le parcours Lou Roucas
- Une réserve alimentaire suffisante
- Téléphone portable allumé et chargé
- Sifflet
- Couverture de survie (si possible)

Numéros d'urgence à connaître : PC course – Jean-Marc AFONSO : 06 20 36 11 07 et 112 (également indiqués sur le dossard).

## **Art. 16 : STATIONNEMENT ET COVOITURAGE**

Le stationnement des véhicules devra impérativement s'effectuer sur les zones prévues et signalées par l'organisation.

Des parkings dédiés seront mis à disposition à proximité du site de départ et d'arrivée. Les participants sont tenus de respecter les consignes des bénévoles et signaleurs afin de garantir la sécurité et la fluidité de circulation.

Il est strictement interdit de se garer :

- sur les accès de secours,
- sur les voies de circulation,
- en dehors des zones autorisées.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de stationnement gênant ou non conforme pouvant entraîner une verbalisation ou une mise en fourrière.

Dans une démarche écoresponsable et afin de limiter l'impact environnemental de l'événement, les participants sont fortement encouragés à privilégier le covoiturage.

Une solution de covoiturage est proposée via la plateforme « Togetzer », accessible depuis les supports de communication de l'événement.

## **Art. 17 : REMISE DES PRIX (Salle Espace de la Siagne, près de la mairie du Val du TIGNET vers 11h30 )**

Récompenses lauréats présents;

- 3 premiers scratch hommes et femmes de chaque parcours
- 1<sup>ers</sup> de chaque catégorie hommes et femmes

**Chronométrage** : Le chronométrage sera assuré par un dispositif électronique fourni par SPORTIPS. Chaque concurrent doit installer son dossard et la puce électronique, fournis par l'organisation comme indiqué dans la rubrique « dossards » sans y apporter de modification.

**Réclamation** : Toute réclamation doit être formulée par écrit, déposée au PC Course auprès d'un membre du jury d'épreuve, dans un délai maximum de 30 minutes après l'arrivée du coureur concerné.

## **Organisation : Association Le Tignet Course à Pied**

Email : tignetcourseapied@gmail.com  
Président : JEAN-MARC AFONSO  
Tél : 06.20.36.11.07

127, avenue du Docteur Belletrud 06530 LE TIGNET

**Information, resultats et photos:** disponible sur le site web du Tignet Course A Pied [tignetcourseapied@gmail.com](mailto:tignetcourseapied@gmail.com) ou sur la page <https://www.tignetcourseapied.com>

**Pour les concurrents :** Départ et arrivée : mairie du Val du Tignet, 06530 Le Val du TIGNET,  
GPS du parking : **43,6295992,6,8433106**

**Départs :**

9h00 Lou ROUCAS

9h30 Lou PITCHOUN

9h35 Randonnée familiale, LOU VIRADOU