# 1000 D Suisse Normande Trail

# RÈGLEMENT 2026

## ARTICLE 1 : PRÉSENTATION DE LA COURSE

La 6ème édition de la 1000D Suisse Normande Trail se déroulera samedi 31 octobre et dimanche 1er novembre 2026 au départ du Centre de Pleine Nature Lionel Terray à Clécy, au cœur de la Suisse Normande (14 570).

## ARTICLE 2 : DÉTAILS TECHNIQUES

La 1000D Suisse Normande Trail est une épreuve de course à pied de type trail se déroulant en quasi-totalité sur des chemins au travers de 5 parcours :

- **La 1000D'es équipiers,** 15 km - 426 m D+. Samedi 31 octobre à 14h au Viaduc de Clécy

Le parcours est à effectuer en relais sous forme de boucle. Celle-ci fait 7,5 km et 213 m de D+. Pour participer à cette épreuve, il faut s'inscrire en équipe, par 2. Chaque équipier devra effectuer 2 boucles, soit un total de 15km et 426 D+ par personne. Chaque équipier devra effectuer une boucle seul et une autre en duo avec son coéquipier. Le coéquipier numéro 1 effectuera le 1er tour, puis le coéquipier numéro 2 effectuera le 2ème tour, puis les coéquipiers 1 & 2 effectueront ensemble le 3ème et dernier tour. Ils devront franchir la ligne d'arrivée avec moins de 20 secondes d'écart entre eux

Lors de chaque tour, un segment spécifique sera chronométré, avec une répercussion du temps de passage sur le chrono total du tour.

- **La 1000D Kids**,

3-8 Ans (2 km - 37 m D+). Samedi 31 octobre à partir de 16h au Viaduc de Clécy
9-15 ans (4,5 km – 150 m D+). Samedi 31 octobre à partir de 16h30 au Viaduc de Clécy

16h00 : course 3-8 ans /16h30 : course 9-15 ans

Pour participer à cette course, chaque enfant doit être accompagné d'un adulte.

- **La Vallonnée** (10 km) - 210 m D+. Départ dimanche 1er novembre à 11h30 au Viaduc de Clécy
- **La Vaillante** (20 km) - 600 m D+. Départ dimanche 1er novembre à 11h au Viaduc de Clécy
- **La Valeureuse** (30 km) - 900 m D+. Départ dimanche 1er novembre à 10h au Viaduc de Clécy
- **La Vertigineuse** (43 km) -1300 m D+. Départ dimanche 1er novembre à 9h au Viaduc de Clécy

## ARTICLE 3 : MODALITES D'INSCRIPTION

1. Inscription

Inscription **uniquement** en ligne via la plateforme 123go.fr

https://la1000d.123go.fr

2. Parcours de Prévention Santé ou questionnaire de santé

Depuis le 1er septembre 2024, il n'est plus nécessaire de présenter un justificatif d'aptitude pour participer à la 1000 D Suisse Normande Trail. Vous devez désormais suivre le Parcours de Prévention Santé mis en place par la Fédération Française d'Athlétisme pour les personnes majeures uniquement.

Ce parcours en ligne propose un contenu pédagogique sous forme de textes et de 4 vidéos abordant plusieurs thématiques du sport santé afin de sensibiliser aux risques, aux précautions à prendre, aux bonnes attitudes à adopter et aux recommandations des professionnels liés à la pratique de la course à pied.

Après chaque vidéo, le coureur répond à une auto évaluation liée au thème abordé.

A la fin du parcours, il se voit remettre une attestation au format PDF, valable 3 mois avec numéro d'identification unique, qu'il pourra déposer sur son site d'inscription ou présenter lors de son retrait de dossard.

Pour accéder au PPS : https://pps.athle.fr/

Pour les mineurs inscrits sur la Vallonnée, pas de PPS mais un questionnaire de santé à compléter et à télécharger sur votre compte en ligne.

## ARTICLE 4 : PARTICIPATION

Sur toutes les épreuves : la participation aux différentes épreuves implique la connaissance et l'acceptation du présent règlement. Du fait de son inscription, le concurrent donne à l'organisation l'autorisation express d'utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, lors de la manifestation sur tout support y compris les documents promotionnels et / ou publicitaires.

Toutes les épreuves (hors 1000D kids) sont ouvertes à tous, licenciés ou non, à partir de 18 ans (soit né(é)s à partir de 2008) sauf la Vallonnée qui est ouverte à partir de 16 ans (soit né(é)s à partir de 2010).

Tout participant au Trail s'engage à respecter le parcours dans sa totalité.

## ARTICLE 5 : DATES, DÉPARTS ET HORAIRES

- **1000D'es équipiers**, Samedi 31 octobre à 14h au Viaduc de Clécy
- **1000D Kids,** Samedi 31 octobre à 16h (3-8 ans) et 16h30 (9-15 ans) au Viaduc de Clécy
- **La Vallonnée** (10 km) - Départ dimanche 1er novembre à 11h30 au Viaduc de Clécy
- **La Vaillante** (20 km) - Départ dimanche 1er novembre à 11h au Viaduc de Clécy
- **La Valeureuse** (30 km) - Départ dimanche 1er novembre à 10h au Viaduc de Clécy
- **La Vertigineuse** (43 km) - Départ dimanche 1er novembre à 9h au Viaduc de Clécy

## ARTICLE 6 : INSCRIPTIONS

Inscription **uniquement** en ligne via la plateforme 123go.fr

**https://la1000d.123go.fr**

**Droits d'engagement jusqu'au mercredi 28 octobre 2026 :**

- 1000D'es équipiers = 20 € par équipier soit 40 € par équipe
- 1000D Kids = Gratuit
- La Vallonnée (10km) = 10 €
- La Vaillante (20 km) = 20 €
- La Valeureuse (30 km) = 26 €
- La Vertigineuse (43 km) = 32 €

**Fermeture des inscriptions le 28 octobre 2026.**

**Aucune inscription sur place le matin de la course.** Ces pièces seront obligatoirement déposées sur le site d'inscription en ligne avant le **28 octobre 2026** dernier délai, afin de valider définitivement l'inscription.

Pour être valide, toute inscription devra obligatoirement être accompagnée du :

* formulaire d'inscription
* parcours de prévention santé
* règlement officiel
* droit d'inscription

Cette inscription comprend le dossard, le chronométrage, les ravitaillements et les récompenses.

En s'inscrivant, chaque coureur prend personnellement les engagements suivants :

- Je déclare avoir réellement pris connaissance du règlement et de l'éthique de la course.
- Je comprends et j'approuve les conditions de participation figurant dans le présent règlement.
- Je m'engage à respecter le règlement en tous points.
- Je déclare être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant les frais de secours.
- Je déclare m'être renseigné(e) sur les contre-indications médicales qui pourraient me concerner et, en conséquence, décharger l'organisation de tout problème médical pouvant survenir pendant l'épreuve et après du fait d'une négligence de ma part.

## ARTICLE 7 : RETRAIT DES DOSSARDS

Il est possible de faire retirer son dossard par un tiers sur présentation de la pièce d'identité ou copie du concurrent.
Nous vous informons également qu'il n'existe aucun double des dossards. Si vous oubliez le vôtre, il vous sera impossible de prendre le départ.
Le dossard doit être visible quel que soit votre équipement vestimentaire et quelle que soit la météo. Vous devez prévoir un système de fixation à votre convenance (épingles, brassière, porte dossard triathlon...).

**Pour la 1000D'es équipiers, porte-dossard obligatoire.**

Les horaires de retrait vous seront communiqués ultérieurement par l'organisateur par email et depuis le site internet officiel : www.la1000dsuissenormandetrail.com

## ARTICLE 8 : MATÉRIEL

Chaque participant s'équipera en fonction de la météo. Les chaussures de type Trail sont fortement conseillées.

**Matériel obligatoire :**

- Téléphone portable chargé
- Lampe frontale pour la Vertigineuse (40 km)
- Couverture de survie (sauf 1000D kids)
- Sifflet
- Gobelet (pour arrêt ravitaillement)
- Réserve d'eau de 1 litre minimum et 1,5 L pour la Vaillante (20 km), la Valeureuse (30 km) et la Vertigineuse (43 km).
- Sac à déchets

**Nb : Aucun gobelet ne sera fourni sur les ravitaillements.**

Prévoir 4 épingles à nourrice pour fixer votre dossard. Pour la 1000D'es équipiers, porte-dossard obligatoire.

Un vestiaire numéroté et surveillé sera disponible sur place pour conserver vos affaires durant le temps de votre course.

**Afin de préserver l'environnement, l'utilisation des bâtons n'est pas autorisée lors de l'événement.**

## ARTICLE 9 : PARCOURS, BARRIÈRE HORAIRE ET BALISAGE

**Barrières horaires**

- La vallonnée (10 km) : 14h00 au lieu-dit la Couture 14690 La Pommeraye
- La vaillante (20 km) : 14h00 au lieu-dit la Couture 14690 La Pommeraye
- La vaillante (30 km) : 14h00 au lieu-dit la Couture 14690 La Pommeraye
- La vertigineuse (43 km) : 14h00 au lieu-dit la Couture 14690 La Pommeraye

À chaque barrière horaire un minibus sera mis à disposition des coureurs hors délais s'ils souhaitent rentrer en bus au Centre de Pleine Nature Lionel Terray. S'ils souhaitent rentrer par leurs propres moyens, ils doivent le signifier au commissaire de course présent sur la barrière. Dès cet instant, ils ne seront plus sous la responsabilité des organisateurs.
Les coureurs hors délais devront faire enregistrer leur numéro de dossard par le commissaire de course présent sur la barrière. Ils pourront malgré tout apparaître dans le classement comme étant « hors-délais ».
Les coureurs hors-délais s'engagent à respecter ce présent règlement sous peine de disqualification.

## ARTICLE 10 : SECURITE ET ASSISTANCE MEDICALE

La sécurité est assurée par des signaleurs, mis en place par l'organisation, qui veillent à la sécurité des concurrents et au bon fonctionnement de l'épreuve. Une équipe médicale sera présente durant toute la durée de la course. Elle est habilitée à mettre hors course tout concurrent inapte à continuer l'épreuve, qui met en danger tant sa sécurité personnelle que la sécurité générale de l'épreuve.

Chaque participant se doit de signaler un coureur en détresse à l'assistance médicale ou aux signaleurs présents sur le parcours. Un numéro de portable de l'organisation sera noté sur le dossard.

## ARTICLE 11 : RAVITAILLEMENTS

Plusieurs ravitaillements seront mis en place sur les parcours :

- La vaillante (20 km) : ravito au 8ème km
- La Valeureuse (30 km) : ravito au 8ème km et au 14ème km
- La vertigineuse (43 km) : ravito au 9ème km, au 21ème km et au 27ème km

Aucun gobelet ne sera fourni par l'organisation.

**Un ravitaillement sera également offert à l'arrivée pour l'ensemble des épreuves.**

## ARTICLE 12 : CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

Pour la 1000D'es équipiers, la première équipe dans les catégories femmes, hommes et mixte seront récompensées. Remise des prix en fin de journée le samedi à 17h30.

Les 3 premières femmes et les 3 premiers hommes, toutes catégories confondues, seront récompensées sur les épreuves du dimanche. Remise des prix le dimanche à 14h30.

## ARTICLE 13 : SANCTIONS

- Les membres de l'organisation et les commissaires présents sur le parcours ont aussi pour mission de signaler tout manquement au règlement. Toute infraction sera susceptible d'entraîner une disqualification.
- Enlèvement (vol) ou déplacement des balises durant la course
- Refus de contrôle
- Volonté délibérée d'emprunter un raccourci (franchissement d'une rubalise)
- Absence de dossard
- Pointage au-delà de l'horaire de fermeture d'un point de contrôle (barrière horaire)
- Utilisation d'un moyen de transport
- Non-assistance à un concurrent en danger
- Pollution ou dégradation des sites
- Insultes ou menaces à l'égard des membres de l'organisation
- Refus de se faire examiner par un médecin à tout moment de l'épreuve
- Etat physique ou psychique inadapté à la poursuite de l'épreuve
- Dopage ou refus de se soumettre à un contrôle anti-dopage

Cette liste de sanctions n'est pas exhaustive, l'organisation se réserve le droit d'examiner toute situation litigieuse.

## ARTICLE 14 : MODIFICATIONS / ANNULATION

En cas de force majeure et/ou pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit de modifier sans préavis le parcours, les barrières horaires et l'emplacement des postes de contrôle.

## ARTICLE 15 : ASSURANCE ET RESPONSABILITE

Les licenciés sont couverts par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. La responsabilité de l'association sera dégagée après abandon ou disqualification.

## ARTICLE 16 : BOURSE AUX DOSSARDS

Toutes les demandes d'annulation d'engagement sur les épreuves du dimanche doivent cette année passer par la bourse aux dossards mise en place par l'organisateur.

En cas de clôture anticipée d'une épreuve du dimanche, l'organisation mettra en place une bourse aux dossards. Seuls les participants inscrits individuellement via un paiement par carte bleue peuvent faire une demande de revente de dossard. Les participants par équipe ne peuvent pas faire de demande de revente d'un dossard. Sur la période d'ouverture de la bourse aux dossards, un participant éligible pourra indiquer son souhait de revendre son dossard. En cas de revente, des frais de gestion de 2€ seront déduits du montant remboursé.

Toute demande de revente est ferme et définitive.

La revente de dossards en dehors de cette bourse officielle est strictement interdite. Le rachat d'un dossard via la bourse aux dossards est indépendant du dossard cédé.

Toute personne rétrocédant 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. Le dossard devra être entièrement lisible lors de la course. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

## ARTICLE 17 : ABANDON

En cas d'abandon, le concurrent doit prévenir immédiatement l'organisation par téléphone au numéro indiqué sur le dossard. Il devra remettre son dossard à un membre de l'organisation. Les frais de recherche sont à la charge du concurrent s'il quitte la course par ses propres moyens sans signaler l'abandon. Une navette pour la récupération des abandons sera mise en place sur les lieux des barrières horaires et redéposera les concurrents au Centre de Pleine Nature Lionel Terray.
Tout concurrent qui, suite à un abandon, se fait assister par un moyen autre que ceux proposés par l'organisation, le fait sous son entière responsabilité.

## ARTICLE 18 : ENVIRONNEMENT ET ECORESPONSABILITE

Les concurrents s'engagent à respecter les consignes du commissaire de course, ainsi que le code de la route.
Les concurrents s'engagent également à respecter les sites traversés en restant impérativement sur les chemins balisés. Une vigilance sera à apporter sur les Espaces Naturels Sensibles (ENS) et les sites « Natura 2000 ». Voir charte écologique sur le site internet officiel de l'évènement.
Il appartient à chaque concurrent de conserver ses emballages et détritus jusqu'à l'arrivée où ces déchets pourront être déposés. À cet effet, il est obligatoire d'emporter un petit sac.

Tout manquement manifeste et constaté à cette règle fera l'objet d'une mise hors course immédiate (voir paragraphe « 13 Sanctions »).
Nous attirons votre attention sur le bilan carbone de votre déplacement : valorisez le co-voiturage pour venir à Clécy !

## ARTICLE 19 : MISE HORS COURSE

L'organisation se réserve la possibilité d'exclure de l'épreuve tout concurrent qui refuse de se soumettre à ce règlement ou qui risque de mettre en danger sa propre sécurité ainsi que celle des autres concurrents.
Le concurrent exclu se verra refuser son inscription pour l'édition suivante.
Nous vous conseillons de contracter une assurance annulation auprès de certains organismes spécialisés.
Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à un tiers sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par celui-ci durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée. Le dossard devra être entièrement lisible tout au long de la course. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident consécutif au non-respect de ces consignes.

## ARTICLE 20 : DROIT A L'IMAGE

Tout participant autorise l'organisation ainsi que ses ayants droit tels que médias et partenaires à utiliser les images fixes ou audiovisuelles prises à l'occasion de l'événement de la 1000D Suisse Normande Trail sans contrepartie financière, sur tous supports y compris les documents promotionnels et publicitaires réalisés et diffusés en France et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être ajoutées à cette durée.

*Document rédigé le 8 juillet 2026 par l'organisation.*