



Règlement du Zigzag Trail de Montcy-Notre-Dame

1. Description

Le [CMA](#) organise le mercredi 11 novembre 2026 le *Zigzag Trail* de Montcy-Notre-Dame.

Deux épreuves chronométrées sont proposées, sur un parcours boisé sur des chemins, retraçant les lieux remarquables et l'histoire de la [commune de Montcy-Notre-Dame](#) :

- un parcours de 7,5 km avec un dénivelé positif de 100 m, ouvert à partir de la catégorie Cadet (U18), soit pour les années de naissance jusqu'à 2011 inclus ;
- un parcours de 15 km avec un dénivelé positif de 190 m, ouvert à partir de la catégorie Junior (U20), soit pour les années de naissance jusqu'à 2009 inclus.

Parallèlement aux courses, une marche populaire sera proposée sur le parcours du trail.

2. Lieu et horaires

Lieu : Le départ et l'arrivée auront lieu au Cosec de Montcy-Notre-Dame, Rue sous le Village, à Montcy-Notre-Dame.

Horaires : La marche populaire partira à 9h00 du Cosec de Montcy-Notre-Dame.

Le 7,5 km partira à 10h00.

Le 15 km partira à 10h15.

3. Inscriptions et tarifs

Inscriptions uniquement sur le site internet <https://ledossard.com/evenements/> jusqu'au lundi 9 novembre à 23h59. Pas d'inscription sur place pour les courses.

Les clubs ou associations peuvent demander un code d'accès pour saisir les inscriptions groupées sur le site. Un nombre de 5 inscriptions minimum est requis. La facture sera envoyée au club après la compétition.

Tarifs :

Distance	7,5 km	15 km
Jusqu'au 9 novembre 23h59	8 €	15 €

Les participants au trail devront obligatoirement fournir, et ce dès l'inscription en ligne :

- **pour les licenciés FFA**, leur licence fédérale Compétition, Entreprise ou Running, ou leur Pass « J'aime courir » valide de la saison 2026-2027 ;
- **pour les non-licenciés majeurs au jour de l'épreuve**, une attestation de réalisation du Parcours Prévention Santé de la FFA (<https://pps.athle.fr/>), réalisé dans l'année précédant l'épreuve ;



- **pour les non-licenciés mineurs au jour de l'épreuve**, le questionnaire relatif à son état de santé, dûment rempli en présence d'un représentant légal. En cas d'une réponse positive « OUI » à ce questionnaire, un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la course à pied datant de moins de six mois sera exigé.

4. Dossards

Le retrait des dossards aura lieu au Cosec de Montcy-Notre-Dame, à partir de 8h00.

Le dossard devra être porté **à l'avant**, attaché sur le maillot avec 4 épingles. Les ceintures porte-dossards sont autorisées, tant que le dossard figure bien à l'avant.

Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. 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. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

5. Ravitaillement

Un ravitaillement liquide sera présent à mi-parcours dans le centre AFPA pour le 15 km.

Un ravitaillement complet sera présent au Cosec à la fin des deux courses.

Dans une démarche écoresponsable, les **participants sont tenus de disposer d'un gobelet ou contenant personnel pour les ravitaillements.**

6. Après-course et récompenses

Tous les coureurs recevront un lot.

Pour chaque course, seront récompensé(e)s :

- les 3 premiers coureurs et les 3 premières coureuses au classement scratch ;
- les premiers et les premières de chaque catégorie, sans cumul avec les récompenses du classement scratch.

Les récompenses seront remises au Cosec à 12h30.

Un tirage au sort de lots aura lieu parmi les participants.

Une buvette et un stand de restauration seront également disponibles au Cosec.

7. Règlement technique



Aucune aide extérieure n'est autorisée.

Le respect du parcours est attendu de la part de tous les participants.

En cas d'abandon, le participant doit prévenir un bénévole sur le parcours et lui remettre son dossard. Il lui appartient de quitter le parcours par ses propres moyens.

En cas d'infraction sévère, le participant en question sera passible d'une disqualification, sans remboursement.

Tout point non précisé explicitement en vertu de ce règlement est régi par la [Réglementation Running de la Fédération Française d'Athlétisme](#), qui fera foi en cas de litige.

Comme dans toute compétition sportive, tout participant est susceptible d'être soumis à un contrôle antidopage.

8. Environnement

Les organisateurs attirent l'attention des concurrents sur le respect de l'environnement, des bénévoles, des promeneurs et des riverains. Il est formellement interdit de jeter de déchets sur le parcours.

9. Sécurité

La sécurité et l'assistance médicale des participants est du ressort de l'organisateur qui mettra en place un Dispositif Prévisionnel de Secours. La sécurité sera assurée par des signaleurs sur le circuit. Les services de secours (SDIS) et de police seront avertis de l'événement. L'organisation garantit également la fermeture de la course derrière le dernier participant.

Pour des raisons de sécurité, il est également interdit de porter toute sorte d'écouteurs ou de casque audio.

10. Assurance

Les licenciés sont couverts par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement auprès de toute compagnie d'assurance à titre individuel.

L'organisation ne peut en aucun cas être tenue pour responsable en cas d'accident ou de défaillance des participants notamment ceux consécutifs à un mauvais état de santé ou à une préparation insuffisante. La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec renonciation à tout recours contre les organisateurs en cas de dommages ou de séquelles ultérieurs à la course. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accidents ou vols dont les concurrents pourraient être victimes lors de leur participation à cette épreuve.

De leur côté, les organisateurs sont couverts par une police d'assurance responsabilité civile organisateur souscrite via la Fédération Française d'Athlétisme pour la durée de l'épreuve.

11. Droit à l'image et protection de la vie personnelle

Droit à l'image : les participants autorisent les organisateurs à utiliser les images fixes ou audiovisuelles prises à l'occasion de leur participation à la manifestation et sur lesquelles ils pourraient apparaître, sur tous supports y compris les documents promotionnels et ou publicitaires.

Protection de la vie personnelle : l'organisation informe les participants que les résultats seront publiés sur le site internet de l'épreuve et sur celui de la Fédération Française d'Athlétisme. Si des participants souhaitent s'opposer à cette publication, ils doivent expressément en informer l'organisateur et le cas échéant la FFA.

12. Annulation

Si l'événement ne peut se tenir, en cas de force majeure ou sous requête de l'autorité administrative compétente, tous les inscrits seront remboursés. Aucune indemnité supplémentaire ne sera accordée.

Dans de tels cas, l'organisateur se réserve le droit de reporter l'épreuve à une date ultérieure.

13. Contacts

Toute question peut être adressée par mail à l'adresse cmaathle08000@gmail.com, ou par téléphone au 06 80 00 50 73.



[CMA - Charleville-Mézières Athlétisme](#)



[@charlevillemezieresathletisme](#)



<https://charlevillemezieresathletisme.org/>