

La TRIFOUILLETTE® 2026 - 11^{ème} édition

Règlement des courses

Version 4 – 17-07-2026

Article 1 : LA TRIFOUILLETTE®

L'association Comité d'Animation d'Igny, organise des épreuves de course à pied nature dans le cadre des Festi'Vallée d'Igny® :

- Le dimanche 13 Septembre 2026, cinq épreuves de courses nature, conformes au règlement des courses hors stade de la FFA, sur quatre distances de 27 km, 17 km, 10 km et 5km pour les jeunes et adultes à partir de 14 ans. La cinquième épreuve, nouvelle cette année, est un relais en duo sur la distance du 27 km (relais 1 = 17 km, relais 2 = 10 km).

Article 2 : DEPARTS et PARCOURS

Les départs et arrivées sont localisés au Parc de St Nicolas, avenue Jean Jaurès à Igny (91430).

Les horaires de départ sont :

- 9h15 pour le 27 km solo et relais,
- 10h15 pour le 17 km,
- 10h45 pour le 10 km
- 11h00 pour le 5 km (marche possible)

Le parcours de 27 km est constitué de deux boucles. La première boucle emprunte le sentier le long de la Bièvre, puis la boucle du 17 km décrite ci-dessous. La seconde boucle emprunte les allées du Bois de Verrières le Buisson.

Les parcours de 17 km, 10 km et 5 km sont constitués d'une seule boucle ayant leur départ au Parc de St Nicolas, empruntant le sentier le long de la Bièvre, traversant le vieux Bourg d'Igny et empruntant des sentiers dans les « Bois Brûlés », avec un retour par le centre bourg d'Igny (église, mairie).

Le temps limite imparti aux coureurs pour boucler les épreuves est de 4h45 pour le 27 km, soit une arrivée à 13h00 au maximum. Cette limite couvre de fait toutes les autres distances. Au-delà de ce temps, la sécurité n'étant plus assurée sur le parcours, les concurrents seront mis hors course.

Article 3 : HANDISPORT

Les courses sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Il est conseillé de prendre contact avec l'organisation pour organiser au mieux la participation des athlètes handisports (par exemple, départ anticipé pour les joëlettes).

L'organisation se réserve le droit de refuser une participation d'un concurrent handisport si la sécurité ne peut être assurée.

Article 4 : INSCRIPTIONS

4.1 Généralités

L'épreuve du 5 km est ouverte des catégories Minime à Master.

L'épreuve du 10 km est ouverte des catégories Cadet à Master.

Les épreuves de 17 km et 27 km sont ouvertes des catégories Junior à Master.

Pour le relais : la partie 17 km est ouverte de Junior à Master et la partie 10 km est ouverte de Cadet à Master – le nombre de duos-relais est limité à 20.

Les inscriptions se font par Internet jusqu'au jeudi 10 Septembre 2026 à minuit sur le site : <https://la-trifouillette-2026.onsinscrit.com/accueil>

Il n'y a pas d'inscription sur place.

Tout engagement est personnel, ferme et définitif, et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement pour quelque motif que ce soit.

Aucun transfert d'inscription n'est autorisé sans autorisation explicite et écrite de l'organisation. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne sans cette autorisation, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière le jour de l'épreuve.

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

A la clôture des inscriptions, le site « onsinscrit.com » propose une bourse d'échange de dossards.

Demande de changement de distance :

- Passage du 27 km, 17 km ou 10 km à une distance inférieure, respectivement 17 km, 10 km et 5 km : ce cas de demande pour une distance plus courte ne donne pas lieu à un remboursement de la différence de tarif.
- Passage du 5 km, 10 km ou 17 km à une distance supérieure, respectivement 10 km, 17 km ou 27 km : dans ce cas de demande pour une distance plus longue, la différence de tarif sera à régler par le participant

Toutes les données demandées sont importantes y compris l'année de naissance, le sexe pour déterminer correctement les classements par catégorie.

Les bulletins incomplets ne seront pas traités.

4.2 Tarifs individuels

- Montant de l'inscription pour le 5 km : 10 €
- Montant de l'inscription pour le 10 km : 14 €
- Montant de l'inscription pour le 17 km : 19 €
- Montant de l'inscription pour le 27 km : 29 €
- Montant de l'inscription pour le relais : 33 €

4.3 Tarifs Groupes

Une réduction peut être accordée pour les groupes, selon les conditions ci-dessous :

- Réservée aux clubs et aux entreprises
- Seuil minimum pour bénéficier de la réduction : 10 participants
- Montant de la réduction : 10 € par groupe de 10 coureurs ou plus ; applicable aux parcours 10 km, 17 km et 27 km.
- Pas de réduction sur le 5 km.

Article 5 : SERVICES

L'organisation propose plusieurs services à l'intention des coureurs :

5.1 Garde d'enfants

Une garde d'enfants est proposée, selon les modalités ci-dessous :

- Enfants à partir de 3 ans.
- Participation de 10 € par enfant.
- 20 enfants maximum.
- Les réservations se font lors de l'inscription.

5.2 Repas post-course

Ce repas est proposé aux coureurs et accompagnants, selon les modalités ci-dessous :

- Composition : apéritif, plat, dessert, boisson
- 60 participants maximum
- Coût du repas 18 €

- Les réservations se font lors de l'inscription

5.3 Parking vélos

Un parking vélos, installé à l'intérieur du parc Saint Nicolas, est proposé notamment pour promouvoir les mobilités douces. Ce parking est à réserver lors de l'inscription.

Article 6 : LICENSES, CERTIFICATS MEDICAUX ET AUTORISATIONS

Participants licenciés :

Les épreuves sont ouvertes aux participants titulaires d'une licence en cours de validité à la date de la compétition, selon la liste ci-dessous :

- Licenciés FFA, titulaires d'un Pass running ou d'un Pass J'aime Courir délivrés par la FFA,
- Licence sportive délivrée par une fédération agréée, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la mention de « non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition » ou de « la course à pied en compétition ».

Les athlètes licenciés à la FFA devront fournir une photocopie de leur licence en cours de validité. Les athlètes en cours de mutation devront indiquer le club choisi et son n° d'affiliation pour la saison 2024-2026.

Participants autres que licenciés FFA et non licenciés :

Ces participants devront obligatoirement fournir une attestation PPS en cours de validité, tel que décidé par la FFA à compter du 1^{er} septembre 2024 : attestation obtenue après avoir effectué le parcours PPS, sur le site pps.athle.fr.
Le certificat médical n'est plus accepté pour les adultes.

Pour les athlètes mineurs, une attestation de santé reste obligatoire, ainsi qu'une autorisation parentale.

En l'absence de ces documents l'inscription ne pourra être validée.

Article 7 : SIGNALÉTIQUE

Les organisateurs mettent en place une signalétique des parcours la plus complète possible :

- Des signaleurs aux endroits clés des parcours, permettant de diriger les coureurs/res et de fournir des indications sur le kilométrage
- Un fléchage avec de la rubalise, des marquages directionnels à certains endroits spécifiques, ainsi qu'un affichage kilométrique.

Article 8 : RESPECT DES PARCOURS

Les parcours sont balisés et les signaleurs présents aux endroits les plus spécifiques des parcours.

S'il s'avère que des concurrents ont, volontairement ou non, coupé une partie du parcours qu'ils doivent faire, l'organisation se réserve le droit de leur infliger une pénalité en temps, de 5 minutes minimum, ou de les disqualifier selon la gravité du non-respect d'un parcours remettant en cause le classement général, notamment le classement scratch ou par catégorie.

En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir les responsables de l'épreuve et remettre son dossard dans la zone village La Trifouillette®.

Article 9 : EQUIPEMENT et RAVITAILLEMENT

- 1. Pour toutes les courses : les participants doivent avoir leur téléphone portable**
- 2. Pour le 17 km, en plus du 1), l'organisation conseille fortement de se munir d'une poche à eau, remplie.**
- 3. Pour le 27 km, l'équipement obligatoire doit comprendre en plus du 1), d'une poche à eau remplie et d'une couverture de survie**

Des contrôles pourront être faits avant les départs.

Les participants pourront se réapprovisionner en eau (principalement) aux postes de ravitaillements disposés sur le parcours :

Postes de ravitaillement sur le parcours :

- Stade des Bois Brûlés : ravitaillement intermédiaire pour toutes les courses.
- Chemin du PréMonseigneur, au niveau du passage de relais : ravitaillement à environ 17 km du départ (ravitaillement pour les coureurs du 27 km et du relais)
- Ravitaillement final installé sur la zone de départ/arrivée, au village La Trifouillette®.

Article 10 : DOSSARDS

Retrait des dossards :

Le retrait des dossards aura lieu au stand de La Trifouillette®, situé au bas du Parc de Saint Nicolas :

- Samedi 12 Septembre 2026 de 14h00 à 18h30,
- Dimanche 13 septembre 2026, à partir de 8h00 et jusqu'à :
 - 9h00 pour le 27 km
 - 9h30 pour les 10 et 17 km
 - 10h00 pour le 5 km

La remise du dossard se fait sur présentation de la carte d'identité du/ de la coureur-euse

Dans le cas d'un retrait d'un dossard par une autre personne, une copie de la carte d'identité du/de la coureur-euse devra être présentée.

Aucun dossard ne sera envoyé par courrier.

Article 11 : CLASSEMENTS – RÉCOMPENSES

11.1 Récompenses du relais

Pour cette course en relais, les classements seront donnés par couple, quel que soit leur compositions (genre / âge).

Les récompenses sont attribuées pour :

- Le premier relais Femme / Femme
- Le premier relais Homme / Homme
- Le premier relais mixte Femme / Homme

Il n'y a pas de récompenses de type « catégories ».

5.2 Récompenses des courses solos

Pour chaque course solo, seront donnés les classements scratch, par catégories, par sexe.

Les récompenses sont comme suit :

- Les trois (3) premiers hommes et femmes du classement scratch de chaque course en solo.
- Les premières et premiers de chaque catégorie de chaque course, sauf pour le relais.

Nota : la marche est autorisée sur le parcours du 5 km mais ne donne pas droit à récompense.

Seuls les présents à la remise des prix pourront prétendre aux récompenses.

5.2 Goodies

Il sera remis un goodies (t-shirt, médaille, autre ...) à chaque participant, remis lors du retrait du dossard.

Pour les t-shirts, si la taille demandée n'est plus disponible dans la couleur retenue pour cette 11^{ème} édition, il pourra être proposé un t-shirt dans une couleur des années précédentes.

Des goodies pourront être remis pendant l'épreuve, sur la base de petits challenges proposés pendant les animations des courses.

Article 12 : DEVELOPPEMENT DURABLE

Dès les premières éditions, l'organisation a engagé une approche de développement durable, notamment au travers de :

- Utilisation des moyens numériques de communication (réseaux sociaux, sites internet)

- Promotion des mobilités douces, transports en commun, covoiturage
- Briefing d'avant course pour sensibiliser les participants-es à ne pas jeter les emballages de vivres de course et à respecter les chemins
- Utilisation par les coureurs-ses de leur équipement personnel pour leur ravitaillement pendant l'épreuve
- Ravitaillement final composé en grande partie de produits naturels et locaux
- Limitation du gaspillage par la distribution des surplus du ravitaillement final aux bénévoles et conservation des produits non périssables
- Nettoyage des parcours avant et après course
- Utilisation d'une signalétique réutilisable (en partie)
- Retrait de la signalétique des parcours après la course

Cette approche s'enrichit notamment avec :

- Mise en place d'un parking vélos dédié, et promotion de cette mobilité douce dans notre communication,
- Arrêt de pose d'affiches de communication physique type Aquilux
- Balisage des parcours : arrêt de l'utilisation de rubalise plastique pour des produits biodégradables, ainsi que des éléments de signalétiques réutilisables (fléchage notamment),
- Demande dans le règlement d'utiliser un contenant personnel réutilisable pour les ravitaillements en course
- Remplacement des gobelets plastiques au ravitaillement final par des gobelets biodégradables,
- Ravitaillement en eau avec des jerricans remplis au lieu de bouteilles plastiques,
- Amplification du tri sélectif
- Vers les participants ;
 - o Récupération des chaussures de sport plus utilisées pour les fournir à une association Africa Run – l'organisation remercie les donateurs d'apporter ces chaussures propres et appairées.
 - o Recueil par le biais sondage / questionnaire / discussion des idées permettant d'améliorer l'approche développement durable en course à pied.

La Trifouillette® a obtenu le label Argent du département « Développement Durable, le sport s'engage ».

Article 13 : ETHIQUE - VALEURS

L'organisation promeut les valeurs de respect, d'entraide, de partage et la bienveillance entre les participants.

A ce titre, l'organisation demande à chacun, tout en étant compétiteur, d'observer un fair-play vis-à-vis des autres participants, et, au besoin, d'apporter une aide à un coureur en difficulté.

Article 14 : DOPAGE - CONTRÔLE

Des contrôles seront effectués durant l'épreuve afin d'assurer de parfaites conditions de régularité de course.

Des contrôles anti-dopage peuvent être effectués à l'arrivée, sur les concurrents désignés par la FFA.

En application du règlement du CNCHS (Commission Nationale des Courses Hors Stade), tout accompagnateur d'un concurrent, notamment à bicyclette ou en roller, est interdit, sous peine de disqualification de la personne accompagnée.

Article 15 : SECURITE - ASSISTANCE MÉDICALE

La sécurité sera assurée par la police municipale et les signaleurs disposés sur le parcours.

Une assistance médicale est assurée par une antenne d'un organisme officiel de sécurité comme l'Unité Mobile de Premier Secours de l'Essonne (UMPS91), localisée dans le Parc de St Nicolas, proche de la zone de départ et d'arrivée.

La brigade des pompiers de Massy-Igny est informée de la tenue des courses de La Trifouillette®, et peut intervenir sur demande.

Les services médicaux d'urgence ainsi que les pompiers sont habilités à mettre hors course tout concurrent paraissant inapte à poursuivre l'épreuve.

Article 16 : ASSURANCE

Les organisateurs ont souscrit une assurance conforme à la charte des courses hors stade. La protection sanitaire sera assurée par un organisme officiel (par exemple UMPS91 ou un autre organisme accrédité).

Les coureurs participent aux courses sous leur propre et entière responsabilité.

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

Il incombe aux autres participants de souscrire leur propre assurance.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou de dommages qui pourraient survenir pendant cette manifestation sportive.

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident provoqué par une déficience physique ou psychique.

Article 17 : ANNULATION

Les participants inscrits seront remboursés de leur frais d'inscription dans le cas d'annulation des courses du fait d'une décision officielle des autorités liée à une épidémie (par exemple le COVID19).

Pour les autres cas de force majeure, de catastrophe naturelle ou de toute autre circonstance ou événement mettant en danger la sécurité des concurrents, l'association Comité d'Animation d'Igny se réserve le droit d'annuler l'épreuve sans que les concurrents puissent prétendre à un quelconque remboursement.

Article 18 : ACCEPTATION DU RÈGLEMENT

Tout participant reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepter toutes les clauses, sous peine de disqualification pour les partants.

Tout participant autorise expressément les organisateurs de La Trifouillette®, ainsi que leurs ayants-droits tels que partenaires et média, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils apparaissent, prises à l'occasion de la manifestation dénommée "La TRIFOUILLETTE®", sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier, pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, et toutes les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

Article 19 : LOI INFORMATIQUE ET LIBERTÉ

Conformément à la loi informatique et liberté, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant. Sauf opposition expresse de votre part les coordonnées pourront être transmises à nos différents partenaires.

Article 20 : UTILISATION DES ADRESSES ÉLECTRONIQUES

Sauf sur demande expresse contraire, l'organisation se réserve le droit d'utiliser les adresses électroniques des participantes et participants dans le cadre des courses de La Trifouillette®, ou d'une course associée, pour du mailing d'information par exemple.