RÈGLEMENT

TRAIL DE L'ESTRAN

Côtes-d'Armor · Bretagne · Entre terre et mer

ARTICLE 1 – PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE

Le Trail de l'Estran est un événement de trail marin comportant trois courses :

- **L'ESTRAN** – 32 km – départ : Port de La Roche Jaune (22220 Plouguiel)
- **LA BERNIQUE** – 14 km – départ : Parking de Pors-Scaff (22820 Plougrescant)
- **LA CREVETTE** – 8 km – départ : Centre Hospitalier de Trestel (22660 Trévou-Tréguignec)

L'arrivée des trois courses est située sur la digue de la plage de Trestel.

Les parcours de L'ESTRAN et de LA BERNIQUE comportent environ 70 % d'estran. Le reste est constitué de sentiers côtiers et chemins proches du rivage.

Le parcours de L'ESTRAN comprend 2 km de route au départ pour étirer le peloton ; ensuite, seuls 600 m de goudron seront empruntés avant l'arrivée. Les terrains traversés sont variés : sable, rochers, galets, vase, gués, tôle ondulée… L'estran est humide et irrégulier.

La course de LA CREVETTE est une boucle de 8 km.

Les distances et tracés peuvent être ajustés selon les conditions de marée et de sécurité.

ARTICLE 2 – CONDITIONS DE PARTICIPATION

L'inscription à l'une des courses implique l'acceptation pleine et entière du présent règlement.

Âge minimum :

- LA CREVETTE (8 km) : à partir de 16 ans
- LA BERNIQUE (14 km) : à partir de 16 ans
- L'ESTRAN (32 km) : à partir de 20 ans

Documents obligatoires :

Conformément à la réglementation en vigueur, chaque participant doit fournir :

- Soit un numéro de PPS (Parcours Prévention Santé) valide
- Soit un numéro de licence sportive acceptée par l'organisation (type FFA).

Pour les mineurs, une autorisation parentale et le questionnaire obligatoire relatif à l'état de santé doivent être fournis.

Droit à l'image : tout participant renonce à l'utilisation de son droit à l'image par l'organisation et ses partenaires pour toute diffusion liée à l'événement.

ARTICLE 3 – CHARTE DE LA COURSE

Toutes les courses s'inscrivent dans le cadre du Challenge Solidarité.

Le Trail de l'Estran traverse de nombreuses zones naturelles protégées et sensibles. Le parcours passe notamment par :

- Le site du Gouffre à Plougrescant, appartenant au conservatoire du Littoral.
- Le site Natura 2000 Trégor-Goëlo.

Ces zones imposent une vigilance renforcée de la part de chaque participant.

Chaque coureur s'engage à :

- Respecter strictement le parcours balisé afin de ne pas dégrader les milieux naturels sensibles.
- Ne laisser aucun déchet : tout gel, emballage ou accessoire doit être conservé jusqu'aux zones de ravitaillement ou jusqu'à l'arrivée.
- Respecter les bénévoles, les spectateurs et les autres coureurs.
- Prêter assistance à toute personne en difficulté en attendant les secours.
- Adopter un comportement exemplaire dans les secteurs protégés (site du Gouffre, zones Natura 2000), où un contrôle spécifique est assuré par l'organisation.

La nature nous accueille ; soyons-en dignes.

ARTICLE 4 – HORAIRES DE DÉPART

Les horaires de départ sont consultables sur www.estran.org.

Ils peuvent être ajustés selon les conditions de marée ou météorologiques.

ARTICLE 5 – BARRIÈRES HORAIRES (ESTRAN – 32 KM)

Deux barrières horaires sont prévues :

- **km 10,5 – Sortie du bois de l'Enfer**
  Passage maximum : voir horaires sur www.estran.org
  Les concurrents seront redirigés directement vers Trestel.
- **km 22 – Après la cale de Buguélès**
  Passage maximum : voir horaires sur www.estran.org
  Les concurrents seront redirigés vers le ravitaillement de Pélinec (parcours raccourci de 3,5 km).

Les dossards concernés seront enregistrés et n'apparaîtront pas au classement officiel.

ARTICLE 6 – INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font exclusivement en ligne avec paiement sécurisé.

Aucune inscription sur place.

Toute inscription est personnelle, ferme et définitive. Aucun remboursement n'est possible (hors annulation par l'organisateur).

Aucun transfert de dossard n'est autorisé sans accord préalable. Toute infraction entraînera la disqualification.

Le dossard doit rester lisible et non modifié durant toute la course.

ARTICLE 7 – RETRAIT DES DOSSARDS

Les modalités de retrait sont disponibles sur www.estran.org.

ARTICLE 8 – ÉQUIPEMENT

Chaque participant doit adapter son équipement aux conditions météo.

Obligatoire :

- Dossard porté sur l'avant du corps, visible en permanence et non fixé sur un sac
- Chaussures adaptées à un terrain humide et glissant

Recommandé :

- Réserve d'eau.
- Téléphone portable chargé.
- Couverture de survie selon conditions.

ARTICLE 9 – BALISAGE

Les coureurs doivent suivre le balisage mis en place : rubalise, panneaux, signaleurs.

Différents points de contrôle seront répartis sur l'ensemble des parcours. Tout coureur ne respectant pas le balisage sera immédiatement disqualifié.

ARTICLE 10 – SÉCURITÉ

La sécurité est assurée par des signaleurs et une équipe médicale présente sur le dispositif et à l'arrivée.

Chaque coureur doit :

- Signaler un participant en difficulté
- Suivre les instructions des bénévoles
- Respecter les consignes de sécurité

En cas de conditions dangereuses (météo, marée, mer, vent), l'organisation peut modifier le parcours ou annuler l'épreuve.

ARTICLE 11 – RAVITAILLEMENTS ET ARRIVÉE

Les participants doivent courir en autonomie, mais des ravitaillements sont prévus :

- **L'ESTRAN** : 1 point d'eau + 2 ravitaillements solide/liquide + ravitaillement final
- **LA BERNIQUE** : 1 ravitaillement solide/liquide + ravitaillement final
- **LA CREVETTE** : ravitaillement final

Un point de restauration rapide sera disponible à l'arrivée.

ARTICLE 12 – CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

Les trois courses comptent pour le Challenge Solidarité.

Les récompenses seront remises aux podiums. La présence des lauréats est obligatoire ; les prix non retirés ne seront pas envoyés.

ARTICLE 13 – SANCTIONS

Entraînent la disqualification immédiate :

- Abandon de déchets hors zone autorisée
- Non-respect des bénévoles
- Comportement dangereux ou anti-sportif
- Non-respect du parcours (raccourcis, portes non franchies)
- Dossard falsifié ou porté par une autre personne

Aucune réclamation ne sera possible.

ARTICLE 14 – ASSURANCE ET RESPONSABILITÉ

L'organisation possède une assurance responsabilité civile.

Les licenciés bénéficient des garanties liées à leur licence.

Les autres participants doivent être personnellement assurés.

L'organisation ne peut être tenue responsable en cas d'accident lié à un mauvais état de santé, une préparation insuffisante ou en cas de vol.

ARTICLE 15 – CONTACT

A Travers l'Estran

Mairie de Penvénan – 10, place de l'Église – 22710 Penvénan

Site : www.estran.org

Mail : estran@estran.org