



Bois de la Citadelle - Lille



10^{ème} TRAIL

DES REMPARTS LILLOIS

Vendredi 16 mars 2012 - à partir de 19h

Venez découvrir le poumon vert lillois de nuit sur 3 distances :

> le 22 km

Nouveauté 2012 : le TRAIL LADIES NIGHT

le 14 km réservé aux Femmes.....

> le 14 km (mixte)

> le 8 km

Rens : 03.20.85.22.76 ou emorelle@nordnet.fr

<http://seven-lille.com>

IMP-VILLE DE LILLE



Off Course



Ville de Lille



PRINCIPE

Le 16 mars 2012, se déroulera le 10^{ème} TRAIL DES REMPARTS LILLOIS, organisé par les associations SEVEN Sport Extrême Pour Tous, et ASPTT Lille Métropole section Athlétisme avec le partenariat de la Ville de LILLE

Le principe est de faire découvrir Lille du côté Nature.

Le Trail des Remparts emprunte sur ses 3 parcours 8 km, 14 km ou sur ses 22 km, plus de 90% de chemins et de sous bois, en ne traversant que trois routes... il met également en valeur le patrimoine historique de la Ville de Lille avec ses remparts et son bois de la Citadelle.

Outre cet aspect nature, il emprunte un parcours accidenté qui étonne les concurrents, qui ne s'imaginent pas avoir tant de dénivelés dans la métropole....avec quelques passages typiques....mais gardons un peu de suspens pour les nouveaux....

Attention, ce n'est pas une course sur route, ni un cross....le balisage est composé de flèches au sol, pour les gros changements de direction, et de rubalise accrochée tous les 50 mètres environ.... La course se déroulera de nuit...lampe obligatoire

NOUVEAUTE 2012 : Cette année , la création d'une course réservée aux Femmes, le TRAIL LADIES NIGHT, sur un 14 km.....

BONNE CHANCE.....





REGLEMENT

Article n°1-ORGANISATEURS

SEVEN Sports Extrême Pour Tous, l'ASPTT Lille Métropole section Athlétisme, et le Service des Sports de la Ville de LILLE organisent le vendredi 16 mars 2012, le 10^{ème} TRAIL DES REMPARTS LILLOIS. (course nature)

Article n°2- REGLEMENT SPORTIF

L'épreuve est ouverte à toute personne, licenciée ou non, née en 1994 et avant.

IMPORTANT : les participants non-licenciés devront fournir, avec leur inscription, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la Course à Pieds en compétition de moins d'un an, ou sa photocopie.

Les licenciés doivent joindre une photocopie de leur licence en cours. Pour les jeunes de moins de 18 ans, l'autorisation du représentant légal est obligatoire.

Article n°3- PARCOURS

Le parcours est composé d'un circuit de 8 km, de 14 km et d'un autre de 22 km. Un ravitaillement sera installé à l'arrivée, pour l'ensemble des courses et un ravitaillement intermédiaire pour le 22 km.

NOUVEAUTE 2012

Une course réservée aux femmes est créée avec un départ réservé sur le 14 km : le TRAIL LADIES NIGHT. Cette course s'ajoute au programme habituel.

Le 14 km reste mixte, pour les femmes désirant courir avec les hommes.

Le départ est prévu à :

- 19h00, pour le 22 km
- 19h45, pour le 8 km
- 20h15 pour le TRAIL LADIES NIGHT – 14 km
- 20h45, pour le 14 km

Les transferts vers le lieu de départ se feront à 18h30 pour le 22 km, 19h15 pour le 8 km, 19h45 pour le TRAIL LADIES NIGHT et 20h15 pour le 14 km.





Une lampe (frontale ou de poche) est OBLIGATOIRE

C'est un parcours nature composé à 90% en chemin et sous bois. Parcours balisé et fléché au sol, manière Trail (bouts de rubalise accrochés tous les 50 m environ).

Article n°4 – RAVITAILLEMENT

Dans le cadre du développement durable, il est décidé de ne plus mettre de gobelets plastiques sur le ravitaillement intermédiaire du 22 km et de les limiter au ravitaillement final. Chaque coureur devra se munir d'un gobelet réutilisable, ou gourde, etc

Un ravitaillement en course est prévu pour le 22 km,

- eau (ATTENTION prévoir Gobelet, Gourde, Poche à eau, etc...)
- fruits secs
- sucre

Un ravitaillement est prévu en fin de course

- eau
- eau gazeuse
- chocolat
- soupes
- boissons énergétiques
- fruits
- fruits secs





Article n°5 – INSCRIPTIONS

Le montant du droit d'inscription est fixé à

TARIFS INSCRIPTIONS	8 km	14 km	22 km	buffet froid compétiteur	buffet froid accompagnateur
Jusqu'au 31/12/10	7 €	8 €	9 €	3 €	6 €
Jusqu'au 31/01/11	8 €	9 €	10 €	3 €	6 €
Jusqu'au 28/02/11	10 €	11 €	12 €	3 €	6 €
Jusqu'au 17/03/11	12 €	13 €	14 €	4 €	8 €

Payable par chèque à l'ordre de « SEVEN ».

La date limite des inscriptions est :

- par courrier le 08 mars 2012 (cachet de la poste)
- par internet le 13 mars 2012

<http://trail-des-remparts-lillois.com>

<http://seven-lille.com>

PAS D'INSCRIPTION SUR PLACE

Aucun remboursement des droits d'inscription ne sera effectué.

POUR DES RAISONS DE SECURITE

Le nombre d'inscrits sur les courses est fixé à :

- 400 participants pour le 8 km
- 400 participants pour le 14 km
- 200 participantes pour le TRAIL LAIDIES NIGHT – 14 km
- 400 participants pour le 22 km

Un compteur sera visible sur le site internet ainsi qu'une liste des inscrits qui sera mise à jour régulièrement.





Les bulletins sont à renvoyer à :
SEVEN / Eric MORELLE
4 impasse Delecourt
59112 ANNOEULLIN

**Les dossards seront à retirer le 16 mars 2012, à partir de 12h00 au
Complexe Sportif Maryse Bastié, 10 rue Paul Ramadier à LILLE.**

Article n°6 – ASSURANCE

Les organisateurs sont couverts par une assurance en Responsabilité Civile.
Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il
incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

Article n°7 – LES RECOMPENSES

Un t-shirt technique sera offert aux 100 premiers inscrits dans chaque course.
Un Challenge récompensera l'équipe avec le plus grand nombre d'arrivants, sur
l'ensemble des quatre courses

Les podiums seront sur chaque course

1^{er} – 2^{ème} – 3^{ème} scratch hommes

1^{er} – 2^{ème} – 3^{ème} scratch femmes

1^{er} Vétéran

1^{ère} Vétérane

Article n°8 – COUVERTURE PHOTO ET IMAGE

Du fait de son engagement, le concurrent donne droit à l'organisation un
pouvoir tacite pour utiliser toute image concernant l'événement, dans le cadre de la
promotion de celui-ci.

Article n°9 – CONDITIONS GENERALES

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre aux règles de l'épreuve par le
seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout
incident ou accident pouvant survenir avant, pendant et après l'épreuve.





RENDEZ-VOUS

Salle Maryse Bastié
10 rue Paul Ramadier Lille (plan sur le site)
Il y a vestiaires, douches, consignes

LES HORAIRES
A PARTIR DE 12H00

Retrait des dossards jusque 30' avant le départ de la course

18H30 RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS AU 22 KM
ET DEPART EN GROUPE VERS LE LIEU DE DEPART

19H00 DEPART DU 22KM

19H15 RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS AU 08 KM
ET DEPART EN GROUPE VERS LE LIEU DE DEPART

19H45 DEPART DU 08KM

19H45 RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTES DU TRAIL LADIES
NIGHT-14KM ET DEPART EN GROUPE VERS LE LIEU DE
DEPART

20H15 DEPART DU TRAIL LADIES NIGHT – 14 KM

20H15 RASSEMBLEMENT DES PARTICIPANTS AU 14 KM
ET DEPART EN GROUPE VERS LE LIEU DE DEPART

20H45 DEPART DU 14KM



RAIL DES REMPARTS LILLOIS
VENDREDI 16 MARS 2012

CERTIFICAT MEDICAL

Conformément aux articles L231-2 et L231-3 du code du sport et à l'article II A de la réglementation HS de la FFA :

LA REGLEMENTATION OBLIGE TOUTE PERSONNE VOULANT PARTICIPER A UNE EPREUVE DE COURSE A PIEDS A PRESENTER :

- **SOIT UNE LICENCE EN COURS DE VALIDITE** : DE LA FEDERATION FRANCAISE D'ATHLETISME
OU
- DE LA FEDERATION FRANCAISE DE TRIATHLON
OU
- D'UNE LICENCE COMPETITION de FSCF, FSGT et UFOLEP OU IL EST INDIQUE « PRATIQUE EN COMPETITION » AVEC LA MENTION « ATHLETISME »
- la licence UNSS ou UGSEL, si je suis engagé par l'établissement scolaire ou l'association sportive.
- **Soit un certificat médical de moins d'un an où il devra être OBLIGATOIREMENT indiqué :**
« APTÉ A LA PRATIQUE DE LA COURSE A PIED EN COMPETITION »

AUCUN COUREUR NE POURRA PARTICIPER S'IL NE RESPECTE PAS CE TEXTE AU MOMENT DU RETRAIT DE SON DOSSARD.



TRAIL DES REMPARTS LILLOIS

"LA CHARTE DU TRAILEUR"

ARTICLE N°1

Vous allez courir de nuit en nature, soyez vigilant au fléchage au sol ainsi qu'à la rubalise.

Le trail n'est pas une course sur route et encore moins un cross, le circuit comporte du balisage tout les 30 à 50 mètres si vous ne le voyez plus, retournez à la dernière balise afin de retrouver le bon chemin.

N'hésitez pas à rester groupé afin d'augmenter l'éclairage.

ARTICLE N°2

Prendre conscience que le milieu naturel que vous traversez est basé sur **un équilibre écologique fragile**, on nous le prête avec confiance une fois par an charge à vous de ne pas l'abîmer afin de pouvoir le faire découvrir aux autres lors d'éditions futures. Ne coupez pas le parcours afin de respecter les diverses plantations réalisées dans le parc de la Citadelle.

Respectez vous également, le trail n'est pas une course contre le chronomètre mais aussi et surtout une course où l'important est de finir sans artifice et sans tricherie premier ou dernier vous avez affronté les mêmes difficultés, chacun avec son propre niveau.

ARTICLE N°3

Respecter l'environnement, la faune et la flore.

Ni papiers, bouteilles vides et autres emballages de barres et /ou gels énergétiques usagés sur le sol, qu'ils soient biodégradables ou pas .

Les coureurs qui suivent doivent découvrir un espace naturel propre.

Repère : Un mouchoir papier met **3 mois** à se dégrader, un emballage énergétique **450 ans**, une bouteille plastique **1000 ans**....

ARTICLE N°4

Ne pas crier de façon intempestive.

ARTICLE N°5

Respecter les bénévoles, sans lesquels les courses ne pourraient avoir lieu.

ARTICLE N°6

Venir en aide à un concurrent en situation dangereuse.

ARTICLE N°7

Les accompagnateurs fumeurs ne doivent pas jeter leur mégot sur le sol.

ARTICLE N°8

Motifs de disqualification : le non-respect des articles précédents.





TRAIL DES REMPARTS LILLOIS

VENDREDI 16 MARS 2012

FORMULAIRE D'INSCRIPTION



remplir en majuscule

Nom : _____ Prénom : _____
 date de naissance : _____ sexe : _____
 adresse : _____
 code postal : _____
 ville : _____ pays : _____
 email : _____ tel : _____

NOM DE L'EQUIPE _____

distance	catégorie	nb d'inscrits maximum	cochez votre choix
22 km	né avant 1994	400	<input type="checkbox"/>
TRAIL LADIES NIGHT	née avant 1994	200	<input type="checkbox"/>
14 km course femme	nouveauté 2012		<input type="checkbox"/>
14 km	né avant 1994	400	<input type="checkbox"/>
8 km	né avant 1994	400	<input type="checkbox"/>

ATTENTION PAS D'INSCRIPTION SUR PLACE

TARIFS INSCRIPTIONS	8 km	14 km	22 km	buffet froid compétiteur	buffet froid accompagnateur
Jusqu'au 31/12/11	6 €	7 €	9 €	3 €	6 €
Jusqu'au 31/01/12	8 €	9 €	10 €	3 €	6 €
Jusqu'au 29/02/12	10 €	11 €	12 €	3 €	6 €
Jusqu'au 13/03/12	12 €	13 €	14 €	4 €	8 €

chèque à l'ordre de SEVEN

INSCRIPTION COURSE	
REPAS COMPETITEUR€	
REPAS ACCOMPAGNATEUR..... X€	
ECO-TASSE..... X 5 €	
TOTAL	

site internet et inscription en ligne

<http://seven-lille.com>

jusqu'au mardi 13 mars 2012

Conformément aux articles L231-2 et L231-3 du code du sport et à l'article II A de la réglementation HS de la FFA seront acceptés :

– pour les licenciés, une copie de * la Licence FA ou Triathlon ou la Licence Compétition de FSCF, FSGT et UFOLEP

avec mention Athlétisme

* la licence UNSS ou UGSEL, si je suis engagé par l'établissement scolaire ou l'association sportive.

Pour les Non Licenciés ou Autres Licences la copie dun Certificat Médical de moins d'un an avec la mention

" NON CONTRE INDICATION A LA PRATIQUE DE LA COURSE A PIEDS EN COMPETITION "

J'accepte le règlement de l'épreuve et autorise les organisateurs à utiliser les enregistrements photos et vidéos de l'événement sur lesquels je figure.

DATE ET SIGNATURE

**BULLETIN A RETOURNER AVANT LE JEUDI 08 MARS 2012
à MORELLE Eric 4 IMPASSE DELECOURT 59112 ANNOEULLIN**

inscrivez vous à la NEWSLETTER sur le site afin d'avoir les nouvelles au fur et à mesure

**1 t-shirt technique offert
aux 100 premiers inscrits
sur chaque course**