



TRAIL DE LA FORET DE CAEN

23 NOVEMBRE 2025



1. PRESENTATION :

L'Orientation Caennaise organise le **dimanche 23 novembre 2025 à Saint Laurent de Condé** la 2ème édition du « **TRAIL DE LA FORET DE CAEN** ». Le Trail se déroule exclusivement en forêt de Grimbosq (**100% forêt**).

Les départs et arrivées sont situés à la salle des fêtes de Saint Laurent de Condé, rue de Verdun.

Deux courses sont au programme :

- 9h30 **TRAIL « Le Saint Laurent », 20km en SOLO** (460mD+)
- 10h00 **TRAIL « La Flague », 10km en SOLO** (230D+)

2. INSCRIPTIONS:

Ouverture des inscriptions en septembre 2025

Internet : <https://ultratiming.ledossard.com/inscription/index.php?id=3129>

(frais de commission pris en charge par l'Orientation Caennaise)

Tout engagement est personnel, ferme et définitif et ne peut faire l'objet de remboursement pour quelque motif que ce soit. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé. 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 porté en face avant et entièrement lisible lors de la course. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Frais de participation individuel :

- **16€** pour le **TRAIL « Le Saint Laurent » 20km en SOLO**
- **13€** pour le **TRAIL « La Flague » 10km en SOLO**

Majoration de 2€ par participant pour les inscriptions à partir du 1er novembre.

Règlement : exclusivement sur le site de notre prestataire : ULTRATIMING



Les inscriptions ne seront prises en compte qu'une fois tous les éléments correctement validés sur le site de notre prestataire (inscription, montant du règlement et certificat d'aptitude (*Parcours de Prévention Santé* <https://pps.athle.fr>) ou de la licence ou du certificat médical de non contre-indication de la pratique du sport en compétition)).

Renseignements par courriel à contact@orientationcaennaise.fr

3. CERTIFICAT MEDICAL :

Courses LOI n° 2022 296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France, fournir obligatoirement l'attestation du Parcours Prévention Santé de la FFA <https://pps.athle.fr>

OU

- *Soit d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique, **en Compétition**, de l'Athlétisme, de la Course à Pied ou du sport et datant de moins d'un an au jour de l'épreuve.*
- *Soit de la licence valide (AthléCompétition, AthléEntreprise, AthléRunning ou PASS J'aime Courir délivré par la FFA).*
- *Soit la photocopie de la licence sportive valide d'une autre fédération agréée sur laquelle figure la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition (FSCF-FSGT-UFOLEP- FFtri)*

4. CONDITIONS DE PARTICIPATION, CATEGORIES, TEMPS LIMITES:

Limité à 500 participants pour l'ensemble des épreuves chronométrées

TRAIL « Le Saint Laurent » 20km en SOLO est ouvert à partir de la catégorie Juniors (Catégories U20 et +, né en 2007 et avant)

TRAIL « La Flague » 10km en SOLO est ouvert à partir de la catégorie Cadets (Catégories U18 et +, né en 2009 et avant)

5. POSTE BOISSON :

TRAIL « Le Saint Laurent » 20km : Un poste unique à mi-course. Eau à disposition.

TRAIL « La Flague » 10km: Pas de poste boisson.

Ravito pour tous à l'arrivée

6. ACCOMPAGNATEURS :

Pour des raisons techniques et de sécurité, les suiveurs (vélo, roller, canicross, etc,...) sont interdits sur les épreuves. Seuls sont acceptés les VTT autorisés par l'organisation.

7. RETRAITS DES DOSSARDS:

Le retrait des dossards s'effectue le jour de l'épreuve à la salle des fêtes de Saint Laurent de Condol et au plus tard 30 minutes avant chaque départ.

8. TRAIL DE LA FORET DE CAEN :

8.1. GENERALITES:

Sous peine d'exclusion, les participants s'engagent à :

- Conserver le matériel obligatoire (point 8.2)
- Respecter les prescriptions des bénévoles signaleurs et leur signaler tout éventuel abandon
- Porter assistance à tout participant en détresse
- Suivre les tracés et maintenir en place les balisages de course
- Respecter le code de la route et les éventuelles interdictions de circulation. *Seules deux rues sont empruntées lors de l'épreuve. La rue du stade pour le départ sur 100m et la rue de Verdun à l'arrivée sur 100m. Il est peu probable que des véhicules circulent sur ces deux rues le jour de la course, mais les concurrents se doivent de respecter le code de la route le cas échéant.*

8.2. Matériel obligatoire par participant:

- ✓ 1 dossard à porter devant et de manière visible tout au long de l'épreuve
- ✓ 1 protection contre le froid
- ✓ 1 réserve d'eau mini 0,5 litre (20km)
- ✓ 1 gobelet (pour le ravito à l'arrivée et le poste boisson)

Recommandé : protection contre la pluie, téléphone portable rechargé (téléphone PC course préenregistré 06 32 39 10 20)

8.1. Barrières horaires :

20km: 2h30 soit 8km/h (9h30 à 12h00).

10km : 2h00 soit 5km/h (10h00 à 12h00)

8.3. Données circuits

Site FFA : <https://bases.athle.fr/asp.net/competitions.aspx?base=calendrier&id=3558468528495855408837421840914855>

10km : 1 boucle (230m D+)

20km : 2 boucles du 10km (460D+)

[Lien vers la carte des circuits](#)

9. PARKINGS - VESTIAIRES – DOUCHES- SANITAIRES:

Parking : suivre les instructions des signaleurs.

Sanitaires à la salle des fêtes. Pas de vestiaire ni de douche.

10. RESULTATS - CLASSEMENTS :

Chaque dossard ne doit pas être chiffonné, ni plié, la puce électronique ne doit pas être percée. **Il est obligatoirement porté en face avant** et doit être rendu visible pendant toute la course jusqu'à la ligne d'arrivée. Le non-respect de ces obligations exclu de facto le classement du participant.

Les résultats sont affichés sur le site d'arrivée au fur et à mesure de leur édition. Classement complet sur :

<https://www.ultratiming.live/> dans la semaine suivant l'épreuve.

11. RECOMPENSES - PODIUMS:

1 lot à chaque participant

Les vainqueurs des podiums sont invités à l'édition suivante.

Podiums : (heures de principe +1h après première arrivée)

- **TRAIL « Le Saint Laurent » 20km :** 3 premiers Masculins / 3 premières Féminines (11h30-12h00)
- **TRAIL « La flaque » 10km :** 3 premiers Masculins / 3 premières Féminines (11h30-12h00)

12. SERVICE MEDICAL - SECURITE – ABANDON:

Assistance de secouristes est assurée sur les parcours et à l'arrivée des courses. Le cas échéant chaque participant est tenu de porter assistance à tout autre participant en difficulté. Des suiveurs fermeront les parcours derrière les derniers coureurs. En cas d'abandon (ou disqualification), tout participant doit restituer son dossard au signaleur le plus proche et bénéficier ainsi du rapatriement jusqu'à l'arrivée. La rapidité de prise en charge du rapatriement se faisant au fur et à mesure des possibilités de l'organisation. Un participant pourra être disqualifié et mis « hors course » par l'organisation de manière unilatérale sans prétendre à un quelconque dédommagement (état médical, sécurité, hors délai, irrégularité, ...).

Mesures sanitaires COVID19 : Respect des règles en vigueur le jour des épreuves.

13. ALEAS - ASSURANCES: L. n° 84-610 du 16 juillet 1984 modifiée (art. 37)

Les organisateurs, bénévoles et participants sont couverts au titre de la responsabilité civile par une police d'assurance souscrite auprès de la MAIF.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par leur licence assurance. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement pour des garanties complémentaires.

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'éventuel accident, si le participant n'a pas respecté les conditions du présent règlement et en particulier les règles de circulation rappelées en §8.1.

En cas d'aléa indépendant du fait de l'organisation, de force majeure ou toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des participants (inondation, tempête, etc.), l'organisation se réserve le droit de modifier ou d'annuler la ou les épreuves sans aucun remboursement ni dédommagement.

Les distances indiquées sont indicatives et aucune compensation, en particulier financière, n'est due en cas d'allongement ou de raccourcissement.

14. DROITS A L'IMAGE:

Sauf mention explicite, chaque participant autorise l'organisation, ainsi que ses ayants droit (partenaires et médias), à utiliser les images sur lesquelles il peut apparaître.

CNIL : Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, chaque participant dispose d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles le concernant.

15. ENVIRONNEMENT - DEVELOPPEMENT DURABLE – VOIES PUBLIQUES – VOIES PRIVEES :

L'organisation prend l'engagement, sur l'ensemble des épreuves, de mise hors course de manière unilatérale tout participant qui ne respecterait pas sciemment et de manière répétée son environnement et celui des autres. Parce que nous aimons la nature, respectons-la. Ne jetons aucun déchet.

Actions réduction impact environnement :

- gobelet obligatoire pour les participants du 20km
- signalisation des tracés : Signalisation réutilisable (Usage interdit de tout type de peinture y compris celles éphémères à base de chaux) + réutilisation des rubans plastiques.

L'Orientation Caennaise remercie la commune de Saint Laurent de Condé, la commune de Caen ainsi que l'ONF pour l'autorisation d'accès à la forêt de Grimbosq.

Bonne course à toutes et à tous !

Orientation Caennaise
135 rue de Bayeux
14000 CAEN

Site internet : <https://www.orientationcaennaise.fr/>

Instagram : <https://www.instagram.com/orientationcaennaise/>

Facebook : https://www.facebook.com/orientationcaennaise/?locale=fr_FR

