

# Grand Trail du Lac de Sillé

Samedi 26 et dimanche 27 septembre 2026

2<sup>ème</sup> édition

Départ à Sillé Plage



5 Courses

4 Challenges

3 Randonnées

8km 100m D+

15km 200m D+

24km 500m D+

44km 1000m D+

88km 1800 m D+

Organisation Les Traileurs de Sillé

Association Loi 1901

Boucle du cerf  
24km - 500m D+

iTRA 1 20K M

Maratrail du cerf  
44km - 1000m D+

iTRA 2 50K M

Tour des Alpes Mancelles  
90km - 1800m D+

iTRA 3 100K M

Urban Trail nocturne  
À la découverte de Sillé  
14km 200m D+

Ronde du chevreuil  
8km - 100m D+

Randonnées  
8km, 14km et 24km

# LE GRAND TRAIL DU LAC DE SILLÉ

26 et 27 septembre 2026  
Sillé-le-Guillaume (72)

Village départ à Sillé Plage



UTMB INDEX

Inscription sur  
**MILES**  
REPUBLIC



Le Département



Sillé le Guillaume

06 73 66 35 20

lestrailleursdesille@gmail.com

@LesTraileursDeSillé

Les Traileurs de Sillé

## SOMMAIRE

|   |         |
|---|---------|
| Article 1 - Je joue le jeu.....                                 | 3       |
| Article 2 - Inscriptions.....                                   | 4 et 5  |
| Article 3 – Conditions de licence et santé des pratiquants..... | 5       |
| Article 4 - Dossard.....  | 6       |
| Article 5 - Parcours.....                                       | 6 et 7  |
| Article 6 - Chronométrage.....                                  | 7       |
| Article 7 - Classement.....                                     | 7       |
| Article 8 - Récompenses.....                                    | 8       |
| Article 9 - Contrôles / Pénalités.....                          | 8       |
| Article 10 - Abandon.....                                       | 8       |
| Article 11 - Autonomie / équipement.....                        | 9 et 10 |
| Article 12 - Ravitaillements.....                               | 10      |
| Article 13 - Sécurité médicale.....                             | 11      |
| Article 14 - Assurances.....                                    | 11      |
| Article 15 - Cas de force majeure.....                          | 11      |
| Article 16 - Droit à l'image.....                               | 12      |
| Article 17 - CNIL.....  | 12      |

### ARTICLE 1 - JE JOUE LE JEU

J'arrive préparer à faire un effort sportif, je me sens bien et en bonne santé.

La plupart des passages que vous allez emprunter sont sur le territoire de la forêt domaniale de Sillé-le-Guillaume protéger et gérer par l'ONF, certains sont également en zone très sensible par exemple la zone Natura 2000. En vous inscrivant, vous vous engagez à les respecter et ne rien laisser sur le parcours !

**TOUS RESPONSABLES !**

## ARTICLE 2 – INSCRIPTIONS

Les inscriptions pour les courses chronométrées s'effectuent via le site **Miles Republic**. Aucune inscription ne sera prise en compte sur place, par courrier ou par téléphone. L'épreuve est ouverte aux coureurs licenciés et non licenciés.

Prix des inscriptions :

|          | La ronde du chevreuil | A la découverte de Sillé | La boucle du cerf | Le Maratrail du cerf | Tour des Alpes Mancelles |
|----------|-----------------------|--------------------------|-------------------|----------------------|--------------------------|
| Distance | 7,7km                 | 15km                     | 24km              | 44km                 | 88km                     |
| Dénivelé | 114m D+               | 200m D+                  | 500m D+           | 1000m D+             | 1800m D+                 |
| Tarif    | 12€                   | 20€                      | 30€               | 50€                  | 100€                     |
| Place    | 200 dossards          | 300 dossards             | 250 dossards      | 400 dossards         | 200 dossards             |

|          | Challenge Crédit Mutuel | Challenge Run Aventure | Challenge Seasonova | Challenge Out Unity |
|----------|-------------------------|------------------------|---------------------|---------------------|
| Distance | 8 + 15 km               | 15 + 24 km             | 15 + 44 km          | 15 + 88 km          |
| Tarif    | 30€                     | 50€                    | 65€                 | 115€                |
| Place    | 30 dossards             | 30 dossards            | 30 dossards         | 30 dossards         |

Au-delà du nombre de dossards prévu, il n'y aura malheureusement plus de place et nous ne réouvrirons plus de dossards supplémentaires. Nous mettrons en place une liste d'attente pour les personnes qui n'aurait pas pu avoir leur dossard et dans le cas où certains des inscrits se désistent avant la date du mercredi 26 aout 2026, au-delà de cette date pour une question d'organisation, nous ne pourront pas faire de modification.

En cas de désistement, même cas de blessures, des frais aux charges de l'inscrit seront gardés en fonction de la date :

- Moins de 15 jours après son inscription **10%**
- Au-delà des 15 jours, et cela jusqu'à la date du samedi 27 juin **50%**
- A parti du samedi 27 juin et cela jusqu'au samedi 25 juillet **75%**
- Au-delà du samedi 25 juillet, **plus de remboursement possible**.
- A partir du mercredi 26 août **plus aucun remboursement ni de modification possible**.

## PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

Uniquement pour les courses chronométrées

Pour les non-licenciés, ne seront acceptés que les documents "Parcours prévention santé", datés de moins de 3 mois à la date de la course. Cet outil permettant la sensibilisation aux risques, précautions et à recommandations liées à la santé des coureurs est téléchargeable en quatre étapes. Les licences compétition FFA sont acceptées. Les autres licences ne peuvent plus être acceptées. **L'ensemble des pièces manquantes est à faire parvenir impérativement avant le dimanche 20 septembre 2026.**

## ARTICLE 3 – CONDITIONS DE LICENCE ET SANTE DES PRATIQUANTS

### 3.1 - Personnes mineures

La participation des mineurs à une compétition est soumise :

- Soit à la présentation à l'Organisateur d'une licence Athlé Compétition Athlé Entreprise \*, Athlé Running délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte) ne sont pas acceptées.

\* Nota : Conformément aux Règlements Généraux de la FFA (Article 2.5 Sport entreprise), la licence Athlé entreprise est délivrée par un club rattaché à une entreprise, aux salariés et retraité, à leur conjoint et enfant.

- Soit à la signature par les personnes exerçant l'autorité parentale sur le mineur d'une attestation confirmant que chacune des rubriques du questionnaire relatif à son état de santé (et dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des Sports) donne lieu à une réponse négative. A défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.

### 3.2 - Personnes majeures

Pour les personnes majeures, leur participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire à l'organisateur soit :

- D'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé et Encadrement ne sont pas acceptées) ;

- D'une attestation (papier, électronique ou de type QR Code) indiquant que la personne a réalisé le Parcours de Prévention Santé (ou « PPS ») mis en place par la FFA via sa plateforme dédiée. Pour être valable, le PPS doit avoir été effectué au maximum trois mois avant la date de la manifestation à laquelle la personne souhaite s'inscrire.

Les étrangers, doivent également établir un PPS pour leur participation.

## ARTICLE 4 - DOSSARD

La remise du dossard s'effectue soit :

- le jeudi 24 et vendredi 25 septembre de 14h00 à 18h00 au Camping « La Forêt » Seasonova (1926 route de sillé plage 72140 Sillé-le-Guillaume)
- sur le lieu de départ, le samedi 26 septembre 2026 à partir de 17h30 et jusqu'à 30 minutes avant le départ de la course « A la découverte de Sillé ».
- sur le lieu du départ, le dimanche 27 septembre 2026 à partir de 1h30

Au-delà du délai de 30 minutes avant le départ, aucune remise de dossards ne sera faite, et le participant perdra son inscription et son règlement.

Aucun dossard ne sera envoyé par la Poste.

Le retrait des dossards se fera uniquement sous présentation d'une pièce d'identité ou d'une photographie de celle-ci.

## ARTICLE 5 - PARCOURS

Par respect pour l'environnement, le participant a l'obligation de suivre le tracé de sa course.

Chaque coureur s'engageant dans une de ces courses a pleinement conscience de sa difficulté et engage sa propre responsabilité en prenant le départ de celle-ci. Il devra être bien entraîné et en excellente condition physique.

|                  | La ronde du chevreuil                       | A la découverte de Sillé                   | La boucle du cerf                           | Le Maratrail du cerf                   | Tour des Alpes Mancelles                 |
|------------------|---|--|---|--|--|
| Distance         | 7,7km                                       | 14,56km                                    | 24km  | 44km                                   | 90km                                     |
| Dénivelé         | 114m D+                                     | 200m D+                                    | 500m D+                                     | 1000m D+                               | 1800m D+                                 |
| Tarif            | 12€   | 20€  | 30€   | 50€                                    | 100€                                     |
| Heure de départ  | 15h00                                       | 19h30                                      | 14h00                                       | 9h00                                   | 3h00                                     |
| Barrière horaire | 17h00<br>(soit<br>4.00 km/h ou<br>15'00/km) | 21h30<br>(soit<br>7.00 km/h ou<br>8'34/km) | 18h00<br>(soit<br>6.00 km/h ou<br>10'00/km) | 18h00<br>(5.50 km/h<br>ou<br>10'54/km) | 19h00<br>(soit 5.63 km/h<br>ou 10'40/km) |
| Ravitaillement   | 1 + A                                       | 1 + A                                      | 1 + A                                       | 3 + A                                  | 5 + A                                    |
| Année minimum    | 2008  | 2008                                       | 2005  | 2005                                   | 2005                                     |

A : Ravitaillement à l'arrivée

Nouveauté 2026 : UTMB Index et côte ITRA

Cette année, nous nous sommes labélisés course à cote ITRA et UTMB Index.

Ce qui signifie que si vous venez à être finishers sur le format :

- La boucle du cerf (24km – 500m D+) 20K et ITRA1
- Le Maratrail du cerf (44km – 1000m D+) 50K et ITRA2
- Tour de Alpes Mancelles (90km – 1800m D+) 100K et ITRA3

Vos résultats seront envoyés aux différents organismes. Ensuite un calcul prenant en compte votre temps, les conditions météorologique, le dénivelé, et vous donnera un score. L'*UTMB Index* et ITRA permettent de **définir un niveau de performance sur plusieurs formats de course** et permet indirectement de déterminer un classement mondial des coureurs et coureuses de *trail*.

Attention, les courses du Grand Trail du Lac de Sillé ne font pas gagner de Running Stones ou autre points pour participer à des plus gros évènements comme l'UTMB ou la Diagonale des Fous.

#### ARTICLE 6 - CHRONOMÉTRAGE

Le chronométrage sera effectué par CHRONOPLACE. Des points de contrôle pourront être positionnés sur le parcours pour s'assurer de la régularité de course des concurrents.

Il peut y avoir sur le parcours des bornes de chronométrage pour que l'on puisse suivre les temps intermédiaire des coureurs sur la course et ainsi contrôler le bon passage de tous les coureurs sur la ou les bornes et prévenir d'une quelconque triche.

#### ARTICLE 7 - CLASSEMENT

Un classement général « scratch » sera mis à disposition sur le lieu de l'arrivée, après validation du comité d'organisation. Ne seront récompensés que les 3 premiers hommes et 3 premières femmes au classement scratch, pas de récompenses pour les catégories.

## ARTICLE 8 - RÉCOMPENSES

Lors de votre inscription, votre taille de t-shirt, sweat et chaussettes vous sera demandé, cela pour un potentiel cadeau textile en fonction de votre course. Un cadeau finisher pour tout participant qui sera parvenus à faire l'entièreté du parcours et passer par la ligne d'arrivée. Aucun cadeau finisher ne sera donné en cas d'abandon, disqualification ou non-participation à l'entièreté du parcours (départ, arrivé et autre contrôle sur le parcours)

Nous récompenserons les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes du classement scratch. Seuls les coureurs arrivant, et passant la ligne d'arrivée seront classés. Les récompenses ne seront remises qu'aux coureurs présents à la remise des prix.

## ARTICLE 9 - CONTRÔLES / PÉNALITÉS

Des pointages seront effectués en plusieurs points du parcours. Le dossard doit être apposé sur le devant du coureur et visible dans son intégralité, le participant ne doit passer qu'une seule fois l'arrivée. Une fois la ligne d'arrivée passée, le participant doit retirer son dossard. Si un participant passe 2 fois la ligne d'arrivée avec son dossard, il sera disqualifié. Un contrôle matériel obligatoire peut être effectué à tout moment sur le parcours et à l'arrivée par l'organisation.

- Pénalité 1 heure :

- Non possession d'un article obligatoire (AUTONOMIE / ÉQUIPEMENT) = 1h par objet manquant et maximum 3h de pénalités
- Non-respect du parcours (pénalité d'1H + temps du parcours non effectué, à l'appréciation de l'organisateur qui peut demander l'accès à la trace GPS du concurrent en cas de litige)
- Dossard non visible (quel que soit l'équipement vestimentaire) et porté ailleurs que sur le torse/ventre. Ceinture porte dossard vivement conseillé.

- Disqualification :

- Enlèvement (vol) ou déplacement des balises durant la course
- Refus de contrôle du matériel obligatoire
- Absence de dossard
- Pointage au-delà de l'horaire de fermeture d'un point de contrôle (barrière horaire)
- Utilisation d'un moyen de transport
- Non-assistance à un concurrent en danger
- Pollution ou dégradation des sites
- Insultes ou menaces à l'égard des membres de l'organisation ou des équipes de bénévoles
- État physique ou psychique du concurrent inadapté à la poursuite de l'épreuve

## ARTICLE 10 - ABANDON

Sauf cas d'urgence médicale, tout concurrent souhaitant abandonner devra impérativement se présenter à un signaleur ou au responsable du point de ravitaillement le plus proche afin de lui remettre son dossard. Chaque coureur quittant un point de ravitaillement / contrôle chronométrique doit par conséquent se sentir capable de rallier le point suivant, il ne pourra pas abandonner entre deux postes.

## ARTICLE 11 - AUTONOMIE / ÉQUIPEMENT

Le principe de ces courses repose sur la semi-autonomie. Nous entendons par là que le coureur doit être capable d'être autonome entre 2 points de ravitaillements au niveau de ses besoins alimentaires, vestimentaires et sécuritaires. Une liste est obligatoire, l'autre est recommandée. Ces listes d'équipements ne sont pas exhaustives, le concurrent peut emporter d'autres éléments. L'organisation se réserve le droit de mettre hors course tout concurrent dont elle jugera le matériel insuffisant pour assurer sa sécurité, et ce, sans que ces décisions fassent l'objet de quelque contestation possible.

### Équipements communs OBLIGATOIRES 8 et 15km :

- Réserve d'eau minimum 0,5L
- 1 Téléphone portable, chargé, avec les numéros d'urgence affichés sur le dossard
- 1 gobelet personnel pour les ravitaillements (aucun gobelet ne sera présent sur les ravitaillements)
- de bonnes chaussures de trail
- une frontale pour le 15km en nocturne

### Équipements communs RECOMMANDÉS 8 et 15km :

- Réserve d'eau de 1L. Si la météo l'exige, l'organisation pourra augmenter ce volume. Les concurrents en seront informés lors du retrait des dossards.
- Une réserve alimentaire
- Une veste imperméable et respirante ou équivalent permettant de supporter le mauvais temps.
- Maillots manches longues chauds type 2ème couche ou combinaison d'une première couche (plus légère) et d'un coupe-vent déperlant.

#### Matériel obligatoire 24 et 44km :

- Pièce d'identité,
- Sac de trail et/ou ceinture destiné à transporter le matériel obligatoire durant la course,
- Téléphone mobile chargé
- Réserve d'eau minimum 1 litre,
- 1 gobelet personnel pour les ravitaillements
- Couverture de survie 1,40m x 2m minimum dans son emballage d'origine,
- Sifflet (les sacs de trail en sont généralement dotés),
- Réserve alimentaire,
- Chaussures de trail adaptées,
- Coupe-vent de running,
- Casquette, bandana ou Buff.

#### Matériel obligatoire 90km :

- Pièce d'identité,
- Sac de trail et/ ou ceinture destiné à transporter le matériel obligatoire durant la course,
- Téléphone mobile et chargé
- Réserve d'eau minimum 1 litre,
- 1 gobelet personnel pour les ravitaillements
- Couverture de survie 1,40m x 2m minimum dans son emballage d'origine,
- Sifflet (les sacs de trail en sont généralement dotés),
- Lampe frontale + batterie,
- Réserve alimentaire,
- Chaussures de trail adaptées,
- Casquette, bandana ou Buff,
- Coupe-vent de running imperméable avec capuche intégrée,
- Pantalon ou collant de course à jambes longues,
- Bande adhésive pour faire un éventuel bandage ou strapping (100cm x 6cm minimum).

► Les bâtons sont tolérés. Leur utilisation est sous la responsabilité du participant. Le concurrent qui prend le départ avec des bâtons, devra terminer sa course avec les bâtons.

### ARTICLE 12 - RAVITAILLEMENTS

Deux types de ravitaillements seront proposés :

► Ravitaillement parcours proposant de l'eau, des denrées simples sucrées et/ou salées type fruits secs ou biscuits salés. Certains points ne peuvent être que des points d'eau.

► Ravitaillement complet sur l'arrivée. Chaque coureur s'engageant dans une des courses du Grand Trail du Lac de Sillé doit avoir conscience que la course est basée sur le principe de la semi-autonomie, ce qui signifie que le coureur doit être autonome entre 2 points de ravitaillement.

Tous les aliments proposés sur les ravitaillements qui sera consommé par un concurrent, est sur l'entièvre responsabilité de ce même concurrents. Toutes allergies ou autre réaction sur le corps ne sera pas sous notre responsabilité.

## ARTICLE 13 - SÉCURITÉ MÉDICALE

L'organisation assurera la mise en place de tous les moyens possibles permettant de garantir la sécurité des coureurs et du public présent dans le cadre de l'épreuve. Il est rappelé aux coureurs qu'ils sont les premiers garants de leur propre sécurité en respectant les consignes sachant qu'ils évoluent en milieu naturel parfois hostile. L'organisation ou ses représentants pourront décider de la mise hors course d'un concurrent pour des raisons de santé. Son dossard lui sera retiré, signifiant sans appel sa mise hors course. L'organisation se réserve le droit d'utiliser tous les moyens qui lui semblent nécessaires pour assurer la prise en charge du coureur en privilégiant sa sécurité, sans que ces décisions fassent l'objet de quelque contestation possible. Les moyens de secours et d'évacuation exceptionnels pourront être à la charge du coureur secouru, aussi il est de la responsabilité de chacun de souscrire à une assurance personnelle (voir Article 14 - Assurances).

## ARTICLE 14 - ASSURANCES

**Responsabilité civile :** Conformément à la législation en vigueur, les organisateurs ont souscrit une assurance responsabilité civile chez MMA Assurance (contrat numéro 150072063) garantissant les actes des membres de l'organisation ainsi que ceux des concurrents du Grand Trail du Lac de Sillé. Un justificatif pourra être fourni à tout participant en faisant la demande.

**Individuelle accident et rapatriement :** Chaque coureur doit obligatoirement être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant les dommages corporels dans le cadre de leur participation à l'épreuve incluant les frais de recherche et de secours. Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent, et notamment auprès de la Fédération Française d'Athlétisme via la souscription d'un Pass J'aime Courir ou d'une licence.

**Dommage matériel :** L'organisateur décline toute responsabilité en cas de dommages (vol, bris, perte, ...) subis par les biens personnels des participants, ce même s'il en a la garde. Les participants ne pourront donc se retourner contre l'organisateur pour tout dommage causé à leur équipement. La souscription d'une assurance garantissant ces risques est du ressort de chacun.

## ARTICLE 15 - CAS DE FORCE MAJEURE

Si l'épreuve devait être annulée pour cas de force majeure ou pour un motif indépendant de la volonté de l'organisation, aucun remboursement des frais d'inscription ne pourra être effectué et aucune indemnité perçue. L'organisation se réserve le droit de modifier ou d'arrêter la course en cas de météo se dégradant défavorablement avant ou durant l'épreuve. Aucun remboursement ne pourra être effectué et aucune indemnité perçue.

## ARTICLE 16 - DROIT À L'IMAGE

Lors de son engagement à l'épreuve, chaque concurrent autorise expressément LES TRAILEURS DE SILLE (ou ses ayants droits) à utiliser ou faire utiliser ou reproduire ou faire reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive dans le cadre de l'épreuve en vue de toute exploitation directe ou sous forme dérivée de l'épreuve et ce, sur tout support, dans le monde entier, par tous les moyens connus ou inconnus à ce jour, et pour toute la durée de protection actuellement accordée à ces exploitations directes ou dérivées par les dispositions législatives ou réglementaires, les décisions judiciaires et/ou arbitrales de tout pays ainsi que par les conventions internationales actuelles, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

## ARTICLE 17 - CNIL

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant vos noms, prénom et si possible votre numéro de dossard. La participation à l'une des courses du Grand Trail du Lac de Sillé implique l'acceptation expresse par chaque concurrent dudit règlement. Le Grand Trail du Lac de Sillé est une course qui exige des coureurs qu'ils parcourent des terrains parfois compliqués. Bien que les organisateurs fassent de leur mieux pour minimiser les risques imprévus, il est de votre responsabilité d'éviter tout danger et d'assurer votre propre sécurité pendant la course. À ce titre, vous devez posséder les compétences techniques, les connaissances, l'équipement, l'endurance physique et les capacités d'autogestion nécessaires pour faire face à tout problème pouvant survenir pendant la course, notamment en cas de fortes intempéries (par exemple, basses températures, vents violents, pluie...). Vos actions et les conséquences qui pourraient en découler relèvent de votre responsabilité. Tous les coureurs sont tenus de porter secours aux coureurs en difficulté.



**La participation à l'une des courses du Grand Trail du Lac de Sillé implique l'acceptation expresse par chaque concurrent dudit règlement.**

Le Grand Trail du Lac de Sillé est une course qui exige des coureurs qu'ils parcourent des terrains parfois compliqués. Bien que les organisateurs fassent de leur mieux pour minimiser les risques imprévus, il est de votre responsabilité d'éviter tout danger et d'assurer votre propre sécurité pendant la course. À ce titre, vous devez posséder les compétences techniques, les connaissances, l'équipement, l'endurance physique et les capacités d'autogestion nécessaires pour faire face à tout problème pouvant survenir pendant la course, notamment en cas de fortes intempéries (par exemple, basses températures, vents violents, pluie...). Vos actions et les conséquences qui pourraient en découler relèvent de votre responsabilité. Tous les coureurs sont tenus de porter secours aux coureurs en difficulté.

