

# Règlement de la 40<sup>ème</sup> édition du Cross des Coteaux 13 Septembre 2026



## Art 1. Épreuve

L'association « Les Amis de la Course à Pied », organisation à but non lucratif, organise le 13 Septembre 2026 le 40<sup>ème</sup> Cross des Coteaux de 8h00 à 13h00 à Crolles.

## Art 2. Organisation

### Lieu et horaires

Tous les départs et arrivées au Gymnase La Marelle 841 Rue Léo Lagrange 38920 Crolles

- 8h00 : départ du Trail, du Duo Trail et des coureurs Trail du Duo Combi
- 9h00 : départ du Cross, du Duo Cross et des coureurs Cross du Duo Combi
- 9h05 : départ de la Marche (11km identique au cross)
- 11h00 : départ de la première course enfants, puis départ toutes les 15min

### Dossards

Les dossards seront à retirer au Gymnase la Marelle de Crolles le dimanche à partir de 7h15.

### Parcours

**Cross** : 11km et 400D+

Dans les coteaux de Crolles et de Bernin.

**Trail** : 24km 1500D+

Montée sur le plateau des Petites Roches pour atteindre le Col de Coq.

**Courses enfants** : 3km, 2km, 1km et 500m

Autour de la Marelle et des stades de Crolles

**Marche** : 11km 400D+

Même parcours que le Cross

**Formules de course en Duo** : Pour célébrer la 40ème édition du Cross des Côteaux, nous proposons des formules Duo, telle que décrite ci-dessous :

**Duo Cross** : les 2 personnes partent, courent et arrivent ensemble sur le parcours du Cross.

**Duo Trail** : les 2 personnes partent, courent et arrivent ensemble sur le parcours du Trail.

**Duo Combi (Cross+Trail)** : Une personne court le Cross et une personne court le Trail.

Nb : les coureurs inscrits sur la formule Duo Cross ou Duo Combi ne pourront pas prétendre participer au challenge du Grésivaudan.

### Ravitaillements

**Cross** : solide et liquide à 5.8km.

**Trail** : solide et liquide à 6.3km, ainsi qu'à 15.5km. Suivant les conditions météo, un ravitaillement en eau sera proposé au Col du Coq, à 11km.

Un ravitaillement solide et liquide sera offert à tous les participants à l'arrivée.

**Gobelet personnel obligatoire en course comme à l'arrivée, aucun gobelet sur les ravitaillements.**

### Barrières horaires et bifurcation

Pas de barrière pour le Cross.

Barrière à 10h au ravitaillement de Saint Pancrasse pour le Trail.

### Art 3. Inscriptions, tarifs et catégories

- Les inscriptions pourront se faire uniquement en ligne pour le Cross, et le Trail. Informations accessibles depuis le site <https://acp-crolles.fr/>
- Aucune inscription ne sera prise par mail, courrier ou téléphone. Tout dossier incomplet et non réglé le samedi 12 sept à 20h00 ne sera pas pris en compte et nous ne pourrions pas donner le dossard.  
**Pas de justificatif papier le dimanche matin.**
- Marche et courses enfants : non chronométrées, inscription sur place jusqu'à 15min avant le départ.

Catégories valables à partir du 1/09/2026 :

	Le Trail	Le Cross	Le Duo Trail	Le Duo Cross	Le Duo Combi	3km	2km	1km	500m	Marche
<b>Tarifs</b>	20€/25€	11€/15€	40€/50€	22€/30€	31€/40€	2€	2€	2€	Gratuit	5€
<b>Catégories</b>	Espoir 2007 et avant	Cadet 2011 et avant	Espoir 2007 et avant	Cadet 2011 et avant	Espoir 2007 et avant	Minimes 2012 et 2013	Benjamins 2014 et 2015	Poussins 2016 et 2017	2018 à 2023	Ouvert à tous

Les tarifs du Trail et du Cross sont fixés jusqu'au **dimanche 06 Septembre à 23h59** puis ils seront majorés comme indiqué ci-dessus.

### Art 4. Pièces justificatives

Tous les coureur.ses du Trail et du Cross doivent fournir sur le site d'inscription :

#### Pour les majeur.es :

- Soit un numéro de licence FFA, FFPM, UNSS, UGSEL en cours de validité à la date de la course.
- Soit un numéro de PPS (Parcours Prévention Santé) valide à la date de la course.

#### Pour les mineur.es :

**Suite à l'arrêté du 7 mai 2021** (<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043486824>):

La pratique sportive des mineur.es est soumise à un questionnaire médical (sauf sports particuliers), disponible sur le site d'inscription de l'événement.

Ainsi, pour inscrire un.e mineur.e au Cross des Coteaux de Crolles 2026, un de ses représentant.es légaux.ales devra l'autoriser à participer et :

- soit attester que le.la mineur.e a répondu par la négative à tout le questionnaire médical,
- soit fournir un certificat médical (nom mineur.e) autorisant la pratique de la course à pied en compétition,
- soit fournir un numéro de licence FFA, en cours de validité.

Les documents à remplir, signer et renvoyer sont accessibles sur le site d'inscription à la course.

**Aucun dossard ne pourra être délivré sans une licence ou des documents valides.**

### Art 5. Sécurité

Elle sera assurée par un organisme agréé. Les postes sont en liaison radio avec le PC course.

Il appartient à chaque coureur.se de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours. En cas d'abandon, les coureur.ses doivent avertir le point de contrôle le plus proche et impérativement remettre leur dossard et puce au PC course afin d'éviter des recherches inutiles.

Le code de la route et le balisage doivent être respectés. La sécurité routière sera assurée avec le soutien de la police municipale. Des passages de marche obligatoire pourront être installés sur le parcours.

**Le non-respect de ces consignes entraînera la disqualification.**

### Art 6. Contrôles

Des postes de contrôle seront mis en place en différents points du parcours.

Les concurrent.es seront éliminé.es pour cause de :

- Absence de dossard (sur la poitrine, l'abdomen ou la cuisse)
- Absence de pointage effectué en plusieurs points du parcours.
- Non-respect du milieu naturel et de l'environnement traversé et jet de détritus en dehors des zones de ravitaillement.

## **Art 7. Récompenses**

Un lot sera offert aux 300 premières inscriptions ainsi qu'un verre de bière locale à l'arrivée.

La remise des récompenses aura lieu à partir de 11h30 le jour de la course.

Pour les 2 courses principales (le Trail et le Cross) un classement scratch femmes et hommes, toutes catégories confondues, sera établi dans l'ordre d'arrivée. Des récompenses seront attribuées aux 3 premières femmes et 3 premiers hommes de ce classement.

Un classement par catégories FFA (de Cadet jusqu'à Master 10), femmes et hommes, sera établi dans l'ordre d'arrivée.

Les premiers hommes et premières femmes des catégories Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors, Master 0-1, M2-3, M4-5, M6-M7, M8 et + (s'ils ne sont pas déjà récompensés au scratch), seront appelés ensemble pour un podium femme et un podium hommes avec photos souvenir.

Pour chacune des 3 courses Duo, une récompense sera attribuée à la première équipes homme, la première équipe femme et la première équipe mixte.

Il n'y aura pas de récompense ni de podium par catégorie d'âge.

Seuls les présent.es pourront prétendre aux récompenses.

## **Art 8. Équipements**

L'utilisation des bâtons est autorisée uniquement sur le Trail. Les bâtons devront être conservés du début à la fin de l'épreuve. Une réserve d'eau de 0.5l minimum (1 litre en cas de forte chaleur), ainsi que l'équivalent de 2 barres d'énergie, sont obligatoires sur le Trail.

## **Art 9. Droits**

Tout.e concurrent.e renonce à se prévaloir du droit à l'image relatif à l'épreuve, comme il.elle renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image et adresse mail, il.elle autorise sans réserve l'organisation et ses partenaires à communiquer sous forme de newsletters.

Conformément à la loi n° 78-17 « informatique et liberté » du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, le.la concurrent.e dispose d'un droit d'accès (article 34 à 38) de rectification et de suppression (article 26) des données qui le.la concernent.

Pour l'exercer, il.elle doit contacter l'organisation et ses partenaires. Il.elle peut également à tout moment demander de ne plus recevoir de mail. L'organisation se réserve le droit de communiquer le fichier contact de tout coureur.se à ses partenaires, sauf refus signifié du concurrent.

## **Art 10. Acceptation du règlement**

Tous les concurrent.es s'engagent à se soumettre aux règles spécifiques de l'épreuve et à l'éthique de course par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir avant, ou après l'épreuve, découlant du non-respect de ces règlements. Le comité d'organisation se réserve le droit de modifier le règlement à tout moment.

## **Art 11. Soutien à une association**

Comme chaque année, nous reversons 1€ par inscription sur les 2 courses à une association locale ou impliquant un.e de nos adhérent.es.

Cette année, l'association choisie est « Envol Isère Autisme », qui œuvre pour aider les personnes atteintes d'autisme et leur famille.

## **Art 12. Cas de force majeure**

Les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours si les conditions météorologiques l'imposent et d'annuler ou interrompre la course en cas de force majeure.

## **Art 13. Environnement**

Les organisateurs veillent depuis plusieurs années à réduire l'impact environnemental : Signalisation réutilisable, marquage neutre et temporaire, jerrycans réutilisables pour la distribution d'eau, nombreux produits bio et locaux sur les ravitaillements.... Les coureur.ses sont invité.es à laisser le parcours propre en conservant leurs déchets, et encourent une disqualification en cas de non-respect.