

MAI' ZONNAISE

3 mai 2026

12 - 19 - 34 km
Randonnée

9h Muizon



L'association Les Foulées Muizonnaises organise, le 3 mai 2026 la 24^{ème} édition de la MAI'Zonnaise. Cet événement comporte 3 épreuves

34 km pour 750 m de D+

19 km pour 450 m de D+

Un trail découverte de 12 km

Ce règlement est valable pour l'ensemble des parcours. Ces courses se déroulent à 90% sur des chemins ou des sentiers qui traversent les bois à proximité de la Vesle et des Monts de St Thierry

Règlement

1 – Epreuves

3 parcours " nature " sont proposés :

- 34 km et 750 m de D+ ;
- 19 km et 450 m de D+.
- 12km parcours découverte de la course la nature avec peu de dénivelé.
- Une randonnée pédestre est proposée sur le parcours du 12 km.

2 – Conditions de participation – Licence, Parcours Préventions Santé (PPS)

Les 3 parcours "nature" sont ouverts :

- pour le parcours de **34 km** ; **aux coureurs nés en 2006 et avant** (à partir de la catégorie Espoir)
- pour le parcours de **19 km** ; **aux coureurs nés en 2008 et avant** (à partir de la catégorie JUNIOR)
- pour le parcours de **12 km** ; **aux coureurs nés en 2011 et avant** (à partir de la catégorie CADET)

La participation à la course est subordonnée à la présentation obligatoire :

- D'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrées par la FFA en cours de validité ou d'une licence sportive en cours de validité à la date de la manifestation sur laquelle doit apparaître par tous moyens la non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition.
- Pour les non licenciés de la réalisation d'un Pass Prévention Santé (PPS) disponible lors de votre engagement sur « Le dossard.com » ou le site de la FFA : <https://pps.athle.fr> (PPS valable 1 an à compter de sa date de réalisation et dont le n° de document PPS devra être reporté sur le formulaire d'engagement).

Les licences étrangères ne sont pas acceptées. Les participants résidants à l'étranger sont tenus de fournir ce PPS même si leur fédération est affiliée à l'Association Internationale des Fédérations d'Athlétisme (IAAF)

3 – Annulation d'inscription au Trail

Toute inscription est considérée comme ferme et définitive. Les demandes d'annulation ne pourront faire l'objet de remboursement.

4 – Départ – Arrivée – Dossards

Départ, pour les 3 parcours, le 03 mai 2026 du " Champ Jeudi " à Muizon. Pour le 34 km, briefing à 8 h45 avec passage des consignes de sécurité (présence obligatoire des participants).

Départ fictif à 9h00 du parc de loisir du Champ Jeudi et accompagnement des coureurs au point de départ réel situé à 800 m avec un départ réel à 9h15.

Pour les 12 et 19 km, briefing à 9 h45 avec passage des consignes de sécurité (présence obligatoire des participants). Départ fictif à 10h00 du parc de loisir du Champ Jeudi et accompagnement des coureurs au point de départ réel situé à 800 m avec un départ réel à 10h15.

L'arrivée des 3 courses sera jugée au " Champ Jeudi ".

Le retrait des dossards se déroulera :

Le samedi 2 mai dans l'après-midi au magasin Décathlon de Cormontreuil

Le dimanche 3 mai à partir de 8h 00 au niveau de la zone de départ, " Champ Jeudi " de Muizon.

Le dossard sera porté sur la poitrine ou sur la cuisse et visible durant toute la durée des épreuves.

5 – Ravitaillement

La course se déroulant en semi-autosuffisance, pas de ravitaillement pour le 12 km, 1 ravitaillement sur le 19 km et 2 ravitaillements sur le 34 km. Il est donc obligatoire de se munir d'une réserve de liquide et de quelques barres énergétiques. Un ravitaillement est également prévu à l'arrivée.

6 – Sécurité

Le parcours croise ou emprunte, à plusieurs reprises, des routes ouvertes à la circulation. Les participants devront respecter le code de la route et les priorités, et seront les seuls responsables d'un éventuel manquement à ces règles.

7 – Assistance médicale – abandon

Le service d'assistance médicale sera assuré par un médecin et une ambulance de la Protection Civile. Ces derniers seront alertés en cas de besoin, par les signaleurs répartis sur le parcours et les organisateurs "serre-file". L'organisation se réserve le droit de mettre hors course et de faire évacuer du parcours tout coureur qu'elle jugera inapte à continuer l'épreuve. Tout participant faisant appel à un secouriste se soumettra à son autorité et s'engage à respecter ses décisions. L'organisation décline toute responsabilité si le coureur décide cependant de poursuivre la course, dans ce cas il effectuera la fin du parcours sous son entière responsabilité. Tout abandon doit être signalé à un organisateur et dans la mesure du possible, avoir lieu à un poste de ravitaillement.

8 – Modifications

L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours et/ou la position des postes de ravitaillement. En cas de mauvaises conditions météorologiques et afin d'assurer la sécurité des participants ou pour des questions d'autorisation, l'organisation se réserve le droit de reporter l'horaire du départ, d'arrêter l'épreuve en cours ou de l'annuler.

9 – Parcours

Le parcours de la course emprunte des chemins et terrains situés sur des propriétés privées. Les autorisations de passage ont été accordées à titre exceptionnel et exclusivement pour le déroulement de cet événement. En conséquence, il est demandé de limiter la diffusion le partage ou la publication du tracé du parcours. Il est également demandé aux participants de ne pas réutiliser ce parcours, seul ou en groupe, en dehors du cadre de la course. Le respect de ces consignes conditionne le maintien des autorisations accordées par les propriétaires et la pérennité de l'événement.

10 – Environnement

Afin de respecter l'environnement et les espaces naturels traversés, il est strictement interdit d'abandonner quelque déchet que ce soit sur le parcours, sous peine de disqualification immédiate. Par ailleurs, le parcours n'emprunte que des chemins déjà tracés, il est donc obligatoire de suivre les chemins balisés afin d'éviter toute érosion du sol et toute destruction de la végétation.

11 – Droit à l'image

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur pour l'utilisation faite de son image

12 – Récompenses

Les 10 premiers de chaque sexe et de toutes les courses seront récompensés.

13 – Assurance – responsabilité

L'épreuve est couverte par une assurance responsabilité civile souscrite par l'organisateur. Cette assurance responsabilité civile garantie les conséquences pécuniaires de l'organisateur, des bénévoles et des participants. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence et il incombe aux autres coureurs de s'assurer personnellement. En complément, il est vivement conseillé aux coureurs de souscrire une assurance individuelle accident, couvrant leurs propres risques.

Fait à Muizon le 7 février 2026