

TRAIL

DE LA CITÉ DE PIERRES

MONTPELLIER-LE-VIEUX
LA ROQUE-STE-MARGUERITE | AVEYRON

MILLAU GRANDS CAUSSES

Porte de Mycènes

Saint-André de Vézines

La Roque Ste-Marguerite

Moulin de Gorp

Montmejean

Saint-Véran

Pierrefiche du Larzac

23
MARS
2024

**CHAMPIONNAT DE
FRANCE UNIVERSITAIRE
DE TRAIL**

16 KM | 800 D+

WWW.TRAILDELACITEDEPIERRES.COM



BIENVENUE

Cher compétiteur, cher accompagnant,

La Ligue du Sport Universitaire d'Occitanie et toute l'équipe d'organisation du Trail de la Cité de Pierres vous souhaitent la bienvenue en Aveyron.

Vous allez participer au Championnat de France Universitaire de Trail organisé sur le territoire unique de la Cité de Pierres située au cœur du Parc Naturel Régional des Grands Causses.

C'est un cadre magnifique, dépaysant et très propice à la pratique des sports outdoor en général et du trail en particulier bien évidemment. C'est aussi un territoire fragile à protéger.

Nous comptons sur vous pour préserver cet écrin offert par la Nature.

Depuis sa création, le Trail de la Cité de Pierres s'inscrit dans une démarche éco-responsable forte (ravitaillements bio, réduction forte de l'usage du plastique, aucun lot textile, déplacements réduits, respect de la charte WWF 2024...). Nous vous remercions par avance du respect sans faille de cette politique, de l'ensemble des intervenants, des installations et de l'environnement dans lequel vous allez évoluer.

Et si ce Championnat de France était aussi l'occasion pour vous de découvrir un peu plus la région de Millau ? Dans ce dossier, en plus de toutes les informations liées à la compétition, vous trouverez quelques idées pour agrémenter votre venue.

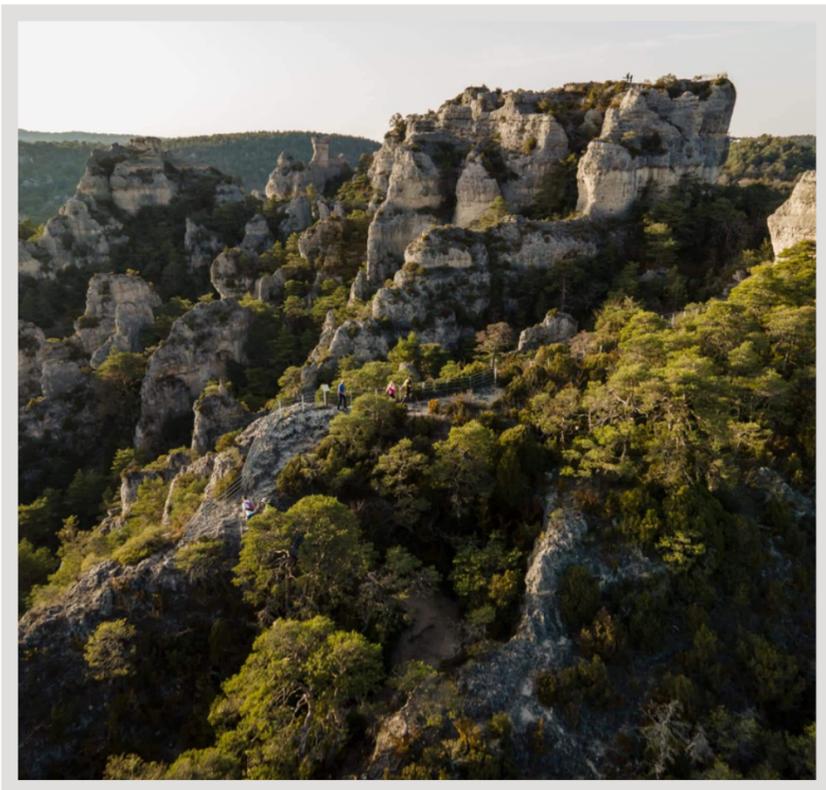
En vous souhaitant un bon championnat et un bon séjour en Aveyron.

Maria Semerjian

Directrice Régionale du Sport Universitaire

Ligue du Sport Universitaire d'Occitanie

ENEZ COURIR DANS UN LIEU UNIQUE : LA CITÉ DE PIERRES !



Cette année, le CFU se déroule à la cité de Pierres, un lieu incontournable pour tous les amoureux de la nature. Situé à Montpellier-le-Vieux, sur la commune de Millau, ce paysage unique composé de pierres et de verdure a tout pour plaire, et est un endroit idéal et paisible pour la pratique du trail.

Venez courir et découvrir ce lieu unique, sculpté par le temps et la nature, qui vous offrira une expérience unique où l'histoire et la beauté naturelle se rencontrent.

En tant que participant de cette course, vous aurez l'opportunité d'explorer un réseau de sentiers bien aménagés qui serpentent à travers les formations rocheuses impressionnantes de Montpellier-le-Vieux, révélant une histoire géologique captivante. Ces chemins offrent une perspective unique sur ce paysage naturel, façonné comme une ancienne cité.

Et restez découvrir la région !

Plusieurs activités comme la visite du célèbre **Viaduc de Millau** et une activité **VTT** vous sont proposées afin de profiter un peu plus longtemps de ce paysage exceptionnel !



COMMENT ACCÉDER FACILEMENT À LA CITÉ DE PIERRES À MONTPELLIER-LE-VIEUX



Lieu dit Le Maubert

Montpellier-le-Vieux, 12100 Millau

Comme vous pouvez le constater sur le plan ci-dessus, la cité de Pierres n'est pas du tout perdue et reclue dans le fin fond de l'Aveyron. Elle est située à (seulement!) 15km de Millau et 12 km du Rozier / Gorges du Tarn, au cœur du Parc naturel régional des Grands Causses.

Voici les durées de trajets approximatives pour venir à Millau en voiture :

- 1h30 de Rodez (12)
- 1h30 de Mende (48)
- 1h45 de Montpellier (34)
- 1h50 de Béziers (34)
- 2h00 d'Albi (81)
- 2h30 de Nîmes (30)
- 2h45 d'Aurillac (15)
- 3h00 de Toulouse (31)
- 3h00 de Cahors (46)
- 3h00 de Clermont-Ferrand (63)
- 3h30 de Marseille (13)
- 4h00 de Lyon (69)
- 5h15 de Bordeaux (33)
- 5h30 de Dijon (21)
- 8h00 de Rennes (35)
- 9h00 de Strasbourg (67)

COMMENT ACCÉDER FACILEMENT À LA CITÉ DE PIERRES À MONTPELLIER-LE-VIEUX



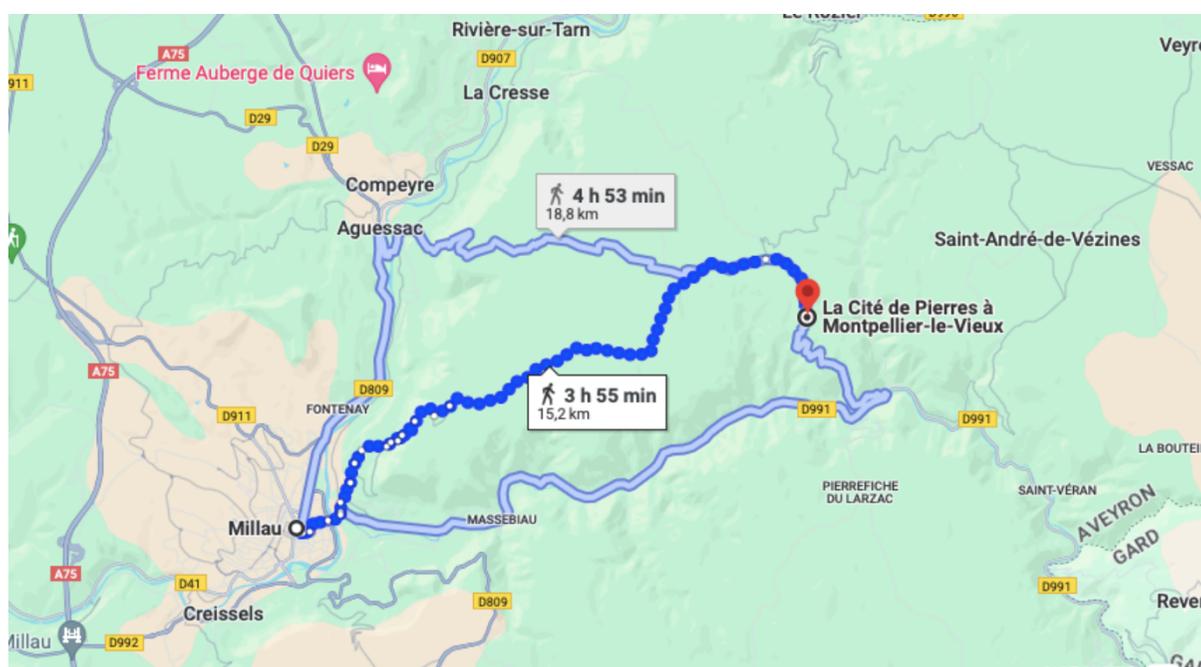
> Comment rejoindre la cité de Pierres depuis Millau

En voiture :

- Départ de Millau en suivant les indications pour prendre l'A75 en direction du nord.
- Continuez sur l'A75 pendant environ 20 kilomètres.
- Prenez la sortie 45 en direction de La Roque-Sainte-Marguerite/Montpellier-le-Vieux.
- Suivez les panneaux indiquant Montpellier-le-Vieux.
- Un parking situé à 2km du départ vous attend.

À pied ou à vélo :

Si vous êtes amateur de randonnée, il est possible de trouver des sentiers pédestres ou des itinéraires pour vélos qui vous mèneront à la Cité de Pierres. Assurez-vous de consulter des cartes locales ou des applications de randonnée pour des itinéraires spécifiques.



ACCUEIL

La Ligue du Sport Universitaire d'Occitanie vous donne rendez-vous au **Domaine de Saint Estève**, avenue de Millau Plage, 12100 à Millau **dès 17H, le vendredi 22 mars jusqu'à 20H** pour l'accueil et le retrait des dossards.

L'accueil et le retrait des dossards se fera également sur le site de la cité de Pierre le samedi 23 mars de 8h30 à 10h30.

Chaque étudiant devra se présenter avec :

- sa licence FF Sport U 2023-2024 (papier ou dématérialisée)
- sa carte étudiante (ou attestation d'inscription dans un établissement d'enseignement supérieur)

Chaque coach devra se présenter à l'accueil avec :

- sa licence FF Sport U 2023-2024 « Dirigeant » (version papier ou dématérialisée).

CONTACTS :

Jean-Jacques Renier – Chargé de mission nationale

FFSU jjrenier@sport-u.com / 06.14.60.50.66

Maria Semerjian – Directrice LSUO site Toulouse

msemmerjian@sport-u.com / 06.62.83.82.75

LA COMPÉTITION – INFOS PRATIQUES



PARCOURS : 16KM 800D+

RETRAIT DES DOSSARDS : Vendredi 22 mars au domaine Saint-Estève de 17h à 20h / le samedi 23 mars de 8h30 à 10h30 à la Cité de Pierres

DÉPART : Samedi 23 mars 2024 à 11h pour la course FFSU

Attention /! - Le parking est situé à 2KM du départ.

BARRIÈRES HORAIRES : 14h Barrière horaire à La Roque Sainte-Marguerite.

REMISE DES PRIX : 14h00 à la Cité de Pierres à Montpellier-Le-Vieux, Le Maubert, La Roque Sainte Marguerite (12).

MATÉRIEL OBLIGATOIRE :

- Couverture de survie
- Réserve d'eau minimum 250ml
- Récipient réutilisable minimum 150ml
- Sifflet
- Téléphone portable
- Bâtons autorisés

DOTATION COUREUR :

- *Lot de bienvenue* : Un journal édition spéciale trail de la Cité de Pierres (Journal de Millau) et une tasse (Poterie de Saint-Rome de Tarn)
- *Après course* : Une boisson bio à l'arrivée (Brasserie du Larzac) / une photo en course (photogaches.com) / Le repas bio d'après-course

RAVITAILLEMENTS : KM12 Ravito à La Roque Sainte Marguerite
 Vous devez **impérativement avoir votre récipient réutilisable**, aucun gobelet plastique sur les ravitaillements. **L'assistance est interdite**, les coureurs doivent être en autonomie totale sur les ravitaillements. Aucune assistance extérieure n'est autorisée sur l'ensemble du parcours.

LA COMPÉTITION – INFOS PRATIQUES

JUSTIFICATIF MÉDICAL : 3 possibilités

- un certificat médical de moins d'un an par rapport à la date de l'épreuve (mentions obligatoires : Sport en compétition ou Athlétisme en compétition ou Course à pied en compétition)
- la licence FFA (mentions acceptées : Compétition, Entreprise, Running)
- l'attestation du Parcours Prévention de Santé à télécharger sur le site <https://pps.athle.fr/>

FRAIS D'INSCRIPTION : 10 euros (dotation et repas d'après course compris).

CONSIGNE : L'ensemble des coureurs du 16KM pourront bénéficier d'une consigne sur le lieu de départ et d'arrivée à La Cité de Pierres.

SÉCURITÉ : Au moindre doute et en cas d'urgence, pour un coureur défaillant, contactez en priorité tout signaleur s'il est à proximité, sinon le PC Secours au **06 85 82 01 01** (N° figurant sur les dossards).

ACCÈS CAMPING-CAR : Nous vous conseillons de loger dans des campings à Millau. En aucun cas, La Cité de Pierres ne vous sera accessible la veille de l'épreuve.

RESTRICTIONS DE CIRCULATION : La route de RIOU SEC reliant La Roque Sainte-Marguerite au Causse Noir sera fermée dans le sens de la descente sauf secours, organisations et riverains. La route d'accès à Montméjean sera fermée dans les deux sens sauf secours, organisations et riverains.

> Si vous prévoyez de venir en grand bus de tourisme, il est **IMPÉRATIF** de contacter directement la Ligue Occitanie (05 61 55 65 00) pour l'organisation de votre venue.

LA COMPÉTITION – INFOS PRATIQUES

CLASSEMENT :

À l'issue du CFU sont attribués les titres de :

- **Champion de France Universitaire du Trail – Catégorie Jeunes Filles**
- **Champion de France Universitaire du Trail – Catégorie Jeunes Gens**
- **Champion de France Universitaire du Trail – Catégorie Équipes**

Un classement universitaire fille et un classement universitaire garçons sont établis. Sur la base de ce classement et par addition des places, un classement par équipe sera réalisé. Un podium récompensera les 3 premiers individuels jeunes filles et jeunes gens. Un classement par équipe récompensera les 3 premières équipes.

Le championnat de France de Trail est une course commune entre jeunes filles et garçons.

Distance : 16 kms - dénivelé : 850 m

Une équipe est composée de 3 athlètes de la même A.S, **la mixité est obligatoire**. À l'engagement le nombre est illimité en jeunes filles et jeunes gens. Le classement par équipe se fera par **addition des 3 meilleures places** réalisées dans les deux classements universitaires, l'équipe ainsi formée est obligatoirement mixte. Une AS peut avoir plusieurs équipes classées. Les 3 premiers de l'équipe constituent l'équipe 1, les 3 suivants l'équipe 2. Une seule équipe par AS pourra avoir accès au podium.

Les licenciés FF Sport U non-étudiants pourront participer au CFU Trail. Comme le précise les nouveaux statuts de la FF Sport U, il s'agit : « Des personnels, en activité et retraités, des établissements d'enseignement supérieur et des organismes sous tutelle du ministère en charge de l'enseignement supérieur et de la recherche ». La qualification et la participation se feront **selon les mêmes modalités que les licenciés étudiants**.

Un classement spécifique sera réalisé avec attribution d'un titre de Champion de France masculin et féminin.

Lien vers la circulaire nationale :

<https://sport-u.com/sports-ind/athletisme-trail/>

<https://sport->

[u.com/uploads/2023/ATHLETISME/2022%2012%2013_DP%20ATHLE_C.pdf](https://sport-u.com/uploads/2023/ATHLETISME/2022%2012%2013_DP%20ATHLE_C.pdf)

PROGRAMME PRÉVISIONNEL DU CHAMPIONNAT

Vendredi 22 mars 2024

17h00-20h00 : Accueil des coureurs, vérification des licences FFSU et Cartes étudiants au Domaine Saint-Estève
Remise des dossards et dotation

Samedi 23 mars 2024

8h30-10h30 : Accueil des coureurs, vérification des licences FFSU et Cartes étudiants à la Cité de Pierres
Remise des dossards et dotation pour ceux non présents la veille

11h00 : Départ spécifique du CFU

À partir de 12h00 : Repas à la Cité de Pierres

13h00 : Podiums

S'INSCRIRE AVANT le mardi 12 mars 10h

1 - Inscription sportive

sur le site de la FFSU : pas de qualification préalable, inscription directe. http://www.sport-u-licences.com/fnsu_compets02.php

lien : **INSCRIPTION**

=> filtrez “Académie de Toulouse” et choisissez le sport “athlétisme trail”

2 - Inscription administrative

- envoi du justificatif médical, de la fiche d'inscription et du règlement des frais de participation
- **AVANT le mardi 12 mars 10 h** à **toulouse@sport-u.com**

S'INSCRIRE

!/ Les inscriptions ne seront validées qu'à la réception des justificatifs médicaux et du règlement des frais de participation. !/

Pour les règlements par virement :

IBAN : FR76 1780 7000 3305 1196 3762 842

BIC : CCBPFRPPTLS

Intitulé obligatoire : « CFU Trail + Nom de l'AS
ou Nom de l'étudiant »

Pour les règlements par chèque :

À l'ordre de : Ligue du Sport Universitaire
d'Occitanie

à envoyer à l'adresse :

Ligue du Sport Universitaire Occitanie

Université Paul Sabatier

Bât Pôle Sport-FFSU

118 route de Narbonne

31062 TOULOUSE Cedex 9

FICHE D'ENGAGEMENT À LA CONDUITE SPORTIVE UNIVERSITAIRE

Conscient que l'activité sportive ne peut se comprendre et se développer que dans le cadre d'un comportement sain et adapté à l'environnement et aux différent.e.s participant.e.s, **je m'engage pour toute la durée du championnat** rappelés ci-dessus à :

1. Avoir un comportement sportif, respectueux de l'éthique sportive tant à l'égard des organisateurs et de mes partenaires que des arbitres, de mes adversaires, de leurs dirigeants ou de toute autre personne en présence.
2. Serrer la main des adversaires et de l'arbitre avant et après le match, donner une bonne image de mon association sportive et de mon université et défendre les intérêts de mon association sportive et non les miens.
3. Bannir toute agression verbale ou physique (sur quelque personne ou groupe de personnes que ce soit) et toute provocation, toute incitation à la violence, sous quelque forme que ce soit
4. Bannir la violence, les comportements discriminatoires (sexistes, racistes ou homophobes), les tricheries ou toute atteinte aux biens d'autrui et de la collectivité (vol, effraction, vandalisme) sous peine de poursuites judiciaires éventuelles.
5. Être maître de moi dans n'importe quelles circonstances (avant, pendant et après le match) et donc ne pas abuser de substances alcoolisées ou de toutes autres formes de produits euphorisants.
6. Être modeste dans la victoire et sans rancœur dans la défaite et être capable de fêter ma victoire ou celle des autres dans la joie, en respectant les personnes et les biens.
7. Être informé.e et conscient.e du règlement anti-dopage (faire une prescription à usage thérapeutique si nécessaire pour un médicament qui me serait indispensable) et me tenir éloigné d'éventuelles « fumées de cannabis ».
8. Respecter le règlement intérieur des lieux dans lequel je me trouve (stade, gymnase, hébergement, etc.)
9. Régler intégralement les prestations souscrites et participer aux manifestations (rencontres, mais aussi repas et remises de prix ou soirées) organisées lors de ce championnat.

J'ai été parfaitement informé.e que tout manquement à ces règles pourra être sanctionné par la Fédération Française du Sport Universitaire et j'en accepte le principe.

Je suis conscient.e du fait que tout incident relevant de ma responsabilité sera notifié aux Représentant.e.s des établissements de l'enseignement supérieur présents sur place et à la Direction de mon établissement par les organisateurs et/ou les responsables étudiants. Cela pourra donner lieu à des sanctions disciplinaires conformément au règlement intérieur de mon établissement d'origine.

Date et signature :

INITIATIVES LOCALES

Tu ne portes plus tes vieilles baskets ? Ramène-les !

MAIF, engagée avec les acteurs du sport pour un mieux commun

Partenaire de la FFSU et de plusieurs Fédérations sportives, MAIF affirme aujourd'hui sa volonté d'accompagner tous les pratiquants dans l'apprentissage et l'exercice de leur responsabilité citoyenne.

MAIF est convaincue que le monde du sport a un rôle décisif à jouer pour le développement de nouveaux modes de pratiques éco-citoyens.

C'est pourquoi elle a mis en place au travers de son dispositif Sport Planète, un travail de fond sur l'éco-responsabilité.

Parmi les différentes actions menées (nettoyage, recyclage, sensibilisation...) figure notamment la mise en place d'éco-box Sport Planète sur les événements sportifs, afin de récupérer du matériel sportif et de le recycler.

NE JETEZ PLUS, DONNEZ !



Le recyclage s'invite au Championnat de France U de Trail !

Être sportif responsable, c'est aussi repenser sa façon de consommer. Le principe est de favoriser des comportements éco-responsables en donnant une seconde vie à vos textiles et matériels sportif. Vous participez ainsi à des actions d'échanges solidaires et à la lutte contre le gaspillage.

> Venez déposer vos textiles inutilisés dans l'ECO BOX mise à votre disposition !

HÉBERGEMENTS

Le Domaine de St Estève : hébergement partenaire du CFU de trail



Les tarifs :

1 nuitée en chalet Causse (min 2 pers) incluant nuitée + buffet soir (petit déjeuner en option au tarif de 11€ ttc/pers)

- 2 pers = 142€
- 3 pers = 162€
- 4 pers = 182€

2 nuitées en chalet Causse (min 2 pers) incluant nuitées + buffets soir :

- 2 pers = 244€
- 3 pers = 264€
- 4 pers = 284€



Les chalets sont équipés de kitchenette permettant de préparer les petits déjeuners.

Réservations indispensables
AVANT le 1er mars directement en contactant la réception du Domaine
au : 0565691212
ou par mail à contact@dsemillau.com



HÉBERGEMENTS



Gîte de la Bresse

La Bresse, 12100 La Roque-Sainte-Marguerite
à 7 km du trail

capacité d'accueil : 20 personnes

prix nuitée : 16€

contact : **05 65 59 09 07** / Gîte de groupe - Le Gîte de La Bresse - La Roque-Sainte-Marguerite, Occitanie | Gîtes de France®

Gîte des Grands Causses

425 Rue Jean-Jacques Rousseau
12100 Millau

à 20,8 km du trail

capacité d'accueil : 50 personnes

prix nuitée : 19€ à 28€

contact : **05 65 61 43 00** / Gîte des Grands Causses



Gîte de Montredon du Larzac

Montredon, 12100 La Roque-Sainte-Marguerite
à 18 km du trail

capacité d'accueil : 15 personnes

prix nuitée : 20€ à 23,50€

contact : **05 65 62 27 65** / www.gitedemontredon.fr

Auberge de Jeunesse HI Millau La Maladrerie

Avenue Louis Balsan La Maladerie
12100 Millau

à 19km du trail

capacité d'accueil : 36 personnes

contact : **07 87 26 03 70** / Auberge de Jeunesse HI Millau - La Maladrerie | Hi France



Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter l'office de tourisme de Millau :

Office de Tourisme Millau Grands Causses

1 place du Beffroi, 12100 Millau

+33 (0)5 65 60 02 42

L'APRÈS COURSE – RESTEZ ET DÉCOUVREZ !

Plusieurs idées d'activités d'après-course vous sont proposées pour le samedi après-midi et/ou le dimanche matin :

La visite du célèbre Viaduc de Millau, icône de la région

La visite guidée du Sentier des Explorateurs aborde toutes les étapes de la construction de l'ouvrage. De nombreux supports visuels se trouvent sur site, notamment les appareils à vérins hydrauliques ayant permis de déplacer 36 000 tonnes d'acier à plus de 200m dans le vide.

Comptez environ 40 mn de visite en extérieur, avec une vue imprenable sur l'ouvrage depuis un belvédère aménagé en fin de parcours.

Tarif individuel (accompagnés d'autres visiteurs, possibilité de tarifs de groupe) :

- 4,00€ pour les étudiants et les enfants
- 6,00€ par adulte

Il est indispensable de réserver : les créneaux de visite sont de 10h00, 11h00, 14h00, 15h00 et 15h30. Réservation et informations directement au 05.65.61.61.54.



Une sortie VTT, pour découvrir les sentiers reclus et les merveilleux paysages de Millau

La société Roc et Canyon propose à la location une quinzaine de VTT musculaires et une dizaine de VTT à assistance électrique, qui vous permettront de partir à la découverte de Millau et de son cadre bucolique. Voici les différents tarifs qu'elle propose :



Tarifs location :

Location VTT - ½ journée = à partir de 25,00€

Location VTT - journée = à partir de 35,00€

Location VTT électrique (E.Bike) - ½ journée = à partir de 37,00€

Location VTT électrique (E.Bike) - journée = à partir de 57,00€

L'APRÈS COURSE – RESTEZ ET DÉCOUVREZ !



Tarifs d'une randonnée encadrée :

- Location VTT (avec moniteur) –
½ journée = à partir de 35,00€
- Location E.Bike (avec moniteur) –
“la sportive” (1h30) = à partir de 37,00€
- Location E.Bike (avec moniteur) –
“les grands causses” (3h) = à partir de 62,00€
- Location E.Bike (avec moniteur) – journée (6h) =
à partir de 85,00€

Point de rdv :

Base Roc et Canyon à Millau, 155 avenue de l'Aigoual
Située au centre de la zone des campings, contiguë au restaurant Le Pic Vert.

Pour tout renseignement voici le numéro à appeler : 05 65 61 17 77
NB : assurance RC Pro comprise, matériel individuel compris, réservation pour groupe de 8 personnes minimum.

La visite des caves de Roquefort–Société, une étape aveyronnaise incontournable

Venez découvrir les fameuses caves de la célèbre marque française de fromage Société ! Cette visite guidée d'une heure vous permettra d'en apprendre plus sur le processus de production de la première marque française de fromages au lait de brebis.

Tarif individuel (vente via la billetterie en ligne, pas de réservation par téléphone) :

- 5,50€ pour les étudiants
- 7,50€ par adulte

Pour tout renseignement sur les visites : 05 65 58 54 38



DROIT À L'IMAGE

Lors de toutes les manifestations organisées par la FF Sport U et les Ligues, **le licencié participant, du seul fait de son inscription, consent aux organisateurs l'utilisation de son nom, prénom, adresse, image, témoignages, résultats obtenus et ce par tous moyens de communication.**

Le candidat participant consent également à ce que **son nom puisse être utilisé en association avec sa propre image et à ce que sa voix, son nom et son image puissent être enregistrés, amplifiés et reproduits** sur des films ou tout autre support.

Le candidat participant accorde l'autorisation d'utiliser et notamment d'éditer tout ou partie desdits documents, dans la mesure où la FF Sport U et/ou ses partenaires le jugent nécessaires et cela sans limitation de durée. **Le candidat participant renonce à toute revendication liée à l'exploitation desdits documents, en particulier de nature financière.**

COMMUNICATION

Les meilleurs moments du Championnat seront à suivre sur les réseaux sociaux de la Ligue :

- Sur la page Facebook « Trail de la Cité de Pierres ». Vous y trouverez toutes les photos.

<https://www.facebook.com/traildelacitedepierres>

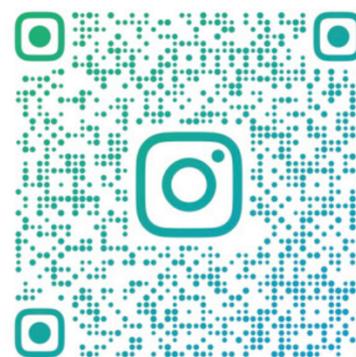
- ou sur Instagram : @cfu_trail_2024 / @ffsu_toulouse

• [https://instagram.com/cfu_trail_2024?
utm_source=qr&igshid=OGU0MmVIOWVjOQ==](https://instagram.com/cfu_trail_2024?utm_source=qr&igshid=OGU0MmVIOWVjOQ==)

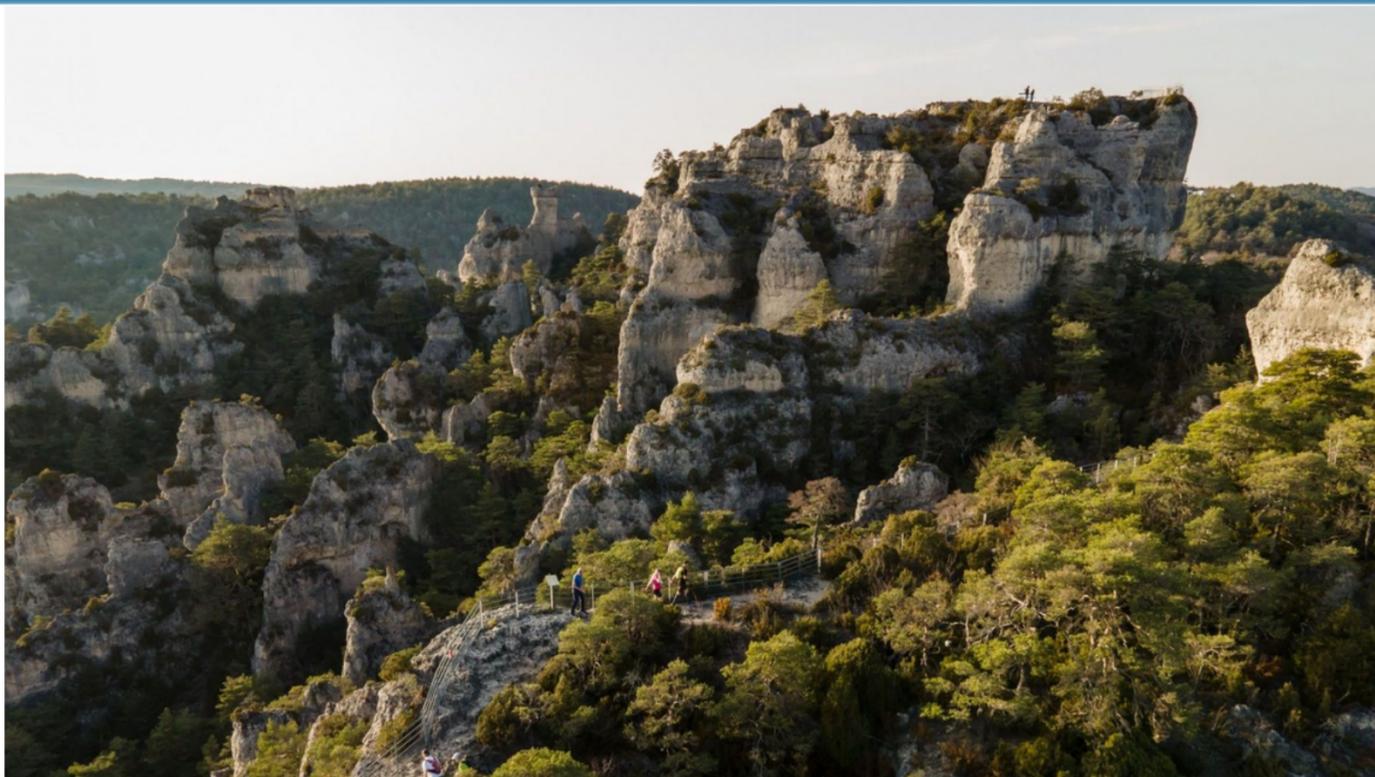
On compte sur vous pour partager votre aventure FFSU avec les hashtags :

#FFSU

#SportUniversitaire



@CFU_TRAIL_2024



CONTACT

Ligue du Sport Universitaire d'Occitanie -
Site de Toulouse (FFSU Toulouse) : 06.62.83.82.75

toulouse@sport-u.com

Académie de Toulouse
Université Paul Sabatier, bâtiment Pôle Sport
118 Route de Narbonne
31062 Toulouse Cedex 9