

18^{ème} édition 
ecOTRAIL®
Paris Ile-de-France

un événement **Sport Planète**

LES 22 & 23 MARS 2025

**LE TRAIL
S'INVITE À**

Paris 

ROADBOOK PARTICIPANTS

Version 7 du 18/03/2025





Sommaire

Edito	4
Manifeste EcoTrail Paris	7
Nos partenaires	10
Nos bénévoles	13
Programme de l'édition 2025	14
Le village Sport Planète	19
Des ravitaillements locaux, de saison et bios	26
Briefing d'avant-course	32
Le Trail 80km	34
Le Trail 45km	78
Le Trail 30km	108
Le Trail 35km GTNS Access	138
Le Trail 18km	162
Le Trail 10km	186
La Marche nordique 18km	204
La Marche nordique 10km	230



Édito

Nous sommes très heureux de vous accueillir pour cette 18ème édition de l'EcoTrail Paris. L'équipe d'organisation s'est beaucoup investie depuis des longs mois pour vous faire vivre une belle expérience tout au long de votre parcours de trail ou de marche nordique.

Nous vous invitons à découvrir ou redécouvrir le riche patrimoine naturel, historique et culturel sur les chemins et sentiers sinueux de l'Ouest de la région Île-de-France. Un véritable joyau que nous souhaitons vous faire partager !

Après une année 2024 spéciale pour le sport français, et alors que les effets du changement climatique sur le sport se ressentent toujours plus, l'EcoTrail Paris se démarque et s'impose aujourd'hui comme une référence des événements sportifs éco-responsables. Cette année, tout en restant humble puisque l'événement 100% écologique n'existe pas, nous poussons encore plus loin nos engagements pour réduire la pression sur l'environnement en collaboration avec nos nombreux partenaires institutionnels et privés.

Pour cette édition, plus de 600 bénévoles vont également œuvrer pour vous tout au long de votre journée, un grand merci à eux !

Vous trouverez dans ce roadbook toutes les informations essentielles pour votre venue sur l'événement.

Excellente course ou marche !

Hervé PARDAILHE-GALABRUN
Président-fondateur de l'EcoTrail Paris







Manifeste Eco Trail Paris

S'évader sans partir trop loin, faire plus avec moins, et se dépenser sans dépasser les limites de notre planète c'est notre conception du trail.

Et il faut reconnaître que c'était un pari fou. Ou plutôt un quadruple pari fou :

- Celui d'organiser une course nature autour de Paris ;
- De rendre le trail accessible à toutes et tous ;
- De faire découvrir ou redécouvrir le patrimoine naturel, culturel et historique de l'Île-de-France ;
- Et d'être, par la même occasion, moteur et promoteur en tant que pionnier de l'événementiel responsable.

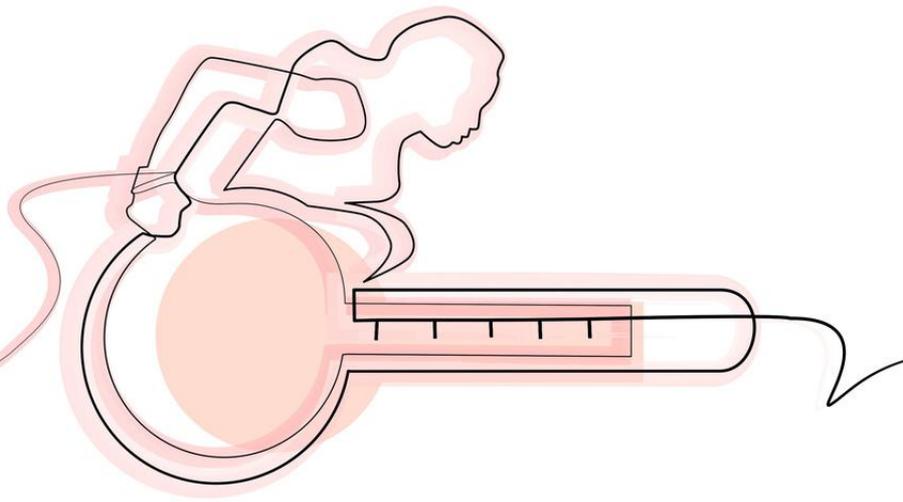
Tout cela, en limitant bien sûr, notre impact sur l'écosystème. Car oui, depuis 2008, participer à l'EcoTrail Paris, c'est bien plus qu'un dossard. Il s'agit d'une expérience à vivre : un moment de partage universel permettant de se dépasser tout en célébrant l'environnement.

Nous souhaitons que toutes et tous puissent à la fois se dépasser en souriant, grimper et descendre, dans l'objectif, au-delà de la performance, de laisser le moins de trace possible. Car inévitablement nous laisserons toujours une trace. Et puisque l'événement 100% écologique n'existe pas, tous nos objectifs se concentrent chaque année sur la diminution de notre impact. Grâce à nos partenaires engagés, sans qui rien ne serait possible, notre champ d'action est large : alimentation, eau, énergie, transport, déchets, biodiversité, sensibilisation, solidarité, tout y passe !

Avec nos années d'expérience, nous pouvons désormais prouver qu'il est bel et bien possible de s'évader en nature tout en restant en Île-de-France. Et cette région, avec ses forêts majestueuses, son patrimoine et ses entiers sinueux, est notre joyau, et nous ferons, ensemble, tout pour le protéger.

sport & climat

Dépasser ses propres limites,
pas celles de la planète !



Encore trop d'émissions de gaz à effet de serre

1,7

C'est la hausse de la température moyenne en France entre 1900 et 2021, en degré celsius.

Source : Météo-France

5

Depuis 2000, en France, les vagues de chaleur sont 5 fois plus fréquentes qu'avant 1989, et elles seront 2 fois plus nombreuses d'ici 30 ans.

Source : Ministère de la transition écologique

10 à 40%

D'ici 2050, le manteau neigeux aura perdu entre 10 et 40 % de son épaisseur, en moyenne montagne.

Source : Ministère de la transition écologique



0

C'est le nombre de stations qui bénéficieraient d'un enneigement suffisant dans les Pyrénées.

Source : WWF

50

50 centimètres : c'est la hausse du niveau des mers prévisible d'ici 2050. À +4 °C, le niveau de la mer pourrait s'élever d'un mètre ou plus.

Source : GIEC



Une adaptation inévitable...



80

clubs de voile français (sur 576) sont menacés dans un monde à +2 °C, et 131 dans un monde à +4 °C.

Source : WWF

32

La pratique sportive est déconseillée au delà de 32 °C !

Source : WWF

24

Dans un monde à +2 °C, c'est jusqu'à 24 jours de pratique sportive en moins !

Source : WWF

66

Dans un monde à +4 °C, c'est jusqu'à 66 jours de pratique sportive en moins !

Source : WWF

1 mois

d'enneigement en moins prévu par degré de réchauffement. Cela menace l'activité de 250 stations de sport d'hiver en France.

Source : WWF



5

solutions pour préserver la pratique sportive face au changement climatique

Je limite autant que possible mes émissions de CO₂ pour ne pas accroître le réchauffement

Je choisis des activités sportives les moins émissives possibles

Je m'adapte aux nouvelles conditions climatiques

Je fais du sport en matinée ou en soirée s'il fait trop chaud

Je décale mon activité en cas de pic de pollution aux particules et à l'ozone

On récapitule !

PLUS

de sobriété dans ma pratique et d'adaptation au changement climatique

MOINS

d'émissions de gaz à effet de serre et de sport en cas de vague de chaleur

pour une  et un 
en meilleure santé !

Informez-vous gratuitement sur les liens entre sport et écologie




Ecolosport

En partenariat avec


RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité


ADEME
AGENCE DE LA
TRANSITION
ÉCOLOGIQUE

sport & biodiversité

Respecter la place de chacun sur la planète, notre plus beau terrain de jeu



36% 43%

des activités sportives se font en plein air et en milieu naturel.

Source : INJEP

des pratiquants de sports de nature ne sont pas ou peu au courant des impacts du dérangement lié à leur pratique.

Source : Etude sociologique Gruas (2020)

27 millions de randonneurs en France arpentent les espaces naturels via les différents chemins de randonnée.

Source : FF Randonnée

Les déchets en montagne en 3 chiffres...



Lors d'une cinquantaine d'opérations de ramassage de déchets en montagne, organisées par Montagne Zéro Déchet en 2022...

11
Plus de 11 tonnes de déchets ont été récoltés
24 000
mégots ont été ramassés

63
tonnes de déchets, dont 4 tonnes de mégots, auraient été ramassés en extrapolant, si le ramassage avait eu lieu dans les 288 stations françaises

1

Le dérangement visuel ou auditif des mammifères et des oiseaux marins

2

L'émission de substances biologiquement actives dans le milieu

Des pollutions à fortes conséquences pour la faune et la flore marine



4

Des dommages physiques sur le milieu, consécutifs au mouillage et à l'ancrage des bateaux

3

Le rejet de déchets

Connaissez-vous le plogging ?

Le plogging consiste à ramasser les déchets que vous trouvez pendant votre session de course à pied. C'est un excellent moyen d'allier sport et écologie !



Les bienfaits du sport en pleine nature

- Diminution du stress
- Augmentation de l'énergie
- Reconnexion à la nature
- Amélioration du sommeil
- Oxygénation et renforcement du système immunitaire

4 solutions pour faire du sport sans abîmer la biodiversité

Je respecte les règles de protection des milieux naturels, la faune et la flore

Je reste sur les sentiers balisés lorsque je fais du sport dans la nature

Je ramasse les déchets que je trouve sur mon parcours (ex : plogging)

Je sensibilise mon entourage aux règles de bonne conduite

On récapitule !

PLUS
de respect et de protection de la biodiversité terrestre et marine

MOINS
de déchets et de dérangement de la faune et de la flore

pour une et un
en meilleure santé !

Informez-vous gratuitement sur les liens entre sport et écologie



Ecolosport

En partenariat avec

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ADEME
AGENCE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE



Nos partenaires

PARTENAIRES PRINCIPAUX



PARTENAIRE OFFICIEL



FOURNISSEURS OFFICIELS



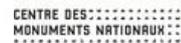
PARTENAIRES MEDIAS



SOUTIENS OFFICIELS



INSTITUTIONS



ULTRA GLIDE 3

DYNAMIC COMFORT

Jamais courir n'aura été aussi confortable.



SALOMON





Nos bénévoles

Avec leurs sourires, leur implication et leur bienveillance, les 500 bénévoles sont l'un des piliers majeurs de notre événement. Soucieux des hommes et des femmes qui nous accompagnent tout au long de cette aventure, nous avons à cœur de leur offrir des conditions d'accueil optimales.

Nous comptons sur vous, chers participants et participantes, pour nous aider et ainsi veiller à ce que leur expérience soit la meilleure possible !





Programme

VENDREDI 21 MARS

12h - 21h

Village Sport Planète

Paris
Centre sportif Émile Anthoine

SAMEDI 22 MARS

9h - 19h

Village Sport Planète

Paris
Centre sportif Émile Anthoine

9h - 9h30

Départs Trail 30km

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

10h30 - 10h45

Départs Trail 45km

Versailles
Jardins du Château de Versailles

10h55 - 14h30

Arrivées Trail 30km

Paris
Pont d'Iéna

11h30 - 11h55

Départs Trail 80km

Saint-Quentin-en-Yvelines
Île de Loisirs

12h30

Cérémonie protocolaire Trail 30km

Paris
Pont d'Iéna

13h30 - 19h

Arrivées Trail 45km

Paris
Pont d'Iéna

15h

Cérémonie protocolaire Trail 45km

Paris
Pont d'Iéna

17h25 - 1h10

Arrivées Trail 80km

Paris
1er étage de la tour Eiffel

18h - 2h

Repas d'après-course Trail 80km

Paris
Centre sportif Émile Anthoine

19h15

Cérémonie protocolaire Trail 80km

Paris
1er étage de la tour Eiffel



18^{ème} édition
ecotRAIL[®]
Paris Ile-de-France

un événement **Sport Planète**

22-23 MARS 2025

LES ÉPREUVES DU SAMEDI 22 MARS

LE TRAIL 30KM | 500m D+

DÉPART : TERRASSE DE L'OBSERVATOIRE DE PARIS-PSL À MEUDON DE 9H00 À 9H30
ARRIVÉE : PONT D'ËNA | TEMPS LIMITE : 5H00

LE TRAIL 45KM | 800m D+

DÉPART : JARDINS DU CHÂTEAU DE VERSAILLES DE 10H30 À 10H45
ARRIVÉE : PONT D'ËNA | TEMPS LIMITE : 8H15

LE TRAIL 80KM | 1200m D+

DÉPART : ÎLE DE LOISIRS DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES DE 11H30 À 11H55
ARRIVÉE : 1^{er} ÉTAGE DE LA TOUR EIFFEL | TEMPS LIMITE : 13H15



- Ravitaillement
- Point d'eau
- Secours
- Soins



ecotrailparis.com

#ecotrail



18^{ème} édition
ecotrail
Paris Ile-de-France

un événement **Sport Planète**

22-23 MARS 2025

LES ÉPREUVES DU DIMANCHE 23 MARS

LE TRAIL 10KM | 170M D-

DÉPART : DOMAINE NATIONAL DE SAINT-CLOUD DE 10H30 À 10H45
ARRIVÉE : DOMAINE NATIONAL DE SAINT-CLOUD
TEMPS LIMITE : 2H00

LE TRAIL 18KM | 500M D-

DÉPART : DOMAINE NATIONAL DE SAINT-CLOUD DE 8H30 À 9H00
ARRIVÉE : TERRASSE DE L'OBSERVATOIRE DE PARIS-PSL À MEUDON
TEMPS LIMITE : 4H15

LE TRAIL 35KM GTNS ACCESS | 830M D-

DÉPART : DOMAINE NATIONAL DE SAINT-CLOUD DE 10H00 À 10H15
ARRIVÉE : TERRASSE DE L'OBSERVATOIRE DE PARIS-PSL À MEUDON
TEMPS LIMITE : 4H45



LA MARCHÉ NORDIQUE 10KM | 170M D+

DÉPART : DOMAINE NATIONAL DE SAINT-CLOUD À 11H00
ARRIVÉE : DOMAINE NATIONAL DE SAINT-CLOUD
TEMPS LIMITE : 2H30

LA MARCHÉ NORDIQUE 18KM | 500M D+

DÉPART : DOMAINE NATIONAL DE SAINT-CLOUD À 11H00
ARRIVÉE : TERRASSE DE L'OBSERVATOIRE DE PARIS-PSL À MEUDON
TEMPS LIMITE : 4H45

- Ravitaillement
- Secours



ecotrailparis.com

#ecotrail



BOULOGNE BILLANCOURT

SAINT-CLOUD

VILLE D'AVRAY

SÈVRES

ISSY-LES-MOULINEAUX

MEUDON

CHAVILLE

VIROFLAY

Bois de Clamart
CLAMART

VÉLIZY-VILLACOUBLAY

MEUDON LA FORÊT

BOULOGNE BILLANCOURT

Domaine National de Saint-Cloud

Forêt Domaniale de Fausses Reposes

Forêt Domaniale de Meudon

Forêt Domaniale de Versailles



Programme

DIMANCHE 23 MARS

8h30 - 9h

Départs Trail 18km

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

9h40 - 13h15

Arrivées Trail 18km

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

10h - 10h15

Départs Trail 35km GTNS Access

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

10h30 - 10h45

Départs Trail 10km

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

10h30

Cérémonie protocolaire Trail 18km

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

11h

Départs Marches nordiques

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

11h05 - 12h45

Arrivées Trail 10km

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

11h50 - 13h30

Arrivées Marche nordique 10km

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

12h

Cérémonie protocolaire Trail 10km

Saint-Cloud
Domaine national de Saint-Cloud

12h - 15h

Arrivées Trail 35km GTNS Access

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

13h - 15h45

Arrivées Marche nordique 18km

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

13h30

Cérémonie protocolaire Trail 35km GTNS Access

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL



Le village Sport Planète

Le village Sport Planète ouvrira ses portes au **Centre sportif Émile Anthoine** :

- **Vendredi 21 mars de 12h à 21h** (pour toutes les épreuves),
- **Samedi 22 mars de 9h à 19h** (pour les épreuves du dimanche uniquement).

Pour retirer votre dossard, il faudra vous munir de :

- Votre **pièce d'identité**,
- Votre **numéro de dossard** et votre **QR code de retrait** (qui vous seront envoyés à partir du 17 mars).

Une tierce personne peut retirer votre dossard sur présentation d'une copie de votre pièce d'identité (digital ou mobile) et de votre numéro de dossard ou de votre QR code de retrait.

En complément du retrait de votre dossard, plusieurs exposants seront présents, pour vous présenter leurs produits, services et offres.

C'est également l'occasion de faire la part belle aux acteurs qui s'engagent dans la lutte contre l'urgence climatique en proposant des produits, services ou modèles innovants et vertueux.



Accès au village

LIEU

Centre sportif Émile Anthoine, accès par le 0 avenue de Suffren (angle quai Jacques Chirac), 75015 Paris

Privilégiez les transports doux pour vous rendre sur le village Sport Planète !

MOBILITÉS DOUCES

- **RER ligne C** (arrêt Champ de Mars - Tour Eiffel)
- **Métro ligne 6** (arrêt Bir-Hakeim)
- **Bus lignes 82** (arrêt Champ de Mars), **30** (arrêt Tour Eiffel) et **42** (arrêt Champ de Mars - Tour Eiffel)

Des parcs à vélos sous surveillance seront installés dans l'enceinte du Centre sportif Émile Anthoine.



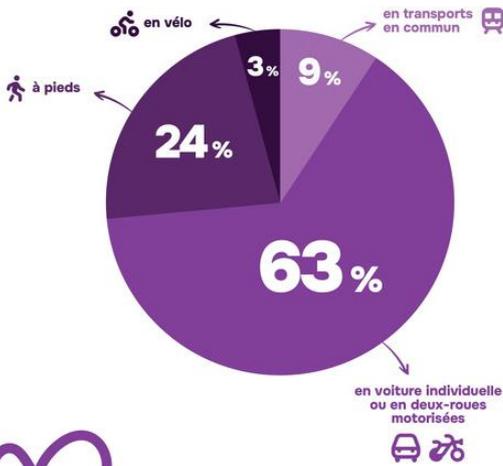
sport & mobilités

Bougeons-nous pour limiter les pollutions !



Comment se déplacent les Français au quotidien ?

Source : ADEME



31%

Source : Citipa

des émissions françaises de gaz à effet de serre (GES) sont dues aux transports en 2019, soit 136 Mt CO₂e.

19%

sont dues à l'agriculture.

18%

sont dues au tertiaire.

18%

sont dues à l'industrie.

10% sont dues à l'énergie.

3% sont dues aux déchets.

85%

des personnes se rendant en montagne, été comme hiver, prennent leur voiture.

Source : G2A Consulting et Montagne Leaders

80%

des émissions imputées à une manifestation sportive sont dues aux transports des personnes (sportifs, organisation et spectateurs).

Source : ADEME

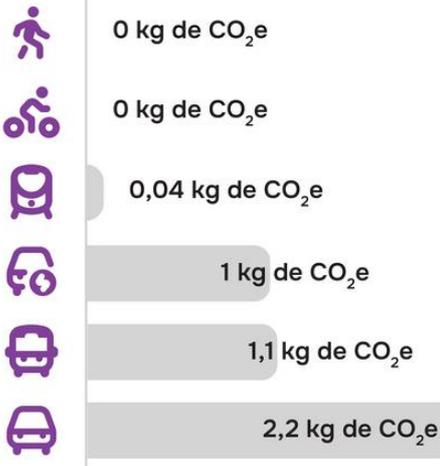


mobilités, sport et santé

Une mobilité active a de nombreux bienfaits pour la santé : réduction du stress, de la sédentarité, du risque de maladies (cardiovasculaire, cancer, diabète...), amélioration du sommeil, renforcement du système immunitaire...

Sur une distance de 10 kilomètres, une personne émet...

Source : ADEME



Estimez votre impact sur impactco2.fr/transport

4 solutions pour se déplacer et moins polluer

Je vais à l'entraînement à pied ou en mobilité active (vélo, trottinette, skateboard...)

Je privilégie les transports en commun : bus, autocar, métro, tramway, train...

J'ai recours au covoiturage pour me rendre à l'entraînement ou sur un événement

J'évite de me déplacer en avion pour assister ou participer à un événement sportif

On récapitule !

PLUS

de vélo, de bus et de sobriété dans nos déplacements

MOINS

de voiture d'avion et de déplacements en solo

pour une et un en meilleure santé !

Informez-vous gratuitement sur les liens entre sport et écologie



Ecolosport

En partenariat avec



sport & déchets

A vos marques. Prêts ?
Réduisez, réutilisez, trie !



100 000



tonnes de déchets sont générés chaque année par les activités de sport et de loisirs.

Source : Ministère de la transition écologique

2,5

millions de manifestations sportives sont organisées chaque année en France.

Source : ADEME

Source : Sport & Citoyenneté



66 %

des 5 200 milliards de cigarettes produites dans le monde chaque année finissent dans la nature.

Une grande partie d'entre elles finissent dans les eaux usées, puis dans les océans. Un seul mégot jeté par terre peut polluer jusqu'à 500 litres d'eau !

Source : Centre d'information sur l'eau



Lors du Marathon de Londres en 2018, environ

920 000

bouteilles en plastique ont été consommées !

Source : Marathon de Londres



10 tonnes de déchets par rencontre de Ligue 1 de football

Source : ADEME



17 millions de balles de tennis sont consommés en France chaque année

Source : FIFAS



10 millions de volants de badminton sont jetés chaque année en France

Estimation du journal 20 minutes

RE

FUSER
DUIRE
UTILISER
CYCLER
NDRE A LA TERRE

Les bienfaits de la réduction des déchets



Économiser des matières premières épuisables et précieuses.



Limiter les impacts sur l'environnement et sur le climat.



Avoir moins recours à l'incinération ou au stockage de déchets



Réduire les coûts liés à la gestion de ces déchets (collecte, recyclage, valorisation, élimination)

Source : Ministère de la transition écologique

6

solutions pour réduire et mieux gérer ses déchets

Je trie mes déchets et je composte mes déchets organiques

J'achète mes produits alimentaires en juste quantité pour éviter le gaspillage alimentaire

Je fais don des équipements que je n'utilise plus et je reste sobre dans mes achats

J'ai toujours avec moi une gourde et un kit réutilisable pour manger (fourchette, couteau, cuillère)



On récapitule !

MOINS

d'emballages, de plastique à usage unique, de déchets et de gaspillage alimentaire

PLUS

de produits de seconde main, de sobriété, de vrac, de réutilisation et de tri

pour une  et un 
en meilleure santé !

Informez-vous gratuitement sur les liens entre sport et écologie




Ecolosport

En partenariat avec


RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité


ADEME
AGENCE DE LA
TRANSITION
ÉCOLOGIQUE

Recyclerie sportive

SportPlanète

fédéré par 

Recyclez vos articles de sports

Venez déposer
dans l'écobox,
les articles de
sport que vous
n'utilisez plus.



**Donnez
une seconde
vie à vos
équipements
sportifs!**

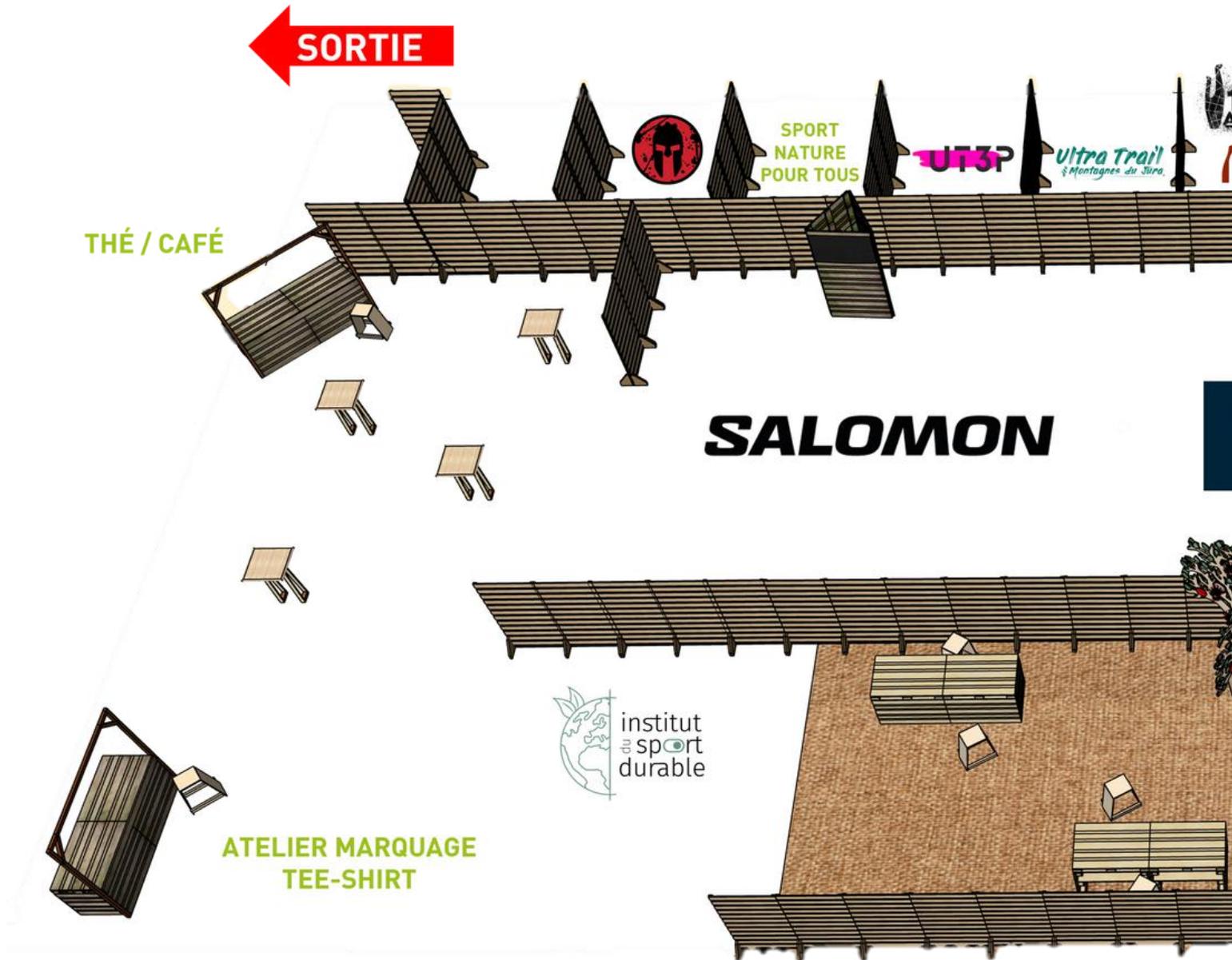
Vendredi 21 mars de 12 h à 21 h
Samedi 22 mars de 9h à 19h
Sur le village Sport Planète

18^{ème} édition
ecoTRAIL
Paris Ile-de-France
un événement Sport Planète


assureur militant



Plan du village Sport Planète



SORTIE

THÉ / CAFÉ

SALOMON

ATELIER MARQUAGE
TEE-SHIRT



SPORT
NATURE
POUR TOUS

UT3P

Ultra Trail
Montagnes du Jura



ESPACE BÉNÉVOLES

RAVITAILLEMENT TEMOIN



RETRAIT DES DOSSARDS



Des ravitaillements locaux, de saison et bio

Événement pionnier dans ses pratiques éco-responsables, nous nous efforçons de vous proposer des produits locaux, de saison et bio sur l'ensemble des zones de ravitaillement. Une volonté et un engagement forts qui s'intensifient au fil des éditions grâce à une stratégie alimentaire minutieusement étudiée. Vous trouverez ainsi ci-dessous les produits qui vous seront proposés sur les zones de ravitaillement.

Le détail zone par zone, épreuve par épreuve est disponible directement dans la partie de l'épreuve concernée !

PAIN AU LEVAIN



ÉPIS & PAINS
Retour aux sources



[En savoir plus](#)

JUS DE POMME



Les Vergers de Plaisir
*Plaisir de la pomme,
pomme de Plaisir*



[En savoir plus](#)



PAIN D'ÉPICES



[En savoir plus](#)

FROMAGE



Campus de Poligny
ENILEA



[En savoir plus](#)

ORANGES



[En savoir plus](#)

FRUITS SECS & OLÉAGINEUX



AS agro sourcing



FIGUES BIO



DATTES BIO



ABRICOTS SECS BIO

MÉLANGE SPORTIF BIO



AMANDES BIO

[En savoir plus](#)

tā





COMPOTE POMME



Les Vergers de Picardie
— DIRECT PRODUCTEUR —



[En savoir plus](#)

SAUCISSON SEC



[En savoir plus](#)

ÉLECTROLYTES



tā | HYDRATATION
ENERGIE
RÉCUPÉRATION

[En savoir plus](#)

BOISSON GAZEUSE



[En savoir plus](#)



THÉ



[En savoir plus](#)

SIROPS DE FRUITS



GRENADINE



PÊCHE

[En savoir plus](#)

BIÈRE



[En savoir plus](#)

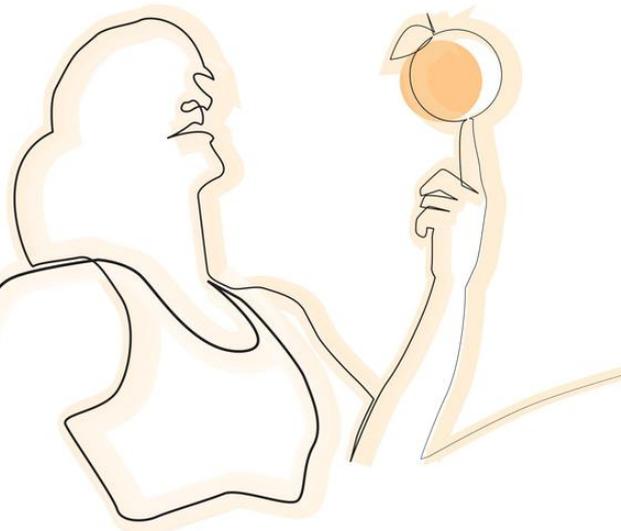
COLA



[En savoir plus](#)

sport & alimentation

Un esprit sain dans un corps sain... et sur une planète saine !



Un repas émet...

Valeurs exprimées en kg CO₂e émis par repas comprenant la fabrication, la distribution et la consommation - Source : ADEME - impactco2.fr/repas



70% de l'impact environnemental de l'alimentation vient de la phase de production agricole. Il est donc important de consommer des produits issus de l'agroécologie ou de l'agriculture bio.

Source : ADEME

20% Près de 20% des impacts sont liés aux transports des aliments. Consommer local a son importance.

Source : ADEME

25%

des émissions de gaz à effet de serre proviennent de notre alimentation

Source : ADEME

80%

de la déforestation dans le monde provient du développement de la production agricole

Source : FAO

30 kg

d'aliments jetés par personne et par an

Source : ADEME

47%

des Français sont en surpoids

Source : Ameli



Les bienfaits d'une alimentation équilibrée

- De meilleures performances sportives
- Un maintien du poids de forme
- Un amélioration du sommeil
- Une amélioration de la concentration
- Une diminution du risque de maladies

7 solutions pour une alimentation saine et durable

Je **diminue** les protéines animales et **j'augmente** les protéines végétales

Je **diversifie** les viandes en les choisissant de qualité et en limitant viandes rouges et charcuteries

Je **cuisine** autant que possible et **j'évite** les produits ultra-transformés

Je **consomme** des produits de saison, locaux et si possible bio

Je **consomme** les légumes et les fruits entiers plutôt qu'en jus

On récapitule !

PLUS

d'alimentation végétale, de saison, locale et bio

MOINS

de viande, de charcuterie et de produits ultra-transformés

pour une et un en meilleure santé !

Informez-vous gratuitement sur les liens entre sport et écologie



Ecolosport

En partenariat avec

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ADEME
AGENCE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE



Briefing d'avant-course

NB : faute de frappe dans la vidéo, **les départs du Trail 45km seront bien donnés de 10h30 à 10h45 et non 11h45.**



MON

45

QUITTERIE
RIBES

ecotrail

LE TRIATHLON



SALOMON

ecotrail®
Paris Ile-de-France

un événement **Sport Planète**

ecotrail®

Paris Ile-de-France

un événement **Sport Planète**

LE TRAIL 80KM

**TRAIL 80 KM****iTRA 3****QUALIFIER 50K M**

TRAIL 80 KM

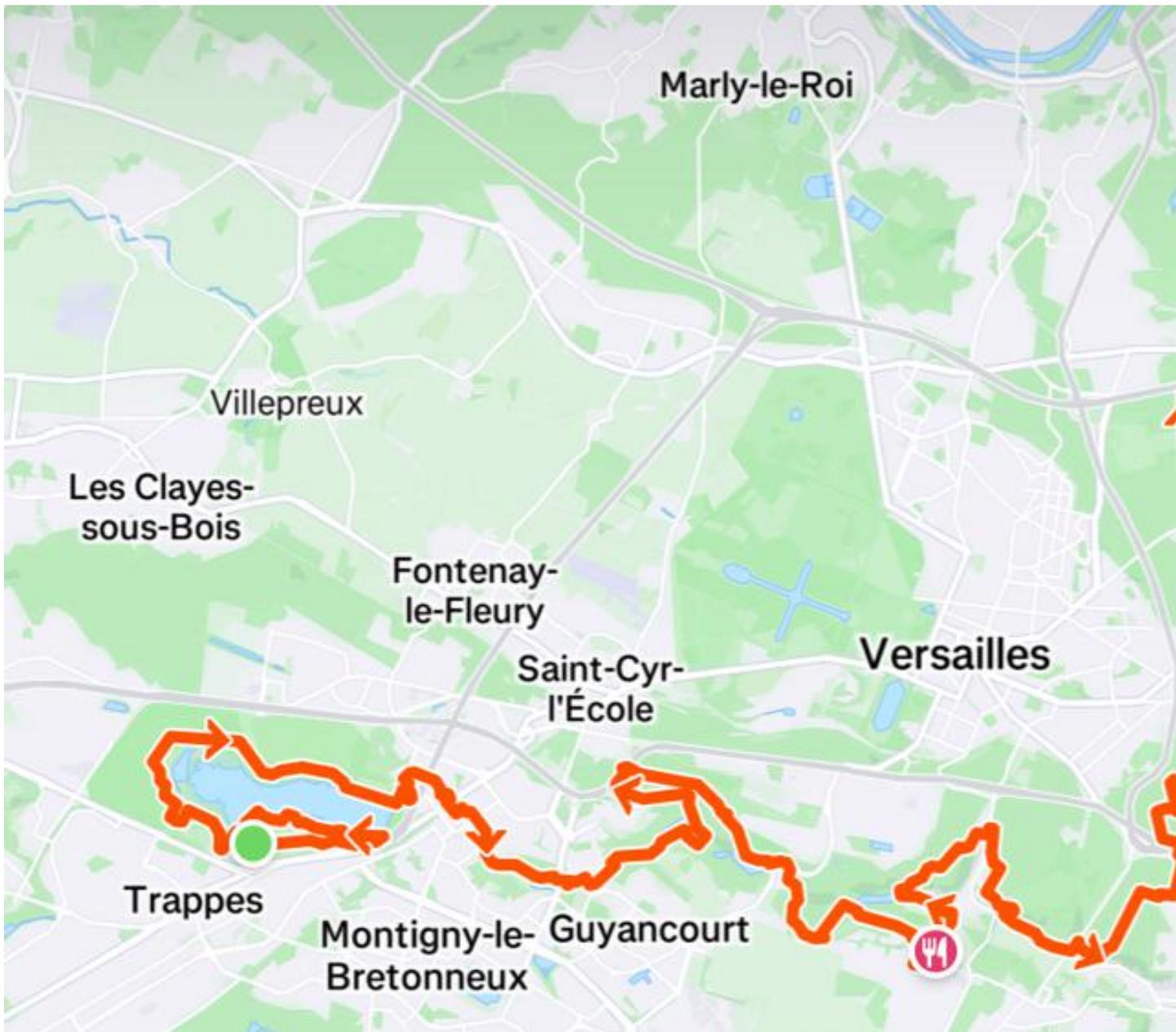
Le Trail 80 km est la distance historique de l'EcoTrail Paris depuis 2008. Avec son arrivée unique au 1er étage de la tour Eiffel, pour récompenser les finishers, le parcours est une invitation à découvrir des lieux atypiques de l'Ouest francilien et l'occasion idéale de lancer sa saison (ultra) trail.

83,4 km - 1 200 m D+**Départ samedi 22 mars 2025 à partir de 11h30 de l'Île de Loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines****Temps max : 13h15**



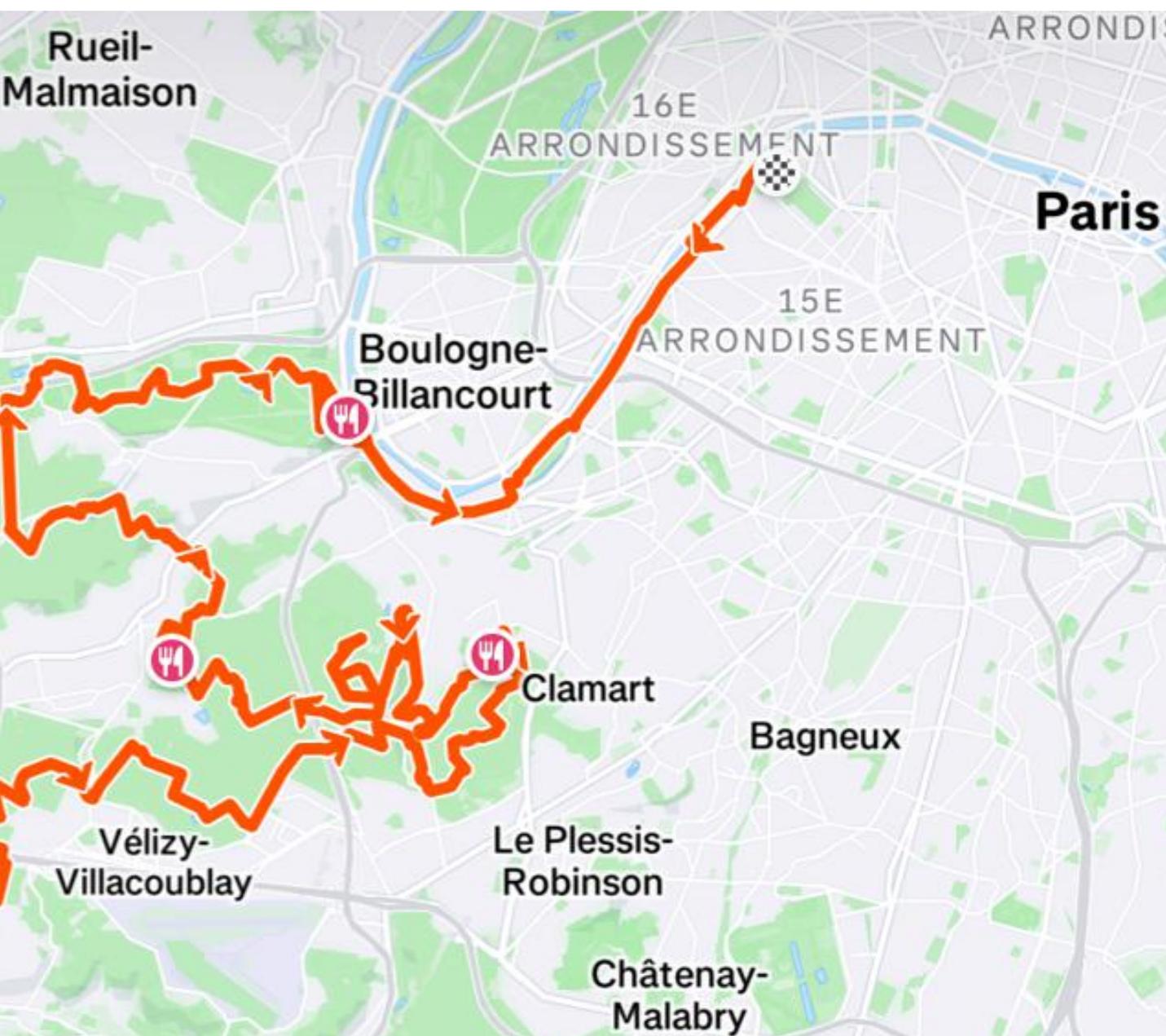
Parcours

TRAIL 80 KM



NB : le parcours est susceptible d'être modifié d'ici à l'événement suite aux différentes reconnaissances qui seront effectuées.

[Télécharger la trace GPX](#)





Sur votre parcours

L'Île de Loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines

L'île de Loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines, située à seulement 30 kilomètres de Paris, est un véritable écrin de nature et d'activités pour les amateurs de plein air et de loisirs en famille. Elle s'étend sur 600 hectares dont un plan d'eau de plus de 100 hectares, le plus grand d'Île-de-France, au cœur de la ville nouvelle de Saint-Quentin-en-Yvelines.

Cet espace offre une multitude de possibilités, entre activités sportives, détente et découvertes. L'île de loisirs propose également un parcours de golf, un centre équestre, un parcours aventure dans les arbres, une fête foraine, des activités nautiques, une réserve naturelle et bien plus encore, garantissant un large choix d'activités adaptées à tous les profils.



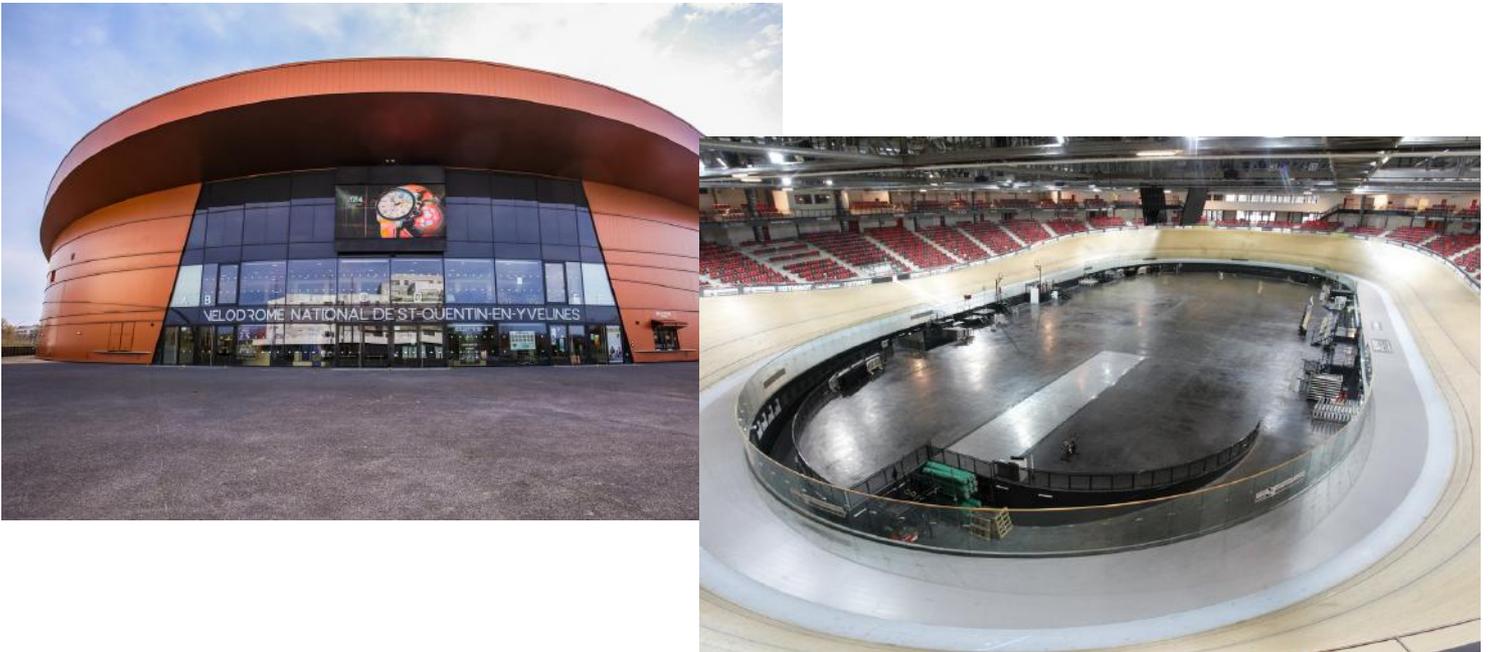
Les espaces verts sont parfaits pour les pique-niques, les promenades ou simplement pour profiter de la sérénité du lieu. La diversité de ses équipements fait de l'île de Loisirs un lieu prisé pour des moments conviviaux et sportifs ainsi que pour les séminaires et team-buildings. Des événements culturels et sportifs y sont organisés tout au long de l'année.

Accessible en transport en commun ou en voiture, l'île de Loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines est une destination idéale pour une journée de détente, tout en étant proche de la capitale. Un endroit où nature et loisirs se rencontrent pour offrir une expérience unique.



Le Vélodrome national de Saint-Quentin-en-Yvelines

Le Vélodrome National de Saint-Quentin-en-Yvelines, labellisé site hôte pour Paris 2024, est exploité au quotidien par le Groupe UCPA. Il fait partie de ces équipements d'exception, qu'ils soient culturels, sportifs ou touristiques, qui marquent un territoire et qui forgent son histoire. Dans le même temps, il est aménagé et managé pour répondre aux attentes de tous les sportifs, offrir une aventure ludique et vivante, proposer des temps événementiels marquants et accueillir les entreprises de toute taille pour des manifestations professionnelles inédites. C'est un outil unique et spectaculaire, centre d'entraînement quotidien des équipes de France et lieu de résidence de la Fédération Française de Cyclisme.



L'enceinte, ultra-moderne, est implantée en plein cœur de Saint-Quentin-en-Yvelines, Terre de sports et d'innovations.

La piste de cyclisme, en pin de Sibérie, mesure 250 mètres de long sur 8 mètres de large, ce qui en fait la seule dans le monde avec de telles dimensions. Des virages à 44 degrés d'inclinaison et des pointes de vitesse à plus de 70 km/h !

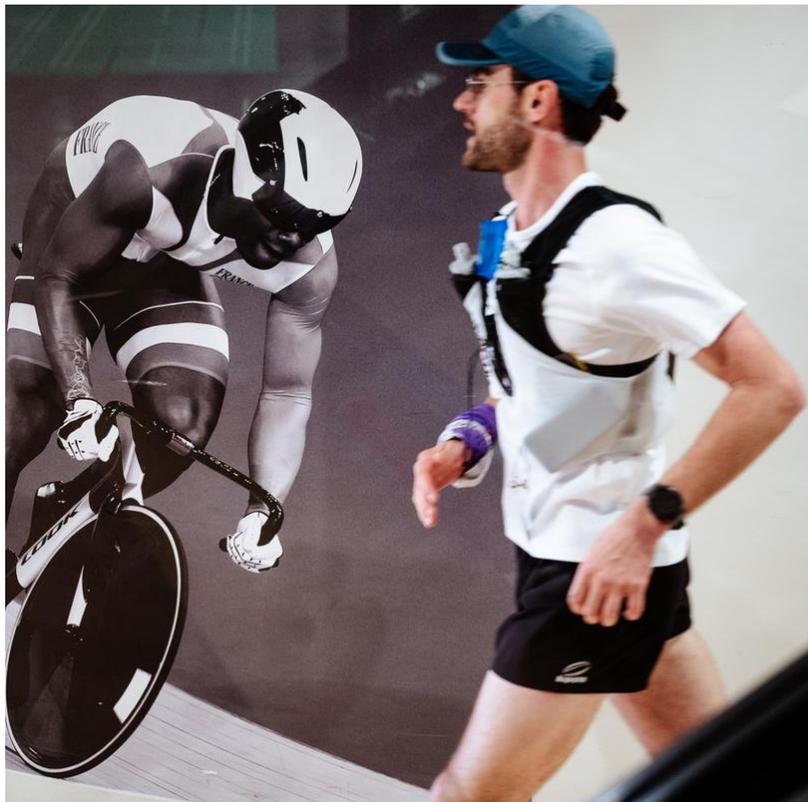
Considéré comme le Pôle de référence de toutes les activités vélo, le Vélodrome National est accessible à tous les niveaux de pratiquants. Il propose des formule baptêmes pour les débutants et des créneaux encadrés pour les plus aguerris.



Saint-Quentin-en-Yvelines

Saint-Quentin-en-Yvelines, c'est le départ du mythique Trail 80 km mais ces dernières années, Saint-Quentin-en-Yvelines s'est aussi imposée comme une véritable terre de sports et de grands événements.

L'un des grands atouts du territoire réside dans sa capacité à organiser des événements sportifs de renommée internationale. La Ryder Cup, les Championnats du Monde de cyclisme sur piste, les Championnats de France de BMX, le Tour de France... et plus récemment, à l'été 2024 avec l'accueil des Jeux Olympiques et Paralympiques.



De l'emblématique Vélodrome National à la dynamique Île de Loisirs, en passant par des équipements de pointe comme le Golf National ou le Stadium BMX, Saint-Quentin-en-Yvelines s'affirme aujourd'hui comme un pôle incontournable du sport en Île-de-France, à la fois pour les athlètes, les familles, les amateurs de nature et de loisirs et pour les passionnés de tous horizons.

**TRAIL 80 KM**

Le samedi 17 mai 2025 marquera une nouvelle étape décisive dans cette belle dynamique avec l'inauguration de la Colline d'Élancourt, un lieu qui symbolise à la perfection la métamorphose de ce territoire. Ancienne scène des compétitions olympique de VTT lors des Jeux de Paris 2024, la Colline d'Élancourt, après une profonde transformation, ouvrira ses portes aux visiteurs !



Porté par la communauté d'agglomération de Saint-Quentin-en-Yvelines, la ville d'Élancourt et la SOLIDEO, ce projet ambitieux répond à un objectif clair : faire de la Colline un site outdoor de référence en Île-de-France, mais pas que ! Offrant désormais un espace naturel préservé et moderne, la Colline d'Élancourt sera un véritable pôle sportif et un lieu d'évasion, ouvert à tous et totalement gratuit.

Ce week-end inaugural du 17 mai 2025 sera l'occasion rêvée de (re)découvrir ce site exceptionnel à travers un programme festif et sportif à la hauteur des attentes. L'occasion aussi de découvrir toutes les facettes de la Colline, participer à des activités et même assister à des démonstrations. Mais aussi rencontrer les acteurs locaux et de profiter des nombreuses animations prévues... Nous n'en dirons pas plus, c'est le rendez-vous à ne pas manquer !

Pour recevoir les infos en avant-première, il suffit de s'inscrire à la newsletter de SQY ci-dessous :

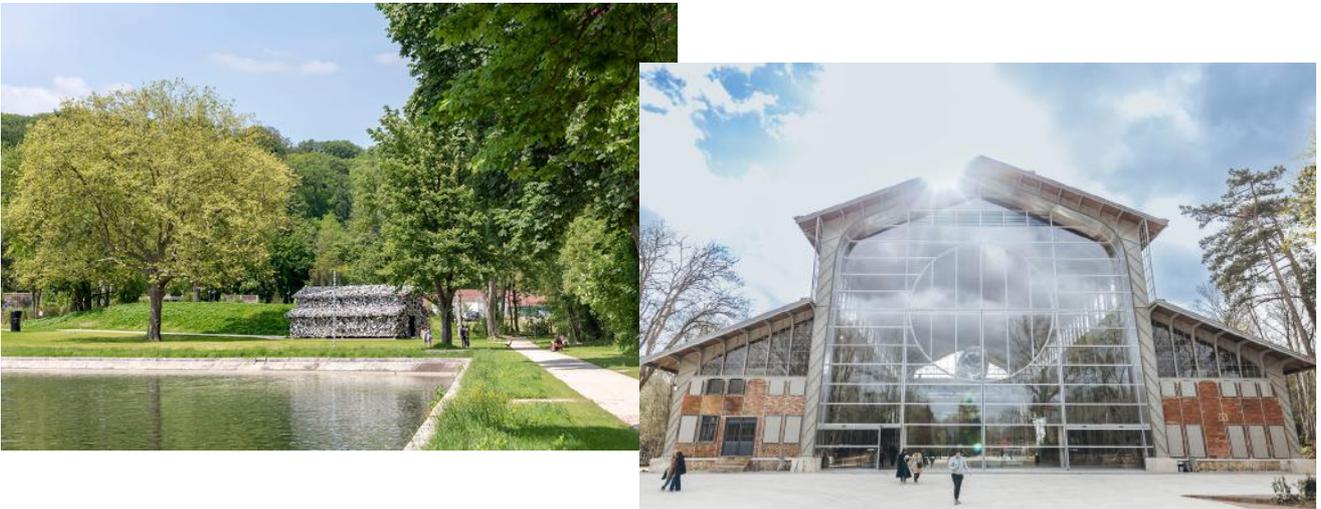




Le Hangar Y

Destination culturelle et événementielle à la croisée de l'art, de la nature, de l'histoire des sciences et techniques, le Hangar Y est un lieu hors du commun avec son bâtiment historique, emblème de l'architecture industrielle de la fin du XIXe siècle, entouré d'un parc de 10 hectares.

Ce site est aujourd'hui de nouveau visible à la suite de travaux de rénovation ambitieux, permettant à tous d'enfin (re)découvrir un bâtiment et un parc fermés depuis plus de 40 ans transformés pour l'occasion en un lieu d'expérimentation et d'innovation culturelle, pluriel et accessible.



Le parc, dessiné autour du bassin de Chalais conçu par Le Nôtre au 17ème siècle pour ce qui était alors le Château de Meudon, a été repensé afin de recréer la Grande Perspective des années 1680 et permettre aux visiteurs de se promener dans les sous-bois. On y découvre un parcours d'œuvres monumentales, d'artistes majeurs et émergents de la scène contemporaine.

Le bâtiment lui-même, aux dimensions exceptionnelles, a retrouvé toute sa splendeur d'antan grâce à la rénovation et à la nouvelle façade en verre de 23 mètres.

L'ensemble du site et de sa programmation est conçu comme une parenthèse loin de la frénésie de la ville où l'on peut prendre le temps d'explorer, de se faire surprendre et de flâner au plus près de la nature, mais aussi découvrir, profiter et s'amuser.



L'Observatoire de Paris-PSL

L'Observatoire de Paris - PSL est un établissement public en charge de missions de recherche fondamentale et appliquée, d'enseignement supérieur et de partage des savoirs dans les disciplines liées aux sciences de l'Univers, à l'astronomie et à la métrologie du temps.



Fondé en 1667, l'Observatoire de Paris est depuis plus de 350 ans un centre d'innovation et de découvertes en astronomie. Fort de 750 chercheurs et enseignants-chercheurs, ingénieurs, techniciens et personnels administratifs, l'établissement mène sur ses 3 campus des recherches en astrophysique, physique, ingénierie et métrologie du temps et de l'espace. Ses travaux associent théorie, numérique, expérimentation, observations au sol et dans l'espace, et développement instrumental.

L'Observatoire de Paris produit le temps légal français, les éphémérides du Soleil, de la Lune et des corps du système solaire, et exploite des radiotélescopes de pointe à Nançay. Il propose des formations académiques (master, doctorat), des formations pour le grand public et pour les enseignants, et des parrainages de classe. Il est membre fondateur de l'Université Paris Sciences et Lettres.



Le mémorial Lafayette

Le Mémorial Lafayette, situé dans le Domaine national de Saint-Cloud, rend hommage au marquis de La Fayette, figure clé de l'amitié franco-américaine. Ce monument commémore son engagement aux côtés des insurgés américains lors de la guerre d'Indépendance (1775-1783). Inauguré en 1930, il symbolise le soutien de la France aux États-Unis dans leur quête de liberté.

Installé dans un cadre naturel remarquable, le mémorial s'intègre parfaitement au Domaine national de Saint-Cloud, un domaine de 460 hectares classé monument historique. Ce vaste espace offre aux visiteurs des jardins à la française, des allées ombragées, des panoramas exceptionnels sur Paris et de nombreuses activités de plein air : randonnée, course à pied, pique-nique et balades culturelles.

Chaque année, des cérémonies et événements y sont organisés, rappelant l'héritage de La Fayette et l'amitié entre la France et les États-Unis. Un lieu à la fois historique et ressourçant, idéal pour une escapade entre nature et mémoire.





Le Domaine national de St-Cloud

Situé à l'Ouest de Paris, dans le département des Hauts-De-Seine, le Domaine national de Saint-Cloud est un parc de 460 hectares classé parmi les Monuments Historiques depuis le 9 novembre 1994.

Possédant le label « Jardin remarquable », il demeure l'une des réussites incontestées d'André Le Nôtre, aux côtés des jardins de Vaux-le-Vicomte et de Versailles. Créant un véritable chef-d'œuvre de jardins à la française, il a eu le mérite d'avoir su s'adapter à l'irrégularité du terrain et à la topographie inhabituelle du site.



L'échelle monumentale du jardin classique, son ouverture sur le paysage environnant et son perfectionnement géométrique résultent d'une maîtrise parfaite des techniques de relevés topographiques et cartographiques.

Depuis la destruction par les flammes du château, jardins et fontaines conservent le souvenir de la résidence princière, royale puis impériale, des fêtes et des réceptions somptueuses qu'elle abrita, lui conférant ainsi un rôle de témoin majeur dans l'Histoire de France.



L'Île Saint-Germain

L'île Saint-Germain a toujours été un lieu à part, marqué par des combats incessants pour préserver sa beauté naturelle face à l'urbanisation et à l'industrialisation.

A l'origine, c'était une terre agricole paisible, mais tout bascule avec la construction du Comptoir central de Crédit Bonnard et Cie, suivie du Pavillon de l'agriculture pour l'Exposition universelle de 1867. Ces infrastructures amorcent une transformation radicale de l'île.

Pendant ce temps, sur l'île Seguin voisine, les usines Renault attirent foule d'ouvrier venus habiter sur l'île Saint-Germain. Mais cette effervescence industrielle a son lot de dangers : en 1942, l'île subit les dégâts d'un bombardement visant l'usine Renault, un événement qui laissera des traces.

En 1964, un projet menaçant aurait pu changer le destin de l'île : le Schéma directeur d'aménagement de la région parisienne prévoyait de transformer ce havre de verdure en une zone portuaire, destinée à stocker sable et ciment. Un coup dur pour ce joyau naturel ! Heureusement, grâce à la mobilisation des élus locaux l'île est sauvée in extremis.



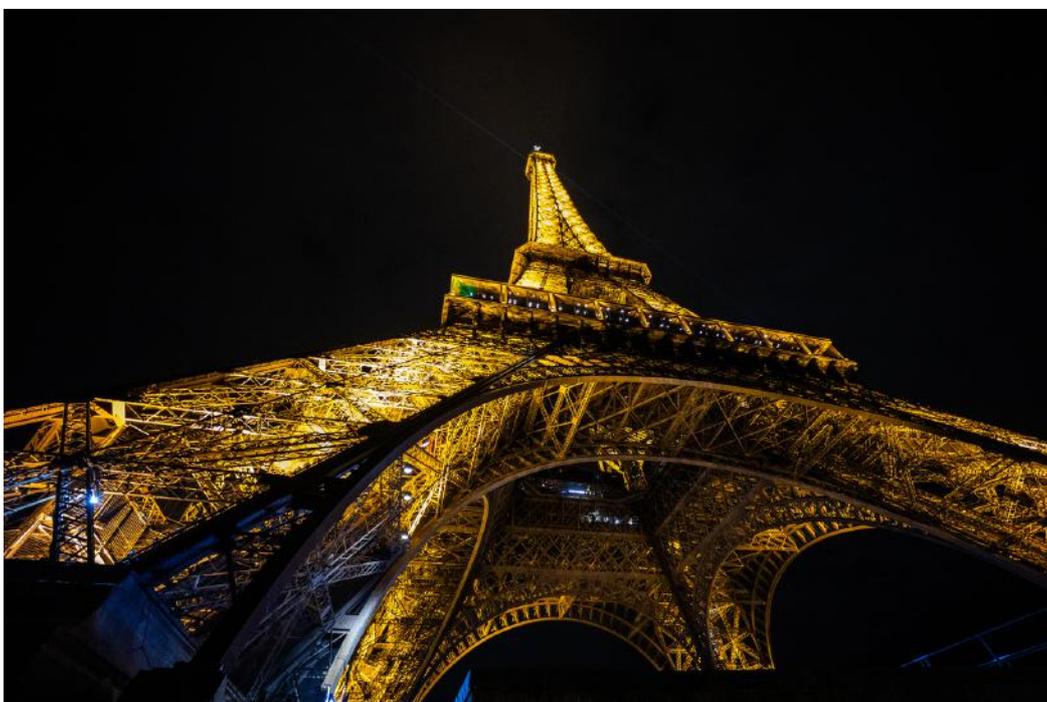
C'est le début d'une métamorphose : en 1973, un syndicat mixte est créé pour préparer l'aménagement de l'île. Et après sept ans d'efforts, le parc de 12 hectares voit enfin le jour en 1980. Et ce n'est pas tout ! Entre 1993 et 1996, de nouveaux aménagements viennent enrichir l'île, portant sa superficie totale à 20 hectares. Aujourd'hui, l'île Saint-Germain est un véritable écrin de verdure, témoin d'une histoire riche et d'une renaissance spectaculaire.



La tour Eiffel

Symbole universel de Paris, la tour Eiffel marque l'apogée de l'EcoTrail Paris et offre aux coureurs du Trail 80 km une arrivée spectaculaire au 1er étage, à 57 mètres de hauteur.

Construite pour l'Exposition Universelle de 1889 et conçue par Gustave Eiffel, cette structure de fer de 330 mètres devait initialement être démontée après 20 ans. Son rôle dans les communications au XXe siècle l'a sauvée, et elle est devenue l'un des monuments les plus visités au monde, accueillant environ 6 millions de visiteurs par an.



Aujourd'hui, la Tour Eiffel vit au rythme de la capitale avec une multitude d'activités. Elle abrite des restaurants, des expositions culturelles, un plancher en verre au 1er étage, et bien sûr, des points de vue exceptionnels à chaque niveau. Tout au long de l'année, elle accueille des événements, illuminations spéciales et performances artistiques, faisant d'elle un véritable symbole de modernité et d'innovation.

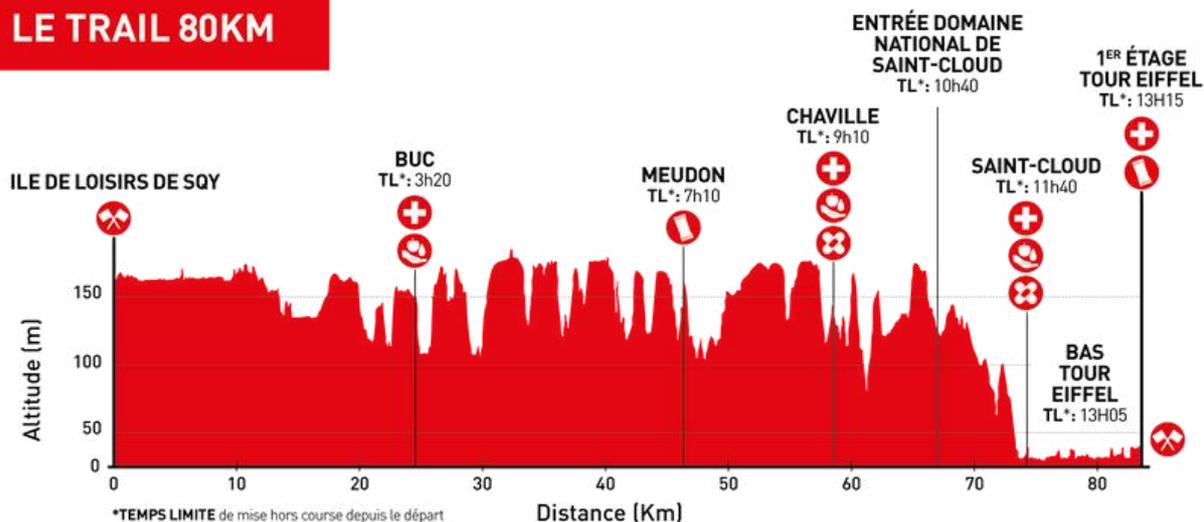
Après avoir traversé les sentiers naturels d'Île-de-France, terminer sa course au cœur de ce monument emblématique est une récompense inoubliable. Entre patrimoine, défi sportif et panorama exceptionnel, cette arrivée promet une expérience unique !



TRAIL 80 KM

Profil et temps limite

LE TRAIL 80KM



	Lieu	km	TL*	Premier coureur
R	Buc	24,6	3h20	13h00
R	Meudon (St-Philippe)	46,6	7h10	14h35
R	Chaville	58,9	9h10	15h30
	St-Cloud (Entrée du domaine national)	67	10h40	16h15
R	St-Cloud	74,2	11h40	16h40
	Bas de la tour Eiffel	83,3	13h05	17h20
A	1er étage de la tour Eiffel	83,4	13h15	17h25

TL* : Temps limite de mise hors course depuis le départ



Programme

VENDREDI 21 MARS

12h - 21h

Village Sport Planète

Paris

Centre sportif Émile Anthoine

SAMEDI 22 MARS

9h30

Ouverture de la zone de départ

Saint-Quentin-en-Yvelines

Île de Loisirs

11h15

Briefing d'avant-course

Saint-Quentin-en-Yvelines

Île de Loisirs

11h30 - 11h55

Départs

Saint-Quentin-en-Yvelines

Île de Loisirs

17h25

Premiers finishers

Paris

1er étage de la tour Eiffel

18h - 2h

Repas d'après-course

Paris

Centre sportif Émile Anthoine

19h15

Cérémonie protocolaire

Paris

1er étage de la tour Eiffel

DIMANCHE 23 MARS

1h

Fermeture de la tour Eiffel

Paris

Tour Eiffel



Accès à la zone de départ

LIEU

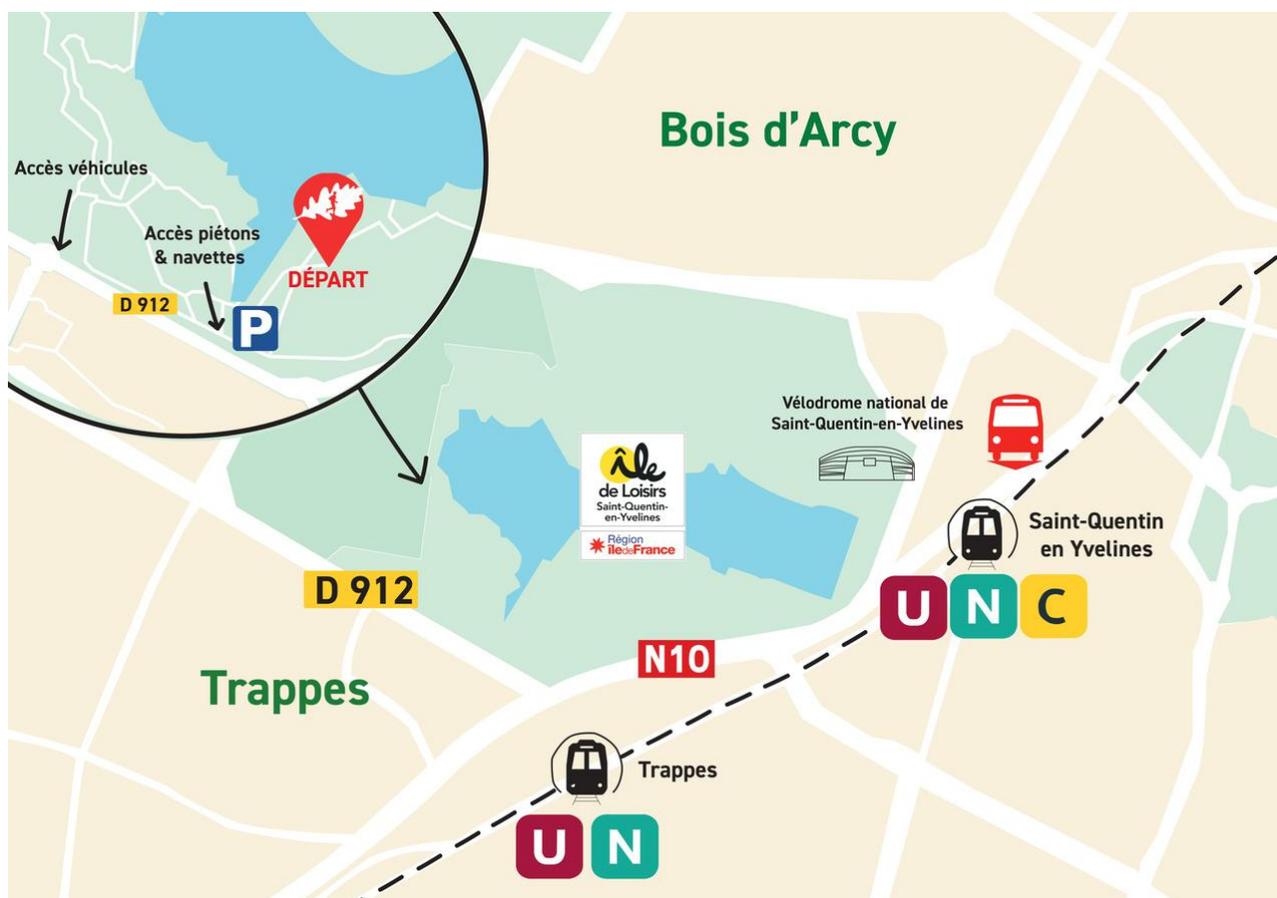
Île de Loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines
(lieu-dit La Raquette)

Privilégiez les mobilités douces pour vous rendre sur votre zone de départ !

TRANSPORTS EN COMMUN

- **RER ligne C** (arrêt Saint-Quentin-en-Yvelines puis navette gratuite)
- **Transilien lignes U ou N** (arrêt Saint-Quentin-en-Yvelines puis navette gratuite)

Parking gratuit sur présentation du dossard.





TRAIL 80 KM

	Gare de départ				Gare d'arrivée
	Invalides	Pont de l'Alma	Champ-de-Mars Tour Eiffel	Javel	Saint-Quentin-en-Yvelines
SARA	08:38	08:40	08:42	08:47	09:21
SARA	09:08	09:10	09:12	09:17	09:51
SARA	09:38	09:40	09:42	09:47	10:21
SARA	10:08	10:10	10:12	10:17	10:51

 	Gare de départ	Gare d'arrivée
	La Défense	Saint-Quentin-en-Yvelines
VERI	08:45	09:17
VERI	09:15	09:47
VERI	09:45	10:17
VERI	10:15	10:47

 	Gare de départ	Gare d'arrivée
	Montparnasse	Saint-Quentin-en-Yvelines
ROPO	08:33	09:10
ROPO	09:05	09:42
ROPO	09:35	10:12
ROPO	10:05	10:42

**TRAIL 80 KM**

Attention ! Les horaires des navettes gratuites entre la gare de Saint-Quentin-en-Yvelines et la zone de départ sont fixées sur les horaires d'arrivée du RER C. L'organisation ne dispose pas de "trains dédiés" aux participants. Vous utiliserez donc les trains existants en compagnie d'autres passagers.

Il est à noter que tout problème (retard, suppression de train, etc.) qui surviendrait pendant votre trajet pour rallier votre zone de départ ne peut être imputé à l'organisation. N'hésitez pas à consulter l'application mobile Île-de-France Mobilités ou Assistance SNCF la veille ou le matin même de l'événement.

COVOITURAGE

Si vous ne pouvez pas vous rendre à l'événement en transports en commun, privilégiez le covoiturage !

Quels avantages au covoiturage ?

- Diminuer les frais de trajet pour le conducteur,
- Réduire son empreinte carbone,
- Désencombrer les routes et ainsi faciliter l'accès à l'événement,
- Partager un moment convivial et d'échanges entre passionné(e)s de trail !

Vous ne savez pas comment remplir votre voiture ou êtes à la recherche d'un covoiturage jusqu'à l'Île de Loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines ?

Déposez ou cherchez une annonce en cliquant sur le visuel ci-dessous !

**Partagez votre passion**

Covoiturez avec d'autres passionnés !

Déposer ou rechercher une annonce de covoiturage





Sur les ravitaillements

Ravitaillement de Buc



Liquide

Eau	X
Eau gazeuse SodaStream	X
Café	
Thé	
Jus de pomme	
Sirops	
Cola	X
Concentré Pepsi SodaStream	
Electrolytes Ta Energy	X

 sodastream


Solide

TUC	X
Sel	X
Bouillon cube et vermicelles	
Sucre	X
Amandes décortiquées	X
Abricots secs	X
Dattes séchées	X
Figues séchées	X
Mélange sportif	
Pain d'épices au miel	X
Fromage	X
Pain	X
Saucisson	X
Oranges	X
Compote de pomme	



Sur les ravitaillements

Ravitaillement de Meudon



Liquide

Eau	X
Eau gazeuse SodaStream	
Café	
Thé	
Jus de pomme	X
Sirops	X
Cola	
Concentré Pepsi SodaStream	
Electrolytes Ta Energy	



Solide

TUC	X
Sel	
Bouillon cube et vermicelles	
Sucre	
Amandes décortiquées	X
Abricots secs	X
Dattes séchées	X
Figues séchées	X
Mélange sportif	
Pain d'épices au miel	
Fromage	
Pain	
Saucisson	
Oranges	
Compote de pomme	



Sur les ravitaillements

Ravitaillement de Chaville



Liquide

Eau	X
Eau gazeuse SodaStream	X
Café	X
Thé	X
Jus de pomme	
Sirops	X
Cola	
Concentré Pepsi SodaStream	X
Electrolytes Ta Energy	X




Solide

TUC	X
Sel	X
Bouillon cube et vermicelles	X
Sucre	X
Amandes décortiquées	X
Abricots secs	X
Dattes séchées	X
Figues séchées	X
Mélange sportif	X
Pain d'épices au miel	X
Fromage	X
Pain	X
Saucisson	X
Oranges	X
Compote de pomme	X



Sur les ravitaillements

Ravitaillement de St-Cloud



Liquide

Eau	X
Eau gazeuse SodaStream	X
Café	X
Thé	X
Jus de pomme	
Sirops	X
Cola	
Concentré Pepsi SodaStream	X
Electrolytes Ta Energy	X




Solide

TUC	X
Sel	X
Bouillon cube et vermicelles	X
Sucre	X
Amandes décortiquées	X
Abricots secs	X
Dattes séchées	X
Figues séchées	X
Mélange sportif	X
Pain d'épices au miel	X
Fromage	X
Pain	X
Saucisson	X
Oranges	X
Compote de pomme	X



Règlement

Dossards

Le dossard doit être **porté sur la poitrine ou sur le ventre et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course.**

Le dossard ne peut être plié ou découpé. Le dossard sera le laissez-passer nécessaire pour accéder à l'ensemble des zones de l'événement.



Dossards élités

Lors de l'inscription, chaque concurrent a pu demander un dossard élite. Après analyse de chaque demande, les dossards élités sélectionnés seront matérialisés par une pastille sur le dossard. Ce dossard permet notamment de pouvoir passer par le devant de l'arche pour se positionner dans la 1ère vague de départ.

Départ par vagues

Le départ sera donné par **vagues successives de 500 coureurs toutes les 5 minutes.** Le principe retenu pour ces départs par vagues est : **premier arrivé, premier parti.** Les coureurs souhaitant être potentiellement récompensés à la cérémonie protocolaire doivent obligatoirement partir dans la 1ère vague de départ. Seul le classement réel de cette première vague servira de référence pour la remise des récompenses.



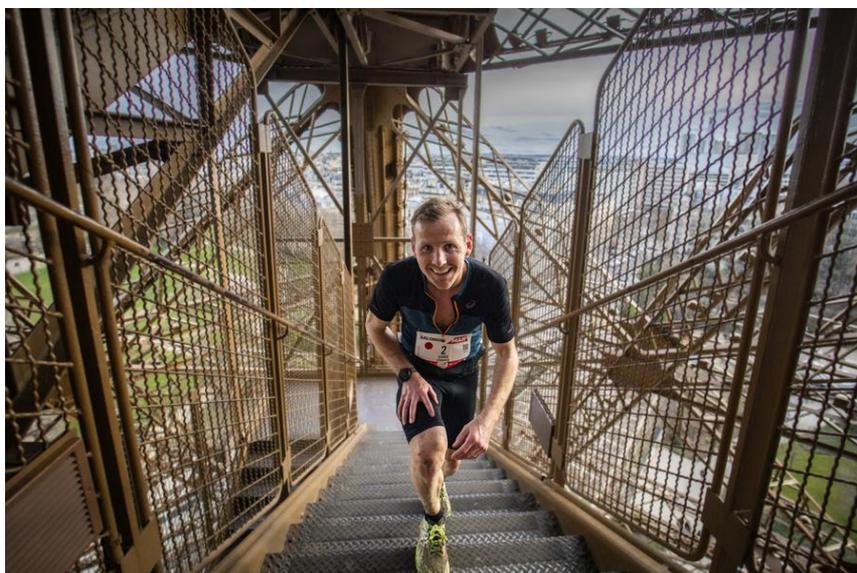
Chronométrage - Classements

Le chronométrage sera effectué grâce à un système de puce collée au dos du dossard.

Une **puce électronique à accrocher au sac à dos est remise individuellement à chaque coureur en complément**. Chaque coureur est responsable de la bonne utilisation de la puce.

La règle de chronométrage qui s'applique est le temps réel (déclenchement du chronomètre au passage sur la ligne de départ). Sur la base du temps réel de la première vague de départ, la cérémonie protocolaire récompensera les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes du classement général provisoire.

Il est à noter qu'il n'y a pas de récompense particulière pour les catégories d'âge.



Environnement

Aidez-nous à préserver les espaces naturels, ne jetez pas vos déchets sur les parcours. Nous partageons tous ensemble la responsabilité de garder notre terrain de jeu propre. Vous pourrez retirer une pochette déchets en libre accès sur le Village Sport Planète.



Ravitaillements

La règle retenue est le principe d'**épreuve individuelle en semi auto-suffisance**. Sur le parcours des zones de ravitaillement sont approvisionnées en boissons et nourriture à consommer sur place. Seule l'eau est destinée au remplissage des bidons ou poches à eau. Chaque participant doit veiller à disposer, au départ de chaque zone de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant. **Seuls les participants porteurs d'un dossard visible ont accès aux zones de ravitaillement. Aucun gobelet ne sera distribué sur les ravitaillements.**

Ci-dessous la liste des points de ravitaillement :

BUC - KM 24,6 | Ravitaillement complet

DOMAINE ST-PHILIPPE - MEUDON - KM 46,6 | Ravitaillement léger

CHAVILLE - KM 58,9 | Ravitaillement complet

DOMAINE NATIONAL DE ST-CLOUD - KM 74,2 | Ravitaillement complet

TER ÉTAGE DE LA TOUR EIFFEL - KM 83,4 | Ravitaillement léger

CENTRE SPORTIF ÉMILE ANTHOINE | Repas d'après-course ACCRO



ACCRO



SITUÉ DANS LES HAUTS-DE-FRANCE, ACCRO EST LE SPÉCIALISTE DES
ALTERNATIVES 100% VÉGÉTALES

Local & Engagé



Nos produits (steaks, nuggets, merguez, effilochés... 100% végétaux) sont fabriqués dans les Hauts-de-France, à partir de protéines de pois et de blé cultivés en France.



Gourmand & Savoureux

Nos produits proposent un goût unique et une texture bluffante qui offrent une expérience gustative étonnante.



Simple à cuisiner

Nos produits sont simples à cuisiner, ils n'ont de limite en cuisine que votre imagination (en burgers, lasagnes, bowls,...) De quoi séduire tous les gourmands.

ACCRO.FR





Temps maximum autorisé

Est considéré comme "Finisher" le participant ayant franchi tous les points intermédiaires dans les temps limites ET la ligne d'arrivée dans le temps maximal imparti.

Les temps limites sont les suivants :

	Lieu	km	Temps limite de mise hors course (depuis le départ)
R	Buc	24,6	3h20
R	Meudon (St-Philippe)	46,6	7h10
R	Chaville	58,9	9h10
	St-Cloud (Entrée du domaine national)	67	10h40
R	St-Cloud	74,2	11h40
	Bas de la tour Eiffel	83,2	13h05
A	1er étage de la tour Eiffel	83,4	13h15

Il est important de noter qu'un concurrent qui quitte une zone avec temps limite hors délai et qui poursuit jusqu'à l'arrivée engage sa propre responsabilité et ne sera pas classé à l'arrivée.

Tout dépassement d'un des temps limites entraînera le déclassement du concurrent (pendant l'événement ou a posteriori), même si le participant termine l'épreuve dans le temps limite final.



Balisage

Le balisage a pour vocation à vous guider tout au long du parcours. Ce balisage orange fluo sera soit accroché aux arbres soit piqueté au sol sur les zones non boisées. En zone urbaine, vous pourrez retrouver au sol des flèches marquées à la peinture temporaire. Étant donné que nous ne sommes jamais à l'abri d'un débaisage sauvage, nous avons mis en libre accès les parcours GPX sur notre site Internet que vous pouvez télécharger et importer dans vos montres GPS ou téléphones au cas où.

Tout inscrit s'engage à emprunter dans leur intégralité les chemins balisés par l'organisation sans couper. En effet, couper un sentier provoque une érosion irréversible du site et le dégrade durablement.

Si vous ne voyez plus de balises, rebroussez chemin ! Par respect pour l'environnement, aucune peinture ne sera utilisée sur les sentiers.



Abandons

Sauf blessure, un participant ne doit pas abandonner ailleurs que sur une zone de ravitaillement. Il doit alors prévenir le responsable de la zone qui récupère la puce du participant abandonnant. Le participant conserve son dossard car c'est son laissez-passer pour accéder aux navettes, ravitaillements, salles de soins...

Un participant ayant abandonné préviendra systématiquement et obligatoirement le PC Course (par téléphone au 01 40 27 98 75 ou au 01 85 09 38 73).

Des bus sont disponibles au départ des ravitaillements pour rapatrier sur la zone d'arrivée les participants ayant abandonné. En cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total d'une ou des épreuves, l'organisation assure le rapatriement dans les meilleurs délais possibles des participants arrêtés.



Assistance personnelle et accompagnement sur le parcours

Il est formellement interdit de se faire accompagner sur le parcours par une autre personne qu'un autre concurrent régulièrement inscrit à la course. Tout accompagnement sur le parcours peut être passible d'une disqualification du concurrent.

Les personnes vous accompagnant peuvent se rendre au niveau des zones de ravitaillement pour vous voir et vous assister, tout en restant en dehors des délimitations de ces zones. Vous trouverez après toutes les informations pour les accompagnateurs.



Suivi live

Vos proches auront la possibilité de suivre vos passages sur les points de chronométrage en direct sur notre site Internet. Vous pourrez également consulter votre classement provisoire à l'issue de votre course.

Pour les participants ayant souscrit à l'option DotVision, vous recevrez par mail, quelques jours avant la course, toutes les informations.



TRAIL 80 KM

Matériel obligatoire

Sur une épreuve trail comme le Trail 80 km de l'EcoTrail Paris, il est indispensable de se munir de l'ensemble du matériel obligatoire imposé par l'organisateur. Vous trouverez sur le tableau ci-dessous l'ensemble du matériel obligatoire ou recommandé. Chaque participant est tout à fait libre d'y ajouter son propre matériel, qu'il juge nécessaire au bon déroulé de sa course.

Les bâtons de trails sont formellement interdits sur l'ensemble du parcours.

Le matériel peut être contrôlé par les équipes de Direction de Course tout au long du parcours. **En cas de manquement, des pénalités de temps seront attribuées pouvant aller jusqu'à la disqualification du concurrent si l'absence totale de matériel est constatée.**

	Equipement	Pénalité
OBLIGATOIRE	Réserve d'eau de 1,5 L	2 MIN
	Réserve alimentaire	
	Gobelet personnel 15 cl minimum	30 SEC
	Lampe frontale en bon état de marche avec piles de rechange	2 MIN
	Brassard réfléchissant	2 MIN
	Couverture de survie	2 MIN
	Téléphone portable	2 MIN
	Pièce d'identité	DISQUALIFICATION
Très fortement recommandé	Casquette ou bandana	
	Veste imperméable	
	20€ afin de pallier aux imprévus	
Conseillé (liste non exhaustive)	Sifflet	
	Paire de lunettes de soleil	



Sécurité

NUMÉROS À CONSERVER PENDANT L'ÉPREUVE

PC COURSE : 01 40 27 98 75 / 01 85 09 38 73

PC MÉDICAL : 01 85 09 34 68

Si pas de réponse, contacter le numéro d'urgence : 112

Avant le départ, pensez bien à enregistrer dans votre téléphone portable ces numéros

Sur les parties du parcours empruntant la voie publique, chaque participant doit obligatoirement se conformer au code de la route et sera seul responsable d'un éventuel manquement à cette règle. Vous n'êtes pas prioritaire et des signaleurs, présents à chaque traversée de route ouverte à la circulation, seront présents pour assurer votre sécurité.

Repas arrivée

Le repas arrivée se situe au **Centre sportif Émile Anthoine de 18h à 2h**, à proximité de la tour Eiffel.

Douches et soins coureurs

Des douches et des soins coureurs seront disponibles au Centre sportif Émile Anthoine, à proximité de la tour Eiffel.

Dépose et récupération des sacs

Les sacs coureurs sont à déposer sur la zone de départ dans les camions-consignes mis à disposition. Ils seront ensuite acheminés et à récupérer avenue de Suffren, à proximité du Centre sportif Émile Anthoine.

La capacité des sacs remis à la consigne ne doit pas dépasser 20 litres, l'organisation se réservant le droit de refuser des sacs excédant 20 litres.



Accès au ravitaillement de Buc

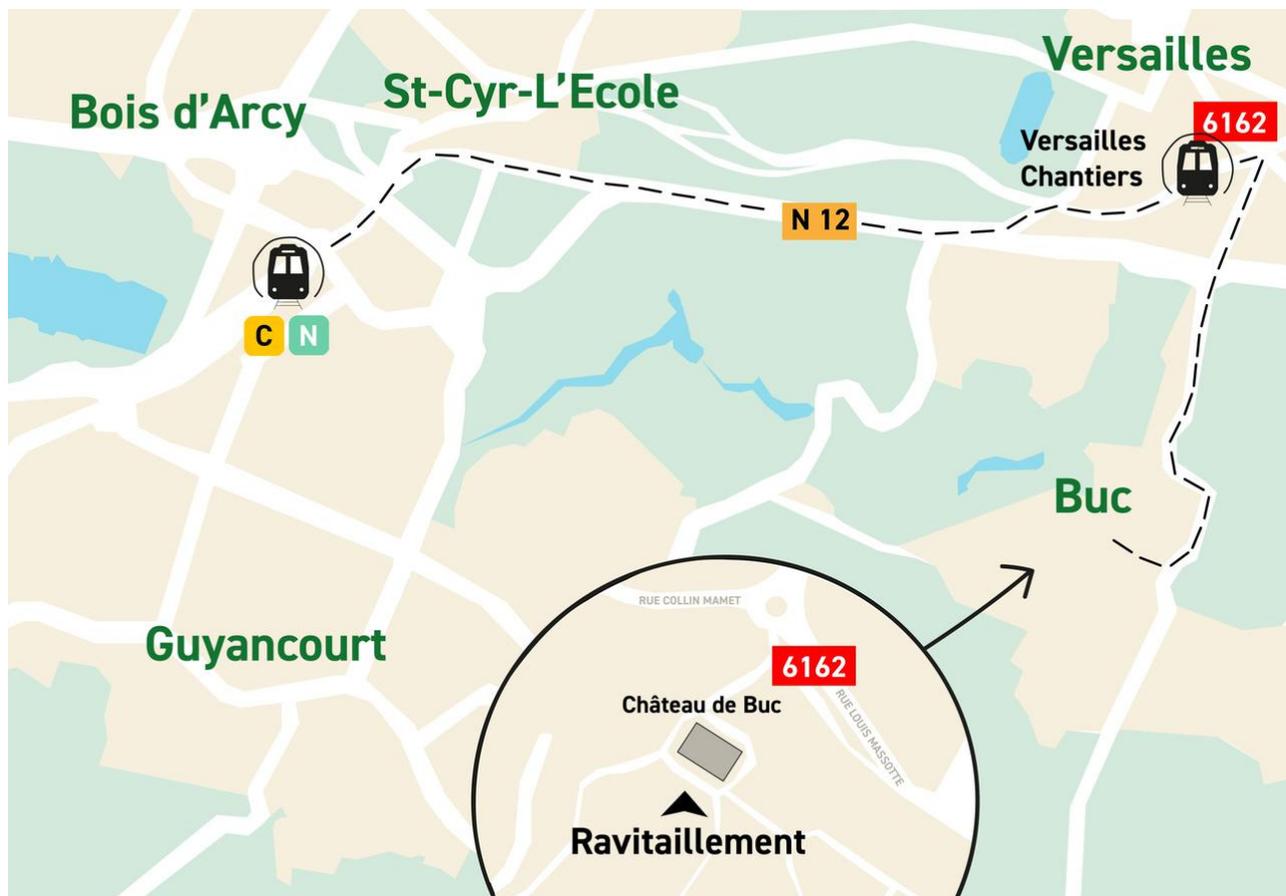
LIEU

Parc du Château
20 rue Louis Massotte
78530 Buc

TRANSPORTS EN COMMUN DEPUIS LE DEPART

- **RER ligne C ou transilien ligne N** (arrêt Saint-Quentin-en-Yvelines jusque Versailles Chantiers) puis **Bus ligne 6162** (arrêt Château Massotte)

Interdiction formelle de se garer sur le parking de la pharmacie et des Comptoirs de la Bio.





Accès au ravitaillement de Meudon

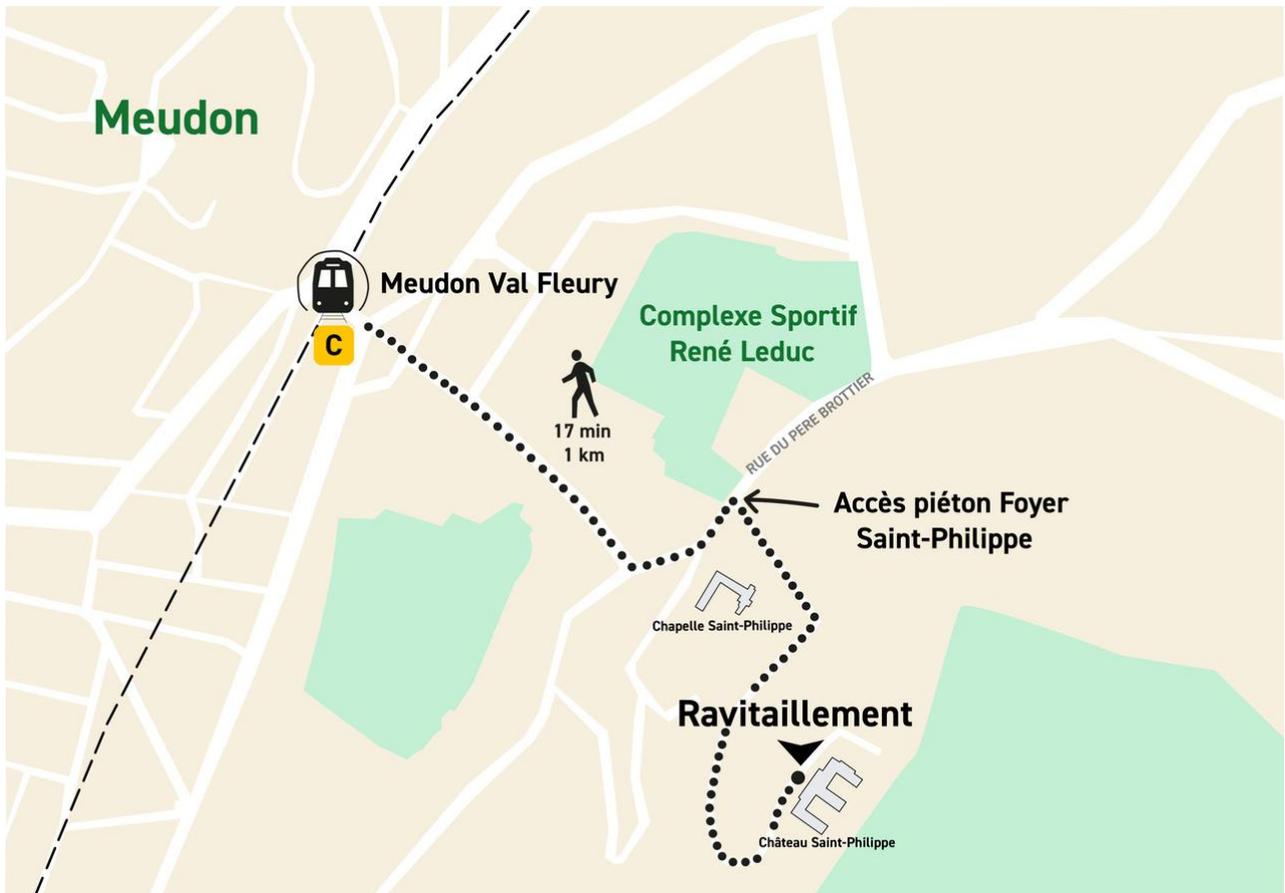
**Accès strictement réservé aux accompagnants des élites
(sur présentation du badge dédié)**

LIEU

Village éducatif Saint-Philippe
1 rue du Père Brottier
92190 Meudon

TRANSPORTS EN COMMUN

- **RER ligne C** (arrêt Meudon Val Fleury)





Accès au ravitaillement de Chaville

LIEU

Parc de la Mare Adam, en haut de la butte du parc
92370 Chaville

Coordonnées GPS : 48°48'14.3"N 2°11'36.2"E

TRANSPORTS EN COMMUN

- **Transilien ligne N** (arrêt Chaville Rive Gauche)





Accès au ravitaillement de St-Cloud

LIEU

Domaine national de St-Cloud
Grille de la Manufacture
92310 Sèvres

TRANSPORTS EN COMMUN

- **Métro ligne 9** (arrêt Pont de Sèvres)
- **Tramway ligne T2** (arrêt Parc de St-Cloud)

Attention ! Fermeture du Domaine national de St-Cloud au public à partir de 20h50 !





Accès à l'arrivée

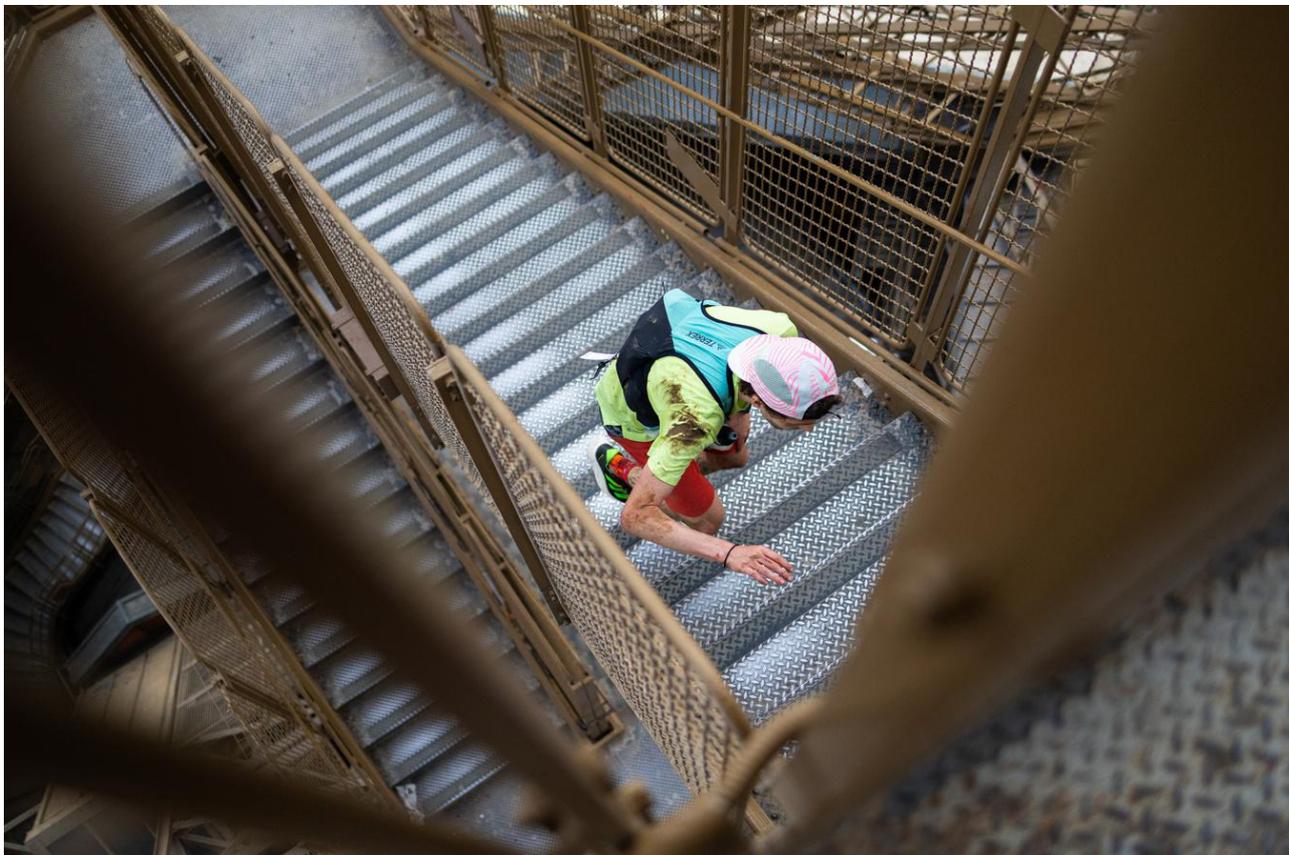
LIEU

1er étage de la tour Eiffel
75007 Paris

TRANSPORTS EN COMMUN

- **RER ligne C** (arrêt Champ de Mars - Tour Eiffel)
- **Métro lignes 6** (arrêt Bir Hakeim), **8** (arrêt Ecole Militaire) et **9** (arrêt Trocadéro)

Montée au 1^{er} étage de la tour Eiffel possible en achetant son ticket, comme tout visiteur.





Palmarès

TRAIL 80 KM

	HOMMES	FEMMES
2024	Ambroise BONFILS	Manon GRAS
2023	Yoann STUCK	Katie SCHIDE
2022	Nicolas DUHAIL	Maryline NAKACHE
2021	Benjamin POLIN	Sylvaine CUSSOT
2019	Benoît CORI	Maryline NAKACHE
2018	Emmanuel MEYSSAT	Sylvaine CUSSOT & Gaëlle DECORSE
2017	Emmanuel GAULT	Jasmin NUNIGE
2016	Nicolas DUHAIL	Sylvaine CUSSOT
2015	Emmanuel GAULT	Badia EL HARIRI
2014	Emmanuel GAULT	Simona MORBELLI
2013	Sylvain COURT	Laurence KLEIN
2012	Erik CLAVERY	Fiona PORTE
2011	Fabien ANTOLINOS	Aurélia TRUEL
2010	Thierry BREUIL	Laurence KLEIN
2009	Emmanuel GAULT	Irina MALEJONOCK
2008	Wouter HAMELINCK	Anne VALERO






ecotrail[®]
Paris Ile-de-France

un événement **Sport Planète**

LE TRAIL 45KM



TRAIL 45 KM



iTRA 2



QUALIFIER 50K M

TRAIL 45 KM

Avec son départ donné dans les Jardins du Château de Versailles, le Trail 45 km offre l'opportunité aux finishers du Trail 30 km des années précédentes de passer un nouveau cap. Ce parcours nature est aussi une transition idéale pour tous les addicts de marathon souhaitant se convertir au trail moyenne distance.

47,1 km - 800 m D+

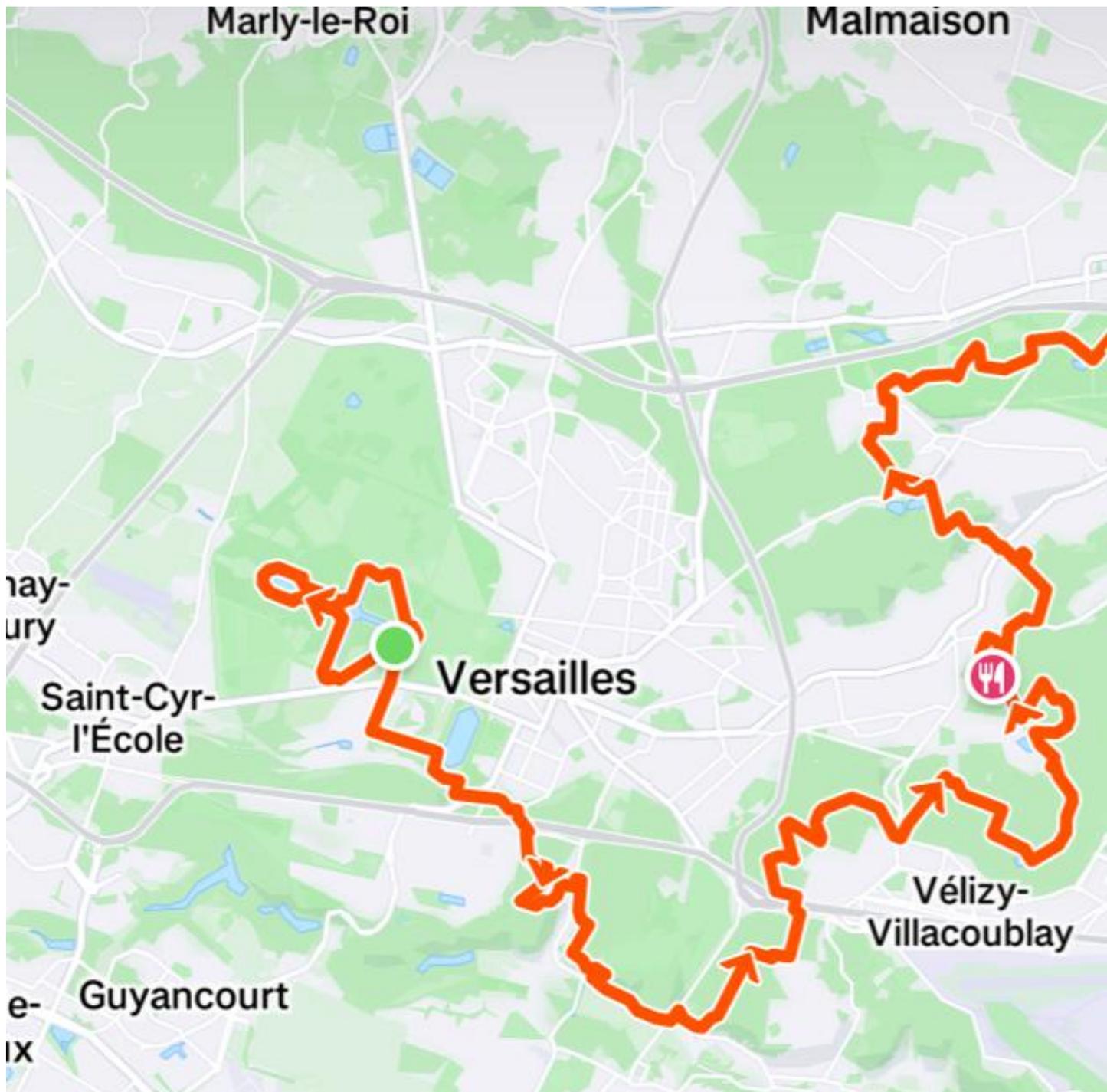
Départ samedi 22 mars 2025 à partir de 10h30 des Jardins du Château de Versailles

Temps max : 8h15



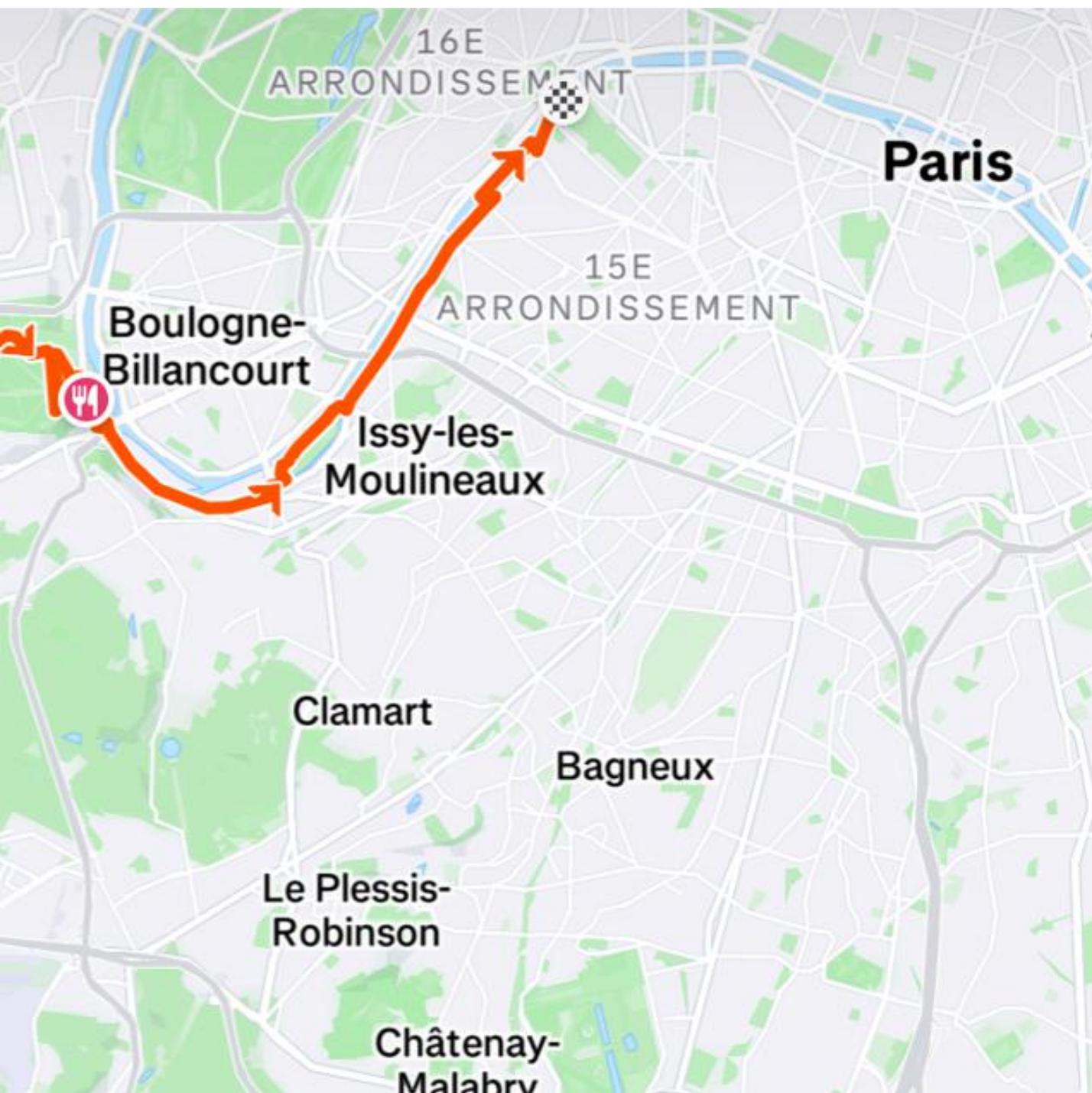
Parcours

TRAIL 45 KM



NB : le parcours est susceptible d'être modifié d'ici à l'événement suite aux différentes reconnaissances qui seront effectuées.

[Télécharger la trace GPX](#)





Sur votre parcours

Le Château de Versailles

Haut lieu du patrimoine mondial, inscrit à l'UNESCO depuis 1979, le château de Versailles est à la fois une résidence royale, un musée de l'histoire de France, voulu par Louis-Philippe et un palais national où siège le Parlement en Congrès.

Outre les trois demeures historiques que sont le Château, le Grand Trianon et le Petit Trianon, le domaine de Versailles comporte un grand jardin baroque dessiné par André Le Nôtre, avec ses bosquets et fontaines, les jardins de Trianon et le Hameau de Marie-Antoinette, un parc boisé situé de part et d'autre du Grand Canal, et enfin, depuis 2009, le domaine de Marly.



D'une surface de plus de 800 hectares, le Domaine a accueilli, en 2024, 8,4 millions de visiteurs français et étrangers. Ils viennent admirer les collections, riches de plus de 70 000 oeuvres, réparties entre peintures, mobilier, sculptures, objets d'art, livres anciens, dessins, gravures et carrosses. Véritable livre d'histoire de France du XVIIe siècle à nos jours, l'ancienne résidence royale est le symbole de l'art de vivre à la française, du goût et des savoir-faire d'excellence. Toujours ancré dans son temps par la place qui y est accordée à la création (programmation de spectacles, expositions d'art contemporain, mise en valeur des artisans d'art...), le château de Versailles continue à rayonner dans le monde entier.



Le Domaine national de St-Cloud

Situé à l'Ouest de Paris, dans le département des Hauts-De-Seine, le Domaine national de Saint-Cloud est un parc de 460 hectares classé parmi les Monuments Historiques depuis le 9 novembre 1994.

Possédant le label « Jardin remarquable », il demeure l'une des réussites incontestées d'André Le Nôtre, aux côtés des jardins de Vaux-le-Vicomte et de Versailles. Créant un véritable chef-d'œuvre de jardins à la française, il a eu le mérite d'avoir su s'adapter à l'irrégularité du terrain et à la topographie inhabituelle du site.



L'échelle monumentale du jardin classique, son ouverture sur le paysage environnant et son perfectionnement géométrique résultent d'une maîtrise parfaite des techniques de relevés topographiques et cartographiques.

Depuis la destruction par les flammes du château, jardins et fontaines conservent le souvenir de la résidence princière, royale puis impériale, des fêtes et des réceptions somptueuses qu'elle abrita, lui conférant ainsi un rôle de témoin majeur dans l'Histoire de France.



L'Île Saint-Germain

L'île Saint-Germain a toujours été un lieu à part, marqué par des combats incessants pour préserver sa beauté naturelle face à l'urbanisation et à l'industrialisation.

A l'origine, c'était une terre agricole paisible, mais tout bascule avec la construction du Comptoir central de Crédit Bonnard et Cie, suivie du Pavillon de l'agriculture pour l'Exposition universelle de 1867. Ces infrastructures amorcent une transformation radicale de l'île.

Pendant ce temps, sur l'île Seguin voisine, les usines Renault attirent foule d'ouvrier venus habiter sur l'île Saint-Germain. Mais cette effervescence industrielle a son lot de dangers : en 1942, l'île subit les dégâts d'un bombardement visant l'usine Renault, un événement qui laissera des traces.

En 1964, un projet menaçant aurait pu changer le destin de l'île : le Schéma directeur d'aménagement de la région parisienne prévoyait de transformer ce havre de verdure en une zone portuaire, destinée à stocker sable et ciment. Un coup dur pour ce joyau naturel ! Heureusement, grâce à la mobilisation des élus locaux l'île est sauvée in extremis.



C'est le début d'une métamorphose : en 1973, un syndicat mixte est créé pour préparer l'aménagement de l'île. Et après sept ans d'efforts, le parc de 12 hectares voit enfin le jour en 1980. Et ce n'est pas tout ! Entre 1993 et 1996, de nouveaux aménagements viennent enrichir l'île, portant sa superficie totale à 20 hectares. Aujourd'hui, l'île Saint-Germain est un véritable écrin de verdure, témoin d'une histoire riche et d'une renaissance spectaculaire.



La tour Eiffel

Symbole universel de Paris, la tour Eiffel marque l'apogée de l'EcoTrail Paris et offre aux coureurs du Trail 80 km une arrivée spectaculaire au 1er étage, à 57 mètres de hauteur. Quant aux coureurs du Trail 45 km, ils franchiront la ligne d'arrivée sur le pont d'Iéna, au pied du monument, avec une vue imprenable sur ce chef-d'œuvre architectural.

Construite pour l'Exposition Universelle de 1889 et conçue par Gustave Eiffel, cette structure de fer de 330 mètres devait initialement être démontée après 20 ans. Son rôle dans les communications au XXe siècle l'a sauvée, et elle est devenue l'un des monuments les plus visités au monde, accueillant environ 6 millions de visiteurs par an.



Aujourd'hui, la Tour Eiffel vit au rythme de la capitale avec une multitude d'activités. Elle abrite des restaurants, des expositions culturelles, un plancher en verre au 1er étage, et bien sûr, des points de vue exceptionnels à chaque niveau. Tout au long de l'année, elle accueille des événements, illuminations spéciales et performances artistiques, faisant d'elle un véritable symbole de modernité et d'innovation.

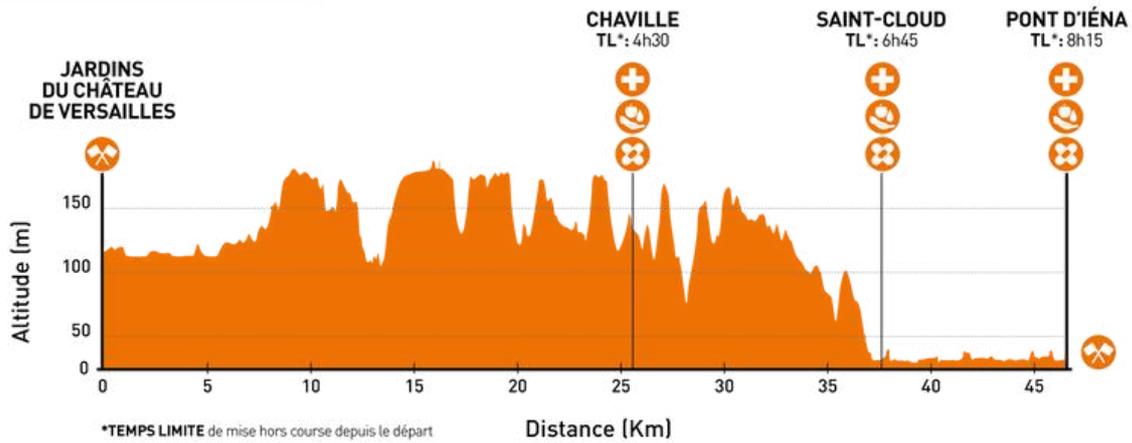
Après avoir traversé les sentiers naturels d'Île-de-France, terminer sa course au pied de ce monument emblématique est une récompense inoubliable. Entre patrimoine, défi sportif et panorama exceptionnel, cette arrivée promet une expérience unique !



TRAIL 45 KM

Profil et temps limite

LE TRAIL 45KM



	Lieu	km	TL*	Premier coureur
R	Chaville	25,6	4h30	12h00
R	St-Cloud	38,4	6h45	12h50
A	Pont d'Iéna	47,1	8h15	13h30

TL* : Temps limite de mise hors course depuis le départ



Programme

VENDREDI 21 MARS

12h - 21h

Village Sport Planète

Paris

Centre sportif Émile Anthoine

SAMEDI 22 MARS

8h30

Ouverture de la zone de départ

Versailles

Jardins du Château de Versailles

10h15

Briefing d'avant-course

Versailles

Jardins du Château de Versailles

10h30 - 10h45

Départs

Versailles

Jardins du Château de Versailles

13h30

Premiers finishers

Paris

Pont d'Iéna

15h

Cérémonie protocolaire

Paris

Pont d'Iéna



Accès à la zone de départ

LIEU

Jardins du Château de Versailles
Entrée par la Porte des Matelots

Privilégiez les mobilités douces pour vous rendre sur votre zone de départ !

TRANSPORTS EN COMMUN

- **RER ligne C** (arrêt Saint-Cyr puis navette gratuite)
- **Transilien lignes N ou U** (arrêt Saint-Cyr puis navette gratuite) ou **ligne L** (arrêt Versailles Rive Droite)





TRAIL 45 KM

	Gare de départ				Gare d'arrivée
	Invalides	Pont de l'Alma	Champ-de-Mars Tour Eiffel	Javel	Saint-Cyr
SARA	08:08	08:10	08:12	08:17	08:47
SARA	08:38	08:40	08:42	08:47	09:17
SARA	09:08	09:10	09:12	09:17	09:47

	Gare de départ	Gare d'arrivée
	La Défense	Saint-Cyr
VERI	08:15	08:43
VERI	08:45	09:13
VERI	09:15	09:43

	Gare de départ	Gare d'arrivée
	Montparnasse	Saint-Cyr
ROPO	08:05	08:39
GOPI	08:20	08:52
ROPO	08:33	09:07
GOPI	08:50	09:22
ROPO	09:05	09:39



Attention ! Les horaires des navettes gratuites entre la gare de Saint-Cyr et la zone de départ sont fixés sur les horaires d'arrivée du RER C. L'organisation ne dispose pas de "trains dédiés" aux participants. Vous utiliserez donc les trains existants en compagnie d'autres passagers.

Il est à noter que tout problème (retard, suppression de train, etc.) qui surviendrait pendant votre trajet pour rallier votre zone de départ ne peut être imputé à l'organisation. N'hésitez pas à consulter l'application mobile Île-de-France Mobilités ou Assistance SNCF la veille ou le matin même de l'événement.

COVOITURAGE

Si vous ne pouvez pas vous rendre à l'événement en transports en commun, privilégiez le covoiturage !

Quels avantages au covoiturage ?

- Diminuer les frais de trajet pour le conducteur,
- Réduire son empreinte carbone,
- Désencombrer les routes et ainsi faciliter l'accès à l'événement,
- Partager un moment convivial et d'échanges entre passionné(e)s de trail !

Vous ne savez pas comment remplir votre voiture ou êtes à la recherche d'un covoiturage jusqu'aux Jardins du Château de Versailles ?

Déposez ou cherchez une annonce en cliquant sur le visuel ci-dessous !



Partagez votre passion

Covoiturez avec d'autres passionnés !

**Déposer ou rechercher une
annonce de covoiturage**



2014 Triathlon de France

MAIF

SALOMON MAIF
4013
HELENE COLLE

E.Leclerc

INRYA





Sur les ravitaillements

Ravitaillement de Chaville



Liquide

Eau	X
Eau gazeuse SodaStream	X
Café	X
Thé	X
Jus de pomme	
Sirops	X
Cola	
Concentré Pepsi SodaStream	X
Electrolytes Ta Energy	X




Solide

TUC	X
Sel	X
Bouillon cube et vermicelles	X
Sucre	X
Amandes décortiquées	X
Abricots secs	X
Dattes séchées	X
Figues séchées	X
Mélange sportif	X
Pain d'épices au miel	X
Fromage	X
Pain	X
Saucisson	X
Oranges	X
Compote de pomme	X



Sur les ravitaillements

Ravitaillement de St-Cloud



Liquide

Eau	X
Eau gazeuse SodaStream	X
Café	X
Thé	X
Jus de pomme	
Sirops	X
Cola	
Concentré Pepsi SodaStream	X
Electrolytes Ta Energy	X




Solide

TUC	X
Sel	X
Bouillon cube et vermicelles	X
Sucre	X
Amandes décortiquées	X
Abricots secs	X
Dattes séchées	X
Figues séchées	X
Mélange sportif	X
Pain d'épices au miel	X
Fromage	X
Pain	X
Saucisson	X
Oranges	X
Compote de pomme	X



Règlement

Dossards

Le dossard doit être **porté sur la poitrine ou sur le ventre et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course.**

Le dossard ne peut être plié ou découpé. Le dossard sera le laissez-passer nécessaire pour accéder à l'ensemble des zones de l'événement.



Dossards élites

Lors de l'inscription, chaque concurrent a pu demander un dossard élite. Après analyse de chaque demande, les dossards élites sélectionnés seront matérialisés par une pastille sur le dossard. Ce dossard permet notamment de pouvoir passer par le devant de l'arche pour se positionner dans la 1ère vague de départ.

Départ par vagues

Le départ sera donné par **vagues successives de 500 coureurs toutes les 5 minutes.** Le principe retenu pour ces départs par vagues est : **premier arrivé, premier parti.** Les coureurs souhaitant être potentiellement récompensés à la cérémonie protocolaire doivent obligatoirement partir dans la 1ère vague de départ. Seul le classement réel de cette première vague servira de référence pour la remise des récompenses.



Chronométrage - Classements

Le chronométrage sera effectué grâce à un système de puce collée au dos du dossard.

La règle de chronométrage qui s'applique est le temps réel (déclenchement du chronomètre au passage sur la ligne de départ). Sur la base du temps réel de la première vague de départ, la cérémonie protocolaire récompensera les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes du classement général provisoire.

Il est à noter qu'il n'y a pas de récompense particulière pour les catégories d'âge.



Environnement

Aidez-nous à préserver les espaces naturels, ne jetez pas vos déchets sur les parcours. Nous partageons tous ensemble la responsabilité de garder notre terrain de jeu propre. Vous pourrez retirer une pochette déchets en libre accès sur le Village Sport Planète.



Ravitaillements

La règle retenue est le principe d'**épreuve individuelle en semi auto-suffisance**. Sur le parcours des zones de ravitaillement sont approvisionnées en boissons et nourriture à consommer sur place. Seule l'eau est destinée au remplissage des bidons ou poches à eau. Chaque participant doit veiller à disposer, au départ de chaque zone de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant. **Seuls les participants porteurs d'un dossard visible ont accès aux zones de ravitaillement. Aucun gobelet ne sera distribué sur les ravitaillements.**

Ci-dessous la liste des points de ravitaillement :

CHAVILLE - KM 25,6 | Ravitaillement complet

DOMAINE NATIONAL DE ST-CLOUD - KM 38,4 | Ravitaillement complet

PONT D'IÉNA - KM 47,1 | Ravitaillement complet





Temps maximum autorisé

Est considéré comme "Finisher" le participant ayant franchi tous les points intermédiaires dans les temps limites ET la ligne d'arrivée dans le temps maximal imparti.

Les temps limites sont les suivants :

	Lieu	km	Temps limite de mise hors course (depuis le départ)
R	Chaville	25,6	4h30
R	St-Cloud	38,4	6h45
A	Pont d'Iéna	47,2	8h15

Il est important de noter qu'un concurrent qui quitte une zone avec temps limite hors délai et qui poursuit jusqu'à l'arrivée engage sa propre responsabilité et ne sera pas classé à l'arrivée.

Tout dépassement d'un des temps limites entraînera le déclassement du concurrent (pendant l'événement ou a posteriori), même si le participant termine l'épreuve dans le temps limite final.



Balisage

Le balisage a pour vocation à vous guider tout au long du parcours. Ce balisage orange fluo sera soit accroché aux arbres soit piqueté au sol sur les zones non boisées. En zone urbaine, vous pourrez retrouver au sol des flèches marquées à la peinture temporaire. Étant donné que nous ne sommes jamais à l'abri d'un débalisage sauvage, nous avons mis en libre accès les parcours GPX sur notre site Internet que vous pouvez télécharger et importer dans vos montres GPS ou téléphones au cas où.

Tout inscrit s'engage à emprunter dans leur intégralité les chemins balisés par l'organisation sans couper. En effet, couper un sentier provoque une érosion irréversible du site et le dégrade durablement.

Si vous ne voyez plus de balises, rebroussez chemin ! Par respect pour l'environnement, aucune peinture ne sera utilisée sur les sentiers.



Abandons

Sauf blessure, un participant ne doit pas abandonner ailleurs que sur une zone de ravitaillement. Il doit alors prévenir le responsable de la zone qui récupère la puce du participant abandonnant. Le participant conserve son dossard car c'est son laissez-passer pour accéder aux navettes, ravitaillements, salles de soins...

Un participant ayant abandonné préviendra systématiquement et obligatoirement le PC Course (par téléphone au 01 40 27 98 75 ou au 01 85 09 38 73).

Des bus sont disponibles au départ des ravitaillements pour rapatrier sur la zone d'arrivée les participants ayant abandonné. En cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total d'une ou des épreuves, l'organisation assure le rapatriement dans les meilleurs délais possibles des participants arrêtés.



Assistance personnelle et accompagnement sur le parcours

Il est formellement interdit de se faire accompagner sur le parcours par une autre personne qu'un autre concurrent régulièrement inscrit à la course. Tout accompagnement sur le parcours peut être passible d'une disqualification du concurrent.

Les personnes vous accompagnant peuvent se rendre au niveau des zones de ravitaillement pour vous voir et vous assister, tout en restant en dehors des délimitations de ces zones. Vous trouverez après toutes les informations pour les accompagnateurs.



Suivi live

Vos proches auront la possibilité de suivre vos passages sur les points de chronométrage en direct sur notre site Internet. Vous pourrez également consulter votre classement provisoire à l'issue de votre course.

Pour les participants ayant souscrit à l'option DotVision, vous recevrez par mail, quelques jours avant la course, toutes les informations.



Matériel obligatoire

Sur une épreuve trail comme le Trail 45 km de l'EcoTrail Paris, il est indispensable de se munir de l'ensemble du matériel obligatoire imposé par l'organisateur. Vous trouverez sur le tableau ci-dessous l'ensemble du matériel obligatoire ou recommandé. Chaque participant est tout à fait libre d'y ajouter son propre matériel, qu'il juge nécessaire au bon déroulé de sa course.

Les bâtons de trails sont formellement interdits sur l'ensemble du parcours.

Le matériel peut être contrôlé par les équipes de Direction de Course tout au long du parcours. **En cas de manquement, des pénalités de temps seront attribuées pouvant aller jusqu'à la disqualification du concurrent si l'absence totale de matériel est constatée.**

	Equipement	Pénalité
OBLIGATOIRE	Réserve d'eau de 1 L	2 MIN
	Réserve alimentaire	
	Gobelet personnel 15 cl minimum	30 SEC
	Couverture de survie	2 MIN
	Téléphone portable	2 MIN
	Pièce d'identité	DISQUALIFICATION
Très fortement recommandé	Casquette ou bandana	
	Veste imperméable	
	20€ afin de pallier aux imprévus	
Conseillé (liste non exhaustive)	Sifflet	
	Paire de lunettes de soleil	



Sécurité

NUMÉROS À CONSERVER PENDANT L'ÉPREUVE

PC COURSE : 01 40 27 98 75 / 01 85 09 38 73

PC MÉDICAL : 01 85 09 34 68

Si pas de réponse, contacter le numéro d'urgence : 112

Avant le départ, pensez bien à enregistrer dans votre téléphone portable ces numéros

Sur les parties du parcours empruntant la voie publique, chaque participant doit obligatoirement se conformer au code de la route et sera seul responsable d'un éventuel manquement à cette règle. Vous n'êtes pas prioritaire et des signaleurs, présents à chaque traversée de route ouverte à la circulation, seront présents pour assurer votre sécurité.

Douches et soins coureurs

Des douches et des soins coureurs seront disponibles au Centre sportif Émile Anthoine, à proximité du pont d'Iéna.

Dépose et récupération des sacs

Les sacs coureurs sont à déposer sur la zone de départ dans les camions-consignes mis à disposition. Ils seront ensuite acheminés et à récupérer sur le pont d'Iéna.

La capacité des sacs remis à la consigne ne doit pas dépasser 20 litres, l'organisation se réservant le droit de refuser des sacs excédant 20 litres.



Accès au ravitaillement de Chaville

LIEU

Parc de la Mare Adam, en haut de la butte du parc
92370 Chaville

Coordonnées GPS : 48°48'14.3"N 2°11'36.2"E

TRANSPORTS EN COMMUN

- **Transilien ligne N** (arrêt Chaville Rive Gauche)





Accès au ravitaillement de St-Cloud

LIEU

Domaine national de St-Cloud
Grille de la Manufacture
92310 Sèvres

TRANSPORTS EN COMMUN

- **Métro ligne 9** (arrêt Pont de Sèvres)
- **Tramway ligne T2** (arrêt Parc de St-Cloud)





Accès à l'arrivée

LIEU

Pont d'Iéna
75007 Paris

TRANSPORTS EN COMMUN

- **RER ligne C** (arrêt Champ de Mars - Tour Eiffel)
- **Métro lignes 6** (arrêt Bir Hakeim) et **9** (arrêt Trocadéro)





Palmarès

TRAIL 45 KM

	HOMMES	FEMMES
2024	Augustin KERHARDY	Hélène COLLE
2023	Jean-Pierre ANE	Marie LAPLACE
2022	Vincent VIET	Anne-Lise LE QUERE
2021	Guillaume TIPHENE	Clémentine MAZAURY
2019	Julien JORRO	Mélanie EGALON
2018	Bertrand GENCE	Jennifer LEMOINE
2017	Jonathan DUHAIL	Marie-Amélie JUIN
2016 (50 km)	Xavier PICOUL	Caroline LAFAYE
2015 (50 km)	Romuald de PAEPE	Laurence KLEIN
2014 (50 km)	Martin SCHEDLER	Sylvie QUITTOT
2013 (50 km)	Benoît NAVE	Sylvaine CUSSOT
2012 (50 km)	Xavier BIGNON	Anne VALERO
2011 (50 km)	Hamid BELHAJ	Agnès HERVE
2010 (50 km)	Romuald de PAEPE	Catherine LANSON



A LA MEMOIRE
DES
MILITAIRES
MORTS POUR LA LIBERATION
DES BARRIERS DE LA FRANCE


ecotrail[®]
Paris Ile-de-France

un événement **Sport Planète**

LE TRAIL 30KM



TRAIL 30 KM



iTRA 1



QUALIFIER 20K M

TRAIL 30 KM

Avec son départ donné dans la Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL, le Trail 30km permet d'appréhender toutes les spécificités d'un trail (gestion de la distance et de l'enchaînement de côtes, force mentale et gestion de son alimentation). Ce parcours nature est adapté pour les finishers du Trail 18km des années précédentes et les semi-marathoniens souhaitant se convertir au trail.

31,5 km - 500 m D+

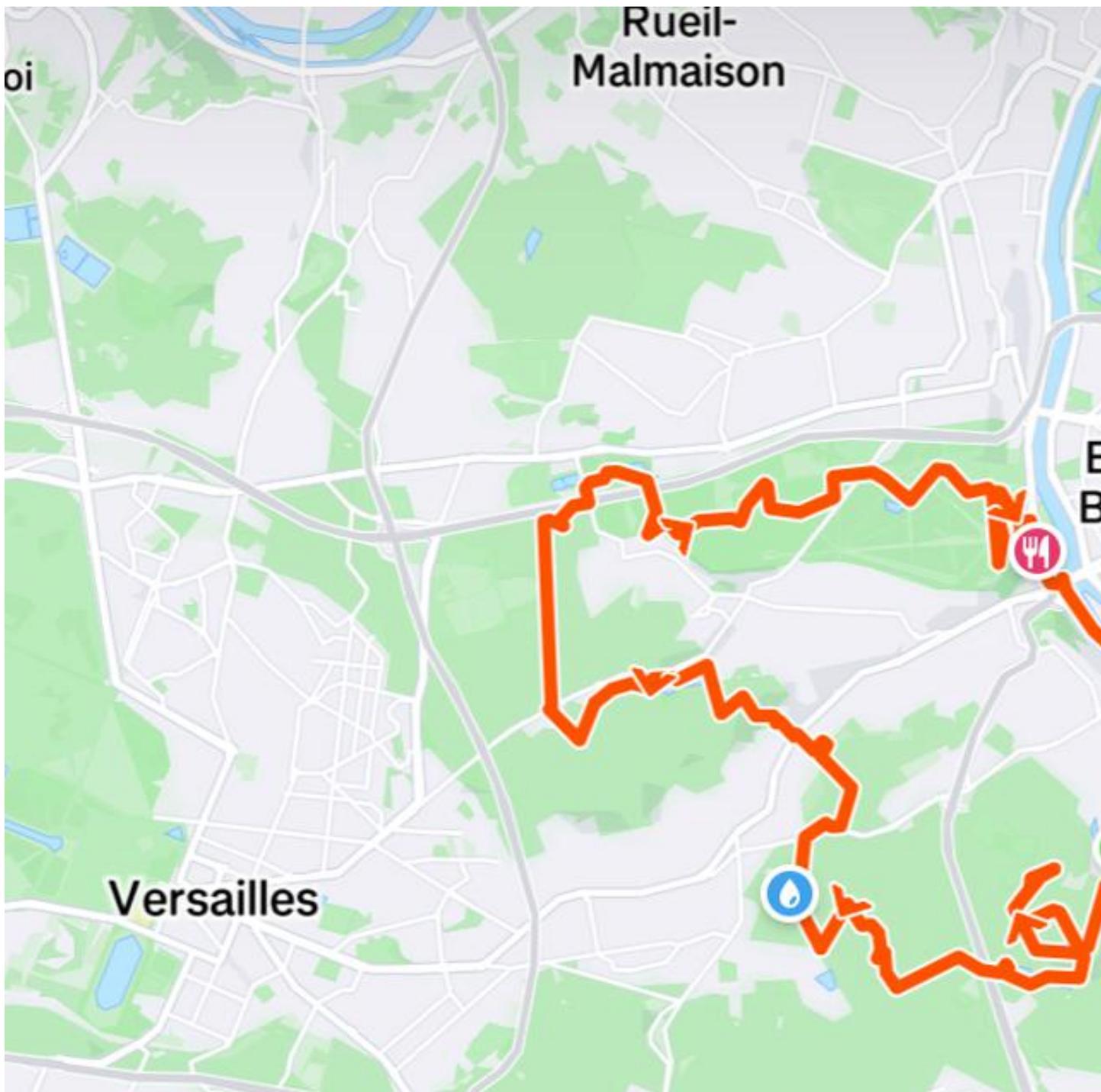
Départ samedi 22 mars 2025 à partir de 9h00 de la Terrasse de l'Observatoire de Paris à Meudon

Temps max : 5h00



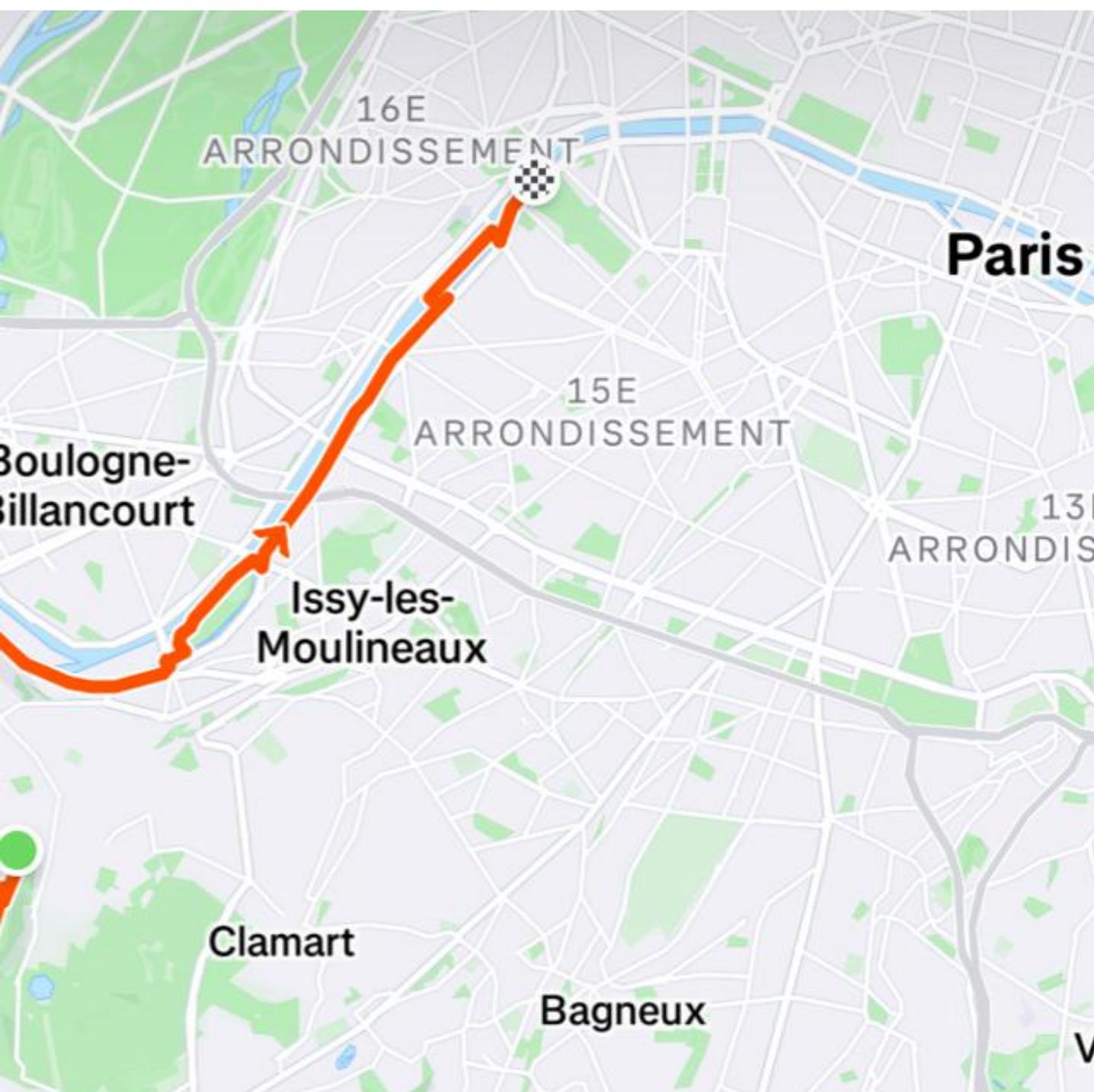
Parcours

TRAIL 30 KM



NB : le parcours est susceptible d'être modifié d'ici à l'événement suite aux différentes reconnaissances qui seront effectuées.

[Télécharger la trace GPX](#)





Sur votre parcours

L'Observatoire de Paris-PSL

L'Observatoire de Paris - PSL est un établissement public en charge de missions de recherche fondamentale et appliquée, d'enseignement supérieur et de partage des savoirs dans les disciplines liées aux sciences de l'Univers, à l'astronomie et à la métrologie du temps.



Fondé en 1667, l'Observatoire de Paris est depuis plus de 350 ans un centre d'innovation et de découvertes en astronomie. Fort de 750 chercheurs et enseignants-chercheurs, ingénieurs, techniciens et personnels administratifs, l'établissement mène sur ses 3 campus des recherches en astrophysique, physique, ingénierie et métrologie du temps et de l'espace. Ses travaux associent théorie, numérique, expérimentation, observations au sol et dans l'espace, et développement instrumental.

L'Observatoire de Paris produit le temps légal français, les éphémérides du Soleil, de la Lune et des corps du système solaire, et exploite des radiotélescopes de pointe à Nançay. Il propose des formations académiques (master, doctorat), des formations pour le grand public et pour les enseignants, et des parrainages de classe. Il est membre fondateur de l'Université Paris Sciences et Lettres.



Le mémorial Lafayette

Le Mémorial Lafayette, situé dans le Domaine national de Saint-Cloud, rend hommage au marquis de La Fayette, figure clé de l'amitié franco-américaine. Ce monument commémore son engagement aux côtés des insurgés américains lors de la guerre d'Indépendance (1775-1783). Inauguré en 1930, il symbolise le soutien de la France aux États-Unis dans leur quête de liberté.

Installé dans un cadre naturel remarquable, le mémorial s'intègre parfaitement au Domaine national de Saint-Cloud, un domaine de 460 hectares classé monument historique. Ce vaste espace offre aux visiteurs des jardins à la française, des allées ombragées, des panoramas exceptionnels sur Paris et de nombreuses activités de plein air : randonnée, course à pied, pique-nique et balades culturelles.

Chaque année, des cérémonies et événements y sont organisés, rappelant l'héritage de La Fayette et l'amitié entre la France et les États-Unis. Un lieu à la fois historique et ressourçant, idéal pour une escapade entre nature et mémoire.





Le Domaine national de St-Cloud

Situé à l'Ouest de Paris, dans le département des Hauts-De-Seine, le Domaine national de Saint- Cloud est un parc de 460 hectares classé parmi les Monuments Historiques depuis le 9 novembre 1994.

Possédant le label « Jardin remarquable », il demeure l'une des réussites incontestées d'André Le Nôtre, aux côtés des jardins de Vaux-le-Vicomte et de Versailles. Créant un véritable chef-d'œuvre de jardins à la française, il a eu le mérite d'avoir su s'adapter à l'irrégularité du terrain et à la topographie inhabituelle du site.



L'échelle monumentale du jardin classique, son ouverture sur le paysage environnant et son perfectionnement géométrique résultent d'une maîtrise parfaite des techniques de relevés topographiques et cartographiques.

Depuis la destruction par les flammes du château, jardins et fontaines conservent le souvenir de la résidence princière, royale puis impériale, des fêtes et des réceptions somptueuses qu'elle abrita, lui conférant ainsi un rôle de témoin majeur dans l'Histoire de France.



L'Île Saint-Germain

L'île Saint-Germain a toujours été un lieu à part, marqué par des combats incessants pour préserver sa beauté naturelle face à l'urbanisation et à l'industrialisation.

A l'origine, c'était une terre agricole paisible, mais tout bascule avec la construction du Comptoir central de Crédit Bonnard et Cie, suivie du Pavillon de l'agriculture pour l'Exposition universelle de 1867. Ces infrastructures amorcent une transformation radicale de l'île.

Pendant ce temps, sur l'île Seguin voisine, les usines Renault attirent foule d'ouvrier venus habiter sur l'île Saint-Germain. Mais cette effervescence industrielle a son lot de dangers : en 1942, l'île subit les dégâts d'un bombardement visant l'usine Renault, un événement qui laissera des traces.

En 1964, un projet menaçant aurait pu changer le destin de l'île : le Schéma directeur d'aménagement de la région parisienne prévoyait de transformer ce havre de verdure en une zone portuaire, destinée à stocker sable et ciment. Un coup dur pour ce joyau naturel ! Heureusement, grâce à la mobilisation des élus locaux l'île est sauvée in extremis.



C'est le début d'une métamorphose : en 1973, un syndicat mixte est créé pour préparer l'aménagement de l'île. Et après sept ans d'efforts, le parc de 12 hectares voit enfin le jour en 1980. Et ce n'est pas tout ! Entre 1993 et 1996, de nouveaux aménagements viennent enrichir l'île, portant sa superficie totale à 20 hectares. Aujourd'hui, l'île Saint-Germain est un véritable écrin de verdure, témoin d'une histoire riche et d'une renaissance spectaculaire.





La tour Eiffel

Symbole universel de Paris, la tour Eiffel marque l'apogée de l'EcoTrail Paris et offre aux coureurs du Trail 80 km une arrivée spectaculaire au 1er étage, à 57 mètres de hauteur. Quant aux coureurs du Trail 30 km, ils franchiront la ligne d'arrivée sur le pont d'Iéna, au pied du monument, avec une vue imprenable sur ce chef-d'œuvre architectural.

Construite pour l'Exposition Universelle de 1889 et conçue par Gustave Eiffel, cette structure de fer de 330 mètres devait initialement être démontée après 20 ans. Son rôle dans les communications au XXe siècle l'a sauvée, et elle est devenue l'un des monuments les plus visités au monde, accueillant environ 6 millions de visiteurs par an.



Aujourd'hui, la Tour Eiffel vit au rythme de la capitale avec une multitude d'activités. Elle abrite des restaurants, des expositions culturelles, un plancher en verre au 1er étage, et bien sûr, des points de vue exceptionnels à chaque niveau. Tout au long de l'année, elle accueille des événements, illuminations spéciales et performances artistiques, faisant d'elle un véritable symbole de modernité et d'innovation.

Après avoir traversé les sentiers naturels d'Île-de-France, terminer sa course au pied de ce monument emblématique est une récompense inoubliable. Entre patrimoine, défi sportif et panorama exceptionnel, cette arrivée promet une expérience unique !



TRAIL 30 KM

Profil et temps limite

LE TRAIL 30KM



	Lieu	km	TL*	Premier coureur
R	Chaville	7,9		9h25
R	St-Cloud	22,7	3h40	10h20
A	Meudon	31,5	5h00	10h55

TL* : Temps limite de mise hors course depuis le départ



Programme

VENDREDI 21 MARS

12h - 21h

Village Sport Planète

Paris

Centre sportif Émile Anthoine

SAMEDI 22 MARS

7h30

Ouverture de la zone de départ

Meudon

Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

8h45

Briefing d'avant-course

Meudon

Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

9h00 - 9h30

Départs

Meudon

Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

10h55

Premiers finishers

Paris

Pont d'Iéna

12h30

Cérémonie protocolaire

Paris

Pont d'Iéna



Accès à la zone de départ

LIEU

Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL
Place Jules Janssen à Meudon

Privilégiez les mobilités douces pour vous rendre sur votre zone de départ !

TRANSPORTS EN COMMUN

- **Transilien ligne N** (arrêt Bellevue)
- **RER ligne C** (arrêt Meudon - Val Fleury)





TRAIL 30 KM

 	Gare de départ	Gare d'arrivée
	Montparnasse	Bellevue
ROPO	07:05	07:18
GOPI	07:20	07:33
ROPO	07:35	07:48
GOPI	07:50	08:03
ROPO	08:05	08:18
GOPI	08:20	08:33

 	Gare de départ				Gare d'arrivée
	Invalides	Pont de l'Alma	Champ-de-Mars Tour Eiffel	Javel	Meudon Val Fleury
VACK	07:04	07:06	07:08	07:11	07:22
SARA	07:08	07:10	07:12	07:17	07:29
VACK	07:19	07:21	07:23	07:26	07:37
VACK	07:34	07:36	07:38	07:41	07:52
SARA	07:38	07:40	07:42	07:47	07:59
VACK	07:49	07:51	07:53	07:56	08:07
VACK	08:04	08:06	08:08	08:11	08:22
SARA	08:08	08:10	08:12	08:17	08:29



TRAIL 30 KM

Il est à noter que tout problème (retard, suppression de train, etc.) qui surviendrait pendant votre trajet pour rallier votre zone de départ ne peut être imputé à l'organisation. N'hésitez pas à consulter l'application mobile Île-de-France Mobilités ou Assistance SNCF la veille ou le matin même de l'événement.

COVOITURAGE

Si vous ne pouvez pas vous rendre à l'événement en transports en commun, privilégiez le covoiturage !

Quels avantages au covoiturage ?

- Diminuer les frais de trajet pour le conducteur,
- Réduire son empreinte carbone,
- Désencombrer les routes et ainsi faciliter l'accès à l'événement,
- Partager un moment convivial et d'échanges entre passionné(e)s de trail !

Vous ne savez pas comment remplir votre voiture ou êtes à la recherche d'un covoiturage jusqu'à la Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL à Meudon ?

Déposez ou cherchez une annonce en cliquant sur le visuel ci-dessous !



Partagez votre passion

Covoiturez avec d'autres passionnés !



Déposer ou rechercher une annonce de covoiturage





Sur le ravitaillement

Ravitaillement de St-Cloud



Liquide

Eau	X
Eau gazeuse SodaStream	X
Café	X
Thé	X
Jus de pomme	
Sirops	X
Cola	
Concentré Pepsi SodaStream	X
Electrolytes Ta Energy	X




Solide

TUC	X
Sel	X
Bouillon cube et vermicelles	X
Sucre	X
Amandes décortiquées	X
Abricots secs	X
Dattes séchées	X
Figues séchées	X
Mélange sportif	X
Pain d'épices au miel	X
Fromage	X
Pain	X
Saucisson	X
Oranges	X
Compote de pomme	X



Règlement

Dossards

Le dossard doit être **porté sur la poitrine ou sur le ventre et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course.**

Le dossard ne peut être plié ou découpé. Le dossard sera le laissez-passer nécessaire pour accéder à l'ensemble des zones de l'événement.



Dossards élites

Lors de l'inscription, chaque concurrent a pu demander un dossard élite. Après analyse de chaque demande, les dossards élites sélectionnés seront matérialisés par une pastille sur le dossard. Ce dossard permet notamment de pouvoir passer par le devant de l'arche pour se positionner dans la 1ère vague de départ.

Départ par vagues

Le départ sera donné par **vagues successives de 500 coureurs toutes les 5 minutes.** Le principe retenu pour ces départs par vagues est : **premier arrivé, premier parti.** Les coureurs souhaitant être potentiellement récompensés à la cérémonie protocolaire doivent obligatoirement partir dans la 1ère vague de départ. Seul le classement réel de cette première vague servira de référence pour la remise des récompenses.



Chronométrage - Classements

Le chronométrage sera effectué grâce à un système de puce collée au dos du dossard.

La règle de chronométrage qui s'applique est le temps réel (déclenchement du chronomètre au passage sur la ligne de départ). Sur la base du temps réel de la première vague de départ, la cérémonie protocolaire récompensera les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes du classement général provisoire.

Il est à noter qu'il n'y a pas de récompense particulière pour les catégories d'âge.



Environnement

Aidez-nous à préserver les espaces naturels, ne jetez pas vos déchets sur les parcours. Nous partageons tous ensemble la responsabilité de garder notre terrain de jeu propre. Vous pourrez retirer une pochette déchets en libre accès sur le Village Sport Planète.



Ravitaillements

La règle retenue est le principe d'**épreuve individuelle en semi auto-suffisance**. Sur le parcours des zones de ravitaillement sont approvisionnées en boissons et nourriture à consommer sur place. Seule l'eau est destinée au remplissage des bidons ou poches à eau. Chaque participant doit veiller à disposer, au départ de chaque zone de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant. **Seuls les participants porteurs d'un dossard visible ont accès aux zones de ravitaillement. Aucun gobelet ne sera distribué sur les ravitaillements.**

Ci-dessous la liste des points de ravitaillement :

CHAVILLE - KM 7,9 | Ravitaillement eau uniquement

SAINT-CLOUD (MANUFACTURE) - KM 22,7 | Ravitaillement complet

PONT D'IÉNA - KM 31,5 | Ravitaillement complet





Temps maximum autorisé

Est considéré comme “Finisher” le participant ayant franchi tous les points intermédiaires dans les temps limites ET la ligne d’arrivée dans le temps maximal imparti.

Les temps limites sont les suivants :

	Lieu	km	Temps limite de mise hors course (depuis le départ)
R	St-Cloud	22,7	3h40
A	Pont d’léna	31,5	5h00

Il est important de noter qu’un concurrent qui quitte une zone avec temps limite hors délai et qui poursuit jusqu’à l’arrivée engage sa propre responsabilité et ne sera pas classé à l’arrivée.

Tout dépassement d’un des temps limites entraînera le déclassement du concurrent (pendant l’événement ou a posteriori), même si le participant termine l’épreuve dans le temps limite final.



Balisage

Le balisage a pour vocation à vous guider tout au long du parcours. Ce balisage orange fluo sera soit accroché aux arbres soit piqueté au sol sur les zones non boisées. En zone urbaine, vous pourrez retrouver au sol des flèches marquées à la peinture temporaire. Étant donné que nous ne sommes jamais à l'abri d'un débalisage sauvage, nous avons mis en libre accès les parcours GPX sur notre site Internet que vous pouvez télécharger et importer dans vos montres GPS ou téléphones au cas où.

Tout inscrit s'engage à emprunter dans leur intégralité les chemins balisés par l'organisation sans couper. En effet, couper un sentier provoque une érosion irréversible du site et le dégrade durablement.

Si vous ne voyez plus de balises, rebroussez chemin ! Par respect pour l'environnement, aucune peinture ne sera utilisée sur les sentiers.



Abandons

Sauf blessure, un participant ne doit pas abandonner ailleurs que sur une zone de ravitaillement. Il doit alors prévenir le responsable de la zone qui récupère la puce du participant abandonnant. Le participant conserve son dossard car c'est son laissez-passer pour accéder aux navettes, ravitaillements, salles de soins...

Un participant ayant abandonné préviendra systématiquement et obligatoirement le PC Course (par téléphone au 01 40 27 98 75 ou au 01 85 09 38 73).

Des bus sont disponibles au départ des ravitaillements pour rapatrier sur la zone d'arrivée les participants ayant abandonné. En cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total d'une ou des épreuves, l'organisation assure le rapatriement dans les meilleurs délais possibles des participants arrêtés.



Assistance personnelle et accompagnement sur le parcours

Il est formellement interdit de se faire accompagner sur le parcours par une autre personne qu'un autre concurrent régulièrement inscrit à la course. Tout accompagnement sur le parcours peut être passible d'une disqualification du concurrent.

Les personnes vous accompagnant peuvent se rendre au niveau des zones de ravitaillement pour vous voir et vous assister, tout en restant en dehors des délimitations de ces zones. Vous trouverez après toutes les informations pour les accompagnateurs.



Suivi live

Vos proches auront la possibilité de suivre vos passages sur les points de chronométrage en direct sur notre site Internet. Vous pourrez également consulter votre classement provisoire à l'issue de votre course.

Pour les participants ayant souscrit à l'option DotVision, vous recevrez par mail, quelques jours avant la course, toutes les informations.



Matériel obligatoire

Sur une épreuve trail comme le Trail 30 km de l'EcoTrail Paris, il est indispensable de se munir de l'ensemble du matériel obligatoire imposé par l'organisateur. Vous trouverez sur le tableau ci-dessous l'ensemble du matériel obligatoire ou recommandé. Chaque participant est tout à fait libre d'y ajouter son propre matériel, qu'il juge nécessaire au bon déroulé de sa course.

Les bâtons de trails sont formellement interdits sur l'ensemble du parcours.

Le matériel peut être contrôlé par les équipes de Direction de Course tout au long du parcours. **En cas de manquement, des pénalités de temps seront attribuées pouvant aller jusqu'à la disqualification du concurrent si l'absence totale de matériel est constatée.**

	Equipement	Pénalité
OBLIGATOIRE	Réserve d'eau de 1 L	2 MIN
	Réserve alimentaire	
	Gobelet personnel 15 cl minimum	30 SEC
	Couverture de survie	2 MIN
	Téléphone portable	2 MIN
	Pièce d'identité	DISQUALIFICATION
Très fortement recommandé	Casquette ou bandana	
	Veste imperméable	
	20€ afin de pallier aux imprévus	
Conseillé (liste non exhaustive)	Sifflet	
	Paire de lunettes de soleil	



Sécurité

NUMÉROS À CONSERVER PENDANT L'ÉPREUVE

PC COURSE : 01 40 27 98 75 / 01 85 09 38 73

PC MÉDICAL : 01 85 09 34 68

Si pas de réponse, contacter le numéro d'urgence : 112

Avant le départ, pensez bien à enregistrer dans votre téléphone portable ces numéros

Sur les parties du parcours empruntant la voie publique, chaque participant doit obligatoirement se conformer au code de la route et sera seul responsable d'un éventuel manquement à cette règle. Vous n'êtes pas prioritaire et des signaleurs, présents à chaque traversée de route ouverte à la circulation, seront présents pour assurer votre sécurité.

Douches et soins coureurs

Des douches et des soins coureurs seront disponibles au Centre sportif Émile Anthoine, à proximité du pont d'Iéna.

Dépose et récupération des sacs

Les sacs coureurs sont à déposer sur la zone de départ dans les camions-consignes mis à disposition. Ils seront ensuite acheminés et à récupérer sur le pont d'Iéna.

La capacité des sacs remis à la consigne ne doit pas dépasser 20 litres, l'organisation se réservant le droit de refuser des sacs excédant 20 litres.



Accès au ravitaillement de St-Cloud

LIEU

Domaine national de St-Cloud
Grille de la Manufacture
92310 Sèvres

TRANSPORTS EN COMMUN

- **Métro ligne 9** (arrêt Pont de Sèvres)
- **Tramway ligne T2** (arrêt Parc de St-Cloud)





Accès à l'arrivée

LIEU

Pont d'Iéna
75007 Paris

TRANSPORTS EN COMMUN

- **RER ligne C** (arrêt Champ de Mars - Tour Eiffel)
- **Métro lignes 6** (arrêt Bir Hakeim) et **9** (arrêt Trocadéro)





TRAIL 30 KM

Palmarès

TRAIL 30 KM

	HOMMES	FEMMES
2024	Tomas HUDEC	Anaïs QUEMENER
2023	Christopher DUPRE	Anaïs QUEMENER
2022	Gabriel ESPADA	Vanja CNOPS
2021	Theophane BREUZIN	Marie GONCALVES
2019	Baptiste LEGUEVAQUE	Mylène BACON
2018	Romain ANGLADE	Mylène BACON
2017	Mikel BESORA SUSANO	Dominika STELMACH
2016	Régis DURAND	Garance BLAUT
2015	Moritz AUF DER HEIDE	Malika COUTANT
2014	Jonathan DUHAIL	Aurelia TRUEL
2013	Antoine DE WILDE	Zaina SEMLALI
2012	Efrem Haile GEBRETSION	Lucie CLERC



SALOMON

AIF

AIL
de-France
Planète




ecotrail[®]
Paris Ile-de-France

un événement **Sport Planète**

LE TRAIL 35KM GTNS ACCESS





iTRA 1



QUALIFIER 20K M

TRAIL 35 KM GTNS ACCESS

LA nouveauté 2025 ! Une grosse nouveauté vient pimenter cette édition 2025 ! Dans le cadre des Golden Trail National Series France (GTNS France) de Salomon, une toute nouvelle course de 35 kilomètres va voir le jour, entre Saint-Cloud et Meudon.

Avec 800m de D+ et une barrière horaire plus stricte (4h45), cette course offrira aux participant(e)s la possibilité de remporter un Golden Ticket pour participer à 2 courses des Golden Trail National Series 2025/26.

À travers ce nouveau format, Salomon, partenaire de l'EcoTrail Paris depuis 4 ans, souhaite encourager les vocations, découvrir de nouveaux talents et donner la chance aux passionné(e)s de participer à des courses historiques de la discipline. Les 2 leaders au scratch et les 2 meilleurs espoirs (moins de 23 ans) homme et femme de cette course, ainsi que 4 personnes tirées au sort, pourront bénéficier de ce Golden Ticket.

35,3 km - 830 m D+

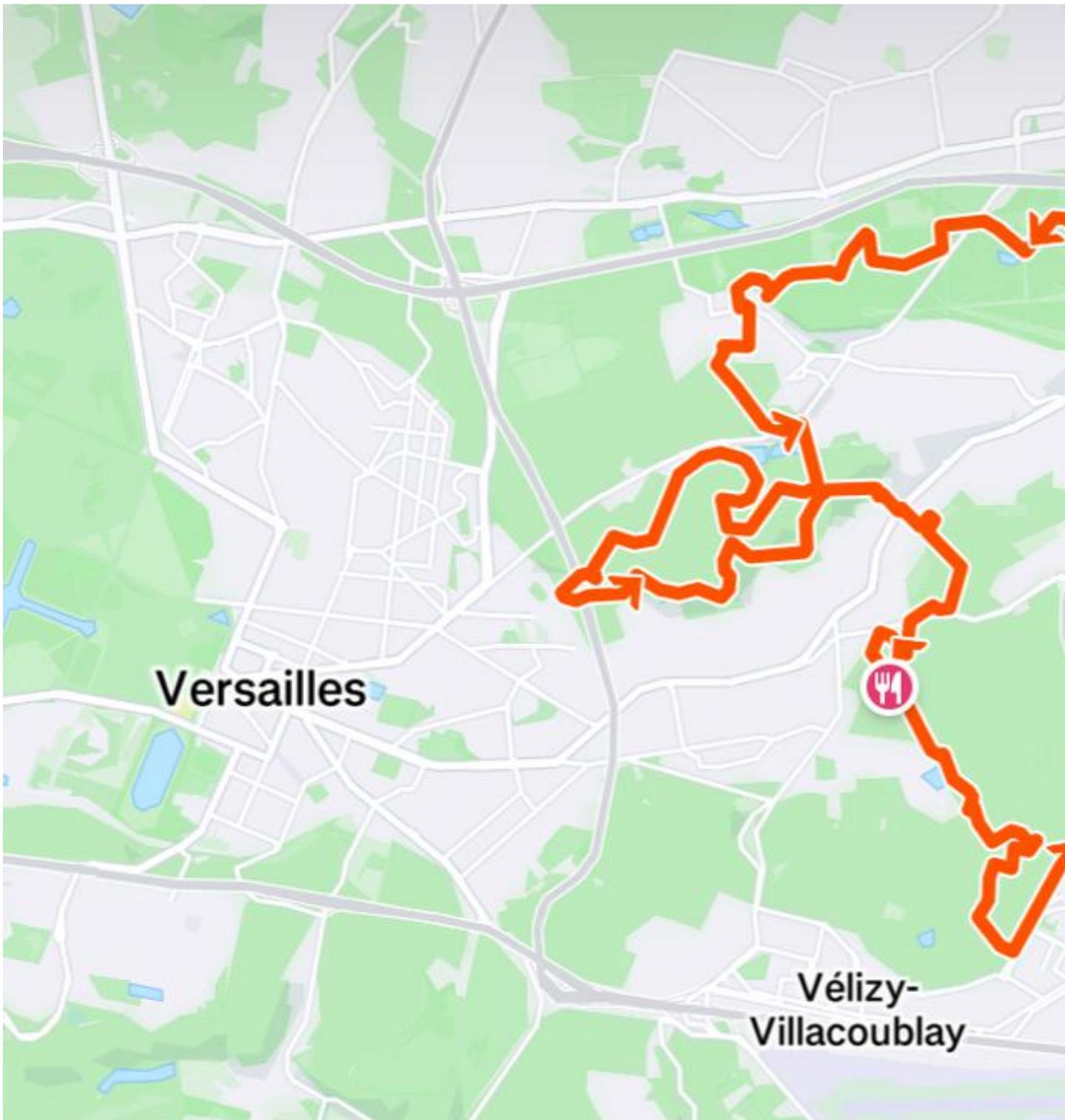
Départ dimanche 23 mars 2025 à partir de 10h00 du Domaine National de Saint-Cloud

Temps max : 4h45



Parcours

TRAIL 35 KM GTNS ACCESS



NB : le parcours est susceptible d'être modifié d'ici à l'événement suite aux différentes reconnaissances qui seront effectuées.

[Télécharger la trace GPX](#)





Sur votre parcours

Le Domaine national de St-Cloud

Situé à l'Ouest de Paris, dans le département des Hauts-De-Seine, le Domaine national de Saint- Cloud est un parc de 460 hectares classé parmi les Monuments Historiques depuis le 9 novembre 1994.

Possédant le label « Jardin remarquable », il demeure l'une des réussites incontestées d'André Le Nôtre, aux côtés des jardins de Vaux-le-Vicomte et de Versailles. Créant un véritable chef-d'œuvre de jardins à la française, il a eu le mérite d'avoir su s'adapter à l'irrégularité du terrain et à la topographie inhabituelle du site.



L'échelle monumentale du jardin classique, son ouverture sur le paysage environnant et son perfectionnement géométrique résultent d'une maîtrise parfaite des techniques de relevés topographiques et cartographiques.

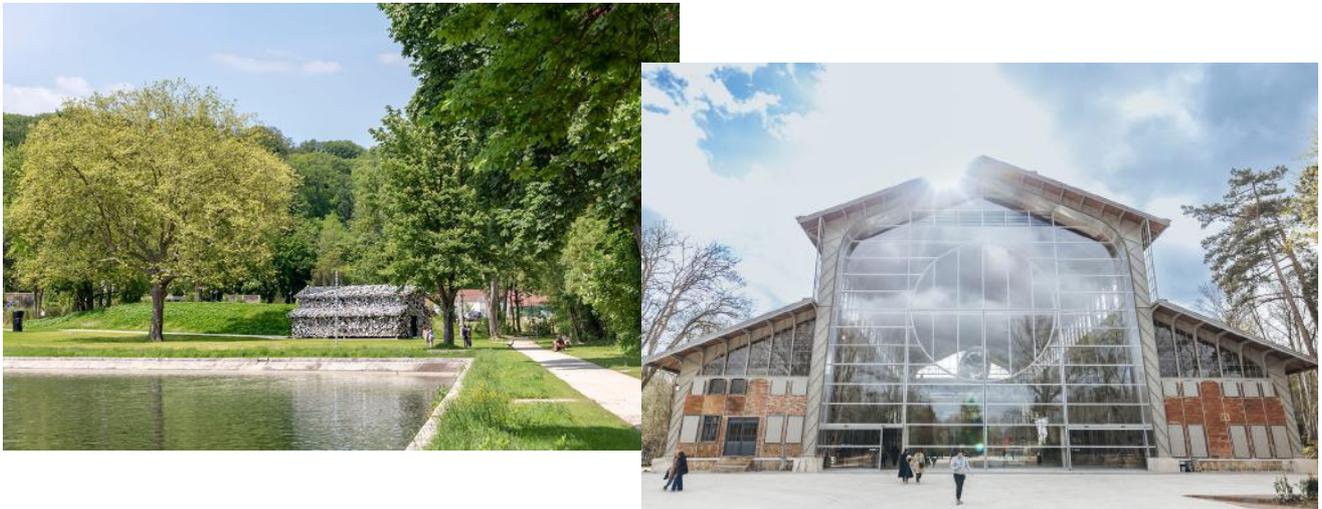
Depuis la destruction par les flammes du château, jardins et fontaines conservent le souvenir de la résidence princière, royale puis impériale, des fêtes et des réceptions somptueuses qu'elle abrita, lui conférant ainsi un rôle de témoin majeur dans l'Histoire de France.



Le Hangar Y

Destination culturelle et événementielle à la croisée de l'art, de la nature, de l'histoire des sciences et techniques, le Hangar Y est un lieu hors du commun avec son bâtiment historique, emblème de l'architecture industrielle de la fin du XIXe siècle, entouré d'un parc de 10 hectares.

Ce site est aujourd'hui de nouveau visible à la suite de travaux de rénovation ambitieux, permettant à tous d'enfin (re)découvrir un bâtiment et un parc fermés depuis plus de 40 ans transformés pour l'occasion en un lieu d'expérimentation et d'innovation culturelle, pluriel et accessible.



Le parc, dessiné autour du bassin de Chalais conçu par Le Nôtre au 17ème siècle pour ce qui était alors le Château de Meudon, a été repensé afin de recréer la Grande Perspective des années 1680 et permettre aux visiteurs de se promener dans les sous-bois. On y découvre un parcours d'œuvres monumentales, d'artistes majeurs et émergents de la scène contemporaine.

Le bâtiment lui-même, aux dimensions exceptionnelles, a retrouvé toute sa splendeur d'antan grâce à la rénovation et à la nouvelle façade en verre de 23 mètres.

L'ensemble du site et de sa programmation est conçu comme une parenthèse loin de la frénésie de la ville où l'on peut prendre le temps d'explorer, de se faire surprendre et de flâner au plus près de la nature, mais aussi découvrir, profiter et s'amuser.





L'Observatoire de Paris-PSL

L'Observatoire de Paris - PSL est un établissement public en charge de missions de recherche fondamentale et appliquée, d'enseignement supérieur et de partage des savoirs dans les disciplines liées aux sciences de l'Univers, à l'astronomie et à la métrologie du temps.



Fondé en 1667, l'Observatoire de Paris est depuis plus de 350 ans un centre d'innovation et de découvertes en astronomie. Fort de 750 chercheurs et enseignants-chercheurs, ingénieurs, techniciens et personnels administratifs, l'établissement mène sur ses 3 campus des recherches en astrophysique, physique, ingénierie et métrologie du temps et de l'espace. Ses travaux associent théorie, numérique, expérimentation, observations au sol et dans l'espace, et développement instrumental.

L'Observatoire de Paris produit le temps légal français, les éphémérides du Soleil, de la Lune et des corps du système solaire, et exploite des radiotélescopes de pointe à Nançay. Il propose des formations académiques (master, doctorat), des formations pour le grand public et pour les enseignants, et des parrainages de classe. Il est membre fondateur de l'Université Paris Sciences et Lettres.



Profil et temps limite

LE TRAIL 35KM GTNS ACCESS



	Lieu	km	TL*	Premier coureur
R	Chaville	18,6	2h15	11h00
A	Meudon	35,3	4h45	12h00

TL* : Temps limite de mise hors course depuis le départ



Programme

VENDREDI 21 MARS

12h - 21h

Village Sport Planète

Paris
Centre sportif Émile Anthoine

SAMEDI 22 MARS

9h - 19h

Village Sport Planète

Paris
Centre sportif Émile Anthoine

DIMANCHE 23 MARS

8h30

Ouverture de la zone de départ

Saint-Cloud
Domaine national

9h45

Briefing d'avant-course

Saint-Cloud
Domaine national

10h00 - 10h15

Départs

Saint-Cloud
Domaine national

12h00

Premiers finishers

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

13h30

Cérémonie protocolaire

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL



Accès à la zone de départ

LIEU

Domaine national de Saint-Cloud
Grille de la Manufacture à Sèvres

Privilégiez les mobilités douces pour vous rendre sur votre zone de départ !

TRANSPORTS EN COMMUN

- **Tramway ligne T2** (arrêt Musée de Sèvres)
- **Métro ligne 9** (arrêt Pont de Sèvres)

Des parcs à vélos sous surveillance seront également installés au niveau de la Grille de la Manufacture.





T2

Le tramway T2 circulera toutes les 12 à 15 minutes

9

Le métro 9 circulera toutes les 5 à 9 minutes

Il est à noter que tout problème (retard, suppression de train, etc.) qui surviendrait pendant votre trajet pour rallier votre zone de départ ne peut être imputé à l'organisation. N'hésitez pas à consulter l'application mobile Île-de-France Mobilités ou Assistance SNCF la veille ou le matin même de l'événement.

COVOITURAGE

Si vous ne pouvez pas vous rendre à l'événement en transports en commun, privilégiez le covoiturage !

Quels avantages au covoiturage ?

- Diminuer les frais de trajet pour le conducteur,
- Réduire son empreinte carbone,
- Désencombrer les routes et ainsi faciliter l'accès à l'événement,
- Partager un moment convivial et d'échanges entre passionné(e)s de trail !

Vous ne savez pas comment remplir votre voiture ou êtes à la recherche d'un covoiturage jusqu'au Domaine national de Saint-Cloud ?

Déposez ou cherchez une annonce en cliquant sur le visuel ci-dessous !



Partagez votre passion

Covoiturez avec d'autres passionnés !

Déposer ou rechercher une annonce de covoiturage



Sur le ravitaillement

Ravitaillement de Chaville



Liquide

Eau	X
Eau gazeuse SodaStream	X
Café	X
Thé	X
Jus de pomme	
Sirops	X
Cola	
Concentré Pepsi SodaStream	X
Electrolytes Ta Energy	X




Solide

TUC	X
Sel	X
Bouillon cube et vermicelles	X
Sucre	X
Amandes décortiquées	X
Abricots secs	X
Dattes séchées	X
Figues séchées	X
Mélange sportif	X
Pain d'épices au miel	
Fromage	
Pain	
Saucisson	X
Oranges	X
Compote de pomme	X



Règlement

Dossards

Le dossard doit être **porté sur la poitrine ou sur le ventre et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course.**

Le dossard ne peut être plié ou découpé. Le dossard sera le laissez-passer nécessaire pour accéder à l'ensemble des zones de l'événement.



Dossards élites

Lors de l'inscription, chaque concurrent a pu demander un dossard élite. Après analyse de chaque demande, les dossards élites sélectionnés seront matérialisés par une pastille sur le dossard. Ce dossard permet notamment de pouvoir passer par le devant de l'arche pour se positionner dans la 1ère vague de départ.

Départ par vagues

Le départ sera donné par **vagues successives de 500 coureurs toutes les 5 minutes.** Le principe retenu pour ces départs par vagues est : **premier arrivé, premier parti.** Les coureurs souhaitant être potentiellement récompensés à la cérémonie protocolaire doivent obligatoirement partir dans la 1ère vague de départ. Seul le classement réel de cette première vague servira de référence pour la remise des récompenses.



Chronométrage - Classements

Le chronométrage sera effectué grâce à un système de puce collée au dos du dossard.

La règle de chronométrage qui s'applique est le temps réel (déclenchement du chronomètre au passage sur la ligne de départ). Sur la base du temps réel de la première vague de départ, la cérémonie protocolaire récompensera les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes du classement général provisoire.

Il est à noter qu'il n'y a pas de récompense particulière pour les catégories d'âge.



Environnement

Aidez-nous à préserver les espaces naturels, ne jetez pas vos déchets sur les parcours. Nous partageons tous ensemble la responsabilité de garder notre terrain de jeu propre. Vous pourrez retirer une pochette déchets en libre accès sur le Village Sport Planète.



Ravitaillements

La règle retenue est le principe d'**épreuve individuelle en semi auto-suffisance**. Sur le parcours des zones de ravitaillement sont approvisionnées en boissons et nourriture à consommer sur place. Seule l'eau est destinée au remplissage des bidons ou poches à eau. Chaque participant doit veiller à disposer, au départ de chaque zone de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant. **Seuls les participants porteurs d'un dossard visible ont accès aux zones de ravitaillement. Aucun gobelet ne sera distribué sur les ravitaillements.**

Ci-dessous la liste des points de ravitaillement :

CHAVILLE - KM 18,6 | Ravitaillement complet

MEUDON - KM 35,3 | Ravitaillement complet





Temps maximum autorisé

Est considéré comme “Finisher” le participant ayant franchi tous les points intermédiaires dans les temps limites ET la ligne d’arrivée dans le temps maximal imparti.

Les temps limites sont les suivants :

	Lieu	km	Temps limite de mise hors course (depuis le départ)
R	Chaville	18,6	2h15
A	Meudon	35,3	4h45

Il est important de noter qu’un concurrent qui quitte une zone avec temps limite hors délai et qui poursuit jusqu’à l’arrivée engage sa propre responsabilité et ne sera pas classé à l’arrivée.

Tout dépassement d’un des temps limites entraînera le déclassement du concurrent (pendant l’événement ou a posteriori), même si le participant termine l’épreuve dans le temps limite final.

En cas de dépassement du temps limite au ravitaillement de Chaville, vous serez invité par l’Organisation à rejoindre la zone d’arrivée en train. Un ticket de transport vous sera remis à cet effet et vous serez orienté vers la gare à proximité.



Balisage

Le balisage a pour vocation à vous guider tout au long du parcours. Ce balisage orange fluo sera soit accroché aux arbres soit piqueté au sol sur les zones non boisées. En zone urbaine, vous pourrez retrouver au sol des flèches marquées à la peinture temporaire. Étant donné que nous ne sommes jamais à l'abri d'un débalisage sauvage, nous avons mis en libre accès les parcours GPX sur notre site Internet que vous pouvez télécharger et importer dans vos montres GPS ou téléphones au cas où.

Tout inscrit s'engage à emprunter dans leur intégralité les chemins balisés par l'organisation sans couper. En effet, couper un sentier provoque une érosion irréversible du site et le dégrade durablement.

Si vous ne voyez plus de balises, rebroussez chemin ! Par respect pour l'environnement, aucune peinture ne sera utilisée sur les sentiers.



Abandons

Sauf blessure, un participant ne doit pas abandonner ailleurs que sur une zone de ravitaillement. Il doit alors prévenir le responsable de la zone qui récupère la puce du participant abandonnant. Le participant conserve son dossard car c'est son laissez-passer pour accéder aux consignes, ravitaillements...

Un participant ayant abandonné préviendra systématiquement et obligatoirement le PC Course (par téléphone au 01 40 27 98 75 ou au 01 85 09 38 73).

En cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total d'une ou des épreuves, l'organisation assure le rapatriement dans les meilleurs délais possibles des participants arrêtés.



Assistance personnelle et accompagnement sur le parcours

Il est formellement interdit de se faire accompagner sur le parcours par une autre personne qu'un autre concurrent régulièrement inscrit à la course. Tout accompagnement sur le parcours peut être passible d'une disqualification du concurrent.

Les personnes vous accompagnant peuvent se rendre au niveau des zones de ravitaillement pour vous voir et vous assister, tout en restant en dehors des délimitations de ces zones. Vous trouverez après toutes les informations pour les accompagnateurs.



Suivi live

Vos proches auront la possibilité de suivre vos passages sur les points de chronométrage en direct sur notre site Internet. Vous pourrez également consulter votre classement provisoire à l'issue de votre course.

Pour les participants ayant souscrit à l'option DotVision, vous recevrez par mail, quelques jours avant la course, toutes les informations.



Matériel obligatoire

Sur une épreuve trail comme le Trail 35 km GTNS Access de l'EcoTrail Paris, il est indispensable de se munir de l'ensemble du matériel obligatoire imposé par l'organisateur. Vous trouverez sur le tableau ci-dessous l'ensemble du matériel obligatoire ou recommandé. Chaque participant est tout à fait libre d'y ajouter son propre matériel, qu'il juge nécessaire au bon déroulé de sa course.

Les bâtons de trails sont formellement interdits sur l'ensemble du parcours.

Le matériel peut être contrôlé par les équipes de Direction de Course tout au long du parcours. **En cas de manquement, des pénalités de temps seront attribuées pouvant aller jusqu'à la disqualification du concurrent si l'absence totale de matériel est constatée.**

	Equipement	Pénalité
OBLIGATOIRE	Réserve d'eau de 1 L	2 MIN
	Réserve alimentaire	
	Gobelet personnel 15 cl minimum	30 SEC
	Couverture de survie	2 MIN
	Téléphone portable	2 MIN
	Pièce d'identité	DISQUALIFICATION
Très fortement recommandé	Casquette ou bandana	
	Veste imperméable	
	20€ afin de pallier aux imprévus	
Conseillé (liste non exhaustive)	Sifflet	
	Paire de lunettes de soleil	



Sécurité

NUMÉROS À CONSERVER PENDANT L'ÉPREUVE

PC COURSE : 01 40 27 98 75 / 01 85 09 38 73

PC MÉDICAL : 01 85 09 34 68

Si pas de réponse, contacter le numéro d'urgence : 112

Avant le départ, pensez bien à enregistrer dans votre téléphone portable ces numéros

Sur les parties du parcours empruntant la voie publique, chaque participant doit obligatoirement se conformer au code de la route et sera seul responsable d'un éventuel manquement à cette règle. Vous n'êtes pas prioritaire et des signaleurs, présents à chaque traversée de route ouverte à la circulation, seront présents pour assurer votre sécurité.

Dépose et récupération des sacs

Les sacs coureurs sont à déposer sur la zone de départ dans les camions-consignes mis à disposition. Ils seront ensuite acheminés et à récupérer sur la Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL à Meudon.

La capacité des sacs remis à la consigne ne doit pas dépasser 20 litres, l'organisation se réservant le droit de refuser des sacs excédant 20 litres.



Accès au ravitaillement de Chaville

LIEU

Parc de la Mare Adam, en haut de la butte du parc
92370 Chaville

Coordonnées GPS : 48°48'14.3"N 2°11'36.2"E

TRANSPORTS EN COMMUN

- **Transilien ligne N** (arrêt Chaville Rive Gauche)





Accès à l'arrivée

LIEU

Terrasse de l'Observatoire de Paris - PSL
5 place Jules Janssen
92190 Meudon

TRANSPORTS EN COMMUN

- **RER C** (arrêt Meudon - Val Fleury)
- **Transilien Ligne N** (arrêt Bellevue)






ecotrail[®]
Paris Ile-de-France

un événement **Sport Planète**

LE TRAIL 18KM



TRAIL 18 KM



iTRA 0



QUALIFIER 20K M

TRAIL 18 KM

Avec son départ donné dans le Domaine National de Saint-Cloud et son arrivée à Meudon sur la Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL, le Trail 18km offre l'opportunité de découvrir l'ambiance trail dans un format 100% nature, accessible à tous et avec quelques belles côtes à la clé.

19 km - 500 m D+

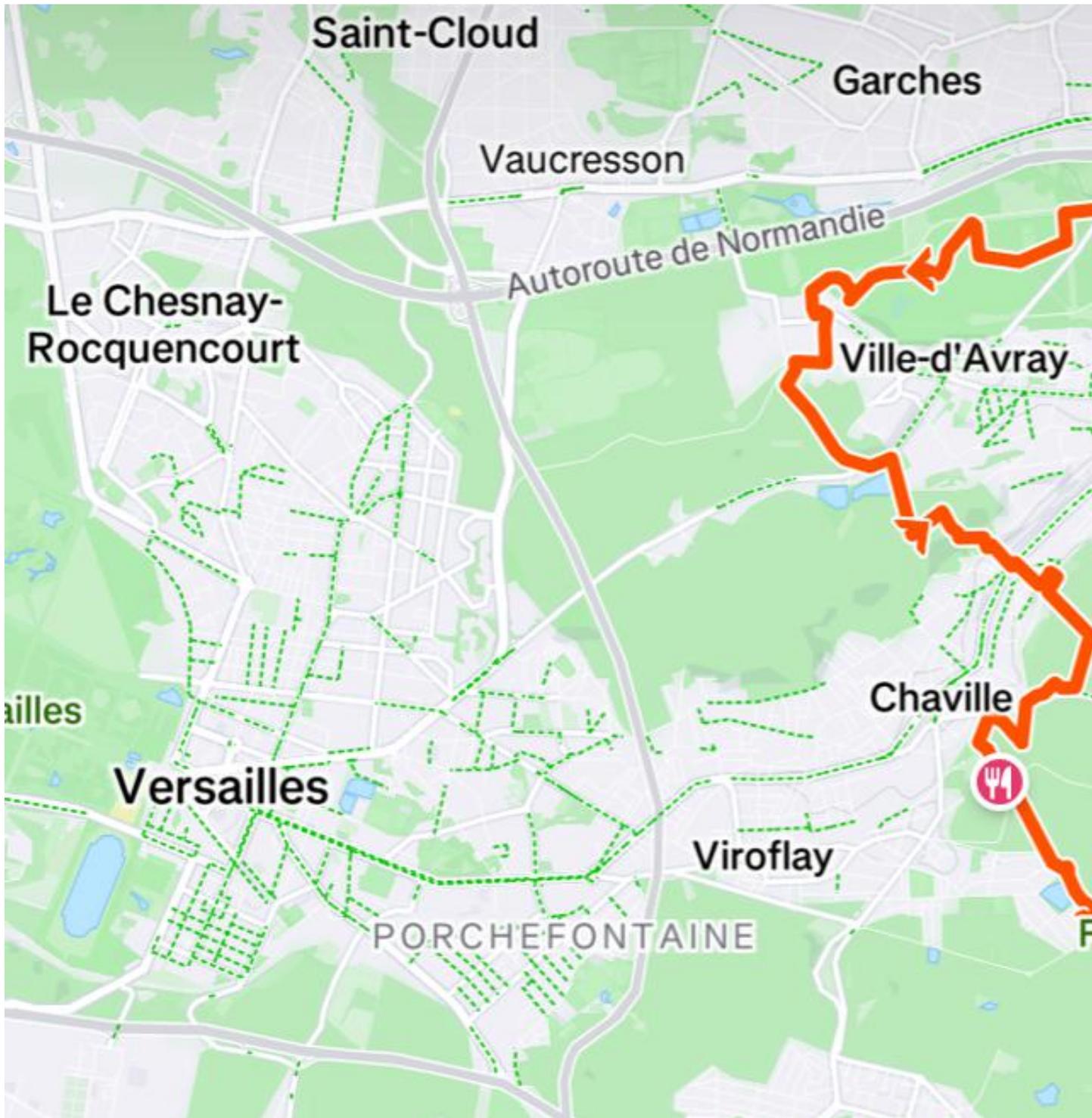
Départ dimanche 23 mars 2025 à partir de 8h30 du Domaine National de Saint-Cloud

Temps max : 4h15



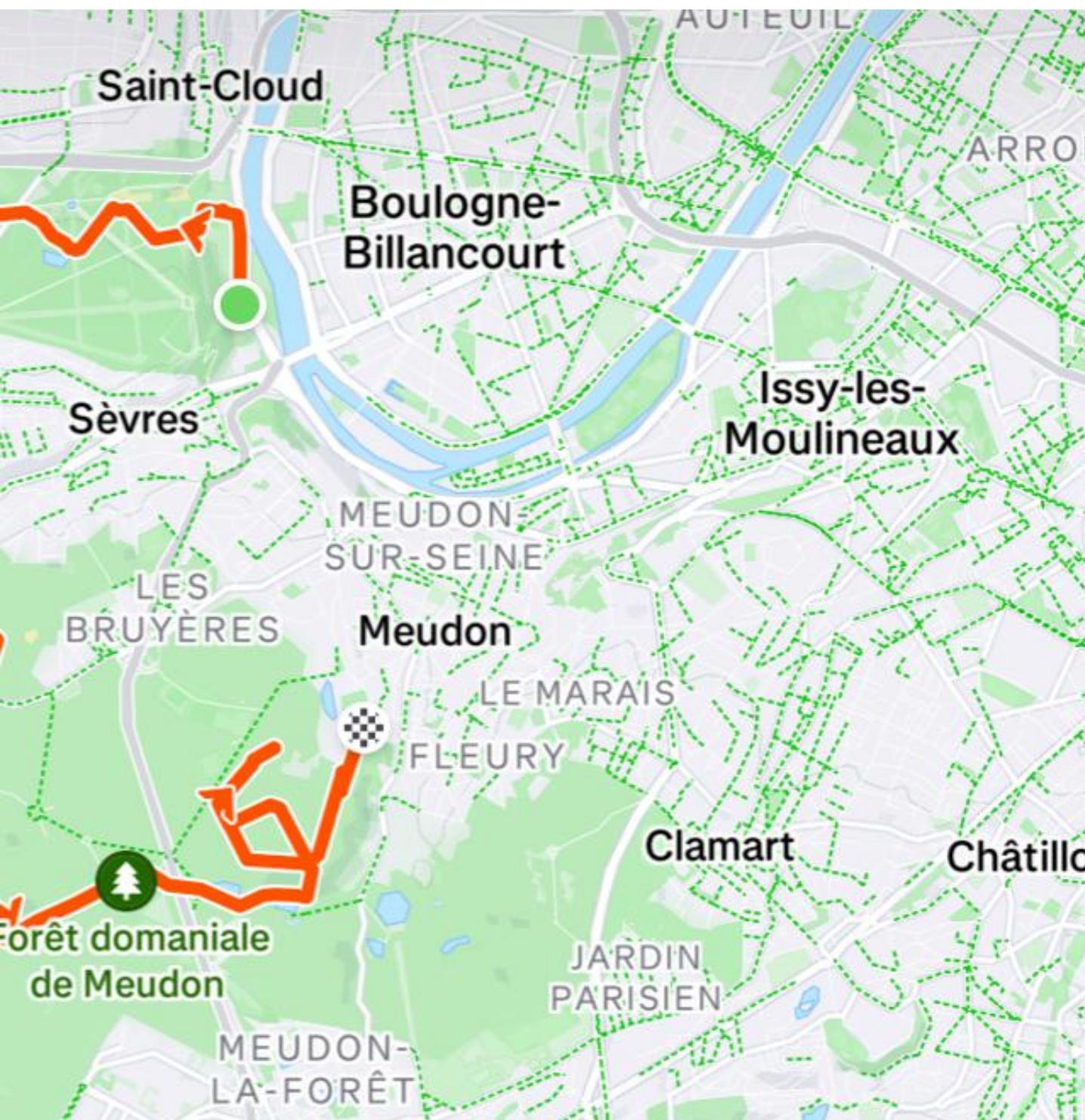
Parcours

TRAIL 18 KM



NB : le parcours est susceptible d'être modifié d'ici à l'événement suite aux différentes reconnaissances qui seront effectuées.

[Télécharger la trace GPX](#)





Sur votre parcours

Le Domaine national de St-Cloud

Situé à l'Ouest de Paris, dans le département des Hauts-De-Seine, le Domaine national de Saint-Cloud est un parc de 460 hectares classé parmi les Monuments Historiques depuis le 9 novembre 1994.

Possédant le label « Jardin remarquable », il demeure l'une des réussites incontestées d'André Le Nôtre, aux côtés des jardins de Vaux-le-Vicomte et de Versailles. Créant un véritable chef-d'œuvre de jardins à la française, il a eu le mérite d'avoir su s'adapter à l'irrégularité du terrain et à la topographie inhabituelle du site.



L'échelle monumentale du jardin classique, son ouverture sur le paysage environnant et son perfectionnement géométrique résultent d'une maîtrise parfaite des techniques de relevés topographiques et cartographiques.

Depuis la destruction par les flammes du château, jardins et fontaines conservent le souvenir de la résidence princière, royale puis impériale, des fêtes et des réceptions somptueuses qu'elle abrita, lui conférant ainsi un rôle de témoin majeur dans l'Histoire de France.



L'Observatoire de Paris-PSL

L'Observatoire de Paris - PSL est un établissement public en charge de missions de recherche fondamentale et appliquée, d'enseignement supérieur et de partage des savoirs dans les disciplines liées aux sciences de l'Univers, à l'astronomie et à la métrologie du temps.



Fondé en 1667, l'Observatoire de Paris est depuis plus de 350 ans un centre d'innovation et de découvertes en astronomie. Fort de 750 chercheurs et enseignants-chercheurs, ingénieurs, techniciens et personnels administratifs, l'établissement mène sur ses 3 campus des recherches en astrophysique, physique, ingénierie et métrologie du temps et de l'espace. Ses travaux associent théorie, numérique, expérimentation, observations au sol et dans l'espace, et développement instrumental.

L'Observatoire de Paris produit le temps légal français, les éphémérides du Soleil, de la Lune et des corps du système solaire, et exploite des radiotélescopes de pointe à Nançay. Il propose des formations académiques (master, doctorat), des formations pour le grand public et pour les enseignants, et des parrainages de classe. Il est membre fondateur de l'Université Paris Sciences et Lettres.



TRAIL 18 KM

Profil et temps limite

LE TRAIL 18KM

	Lieu	km	TL*	Premier coureur
R	Chaville	11,7	2h40	9h10
A	Meudon	19	4h15	9h40

TL* : Temps limite de mise hors course depuis le départ



Programme

VENDREDI 21 MARS

12h - 21h

Village Sport Planète

Paris
Centre sportif Émile Anthoine

SAMEDI 22 MARS

9h - 19h

Village Sport Planète

Paris
Centre sportif Émile Anthoine

DIMANCHE 23 MARS

7h00

Ouverture de la zone de départ

Saint-Cloud
Domaine national

8h15

Briefing d'avant-course

Saint-Cloud
Domaine national

8h30 - 9h00

Départs

Saint-Cloud
Domaine national

9h40

Premiers finishers

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL

10h30

Cérémonie protocolaire

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL



Accès à la zone de départ

LIEU

Domaine national de Saint-Cloud
Grille de la Manufacture à Sèvres

Privilégiez les mobilités douces pour vous rendre sur votre zone de départ !

TRANSPORTS EN COMMUN

- **Tramway ligne T2** (arrêt Musée de Sèvres)
- **Métro ligne 9** (arrêt Pont de Sèvres)

Des parcs à vélos sous surveillance seront également installés au niveau de la Grille de la Manufacture.



**T2****Le tramway T2 circulera toutes les 12 à 15 minutes****9****Le métro 9 circulera toutes les 5 à 9 minutes**

Il est à noter que tout problème (retard, suppression de train, etc.) qui surviendrait pendant votre trajet pour rallier votre zone de départ ne peut être imputé à l'organisation. N'hésitez pas à consulter l'application mobile Île-de-France Mobilités ou Assistance SNCF la veille ou le matin même de l'événement.

COVOITURAGE

Si vous ne pouvez pas vous rendre à l'événement en transports en commun, privilégiez le covoiturage !

Quels avantages au covoiturage ?

- Diminuer les frais de trajet pour le conducteur,
- Réduire son empreinte carbone,
- Désencombrer les routes et ainsi faciliter l'accès à l'événement,
- Partager un moment convivial et d'échanges entre passionné(e)s de trail !

Vous ne savez pas comment remplir votre voiture ou êtes à la recherche d'un covoiturage jusqu'au Domaine national de Saint-Cloud ?

Déposez ou cherchez une annonce en cliquant sur le visuel ci-dessous !



Partagez votre passion

Covoiturez avec d'autres passionnés !

**Déposer ou rechercher une
annonce de covoiturage**



Sur le ravitaillement

Ravitaillement de Chaville



Liquide

Eau	X
Eau gazeuse SodaStream	X
Café	X
Thé	X
Jus de pomme	
Sirops	X
Cola	
Concentré Pepsi SodaStream	X
Electrolytes Ta Energy	X




Solide

TUC	X
Sel	X
Bouillon cube et vermicelles	X
Sucre	X
Amandes décortiquées	X
Abricots secs	X
Dattes séchées	X
Figues séchées	X
Mélange sportif	X
Pain d'épices au miel	
Fromage	
Pain	
Saucisson	X
Oranges	X
Compote de pomme	X



Règlement

Dossards

Le dossard doit être **porté sur la poitrine ou sur le ventre et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course.**

Le dossard ne peut être plié ou découpé. Le dossard sera le laissez-passer nécessaire pour accéder à l'ensemble des zones de l'événement.



Départ par vagues

Le départ sera donné par **vagues successives de 500 coureurs toutes les 5 minutes.** Le principe retenu pour ces départs par vagues est : **premier arrivé, premier parti.** Les coureurs souhaitant être potentiellement récompensés à la cérémonie protocolaire doivent obligatoirement partir dans la 1ère vague de départ. Seul le classement réel de cette première vague servira de référence pour la remise des récompenses.



Chronométrage - Classements

Le chronométrage sera effectué grâce à un système de puce collée au dos du dossard.

La règle de chronométrage qui s'applique est le temps réel (déclenchement du chronomètre au passage sur la ligne de départ). Sur la base du temps réel de la première vague de départ, la cérémonie protocolaire récompensera les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes du classement général provisoire.

Il est à noter qu'il n'y a pas de récompense particulière pour les catégories d'âge.



Environnement

Aidez-nous à préserver les espaces naturels, ne jetez pas vos déchets sur les parcours. Nous partageons tous ensemble la responsabilité de garder notre terrain de jeu propre. Vous pourrez retirer une pochette déchets en libre accès sur le Village Sport Planète.



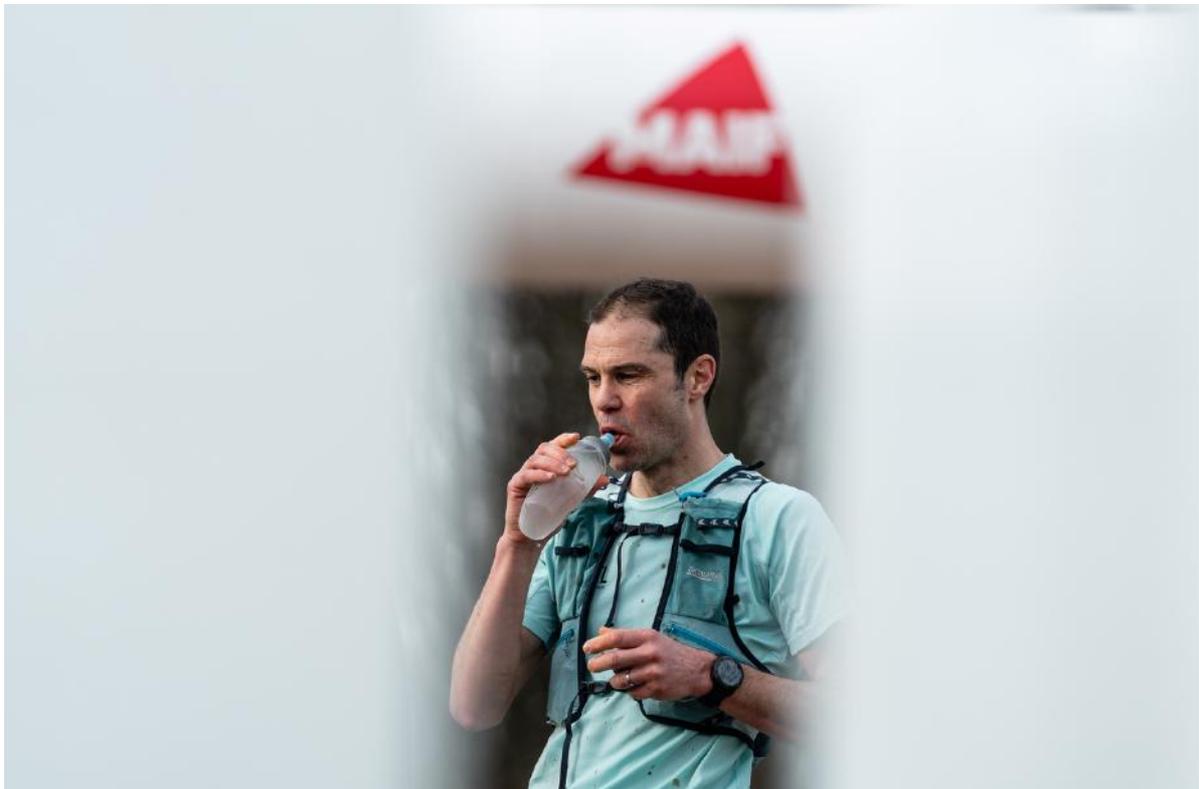
Ravitaillements

La règle retenue est le principe d'**épreuve individuelle en semi auto-suffisance**. Sur le parcours des zones de ravitaillement sont approvisionnées en boissons et nourriture à consommer sur place. Seule l'eau est destinée au remplissage des bidons ou poches à eau. Chaque participant doit veiller à disposer, au départ de chaque zone de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant. **Seuls les participants porteurs d'un dossard visible ont accès aux zones de ravitaillement. Aucun gobelet ne sera distribué sur les ravitaillements.**

Ci-dessous la liste des points de ravitaillement :

CHAVILLE - KM 11,7 | Ravitaillement complet

MEUDON - KM 19 | Ravitaillement complet





Temps maximum autorisé

Est considéré comme "Finisher" le participant ayant franchi tous les points intermédiaires dans les temps limites ET la ligne d'arrivée dans le temps maximal imparti.

Les temps limites sont les suivants :

	Lieu	km	Temps limite de mise hors course (depuis le départ)
R	Chaville	11,7	2h40
A	Meudon	19	4h15

Il est important de noter qu'un concurrent qui quitte une zone avec temps limite hors délai et qui poursuit jusqu'à l'arrivée engage sa propre responsabilité et ne sera pas classé à l'arrivée.

Tout dépassement d'un des temps limites entraînera le déclassement du concurrent (pendant l'événement ou a posteriori), même si le participant termine l'épreuve dans le temps limite final.



Balisage

Le balisage a pour vocation à vous guider tout au long du parcours. Ce balisage orange fluo sera soit accroché aux arbres soit piqueté au sol sur les zones non boisées. En zone urbaine, vous pourrez retrouver au sol des flèches marquées à la peinture temporaire. Étant donné que nous ne sommes jamais à l'abri d'un débalisage sauvage, nous avons mis en libre accès les parcours GPX sur notre site Internet que vous pouvez télécharger et importer dans vos montres GPS ou téléphones au cas où.

Tout inscrit s'engage à emprunter dans leur intégralité les chemins balisés par l'organisation sans couper. En effet, couper un sentier provoque une érosion irréversible du site et le dégrade durablement.

Si vous ne voyez plus de balises, rebroussez chemin ! Par respect pour l'environnement, aucune peinture ne sera utilisée sur les sentiers.



Abandons

Sauf blessure, un participant ne doit pas abandonner ailleurs que sur une zone de ravitaillement. Il doit alors prévenir le responsable de la zone qui récupère la puce du participant abandonnant. Le participant conserve son dossard car c'est son laissez-passer pour accéder aux ravitaillements, consignes...

Un participant ayant abandonné préviendra systématiquement et obligatoirement le PC Course (par téléphone au 01 40 27 98 75 ou au 01 85 09 38 73).

En cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total d'une ou des épreuves, l'organisation assure le rapatriement dans les meilleurs délais possibles des participants arrêtés.



Assistance personnelle et accompagnement sur le parcours

Il est formellement interdit de se faire accompagner sur le parcours par une autre personne qu'un autre concurrent régulièrement inscrit à la course. Tout accompagnement sur le parcours peut être passible d'une disqualification du concurrent.

Les personnes vous accompagnant peuvent se rendre au niveau des zones de ravitaillement pour vous voir et vous assister, tout en restant en dehors des délimitations de ces zones. Vous trouverez après toutes les informations pour les accompagnateurs.



Suivi live

Vos proches auront la possibilité de suivre vos passages sur les points de chronométrage en direct sur notre site Internet. Vous pourrez également consulter votre classement provisoire à l'issue de votre course.

Pour les participants ayant souscrit à l'option DotVision, vous recevrez par mail, quelques jours avant la course, toutes les informations.



Matériel obligatoire

Sur une épreuve trail comme le Trail 18 km de l'EcoTrail Paris, il est indispensable de se munir de l'ensemble du matériel obligatoire imposé par l'organisateur. Vous trouverez sur le tableau ci-dessous l'ensemble du matériel obligatoire ou recommandé. Chaque participant est tout à fait libre d'y ajouter son propre matériel, qu'il juge nécessaire au bon déroulé de sa course.

Les bâtons de trails sont formellement interdits sur l'ensemble du parcours.

Le matériel peut être contrôlé par les équipes de Direction de Course tout au long du parcours. **En cas de manquement, des pénalités de temps seront attribuées pouvant aller jusqu'à la disqualification du concurrent si l'absence totale de matériel est constatée.**

	Equipement	Pénalité
OBLIGATOIRE	Gobelet personnel 15 cl minimum	30 SEC
	Couverture de survie	2 MIN
	Téléphone portable	2 MIN
	Pièce d'identité	DISQUALIFICATION
Très fortement recommandé	Réserve d'eau de 0,5 L	
	Réserve alimentaire	
	Casquette ou bandana	
	Veste imperméable	
	20€ afin de pallier aux imprévus	
Conseillé (liste non exhaustive)	Sifflet	
	Paire de lunettes de soleil	



Sécurité

NUMÉROS À CONSERVER PENDANT L'ÉPREUVE

PC COURSE : 01 40 27 98 75 / 01 85 09 38 73

PC MÉDICAL : 01 85 09 34 68

Si pas de réponse, contacter le numéro d'urgence : 112

Avant le départ, pensez bien à enregistrer dans votre téléphone portable ces numéros

Sur les parties du parcours empruntant la voie publique, chaque participant doit obligatoirement se conformer au code de la route et sera seul responsable d'un éventuel manquement à cette règle. Vous n'êtes pas prioritaire et des signaleurs, présents à chaque traversée de route ouverte à la circulation, seront présents pour assurer votre sécurité.

Dépose et récupération des sacs

Les sacs coureurs sont à déposer sur la zone de départ dans les camions-consignes mis à disposition. Ils seront ensuite acheminés et à récupérer sur la Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL à Meudon.

La capacité des sacs remis à la consigne ne doit pas dépasser 20 litres, l'organisation se réservant le droit de refuser des sacs excédant 20 litres.



Accès au ravitaillement de Chaville

LIEU

Parc de la Mare Adam, en haut de la butte du parc
92370 Chaville

Coordonnées GPS : 48°48'14.3"N 2°11'36.2"E

TRANSPORTS EN COMMUN

- **Transilien ligne N** (arrêt Chaville Rive Gauche)





Accès à l'arrivée

LIEU

Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL
5 place Jules Janssen
92190 Meudon

TRANSPORTS EN COMMUN

- **RER C** (arrêt Meudon - Val Fleury)
- **Transilien Ligne N** (arrêt Bellevue)





Palmarès

TRAIL 18 KM

HOMMES**FEMMES**

2024	Farid KATEB	Laura BEL FRANQUESA
2023	Félix HALGAND	Marine ALLUIN
2022	Gatien AIRIAU	Mylène BACON
2021	Clément DELBES	Mylène BACON
2019	Roberto DELORENZI	Cécile LENNOZ GRATIN
2018	Pierre COSTINI	Eve LE FLOC'H
2017	Benjamin GALLO	Alizée BARRIER
2016	David BINET	Lucie BOUQUET



SALOMON **MAIF**
14246
FARID
EMAT

SALOMON

SCOTTS



ecotrail[®]

Paris Ile-de-France

un événement **Sport Planète**

LE TRAIL 10KM





TRAIL 10 KM



TRAIL 10 KM

Ce parcours c'est surtout l'occasion de permettre à tous de découvrir la pratique et l'ambiance du trail. Une distance qui sera adaptée à tous les débutants en course à pieds.

10,1 km - 170m D+

Départ dimanche 23 mars 2025 à partir de 10h30 du Domaine National de Saint-Cloud

Temps max : 2h



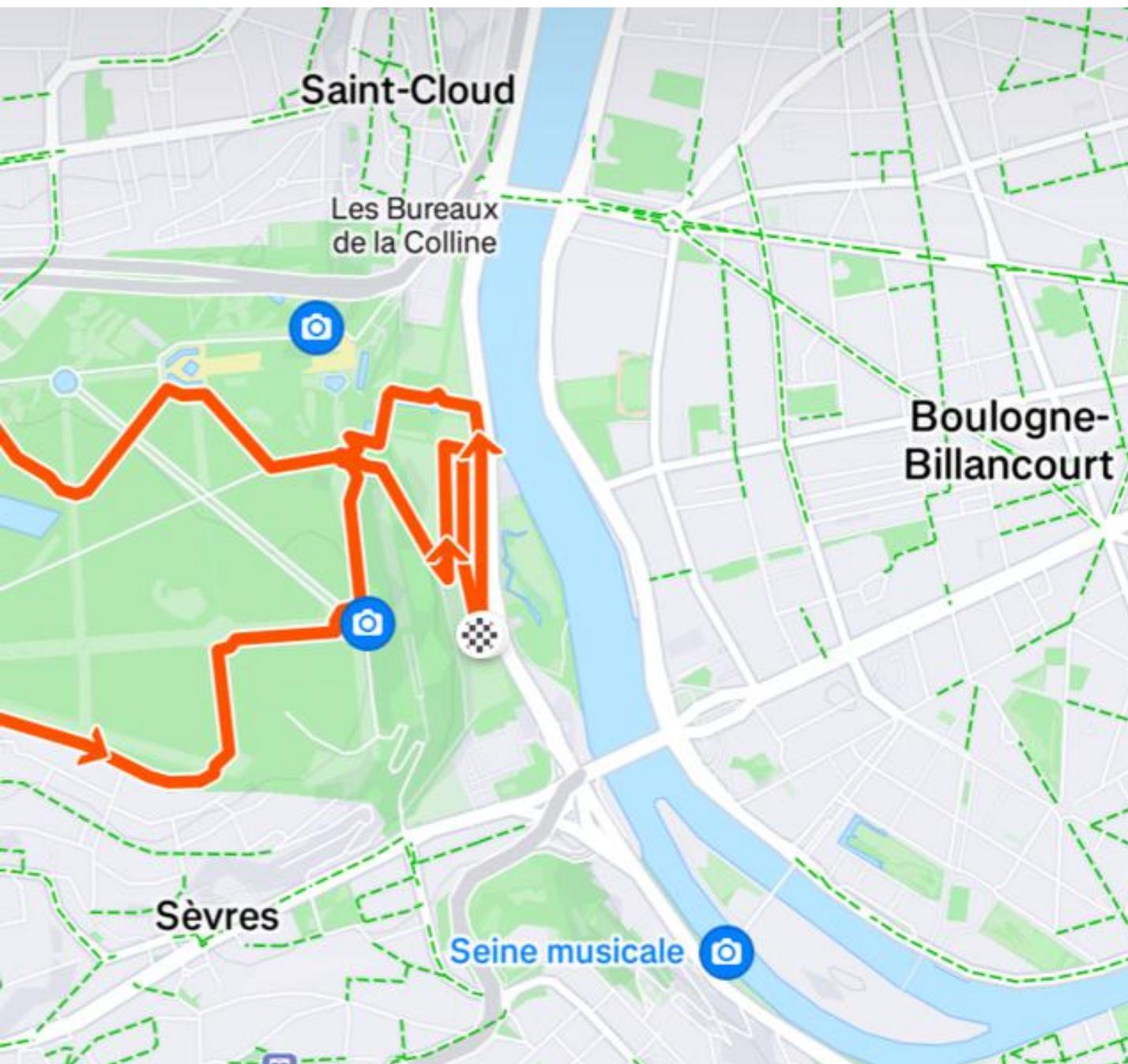
Parcours

TRAIL 10 KM



NB : le parcours est susceptible d'être modifié d'ici à l'événement suite aux différentes reconnaissances qui seront effectuées.

[Télécharger la trace GPX](#)





Sur votre parcours

Le Domaine national de St-Cloud

Situé à l'Ouest de Paris, dans le département des Hauts-De-Seine, le Domaine national de Saint-Cloud est un parc de 460 hectares classé parmi les Monuments Historiques depuis le 9 novembre 1994.

Possédant le label « Jardin remarquable », il demeure l'une des réussites incontestées d'André Le Nôtre, aux côtés des jardins de Vaux-le-Vicomte et de Versailles. Créant un véritable chef-d'œuvre de jardins à la française, il a eu le mérite d'avoir su s'adapter à l'irrégularité du terrain et à la topographie inhabituelle du site.



L'échelle monumentale du jardin classique, son ouverture sur le paysage environnant et son perfectionnement géométrique résultent d'une maîtrise parfaite des techniques de relevés topographiques et cartographiques.

Depuis la destruction par les flammes du château, jardins et fontaines conservent le souvenir de la résidence princière, royale puis impériale, des fêtes et des réceptions somptueuses qu'elle abrita, lui conférant ainsi un rôle de témoin majeur dans l'Histoire de France.



ecotriathlon

LE TRIATHLON D'UNITE A
LE TRIATHLON D'UNITE B

SALOMON
17656
DONATIENNE
CREAMOB



TRAIL 10 KM

Profil et temps limite

LE TRAIL 10KM

	Lieu	km	TL*	Premier coureur
A	St-Cloud	10,1	2h	11h05

TL* : Temps limite de mise hors course depuis le départ



Programme

VENDREDI 21 MARS

12h - 21h

Village Sport Planète

Paris
Centre sportif Émile Anthoine

SAMEDI 22 MARS

9h - 19h

Village Sport Planète

Paris
Centre sportif Émile Anthoine

DIMANCHE 23 MARS

9h00

Ouverture de la zone de départ

Saint-Cloud
Domaine national

10h15

Briefing d'avant-course

Saint-Cloud
Domaine national

10h30 - 10h45

Départs

Saint-Cloud
Domaine national

11h05

Premiers finishers

Saint-Cloud
Domaine national

12h00

Cérémonie protocolaire

Saint-Cloud
Domaine national



Accès à la zone de départ

LIEU

Domaine national de Saint-Cloud
Grille de la Manufacture à Sèvres

Privilégiez les mobilités douces pour vous rendre sur votre zone de départ !

TRANSPORTS EN COMMUN

- **Tramway ligne T2** (arrêt Musée de Sèvres)
- **Métro ligne 9** (arrêt Pont de Sèvres)

Des parcs à vélos sous surveillance seront également installés au niveau de la Grille de la Manufacture.





T2

Le tramway T2 circulera toutes les 12 à 15 minutes

9

Le métro 9 circulera toutes les 5 à 9 minutes

Il est à noter que tout problème (retard, suppression de train, etc.) qui surviendrait pendant votre trajet pour rallier votre zone de départ ne peut être imputé à l'organisation. N'hésitez pas à consulter l'application mobile Île-de-France Mobilités ou Assistance SNCF la veille ou le matin même de l'événement.

COVOITURAGE

Si vous ne pouvez pas vous rendre à l'événement en transports en commun, privilégiez le covoiturage !

Quels avantages au covoiturage ?

- Diminuer les frais de trajet pour le conducteur,
- Réduire son empreinte carbone,
- Désencombrer les routes et ainsi faciliter l'accès à l'événement,
- Partager un moment convivial et d'échanges entre passionné(e)s de trail !

Vous ne savez pas comment remplir votre voiture ou êtes à la recherche d'un covoiturage jusqu'au Domaine national de Saint-Cloud ?

Déposez ou cherchez une annonce en cliquant sur le visuel ci-dessous !



Partagez votre passion

Covoiturez avec d'autres passionnés !

**Déposer ou rechercher une
annonce de covoiturage**



Règlement

Dossards

Le dossard doit être **porté sur la poitrine ou sur le ventre et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course.**

Le dossard ne peut être plié ou découpé. Le dossard sera le laissez-passer nécessaire pour accéder à l'ensemble des zones de l'événement.



Départ par vagues

Le départ sera donné par **vagues successives de 500 coureurs toutes les 5 minutes.** Le principe retenu pour ces départs par vagues est : **premier arrivé, premier parti.** Les coureurs souhaitant être potentiellement récompensés à la cérémonie protocolaire doivent obligatoirement partir dans la 1ère vague de départ. Seul le classement réel de cette première vague servira de référence pour la remise des récompenses.



Chronométrage - Classements

Le chronométrage sera effectué grâce à un système de puce collée au dos du dossard.

La règle de chronométrage qui s'applique est le temps réel (déclenchement du chronomètre au passage sur la ligne de départ). Sur la base du temps réel de la première vague de départ, la cérémonie protocolaire récompensera les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes du classement général provisoire.

Il est à noter qu'il n'y a pas de récompense particulière pour les catégories d'âge.



Environnement

Aidez-nous à préserver les espaces naturels, ne jetez pas vos déchets sur les parcours. Nous partageons tous ensemble la responsabilité de garder notre terrain de jeu propre. Vous pourrez retirer une pochette déchets en libre accès sur le Village Sport Planète.



Ravitaillements

La règle retenue est le principe d'**épreuve individuelle en auto-suffisance**. Chaque participant doit veiller à disposer au départ de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier l'arrivée. **Aucun gobelet ne sera distribué sur le ravitaillement.**

Ci-dessous le point de ravitaillement :

SAINT-CLOUD - KM 10,1 | Ravitaillement complet

Temps maximum autorisé

Est considéré comme "Finisher" le participant ayant franchi la ligne d'arrivée dans le temps maximal imparti.

Le temps limite est le suivant :

	Lieu	km	Temps limite de mise hors course (depuis le départ)
A	St-Cloud	10,1	2h

Tout dépassement du temps limite entraînera le déclassement du concurrent (pendant l'événement ou a posteriori).



Balisage

Le balisage a pour vocation à vous guider tout au long du parcours. Ce balisage orange fluo sera soit accroché aux arbres soit piqueté au sol sur les zones non boisées. En zone urbaine, vous pourrez retrouver au sol des flèches marquées à la peinture temporaire. Étant donné que nous ne sommes jamais à l'abri d'un débalisage sauvage, nous avons mis en libre accès les parcours GPX sur notre site Internet que vous pouvez télécharger et importer dans vos montres GPS ou téléphones au cas où.

Tout inscrit s'engage à emprunter dans leur intégralité les chemins balisés par l'organisation sans couper. En effet, couper un sentier provoque une érosion irréversible du site et le dégrade durablement.

Si vous ne voyez plus de balises, rebroussez chemin ! Par respect pour l'environnement, aucune peinture ne sera utilisée sur les sentiers.



Abandons

Un participant ayant abandonné préviendra systématiquement et obligatoirement le PC Course (par téléphone au 01 40 27 98 75 ou au 01 85 09 38 73).

En cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total d'une ou des épreuves, l'organisation assure le rapatriement dans les meilleurs délais possibles des participants arrêtés.



Assistance personnelle et accompagnement sur le parcours

Il est formellement interdit de se faire accompagner sur le parcours par une autre personne qu'un autre concurrent régulièrement inscrit à la course. Tout accompagnement sur le parcours peut être passible d'une disqualification du concurrent.



Suivi live

Vos proches auront la possibilité de suivre vos passages sur les points de chronométrage en direct sur notre site Internet. Vous pourrez également consulter votre classement provisoire à l'issue de votre course.

Pour les participants ayant souscrit à l'option DotVision, vous recevrez par mail, quelques jours avant la course, toutes les informations.



Matériel obligatoire

Sur une épreuve trail comme le Trail 10 km de l'EcoTrail Paris, il est indispensable de se munir de l'ensemble du matériel obligatoire imposé par l'organisateur. Vous trouverez sur le tableau ci-dessous l'ensemble du matériel obligatoire ou recommandé. Chaque participant est tout à fait libre d'y ajouter son propre matériel, qu'il juge nécessaire au bon déroulé de sa course.

Les bâtons de trails sont formellement interdits sur l'ensemble du parcours.

Le matériel peut être contrôlé par les équipes de Direction de Course tout au long du parcours. **En cas de manquement, des pénalités de temps seront attribuées pouvant aller jusqu'à la disqualification du concurrent si l'absence totale de matériel est constatée.**

	Equipement	Pénalité
OBLIGATOIRE	Gobelet personnel 15 cl minimum	30 SEC
	Téléphone portable	2 MIN
	Pièce d'identité	DISQUALIFICATION
Très fortement recommandé	Réserve d'eau de 0,5 L	
	Casquette ou bandana	
	Veste imperméable	
	Couverture de survie	
Conseillé (liste non exhaustive)	Réserve alimentaire	



Sécurité

NUMÉROS À CONSERVER PENDANT L'ÉPREUVE

PC COURSE : 01 40 27 98 75 / 01 85 09 38 73

PC MÉDICAL : 01 85 09 34 68

Si pas de réponse, contacter le numéro d'urgence : 112

Avant le départ, pensez bien à enregistrer dans votre téléphone portable ces numéros

Sur les parties du parcours empruntant la voie publique, chaque participant doit obligatoirement se conformer au code de la route et sera seul responsable d'un éventuel manquement à cette règle. Vous n'êtes pas prioritaire et des signaleurs, présents à chaque traversée de route ouverte à la circulation, seront présents pour assurer votre sécurité.

Dépose et récupération des sacs

Les sacs coureurs sont à déposer sur la zone de départ dans les consignes mises à disposition.

La capacité des sacs remis à la consigne ne doit pas dépasser 20 litres, l'organisation se réservant le droit de refuser des sacs excédant 20 litres.



Palmarès

TRAIL 10 KM

HOMMES

FEMMES

2024 Renaud LEROOY

Caroline TALLARD

2023 Victor CHILD-JAUVERT

Madly JASEMIN

2022 Simon CLOT

Julia DUBOIS

2021 François SASAKI PÉRICOU

Mathilde SERGENT






ecotrail[®]

Paris Ile-de-France

un événement **Sport Planète**

MARCHE NORDIQUE 18KM

**MARCHE NORDIQUE 18 KM**

MARCHE NORDIQUE 18 KM

Dans la continuité des épreuves de trail, les marches nordiques témoignent de notre volonté de faire découvrir au plus grand nombre le patrimoine culturel et naturel de la région Île-de-France. Celles-ci ne feront pas l'objet d'un classement mais seront belles et bien chronométrées.

19,1 km - 500 m D+

Départ dimanche 23 mars 2025 à 11h00 du Domaine National de Saint-Cloud

Temps max : 4h45



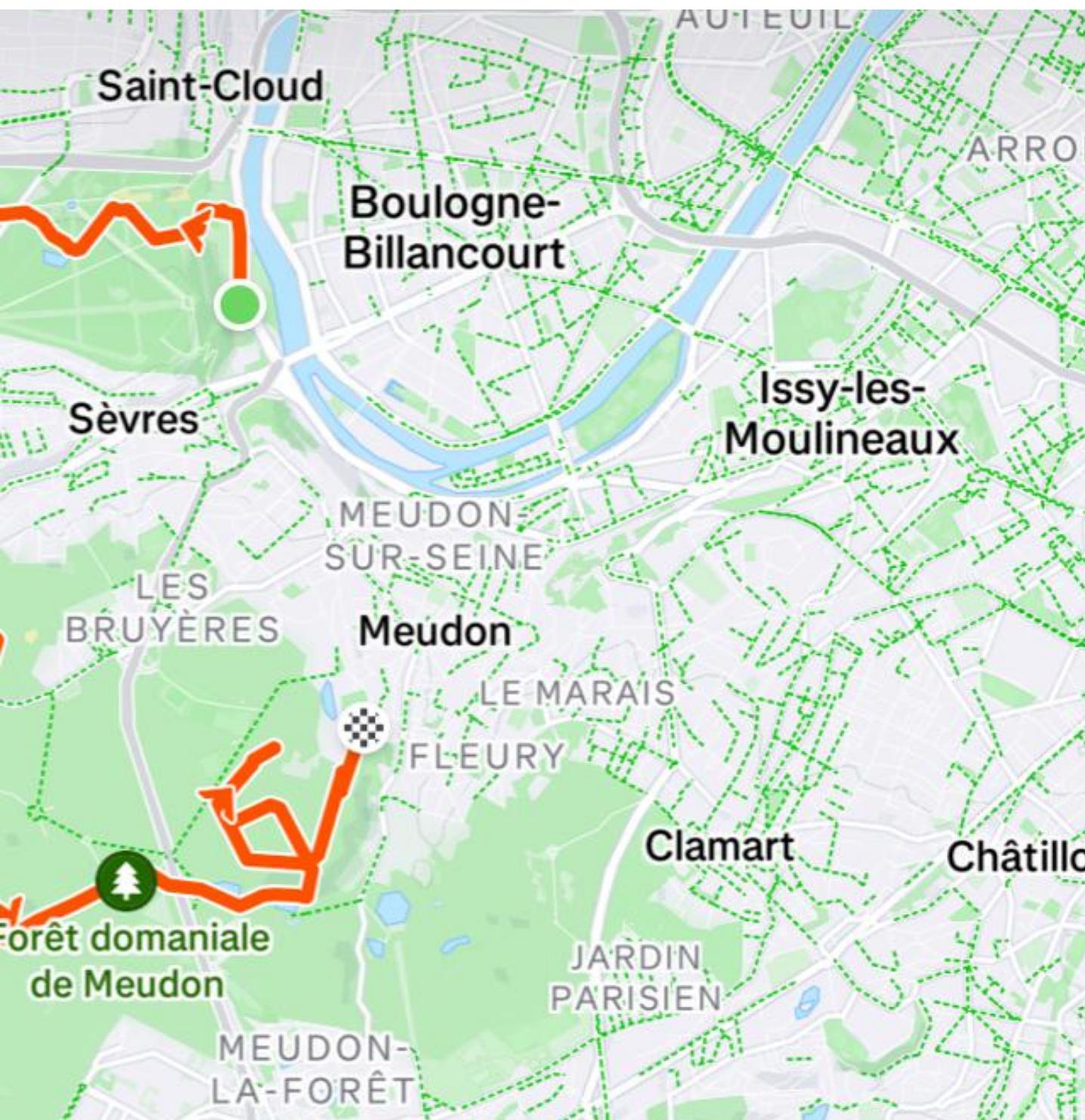
Parcours

MARCHE NORDIQUE 18 KM



NB : le parcours est susceptible d'être modifié d'ici à l'événement suite aux différentes reconnaissances qui seront effectuées.

[Télécharger la trace GPX](#)





Sur votre parcours

Le Domaine national de St-Cloud

Situé à l'Ouest de Paris, dans le département des Hauts-De-Seine, le Domaine national de Saint- Cloud est un parc de 460 hectares classé parmi les Monuments Historiques depuis le 9 novembre 1994.

Possédant le label « Jardin remarquable », il demeure l'une des réussites incontestées d'André Le Nôtre, aux côtés des jardins de Vaux-le-Vicomte et de Versailles. Créant un véritable chef-d'œuvre de jardins à la française, il a eu le mérite d'avoir su s'adapter à l'irrégularité du terrain et à la topographie inhabituelle du site.



L'échelle monumentale du jardin classique, son ouverture sur le paysage environnant et son perfectionnement géométrique résultent d'une maîtrise parfaite des techniques de relevés topographiques et cartographiques.

Depuis la destruction par les flammes du château, jardins et fontaines conservent le souvenir de la résidence princière, royale puis impériale, des fêtes et des réceptions somptueuses qu'elle abrita, lui conférant ainsi un rôle de témoin majeur dans l'Histoire de France.



L'Observatoire de Paris-PSL

L'Observatoire de Paris - PSL est un établissement public en charge de missions de recherche fondamentale et appliquée, d'enseignement supérieur et de partage des savoirs dans les disciplines liées aux sciences de l'Univers, à l'astronomie et à la métrologie du temps.



Fondé en 1667, l'Observatoire de Paris est depuis plus de 350 ans un centre d'innovation et de découvertes en astronomie. Fort de 750 chercheurs et enseignants-chercheurs, ingénieurs, techniciens et personnels administratifs, l'établissement mène sur ses 3 campus des recherches en astrophysique, physique, ingénierie et métrologie du temps et de l'espace. Ses travaux associent théorie, numérique, expérimentation, observations au sol et dans l'espace, et développement instrumental.

L'Observatoire de Paris produit le temps légal français, les éphémérides du Soleil, de la Lune et des corps du système solaire, et exploite des radiotélescopes de pointe à Nançay. Il propose des formations académiques (master, doctorat), des formations pour le grand public et pour les enseignants, et des parrainages de classe. Il est membre fondateur de l'Université Paris Sciences et Lettres.



MARCHE NORDIQUE 18 KM

Profil et temps limite

LA MARCHE NORDIQUE 18KM



	Lieu	km	TL*	Premier marcheur
R	Chaville	11,7	2h50	12h15
A	Meudon	19,1	4h45	13h00

TL* : Temps limite de mise hors course depuis le départ



Programme

VENDREDI 21 MARS

12h - 21h

Village Sport Planète

Paris
Centre sportif Émile Anthoine

SAMEDI 22 MARS

9h - 19h

Village Sport Planète

Paris
Centre sportif Émile Anthoine

DIMANCHE 23 MARS

9h30

Ouverture de la zone de départ

Saint-Cloud
Domaine national

10h45

Briefing d'avant-course

Saint-Cloud
Domaine national

11h00

Départs

Saint-Cloud
Domaine national

13h00

Premiers finishers

Meudon
Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL



Accès à la zone de départ

LIEU

Domaine national de Saint-Cloud
Grille de la Manufacture à Sèvres

Privilégiez les mobilités douces pour vous rendre sur votre zone de départ !

TRANSPORTS EN COMMUN

- **Tramway ligne T2** (arrêt Musée de Sèvres)
- **Métro ligne 9** (arrêt Pont de Sèvres)

Des parcs à vélos sous surveillance seront également installés au niveau de la Grille de la Manufacture.



**T2****Le tramway T2 circulera toutes les 12 à 15 minutes****9****Le métro 9 circulera toutes les 5 à 9 minutes**

Il est à noter que tout problème (retard, suppression de train, etc.) qui surviendrait pendant votre trajet pour rallier votre zone de départ ne peut être imputé à l'organisation. N'hésitez pas à consulter l'application mobile Île-de-France Mobilités ou Assistance SNCF la veille ou le matin même de l'événement.

COVOITURAGE

Si vous ne pouvez pas vous rendre à l'événement en transports en commun, privilégiez le covoiturage !

Quels avantages au covoiturage ?

- Diminuer les frais de trajet pour le conducteur,
- Réduire son empreinte carbone,
- Désencombrer les routes et ainsi faciliter l'accès à l'événement,
- Partager un moment convivial et d'échanges entre passionné(e)s de marche nordique !

Vous ne savez pas comment remplir votre voiture ou êtes à la recherche d'un covoiturage jusqu'au Domaine national de Saint-Cloud ?

Déposez ou cherchez une annonce en cliquant sur le visuel ci-dessous !



Partagez votre passion

Covoiturez avec d'autres passionnés !

**Déposer ou rechercher une
annonce de covoiturage**



Sur le ravitaillement

Ravitaillement de Chaville



Liquide

Eau	X
Eau gazeuse SodaStream	X
Café	X
Thé	X
Jus de pomme	
Sirops	X
Cola	
Concentré Pepsi SodaStream	X
Electrolytes Ta Energy	X




Solide

TUC	X
Sel	X
Bouillon cube et vermicelles	X
Sucre	X
Amandes décortiquées	X
Abricots secs	X
Dattes séchées	X
Figues séchées	X
Mélange sportif	X
Pain d'épices au miel	
Fromage	
Pain	
Saucisson	X
Oranges	X
Compote de pomme	X



Règlement

Dossards

Le dossard doit être **porté sur la poitrine ou sur le ventre et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course.**

Le dossard ne peut être plié ou découpé. Le dossard sera le laissez-passer nécessaire pour accéder à l'ensemble des zones de l'événement.



Environnement

Aidez-nous à préserver les espaces naturels, ne jetez pas vos déchets sur les parcours. Nous partageons tous ensemble la responsabilité de garder notre terrain de jeu propre. Vous pourrez retirer une pochette déchets en libre accès sur le Village Sport Planète.



Ravitaillements

La règle retenue est le principe d'**épreuve individuelle en semi auto-suffisance**. Sur le parcours des zones de ravitaillement sont approvisionnées en boissons et nourriture à consommer sur place. Seule l'eau est destinée au remplissage des bidons ou poches à eau. Chaque participant doit veiller à disposer, au départ de chaque zone de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant. **Seuls les participants porteurs d'un dossard visible ont accès aux zones de ravitaillement. Aucun gobelet ne sera distribué sur les ravitaillements.**

Ci-dessous la liste des points de ravitaillement :

CHAVILLE - KM 11,7 | Ravitaillement complet

MEUDON - KM 19,1 | Ravitaillement complet





Temps maximum autorisé

Est considéré comme “Finisher” le participant ayant franchi tous les points intermédiaires dans les temps limites ET la ligne d’arrivée dans le temps maximal imparti.

Les temps limites sont les suivants :

	Lieu	km	Temps limite de mise hors course (depuis le départ)
R	Chaville	11,7	2h50
A	Meudon	19,1	4h45

Il est important de noter qu’un concurrent qui quitte une zone avec temps limite hors délai et qui poursuit jusqu’à l’arrivée engage sa propre responsabilité.

Tout dépassement d’un des temps limites entraînera la disparition dans la liste des finishers du concurrent (pendant l’événement ou a posteriori), même si le participant termine l’épreuve dans le temps limite final.



Balisage

Le balisage a pour vocation à vous guider tout au long du parcours. Ce balisage orange fluo sera soit accroché aux arbres soit piqueté au sol sur les zones non boisées. En zone urbaine, vous pourrez retrouver au sol des flèches marquées à la peinture temporaire. Étant donné que nous ne sommes jamais à l'abri d'un débalisage sauvage, nous avons mis en libre accès les parcours GPX sur notre site Internet que vous pouvez télécharger et importer dans vos montres GPS ou téléphones au cas où.

Tout inscrit s'engage à emprunter dans leur intégralité les chemins balisés par l'organisation sans couper. En effet, couper un sentier provoque une érosion irréversible du site et le dégrade durablement.

Si vous ne voyez plus de balises, rebroussez chemin ! Par respect pour l'environnement, aucune peinture ne sera utilisée sur les sentiers.



Abandons

Sauf blessure, un participant ne doit pas abandonner ailleurs que sur une zone de ravitaillement. Il doit alors prévenir le responsable de la zone qui récupère la puce du participant abandonnant. Le participant conserve son dossard car c'est son laissez-passer pour accéder aux ravitaillements, consignes...

Un participant ayant abandonné préviendra systématiquement et obligatoirement le PC Course (par téléphone au 01 40 27 98 75 ou au 01 85 09 38 73).

En cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total d'une ou des épreuves, l'organisation assure le rapatriement dans les meilleurs délais possibles des participants arrêtés.



Assistance personnelle et accompagnement sur le parcours

Il est formellement interdit de se faire accompagner sur le parcours par une autre personne qu'un autre concurrent régulièrement inscrit à la course. Tout accompagnement sur le parcours peut être passible d'une disqualification du concurrent.

Les personnes vous accompagnant peuvent se rendre au niveau des zones de ravitaillement pour vous voir et vous assister, tout en restant en dehors des délimitations de ces zones. Vous trouverez après toutes les informations pour les accompagnateurs.



Suivi live

Vos proches auront la possibilité de suivre vos passages sur les points de chronométrage en direct sur notre site Internet. Vous pourrez également consulter votre temps provisoire à l'issue de votre marche.



Matériel obligatoire

Sur une épreuve comme la Marche Nordique 18 km de l'EcoTrail Paris, il est indispensable de se munir de l'ensemble du matériel obligatoire imposé par l'organisateur. Vous trouverez sur le tableau ci-dessous l'ensemble du matériel obligatoire ou recommandé. Chaque participant est tout à fait libre d'y ajouter son propre matériel, qu'il juge nécessaire au bon déroulé de sa course.

Le matériel peut être contrôlé par les équipes de Direction de Course tout au long du parcours. **En cas de manquement, des pénalités de temps seront attribuées pouvant aller jusqu'à la disqualification du concurrent si l'absence totale de matériel est constatée.**

	Equipement	Pénalité
OBLIGATOIRE	Gobelet personnel 15 cl minimum	30 SEC
	Couverture de survie	2 MIN
	Bâtons spécifiques "marche nordique"	DISQUALIFICATION
	Téléphone portable	2 MIN
	Pièce d'identité	DISQUALIFICATION
Très fortement recommandé	Réserve d'eau de 0,5 L	
	Réserve alimentaire	
	Casquette ou bandana	
	Veste imperméable	
	20€ afin de pallier aux imprévus	
Conseillé (liste non exhaustive)	Sifflet	
	Paire de lunettes de soleil	



Sécurité

NUMÉROS À CONSERVER PENDANT L'ÉPREUVE

PC COURSE : 01 40 27 98 75 / 01 85 09 38 73

PC MÉDICAL : 01 85 09 34 68

Si pas de réponse, contacter le numéro d'urgence : 112

Avant le départ, pensez bien à enregistrer dans votre téléphone portable ces numéros

Sur les parties du parcours empruntant la voie publique, chaque participant doit obligatoirement se conformer au code de la route et sera seul responsable d'un éventuel manquement à cette règle. Vous n'êtes pas prioritaire et des signaleurs, présents à chaque traversée de route ouverte à la circulation, seront présents pour assurer votre sécurité.

Dépose et récupération des sacs

Les sacs coureurs sont à déposer sur la zone de départ dans les camions-consignes mis à disposition. Ils seront ensuite acheminés et à récupérer sur la Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL à Meudon.

La capacité des sacs remis à la consigne ne doit pas dépasser 20 litres, l'organisation se réservant le droit de refuser des sacs excédant 20 litres.



Accès au ravitaillement de Chaville

LIEU

Parc de la Mare Adam, en haut de la butte du parc
92370 Chaville

Coordonnées GPS : 48°48'14.3"N 2°11'36.2"E

TRANSPORTS EN COMMUN

- **Transilien ligne N** (arrêt Chaville Rive Gauche)





Accès à l'arrivée

LIEU

Terrasse de l'Observatoire de Paris-PSL
5 place Jules Janssen
92190 Meudon

TRANSPORTS EN COMMUN

- **RER C** (arrêt Meudon - Val Fleury)
- **Transilien Ligne N** (arrêt Bellevue)





SALOMON

un-cun.fr

Sport Planète



LOMON
19112
FRANCOISE
MORIER

ecotrail®
Paris Île-de-France
Sport Planète

MARCHE NORDIQUE 10KM



MARCHE NORDIQUE 10 KM

Dans la continuité des épreuves de trail, les marches nordiques témoignent de notre volonté de faire découvrir au plus grand nombre le patrimoine culturel et naturel de la région Île-de-France. Celles-ci ne feront pas l'objet d'un classement mais seront belles et bien chronométrées.

10,1 km - 170m D+

Départ dimanche 23 mars 2025 à 11h00 du Domaine National de Saint-Cloud

Temps max : 2h30



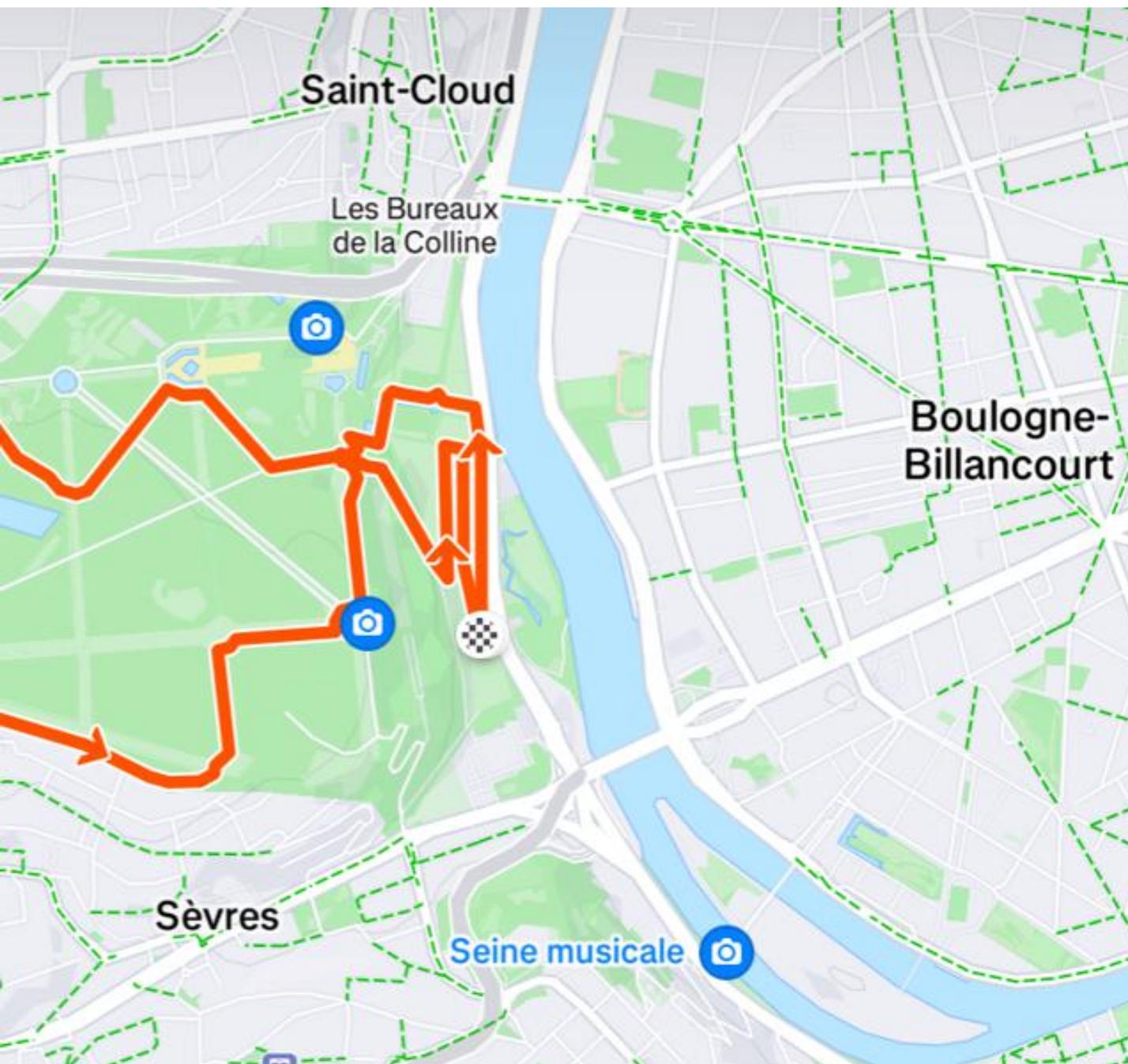
Parcours

MARCHE NORDIQUE 10 KM



NB : le parcours est susceptible d'être modifié d'ici à l'événement suite aux différentes reconnaissances qui seront effectuées.

[Télécharger la trace GPX](#)





SALOMON MAIF
19166
MAXIME
LE GUICHARD

SCOTTRAIL



Sur votre parcours

Le Domaine national de St-Cloud

Situé à l'Ouest de Paris, dans le département des Hauts-De-Seine, le Domaine national de Saint-Cloud est un parc de 460 hectares classé parmi les Monuments Historiques depuis le 9 novembre 1994.

Possédant le label « Jardin remarquable », il demeure l'une des réussites incontestées d'André Le Nôtre, aux côtés des jardins de Vaux-le-Vicomte et de Versailles. Créant un véritable chef-d'œuvre de jardins à la française, il a eu le mérite d'avoir su s'adapter à l'irrégularité du terrain et à la topographie inhabituelle du site.



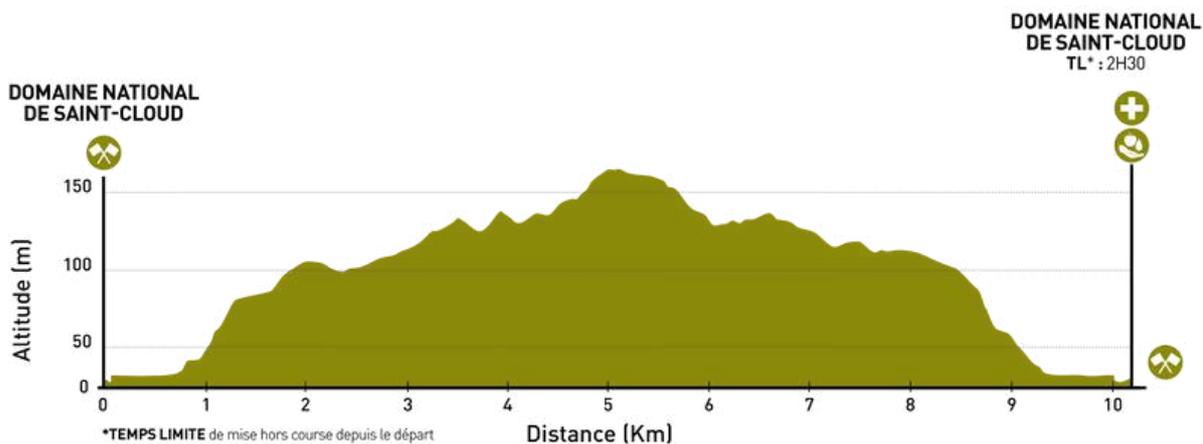
L'échelle monumentale du jardin classique, son ouverture sur le paysage environnant et son perfectionnement géométrique résultent d'une maîtrise parfaite des techniques de relevés topographiques et cartographiques.

Depuis la destruction par les flammes du château, jardins et fontaines conservent le souvenir de la résidence princière, royale puis impériale, des fêtes et des réceptions somptueuses qu'elle abrita, lui conférant ainsi un rôle de témoin majeur dans l'Histoire de France.



MARCHE NORDIQUE 10 KM

Profil et temps limite

**LA MARCHE NORDIQUE
10KM**

	Lieu	km	TL*	Premier marcheur
A	St-Cloud	10,1	2h30	11h50

TL* : Temps limite de mise hors course depuis le départ



Programme

VENDREDI 21 MARS

12h - 21h

Village Sport Planète

Paris
Centre sportif Émile Anthoine

SAMEDI 22 MARS

9h - 19h

Village Sport Planète

Paris
Centre sportif Émile Anthoine

DIMANCHE 23 MARS

9h30

Ouverture de la zone de départ

Saint-Cloud
Domaine national

10h45

Briefing d'avant-course

Saint-Cloud
Domaine national

11h00

Départs

Saint-Cloud
Domaine national

11h50

Premiers finishers

Saint-Cloud
Domaine national



Accès à la zone de départ

LIEU

Domaine national de Saint-Cloud
Grille de la Manufacture à Sèvres

Privilégiez les mobilités douces pour vous rendre sur votre zone de départ !

TRANSPORTS EN COMMUN

- **Tramway ligne T2** (arrêt Musée de Sèvres)
- **Métro ligne 9** (arrêt Pont de Sèvres)

Des parcs à vélos sous surveillance seront installés au niveau de la Grille de la Manufacture.





T2

Le tramway T2 circulera toutes les 12 à 15 minutes

9

Le métro 9 circulera toutes les 5 à 9 minutes

Il est à noter que tout problème (retard, suppression de train, etc.) qui surviendrait pendant votre trajet pour rallier votre zone de départ ne peut être imputé à l'organisation. N'hésitez pas à consulter l'application mobile Île-de-France Mobilités ou Assistance SNCF la veille ou le matin même de l'événement.

COVOITURAGE

Si vous ne pouvez pas vous rendre à l'événement en transports en commun, privilégiez le covoiturage !

Quels avantages au covoiturage ?

- Diminuer les frais de trajet pour le conducteur,
- Réduire son empreinte carbone,
- Désencombrer les routes et ainsi faciliter l'accès à l'événement,
- Partager un moment convivial et d'échanges entre passionné(e)s de marche nordique !

Vous ne savez pas comment remplir votre voiture ou êtes à la recherche d'un covoiturage jusqu'au Domaine national de Saint-Cloud ?

Déposez ou cherchez une annonce en cliquant sur le visuel ci-dessous !



Partagez votre passion

Covoiturez avec d'autres passionnés !

**Déposer ou rechercher une
annonce de covoiturage**



Règlement

Dossards

Le dossard doit être **porté sur la poitrine ou sur le ventre et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course.**

Le dossard ne peut être plié ou découpé. Le dossard sera le laissez-passer nécessaire pour accéder à l'ensemble des zones de l'événement.



Environnement

Aidez-nous à préserver les espaces naturels, ne jetez pas vos déchets sur les parcours. Nous partageons tous ensemble la responsabilité de garder notre terrain de jeu propre. Vous pourrez retirer une pochette déchets en libre accès sur le Village Sport Planète.



Ravitaillements

La règle retenue est le principe d'**épreuve individuelle en auto-suffisance**. Chaque participant doit veiller à disposer au départ de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier l'arrivée. **Aucun gobelet ne sera distribué sur les ravitaillements.**

Ci-dessous le point de ravitaillement :

SAINT-CLOUD - KM 10,1 | Ravitaillement complet

Temps maximum autorisé

Est considéré comme "Finisher" le participant ayant franchi la ligne d'arrivée dans le temps maximal imparti.

Le temps limite est le suivant :

	Lieu	km	Temps limite de mise hors course (depuis le départ)
A	St-Cloud	10,1	2h30

Il est important de noter qu'un concurrent qui quitte une zone avec temps limite hors délai et qui poursuit jusqu'à l'arrivée engage sa propre responsabilité.

Tout dépassement d'un des temps limites entraînera la disparition dans la liste des finishers du concurrent (pendant l'événement ou a posteriori), même si le participant termine l'épreuve dans le temps limite final.



Balisage

Le balisage a pour vocation à vous guider tout au long du parcours. Ce balisage orange fluo sera soit accroché aux arbres soit piqueté au sol sur les zones non boisées. En zone urbaine, vous pourrez retrouver au sol des flèches marquées à la peinture temporaire. Étant donné que nous ne sommes jamais à l'abri d'un débalisage sauvage, nous avons mis en libre accès les parcours GPX sur notre site Internet que vous pouvez télécharger et importer dans vos montres GPS ou téléphones au cas où.

Tout inscrit s'engage à emprunter dans leur intégralité les chemins balisés par l'organisation sans couper. En effet, couper un sentier provoque une érosion irréversible du site et le dégrade durablement.

Si vous ne voyez plus de balises, rebroussez chemin ! Par respect pour l'environnement, aucune peinture ne sera utilisée sur les sentiers.



Abandons

Un participant ayant abandonné préviendra systématiquement et obligatoirement le PC Course (par téléphone au 01 40 27 98 75 ou au 01 85 09 38 73).

En cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total d'une ou des épreuves, l'organisation assure le rapatriement dans les meilleurs délais possibles des participants arrêtés.



Assistance personnelle et accompagnement sur le parcours

Il est formellement interdit de se faire accompagner sur le parcours par une autre personne qu'un autre concurrent régulièrement inscrit à la course. Tout accompagnement sur le parcours peut être passible d'une disqualification du concurrent.



Suivi live

Vos proches auront la possibilité de suivre vos passages sur les points de chronométrage en direct sur notre site Internet. Vous pourrez également consulter votre temps provisoire à l'issue de votre marche.



Matériel obligatoire

Sur une épreuve comme la Marche Nordique 10 km de l'EcoTrail Paris, il est indispensable de se munir de l'ensemble du matériel obligatoire imposé par l'organisateur. Vous trouverez sur le tableau ci-dessous l'ensemble du matériel obligatoire ou recommandé. Chaque participant est tout à fait libre d'y ajouter son propre matériel, qu'il juge nécessaire au bon déroulé de sa course.

Le matériel peut être contrôlé par les équipes de Direction de Course tout au long du parcours. **En cas de manquement, des pénalités de temps seront attribuées pouvant aller jusqu'à la disqualification du concurrent si l'absence totale de matériel est constatée.**

	Equipement	Pénalité
OBLIGATOIRE	Gobelet personnel 15 cl minimum	30 SEC
	Bâtons spécifiques "marche nordique"	DISQUALIFICATION
	Téléphone portable	2 MIN
	Pièce d'identité	DISQUALIFICATION
Très fortement recommandé	Réserve d'eau de 0,5 L	
	Casquette ou bandana	
	Veste imperméable	
	Couverture de survie	
Conseillé (liste non exhaustive)	Sifflet	
	Paire de lunettes de soleil	
	Réserve alimentaire	



Sécurité

NUMÉROS À CONSERVER PENDANT L'ÉPREUVE

PC COURSE : 01 40 27 98 75 / 01 85 09 38 73

PC MÉDICAL : 01 85 09 34 68

Si pas de réponse, contacter le numéro d'urgence : 112

Avant le départ, pensez bien à enregistrer dans votre téléphone portable ces numéros

Sur les parties du parcours empruntant la voie publique, chaque participant doit obligatoirement se conformer au code de la route et sera seul responsable d'un éventuel manquement à cette règle. Vous n'êtes pas prioritaire et des signaleurs, présents à chaque traversée de route ouverte à la circulation, seront présents pour assurer votre sécurité.

Dépose et récupération des sacs

Les sacs coureurs sont à déposer sur la zone de départ dans les consignes mises à disposition.

La capacité des sacs remis à la consigne ne doit pas dépasser 20 litres, l'organisation se réservant le droit de refuser des sacs excédant 20 litres.

