GUIDE COUREUR

2ème édition

Samedi 7 Novembre 2026

RACETAFARI

LG TRAIL

SOMMAIRE

2 Sommaire
3 Règlement
4 Charte
4 Formats de course
7 Mot de Saint-Cergue
8 Partenaire/Exposants
9 Programme
10 Matériel
11 Retrait dossards
13 Abandon, Secours
14 Sacs coureurs
15 Ravitaillements
16 Balisage
17 Barrières horaires
18 Suivi Live et Podiums
19 Accès/Train
20 Parkings
21 Où voir la course?
22 Cadeau coureur
23 Repas et concert

RÈGLEMENT

La participation à l'une des courses entraîne l'acceptation sans réserve du présent règlement et de l'éthique de l'évènement

LIRE LE RÈGLEMENT

CHARTE

- Respecter les valeurs du trail et du sport : l'entraide, la solidarité, le partage et la convivialité
- Respecter et préserver la faune et la flore en ne restant que sur le parcours de la course
- Ne jeter aucun déchet sur le parcours
- Utiliser autant que possible les transports en commun et le covoiturage pour se rendre et repartir de l'événement
- Venir en aide à un concurrent en situation difficile
- Respecter les bénévoles et être patient avec eux...ils prennent sur leur temps libre pour vous. Ne l'oubliez pas. Votre attitude est plus remarquable que votre chrono!
- FAIRE LA FÊTE AVEC NOUS

TRAIL VIBRATION !!!!!!!!!!!

MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION

FORMATS DE COURSE

CHILL
RACETAFARI 13K
13 km 600D+
Départ 11h Saint-Cergue
Arrivée Saint-Cergue

ROOTS
RACETAFARI 23K
23 km 1100D+
Départ 10h Saint-Cergue
Arrivée Saint-Cergue

VIBRATION
RACETAFARI 40K
40 km 1700D+
Départ 9h Saint-Cergue
Arrivée Saint-Cergue

Partenaires institutionnels

RACETAFARI
LG TRAIL



COMMUNE DE SAINT-CERGUE

FONDS DU SPORT

LOTERIE ROMANDE

Saint-Cergue
vous souhaite la bienvenue

Saint-Cergue se réjouit d'accueillir la deuxième édition de la Racetafari LG Trail. À toutes les participantes et à tous les participants, nous souhaitons une excellente préparation et une belle course, placée sous le signe du plaisir, du partage et des émotions. Au-delà de la performance, le trail est aussi une invitation à se dépasser, à profiter de la nature et à vivre pleinement l'instant présent.

Et pour celles et ceux qui souhaitent revenir à Saint-Cergue, vous êtes les bienvenus ! D'ailleurs, un nouveau rendez-vous se prépare. Dès le 10 décembre 2026, la deuxième édition du parcours lumineux « Le Sillage des Lumières » ouvrira ses portes dans le cadre du Festival hivernal – Les Étoiles de Saint-Cergue. Jusqu'au 20 janvier 2027, le village se transformera, à la tombée de la nuit, en un parcours de découverte artistique et lumineuse. Façades, parc et monuments emblématiques seront mis en lumière à travers des installations et des projections, offrant une nouvelle perspective sur le patrimoine et les lieux de vie de Saint-Cergue.

Après les sensations du trail, place à une autre forme de découverte : celle d'un village qui se révèle lorsque vient l'hiver.

Très belle course à toutes et à tous, et au plaisir de vous retrouver à Saint-Cergue en fin d'année !

FLAT RUNNING IS DEAD

MONVTT.CH

TRACEA

CALVINUS
In birae predestinas

OTSO
SWISS
THINK SPORT

Partenaires et exposants

échanges, lots coureurs et podiums

Les Z'amis de St-Cergue

PROGRAMME

8h45 : Briefing de course 40K
9h00 : Départ 40K
9h45 : Briefing de course 23K
10h00 : Départ 23K
10h45 : Briefing de course 13K
11h00 : Départ 13K
12h00 : Arrivée approximative du 1er des 13K et 23K
12h30 : Arrivée approximative du 1er du 40K
14h00 - 14h45 : Podiums (en fonction des arrivées)
13h30-14h00 : Arrivée approximative du dernier du 13K
14h30-15h00 : Arrivée approximative du dernier du 23K
16h15-16h45 : Arrivée approximative du dernier du 40K

MATÉRIEL

Equipements	13K	23K	40K
Sac d'hydratation ou ceinture ventrale	✓	✓	✓
Réserve d'eau, minimum 1 litre		✓	✓
Réserve d'eau minimum 0,5 litre	✓		
Veste imperméable avec capuche	✓	✓	✓
Lampe frontale			Conseillé
Seconde couche chaude manche longue	✓	✓	✓
Pantalon ou collant de course à jambes longues	Conseillé	Conseillé	Conseillé
Gobelet personnel	✓	✓	✓
Couverture de Survie	✓	✓	✓
Sifflet	✓	✓	✓
Bonnet ou tour de cou	Conseillé	Conseillé	Conseillé
Gants	Conseillé	Conseillé	Conseillé
Réserve alimentaire	Conseillé	Conseillé	Conseillé
Téléphone portable chargé	✓	✓	✓
Sac pour chaussures (obligatoire pour accéder aux douches après la course)	✓	✓	✓
Bâtons	Optionnel	Optionnel	Optionnel

Soyez responsables et concernés et habillez vous en conséquence.
Nous recommandons vivement les CHAUSSURES DE TRAIL.
Le parcours pourra être glissant avec les feuilles mortes et les pierres humides.

RETRAIT DOSSARDS

Retrait sur présentation d'une preuve d'identité.

POUR TOUTES LES COURSES : RETRAIT SAMEDI 07 NOVEMBRE
À partir de 7h00 et jusqu'à 30 minutes avant votre départ
Retrait à Saint-Cergue à la salle du communale du Vallon à l'étage.

Le dossard se porte visiblement SVP







Partenaires privés (Stockage, logistique)

RACETAFARI LG TRAIL

jetivia
des solutions en mouvement

Orllati

ABANDON / SECOURS

Sauf blessure, il n'est pas possible d'abandonner ailleurs que sur un point de ravitaillement.
Tout abandon doit être annoncé à un bénévole du point de ravitaillement et confirmé par l'envoi d'un SMS à la direction de course sur le numéro affiché sur le dossard. Vous pouvez ensuite conserver votre dossard.

NUMÉRO URGENCE MÉDICALE +41 79 124 09 08

NUMÉRO DIRECTION COURSE +41 77 483 47 12

TOUS LES DÉTAILS DANS LA PAGE RÈGLEMENT

SACS COUREURS

Avant votre départ, pour TOUTES les courses, vous pouvez déposer votre sac à nos bénévoles sur lequel nous mettons une consigne avec votre numéro de dossard.
Vous le retrouverez après votre course dans la zone prévue vers le ravitaillement d'arrivée.

Attention, SVP pas de sacs volumineux ni trop lourds (< 10kg)
Ne laissez aucune valeur dans votre sac.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de perte/vol.

RAVITAILLEMENTS

Vous êtes en semi-autonomie et devez donc être autonome entre 2 points de ravitaillement aussi bien sur le plan alimentaire/hydrique que matériel (météo, problèmes physiques légers)

3 points de ravitaillement «liquide+solide» sur tout le tracé :

- Barillette km 4.5 pour CHILL 13KM uniquement !!
- Route des Bois km 12 pour ROOTS 23k et VIBRATION 40k
- Givrine km 18 et km 33 pour VIBRATION 40k
- Fruitières de Nyon km 26 pour VIBRATION 40k
- Un ravitaillement à l'arrivée pour toutes les courses

Attention, passage obligatoire car points de contrôle sur les ravitaillements

Vous trouverez sur les ravitaillements : eau, iso, coca, boissons chaudes, fruits, chocolat, brownie, lions, crackers, fromage, charcuterie

PENSEZ À VOTRE GOBELET ou GOURDE SVP... INDISPENSABLE

BALISAGE

Flèches directionnelles, fanions et rubalise (disposée approximativement tous les 50 à 100m) et craie au sol orange fluo







Nous mettons tout en place pour vous guider jusqu'à la ligne d'arrivée et avons des équipes d'ouvreurs qui passeront avant vous.
Si vous ne trouvez plus de balisage sur votre chemin au bout de plusieurs minutes, faites demi-tour et revenez sur vos pas. Vous avez dû rater le chemin à un moment donné. Levez la tête et ne paniquez pas!

Ne touchez pas au balisage et signalez nous toute anomalie.

BARRIERES HORAIRES

ROOTS 23k : 5h15 de course maximum (15 min de + que le règlement)

Lieu	Distance (km)	Altitude (m)	D+ cumulé (m)	Heure Limite (hh :min)	Temps limite (hh :min)	Vitesse segment (km/h)
Ravitaillement Rte des Bois Sonnailley	12	1350	780	12h40	2h40	4.5

VIBRATION 40k : 8 h de course maximum (15 min de + que le règlement)

Lieu	Distance (km)	Altitude (m)	D+ cumulé (m)	Heure Limite (hh :min)	Temps limite (hh :min)	Vitesse segment km/h
Ravitaillement Rte des Bois Sonnailley	12	1350	780	11h40	2h40	4.5
Ravitaillement La Givrine 1er passage	18	1215	920	12h45	3h45	5.5
Ravitaillement Fruitières de Nyon	26.5	1330	1250	14h15	5h15	5.7
Ravitaillement La Givrine 2ème passage	33	1215	1500	15h30	6h30	5.2

RACETAFARI 13k : 3 heures de course maximum
(Pas de barrière horaire sur le parcours)

SUIVI LIVE ET PODIUMS

Le chronométrage est opéré par la société L-Chrono et vos proches peuvent retrouver le suivi des courses en LIVE sur le site : RaceTafari 2026

Les courses RACETAFARI 13K, 23K et 40K sont des épreuves chronométrées avec classement scratch et par catégorie d'âge.

Elles donnent accès à des index UTMB et au classement ITRA.

Pour chaque course, les 3 premières femmes et 3 premiers hommes au scratch sont récompensés. Nous ne faisons pas de podiums de catégories d'âges mais nous récompensons également les 1ères et 1ers dans 3 catégories regroupées : «Junior+Espoir», «Senior», «Veterans (confondus)».
Restez pour la cérémonie. Nous n'enverrons pas les lots si vous n'êtes pas présent(e).
Nous aurons également des podiums honorifiques.

ACCÈS / TRAIN

CLIQUER ICI pour accèder au lieu de la course

Covoiturage : Nous avons créé une page spéciale sur Facebook et sur Whatsapp (voir site web)

Le trail en train : Nous vous recommandons d'utiliser le train pour venir à la course. Nous avons mis en place un système de consigne pour votre sac à votre départ respectif. Voir la page de la course avec tous les détails et horaires : Horaires et réseau - NStCM - Chemin de fer Nyon - St-Cergue - La Cure

Départ toutes les 30 minutes de Nyon le matin avant la course ou de Saint-Cergue l'après-midi pour le retour. Vous trouverez plusieurs grands parkings à Nyon devant et derrière la gare.

TEMPS DE TRAJET :
GENÈVE 55MIN
LAUSANNE 1h10MIN
NYON 35MIN

PARKINGS

Voiture/Parkings : Les places de parking dans le village sont payantes et très limitées (nombreux travaux en cours).
Nous vous conseillons de venir en avance car vous risquez de devoir tourner. L'organisation ne gère pas les parkings!

Voici la liste des parkings aux alentours de la zone départ/arrivée:

- **Route d'Arzier (grande capacité à 10 minutes de marche)**
- **Route du télésiège**
- **Place Sy-Vieuxville**
- **Chemin JJ Rousseau**
- **Chemin du Carroz d'Amont**
- **La Givrine (grande capacité à 7 min en train de St-Cergue)**

ACCOMPAGNANTS
OÙ VOIR LA COURSE?

Vos proches peuvent également vous voir sur le parcours :

- Au centre du Vallon à Saint-Cergue au départ et à l'arrivée des 3 distances 13K, 23K et 40K
- A la Barillette (13K, 23K, 40K)
- A la Trélasse (23K, 40K)
- Au ravitaillement de la Givrine (40K)
- Au ravitaillement des Fruitières de Nyon (40K)

CADEAU COUREUR

Chaque participant ayant choisi l'option et inscrit avant le 14 octobre et hors liste d'attente recevra :

Au départ : Un maillot technique. Sans vous y obliger… et en fonction de la météo/température, nous vous demandons de jouer le jeu et de mettre votre t-shirt pour courir. Et s'il fait froid…hop par-dessus la veste!
Le maillot est vraiment sympa et les photos n'en seront que plus belles!
Vous aurez aussi plus de chance de voir votre photo publiée.



Exemple de maillot
Nous gardons la surprise du maillot original pour le jour J

REPAS ET CONCERT

Après votre course, vous êtes conviés à l'after trail dans la salle du Vallon.

Si vous avez choisi l'option au moment de votre inscription, nos bénévoles vous serviront un repas complet avec l'inévitable RACLETTE.

Si vous n'avez pas choisi l'option au moment de votre inscription, vous pourrez prendre un ticket à la caisse.

Vos accompagnants sont les bienvenus!

Nous acceptons les paiements en cash (CHF uniquement), CB (CHF ou EUR) ou TWINT.

Nous accueillerons aussi le groupe Healy Way pour terminer cette journée sur des notes reggae et sautiller un peu si vous êtes encore en forme!



RACETAFARI

LG TRAIL