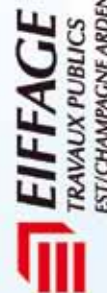


# Innovation, recherche, compétences et sécurité

EFFAGE TRAVAUX PUBLICS met en œuvre tout son savoir-faire pour construire l'avenir avec vous, tout en respectant l'environnement

Autoroutes, routes, voiries urbaines, communales, plates-formes industrielles, terrains sportifs...  
Assainissement, réseaux secs et humides, forage...



**Etablissement de ROCROI**  
14 avenue du Général Moreau  
08230 Rocroi  
Tél. : 03 24 52 62 00  
Fax : 03 24 54 18 81

**Etablissement de VITRY LE FRANÇOIS**  
ZI Vitry Marolles - rue du bois Guillaume  
BP 240 - 51361 Vitry le François  
Tél. : 03 26 72 22 04  
Fax : 03 26 72 21 20

**Etablissement de REIMS**  
ZA La Neuville - 12 avenue André Margot  
BP 125 - 51884 Reims cedex 3  
Tél. : 03 26 09 30 55  
Fax : 03 26 87 65 17

**PRIX CONCOURS Prévention & Sécurité**  
EDITIONS 2008 et 2009  
Mention spéciale du jury «Bonnes pratiques prévention»

En route pour l'avenir

## RÈGLEMENT :

1. Course en semi-autosuffisance : obligation aux coureurs d'avoir au minimum une ceinture porte-bidon ou une poche à eau avec boisson et des produits énergétiques en quantité suffisante pour réaliser le trail dans de bonnes conditions. Parcours non compatible pour handisports.
2. Accompagnant VTT et ravitaillement sauvage interdits. Aucune assistance personnelle le long du parcours. Les concurrents se doivent secours et entraide.
3. Respect du code de la route et des autres usagers.
4. Respect de l'environnement et du patrimoine : interdiction de jeter des débris, d'emprunter des rangées de vignes et de sortir des chemins autorisés au public, particulièrement au Faux de Verzy, sous peine de disqualification.
5. Les bâtons ne sont pas autorisés.
6. Les dossards doivent être visibles avec les sponsors de l'événement (ne pas les plier). En cas d'abandon, prévenir et remettre son dossard à une personne de l'organisation : secours, signaleurs ou suiveurs.
7. Sur le 46km : temps limite 6h40 avec barrières horaires au 24ème km 3h30', au 37ème km, si + 5h20, arrêt et rapatriement des coureurs hors délais.
8. Sur le 22km : temps limite 3h45'.
9. Les participants cèdent leur droit à l'image à l'organisateur et à ses partenaires.

## ! SÉCURITÉ :

Sous la responsabilité de la Protection Civile avec un poste de secours fixe près du PC, une ambulance, un médecin et un kiné. Liaison avec le corps des sapeurs pompiers et CHU de Reims.

**E.LECLERC REIMS**

Partenaire du Trail des Tordus depuis sa création en 2009.

2 magasins à votre service :

### CHAMPFLEURY

De A4 : Sortie Epernay  
Du centre ville : Direction Epernay

### ST-BRICE-COURCELLES

De A26 : Sortie ZI Colbert  
Du centre ville : Direction Laon

## GROS PLAN SUR LA MARCHÉ NORDIQUE :

A l'occasion du Trail des Tordus, vous pourrez tester la marche nordique sur la randonnée familiale de 12 km qui vous est proposée (dans la limite des paires de bâtons disponibles).

### QU'EST-CE QUE LA MARCHÉ NORDIQUE ?

Originnaire des pays nordiques, la marche nordique est l'activité de sport bien-être recommandée pour tous ! La marche nordique, c'est une autre conception de la marche, beaucoup plus active. Elle se pratique à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. Pendant l'activité, tout le corps est sollicité (membres inférieurs et supérieurs). Le rythme de la marche est plus rapide et pourtant on se sent moins fatigué à la fin !

### QUI PEUT PRATIQUER LA MARCHÉ NORDIQUE ?

Par sa facilité et par sa dimension « Sport - Santé », la marche nordique s'adresse à tout le monde quels que soient l'âge et la condition physique. Des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, la marche nordique est ouverte à tous, ce qui fait d'elle une discipline très conviviale et familiale.

### OÙ PRATIQUER LA MARCHÉ NORDIQUE ?

A Reims, vous pouvez pratiquer la marche nordique à l'EFS Reims Athlétisme. Vous êtes conseillés par des Coachs Athlé Santé, autrement dit des professionnels formés par la Fédération Française d'Athlétisme pour encadrer cette activité.

Sur présentation de ce dépliant, venez tester gratuitement la marche nordique (deux séances offertes), à n'importe quel moment dans l'année (sauf pendant les vacances scolaires), à l'EFS Reims Athlétisme.

Pour cela, contactez-nous au 03 26 09 22 41. Plus d'infos également sur [www.efsra.com](http://www.efsra.com)



Prévadiès soutient  
L'Entente Family  
Stade de Reims  
Athlétisme

Reims 22, rue des Élus  
17, rue Cérés

0 980 980 860  
(numéro non surtaxé)

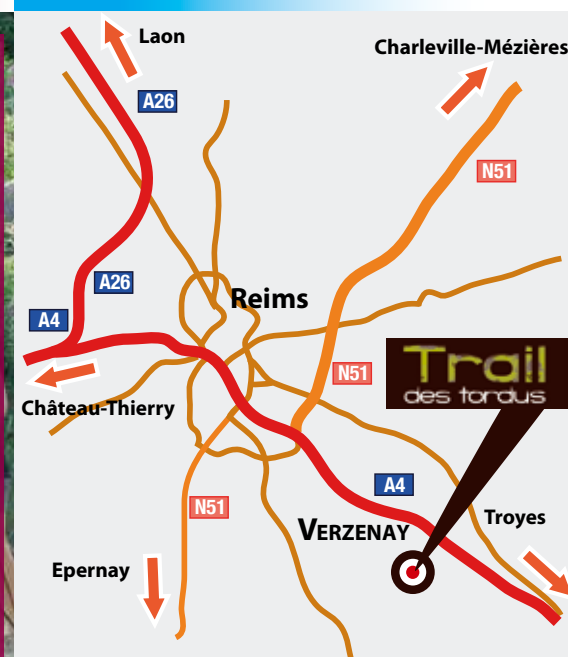
[www.prevadies.fr](http://www.prevadies.fr)

Prévadiès, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité.  
n° RNM 442 224 671. Siège social: 143, rue Blomet - 75015 Paris - DirCom - 11/10.



PLUS PROCHES, PLUS HUMAINS, PLUS UTILES

## PLAN D'ACCÈS



Départ et arrivée à **Verzenay (51360)**, situé à 15 km au sud de Reims, au cœur de la Montagne de Reims.

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :**  
EFS Reims Athlétisme au 03 26 09 22 41  
ou par e-mail à [contact@efsra.com](mailto:contact@efsra.com)  
[www.efsra.com](http://www.efsra.com) (rubrique événements)

Merci à nos principaux partenaires :



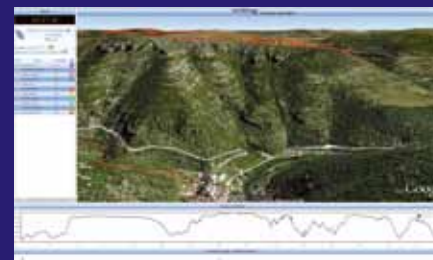
imprimé sur papier recyclé - Ne pas jeter sur la voie publique  
création : émergence production

## PARTENAIRES



Organisateurs, Clubs, Particuliers

Repérage virtuel  
Suivi en direct  
Replay  
Interface web 3D



Course sur Route  
Trail  
Ultra-Trail  
VTT Cyclisme  
C.O.

[contact@nexxtep.fr](mailto:contact@nexxtep.fr) ou 0326895020

[www.nexxtep.fr](http://www.nexxtep.fr)



Créée en 1999 par l'association de trois agriculteurs, la Bière Valmy renoue avec la grande tradition des bières régionales.

0,10 € par litre sont destinés à une association locale dont le but est de promouvoir divers projets culturels et sociaux.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

## PROGRAMME

# Trail des tordus

► **Dimanche 10 juillet 2011**  
à **Verzenay (51360)**  
(situé à 15 km au sud de Reims, au cœur de la Montagne de Reims)

3<sup>e</sup> édition



Randonnées  
Marche nordique  
12km et 20km



Trail 22km  
Trail 46km



## Trail des Tordus

L'EFS Reims Athlétisme organise, le dimanche 10 juillet 2011, la 3<sup>ème</sup> édition du Trail des Tordus. Petit changement par rapport aux deux précédentes éditions, le comité d'organisation a fait le choix pour 2011 de proposer

deux distances : un trail court de 22km et un trail de 46km. Ces deux distances entrent ainsi dans le cahier des charges du Trail Tour National et pourront, à moyen terme, pour l'une des deux, intégrer ce circuit (trail court, épreuve de 21km à 41km ou trail, épreuve de 42km à 80km). Les parcours évolueront donc un peu par rapport à l'édition 2009.

**Autre nouveauté en 2011 :** Suite au succès grandissant de la randonnée avec possibilité de s'initier à la marche nordique, vous aurez le choix cette année entre deux distances : une randonnée familiale de 12Km et une randonnée sportive d'environ 20km.

**Rappel :** Le « Trail des Tordus » tire son nom de la singularité de l'environnement dans lequel vont évoluer ces coureurs d'un nouveau genre, adeptes des courses en nature : cep de vignes, « Faux de Verzy » et clin d'œil aux coureurs d'ultra, tous « tordus » ! Les parcours sont tracés au sein du Parc Naturel de la Montagne de Reims, des paysages que les coureurs n'oublieront pas de sitôt !

Les photos des deux premières éditions sont consultables sur <http://picasaweb.google.com/Trail.des.Tordus>

### PROGRAMME ET HORAIRES :

8h00 : départ du 46 km  
10h00 : départ du 22 km  
Entre 8h30 et 9h30 : départ des randonnées 12 km et 20 km

### LES PLUS :

Sur place, buvette et petite restauration à la disposition des coureurs et des accompagnateurs. Parking, WC, douches, vestiaires.

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

EFS Reims Athlétisme au 03 26 09 22 41  
ou par e-mail à [contact@efsra.com](mailto:contact@efsra.com) - Site internet : [www.efsra.com](http://www.efsra.com)

# FOOTING+

## Spécialiste Course à pied, Trail ...

104 rue Chanzy  
51100 REIMS  
Tél. : 03 26 47 04 86

[www.footingplus.fr](http://www.footingplus.fr)

### ■ HORAIRES

10h00 : départ du 22 km

### ■ DÉPART ET ARRIVÉE

Vendangeoir Champagne Lanson, 5 rue du Moulin à Verzenay (51360).

### ■ RETRAIT DES DOSSARDS

Le dimanche 10 juillet 2011, vendangeoir Champagne Lanson, de 6h00 à 9h45 pour le 22 km.

### ■ ENGAGEMENTS

- Avant le 01 juillet 2011 : 12 €  
- Du 02 juillet au 08 juillet 2011 : 16 €  
- INSCRIPTION SUR PLACE : 18 €

**Chèque à l'ordre de l'EFSRA ;  
aucune inscription sans le paiement joint.**

Epreuve ouverte aux licenciés FFA et non licenciés (hommes et femmes).

Trail 22km à partir de la catégorie « junior » (nés en 1993 et avant).

### ■ PARCOURS

Une seule boucle de 22km pour un total de 520m de dénivelé positif, essentiellement sur chemins et sentiers balisés à travers vignes et forêt. Passage à proximité de sites remarquables : Faux de Verzy, Moulin et Phare de Verzenay, Chapelle Saint-Basles, Observatoire du Sinaï, ...

### ■ RAVITAILLEMENT

Course en semi-autosuffisance : un ravitaillement en eau environ à la moitié de la boucle et un ravitaillement complet (liquide et solide) à l'arrivée.

### ■ RÉCOMPENSES

Dotation en Champagne pour le classement scratch (H & F). La remise des prix aura lieu au Vendangeoir Champagne Lanson, 5 rue du Moulin à Verzenay (51360) vers 14h00 (présence indispensable des lauréats). Un t-shirt technique sera offert à tous les participants du trail et une bouteille de bière Valmy de 75 cl à tous les arrivants.

NEXXTEP SPORT



GPS

GPS



**Avec notre partenaire NEXXTEP SPORT : repérez, préparez et suivez puis revivez votre Trail des Tordus en direct sur [www.efsra.com](http://www.efsra.com).**

Repérage virtuel 3D quelques semaines avant l'épreuve. Louez une balise « GPS » : vos proches pourront vous suivre en temps réel, vous pourrez également revivre l'événement dès le soir-même.

Renseignements et réservation au 03 26 09 22 41.

Attention le nombre de balises est limité !

### ■ HORAIRES

8h00 : départ du 46 km

### ■ DÉPART ET ARRIVÉE

Vendangeoir Champagne Lanson, 5 rue du Moulin à Verzenay (51360).

### ■ RETRAIT DES DOSSARDS

Le dimanche 10 juillet 2011, vendangeoir Champagne Lanson, de 6h00 à 7h45 pour le 46 km.

### ■ ENGAGEMENTS

- Avant le 01 juillet 2011 : 18 €  
- Du 02 juillet au 08 juillet 2011 : 22 €  
- INSCRIPTION SUR PLACE : 24 €

**Chèque à l'ordre de l'EFSRA ;  
aucune inscription sans le paiement joint.**

Epreuve ouverte aux licenciés FFA et non licenciés (hommes et femmes).

Trail 46km à partir de la catégorie « espoir » (nés en 1991 et avant).

### ■ PARCOURS

Deux boucles distinctes (1<sup>ère</sup> boucle, 24km, dénivelé positif de 630m ; 2<sup>ème</sup> boucle, 22km, dénivelé positif de 520m) pour un total de 1150m de dénivelé positif, essentiellement sur chemins et sentiers balisés à travers vignes et forêt. Passage à proximité de sites remarquables : Faux de Verzy, Moulin et Phare de Verzenay, Chapelle Saint-Basles, Observatoire du Sinaï, ...

### ■ RAVITAILLEMENT

Course en semi-autosuffisance : un ravitaillement en eau environ à la moitié de chaque boucle et un ravitaillement plus consistant à la fin de la première boucle. A l'arrivée, un ravitaillement complet (liquide et solide).

### ■ RÉCOMPENSES

Dotation en Champagne pour le classement scratch (H & F). La remise des prix aura lieu au Vendangeoir Champagne Lanson, 5 rue du Moulin à Verzenay (51360) vers 14h30 (présence indispensable des lauréats). Un t-shirt technique sera offert à tous les participants du trail et une bouteille de bière Valmy de 75 cl à tous les arrivants.

### ■ HORAIRES

Entre 8h30 et 9h30, départ de la randonnée familiale (12,3 km).

### ■ DÉPART ET ARRIVÉE

Vendangeoir Champagne Lanson, 5 rue du Moulin à Verzenay (51360).

### ■ ENGAGEMENTS

- Avant le 01 juillet 2011 : 7 €  
- Du 02 juillet au 08 juillet 2011 : 9 €  
- INSCRIPTION SUR PLACE : 10 €  
*Gratuit pour les enfants de - 12 ans*

**Chèque à l'ordre de l'EFSRA ;  
aucune inscription sans le paiement joint.**

Randonnée familiale ouverte à tous ; les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte. Pas besoin de certificat médical. Bâtons autorisés.

### ■ PARCOURS

Une seule boucle de 12,3 km pour un total de 280m de dénivelé positif, essentiellement sur chemins et sentiers balisés à travers vignes et forêt. Passage à proximité de sites remarquables : Moulin et Phare de Verzenay, Chapelle Saint-Basles, Observatoire du Sinaï, ...

### ■ RAVITAILLEMENT

Un ravitaillement complet (liquide et solide) environ à la moitié de la boucle et un ravitaillement complet (liquide et solide) à l'arrivée.

### ■ RÉCOMPENSES

Un t-shirt à tous les participants de la randonnée et un verre de bière Valmy à l'arrivée.

### ■ LES PLUS

Initiation possible à la pratique de la marche nordique.

### La Poste, partenaire du Trail des Tordus 2011



### ■ HORAIRES

Entre 8h30 et 9h30, départ de la randonnée sportive (19,7 km).

### ■ DÉPART ET ARRIVÉE

Vendangeoir Champagne Lanson, 5 rue du Moulin à Verzenay (51360).

### ■ ENGAGEMENTS

- Avant le 01 juillet 2011 : 7 €  
- Du 02 juillet au 08 juillet 2011 : 9 €  
- INSCRIPTION SUR PLACE : 10 €

**Chèque à l'ordre de l'EFSRA ;  
aucune inscription sans le paiement joint.**

Randonnée sportive ouverte à tous ; les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte. Pas besoin de certificat médical. Bâtons autorisés.

### ■ PARCOURS

Une seule boucle de 19,7 km pour un total de 470m de dénivelé positif, essentiellement sur chemins et sentiers balisés à travers vignes et forêt. Passage à proximité de sites remarquables : Faux de Verzy, Moulin et Phare de Verzenay, Chapelle Saint-Basles, Observatoire du Sinaï, ...

### ■ RAVITAILLEMENT

Un ravitaillement complet (liquide et solide) environ à la moitié de la boucle et un ravitaillement complet (liquide et solide) à l'arrivée.

### ■ RÉCOMPENSES

Un t-shirt à tous les participants de la randonnée et un verre de bière Valmy à l'arrivée.



A faire parvenir jusqu'au 7 juillet 2011 à :

EFSRA  
25 rue Raymond Poincaré  
BP21 - 51873 REIMS Cedex 03

Tél. : 03 26 09 22 41  
Fax : 03 26 06 28 99  
E-mail : [contact@efsra.com](mailto:contact@efsra.com)  
Site : [www.efsra.com](http://www.efsra.com)

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : .....

Ville : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Date de naissance : .....

Masculin  Féminin

Licencié FFA :  OUI  NON

N° Licence : .....

Nom du club : .....

**Licencié(e) d'une autre Fédération :**  
depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2008, vous devez désormais, comme les non-licenciés, présenter un certificat médical de non-contre indication à la pratique de la course à pied en compétition, datant de moins d'un an (sauf titulaires d'une Licence FF Triathlon et UFOLEP Athlétisme).

**Non-licencié(e) :**  
les non-licenciés doivent obligatoirement fournir un certificat médical de non-contre indication à la pratique de la course à pied en compétition, datant de moins d'un an.

**Randonnée :** Pas besoin de certificat médical.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence, il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement, à titre individuel.

S'inscrit au Trail des Tordus et reconnaît avoir pris connaissance du règlement de l'épreuve :

Trail 22km  Trail 46km

Randonnée 12km  Randonnée 20km

Fait à .....

le .....

Signature :