



Les Foulées Pélissannaises

Règlement général de la course 2025

Article 1 Acceptation du présent règlement.

L'inscription aux épreuves organisées par l'association « Les Foulées Pélissannaises » implique l'acceptation sans réserve du présent règlement.

En plus de respecter les règlements établis par l'organisateur, chaque participant s'engage à adopter une conduite conforme aux valeurs mises en avant : pratiquer dans un esprit de "fair-play" et dans un environnement naturel qu'il est essentiel de préserver.

Article 2 Organisation

L'organisation des épreuves est assurée par l'association **Les Foulées Pélissannaises** BP 41, 13330 Pélissanne. Représentée par son Président Yves Sanchez.

Ces épreuves pédestres sont organisées le **samedi 11 octobre 2025**. Celles-ci répondent à la réglementation des courses hors stade.

L'organisation (accueil, arrivées, vestiaires, podium, village partenaires) se situe à l'**espace Malacrida** (6430, avenue St Roch, 13 330 PELISSANNE).

Les courses des Foulées Pélissannaises 2025 consistent en l'organisation de quatre épreuves :

- **Une course pédestre enfants "La Ronde des Pitchouns" (de 3 à 14 ans), 5 épreuves non chronométrées, à partir de 15 h**
- **Une course pédestre : "Le 10 des Foulées", 10 km et 100 m de D+, départ à 16h00**
- **Une marche de 8 km non chronométrée : "De la Vigne à l'Olivier", départ à 16h05**
- **Un Trail semi-nocturne de 29 km et 1000m de D+ : "Trail du Calabrun", départ à 18h00**

Les départs et arrivées des courses se feront sous une arche sur l'avenue St Roch à la hauteur de la salle Malacrida, excepté pour l'arrivée du Trail du Calabrun qui se fera dans la salle Malacrida.

La course sera organisée dans le strict respect des mesures environnementales et si nécessaire dans le respect des mesures de sécurité publique en vigueur le jour de la course.

A l'exception de la course enfants (voir art 3), les trois autres épreuves suivent un parcours nature. La pratique des courses "nature" et du trail est un sport à travers lequel le pratiquant s'expose à un certain nombre de risques et de manière non exhaustive aux chutes et aux blessures corporelles.

Il est entendu que **chaque participant à cette manifestation sportive accepte l'existence de ces risques inhérents à la pratique et à la participation à l'événement (cf Responsabilité / Assurance)**

Article 3 Parcours et Balisage

3-1 Course enfants “La Ronde des Pitchouns”

- Organisée par catégorie, elle se déroule entre l’arche de départ et la piste d’athlétisme. La distance totale dépend de la catégorie :
- **Baby athlé** : enfants de 3 à 5 ans (nés en 2020 et après). Départ 15h, **½ tour de stade 300m**.
- **Eveil Athlé** : enfants de 6/8 ans (nés entre 2017/2019). Départ 15h05, **1 tour 450m**.
- **Poussins** : enfants de 9/10 ans (nés entre 2015/2016). Départ 15h10, **2 tours 700m**.
- **Benjamins** : enfants de 11/12 ans (nés entre 2013/2014). Départ 15h20, **3 tours 950m**.
- **Minimes** : enfants de 13/14 ans (nés entre 2011 et 2012). Départ 15h30 **4 tours 1200m**.

3-2 Le “10 km des Foulées”

- C’est un parcours essentiellement Nature, 80% de sentiers et grands chemins, sans difficulté technique mais nécessitant cependant de la vigilance. A l’arrivée les concurrents effectueront un tour de la piste d’athlétisme avant de rejoindre l’arche de départ. Des bornes espacées d’un kilomètre matérialisent la distance parcourue.
- **Ravitaillement** : Liquide au 5ème km et le ravitaillement d’arrivée.
- **Balisage** : De la rubalise ‘rouge et blanche’ en hauteur ainsi que des panneaux directionnels.
- **Signaleurs** : Ils seront positionnés aux intersections de routes et aux bifurcations de sentiers.

3-3 Marche “De la vigne à l’olivier”

- Le parcours emprunte 80 % du tracé du 10 km.
- **Ravitaillement** : liquide au 5ème km et le ravitaillement d’arrivée.
- **Balisage** : Les marcheurs suivront le balisage du 10 km jusqu’au km 4,9 et rejoindront le parcours du 10 km au km 5,8.

3-4 Le Trail du Calabrun

- Le parcours est composé à 90% de chemins, sentiers et monotraces, certaines sections présentant des difficultés techniques (fortes pentes, terrain rocaillieux instable, racines, etc.) Les participants doivent faire preuve de vigilance et adapter leur technique de course et leur vitesse en fonction du terrain et de leur propre expérience du Trail.
- **Ravitaillement** : liquide et solide au 15ème km et le ravitaillement d’arrivée
- **Barrière Horaire est fixée à 2h45** au niveau du ravitaillement à mi course (15ème km). L’organisateur s’engage à rapatrier en minibus les participants hors délais.
- **Règles spécifiques de balisage pour le Trail** :
 - De la rubalise ‘rouge et blanche’ sur la totalité du parcours, et à partir de l’intersection avec la route du Val de Cuech (11ème km) les points balisés seront doublés par de la rubalise fluorescente ‘gris métallisé’.
 - Un espacement maximum de 250m entre 2 rubalises consécutives. Ceci implique que si un concurrent parcourt plus de 500 m sans voir de balisage il ne se trouve plus sur le tracé officiel et doit rebrousser chemin jusqu’à ce qu’il retrouve une marque de balisage.
 - Les bifurcations sont annoncées par la présence de 2 rubalises consécutives à

quelques mètres l'une de l'autre, avant et après la bifurcation.

- **Signaleurs** : Ils seront positionnés aux traversées de route et avant les passages techniques nécessitant une vigilance particulière.
- Le parcours emprunte des parcelles privées dont les propriétaires ont autorisé le passage pour la course, il est expressément demandé aux coureurs de ne pas les emprunter par la suite.
- La trace GPX du Trail sera envoyée par mail quelques jours avant la course, il est fortement conseillé aux participants de la télécharger sur la montre ou le téléphone.

- **Matériel obligatoire**

- Une lampe frontale avec une autonomie suffisante (minimum 4h)
- Une couverture de survie,
- Réserve d'eau personnelle d'1L minimum,
- Un vêtement de pluie et/ou coupe-vent,
- Une réserve alimentaire,
- Un sifflet,
- Un équipement vestimentaire adapté aux conditions nocturnes présentant un dispositif rétroréfléchissant de manière à rendre le coureur visible de tous.
- Un gobelet personnel
- Un téléphone portable avec une batterie chargée

👉 Chaque participant s'engage à posséder le matériel imposé et à le présenter à toute réquisition de l'organisateur, juste avant le départ, durant la totalité de l'épreuve ou dans l'aire d'arrivée.

Les bâtons sont interdits. Les animaux ne sont pas autorisés sur le parcours.

Article 4 Sécurité et secours.

La sécurité routière sera assurée par la Police Municipale, les membres du CCF et des bénévoles.

Les 1ers secours seront assurés par l'Union Pompiers 13 ainsi qu'un médecin. L'appel aux secours d'urgence pompiers SAMU sera assuré par le 15 ou le 18.

Moyens disponibles : une équipe mobile sur le village départ sera en alerte pour se rendre le plus rapidement possible auprès du blessé. Pour le Trail, un 2ème PC sécurité sera positionné à mi-parcours au niveau du ravitaillement sur la Place de la Mairie d'Aurons

Les participants sont également tenus de porter assistance à toute personne blessée ou en difficulté qu'ils rencontreraient sur le parcours. En cas de besoin, ils doivent contacter les secours et fournir les informations nécessaires pour une intervention rapide et efficace (numéro d'appel d'urgence figurant sur le dossard). La solidarité entre coureurs est primordiale pour garantir la sécurité de tous.

👉 **ATTENTION** : En cas d'accidents et/ou blessures pour la non-observation des consignes de sécurité liées à ce présent règlement et rappelées avant l'épreuve, le participant s'engage à n'engager aucune procédure à l'encontre de l'organisateur et des propriétaires des routes et chemins traversés.

Article 5 Chronométrage

Les épreuves concernées seront chronométrées par la société « Sportimers » via le dossard pucé. Des contrôles électroniques seront installés sur le parcours. **Les concurrents qui ne seront pas enregistrés à ces points de contrôle seront automatiquement disqualifiés.**

Les résultats pourront être consultés en direct dès le franchissement de la ligne d'arrivée :

- En flashant le QR code imprimé sur le dossard
- Sur le site <https://www.sportimers.com/> rubrique "Résultats"
- Directement sur <https://my.raceresult.com/>

Article 6 Challenges et Récompenses

6 - 1 Courses enfants

- Récompenses et médailles pour tous les participants
- **Baby / Eveil / Poussins : "Défi école"** : les enfants de l'école la plus représentée seront spécialement récompensés.
- **Benjamins et minimes : "Défi Collège"** : les enfants de l'établissement et de la classe la plus représentés seront récompensés.

6 - 2 10 km et Trail du Calabrun

- Le 10 km concourt au **Challenge Terre de Mistral en course "élite"**.
- Les 3 premiers du scratch (Homme et Femme)
- Les premiers de chaque catégorie (Homme et Femme)

6 - 3 Récompenses collectives (à travers les challenges)

- **Challenge du nombre :**
 - Le club le plus représenté sur l'ensemble des épreuves recevra un prix collectif.
 - La Ronde des Pitchouns : la classe et le collège recevront un prix collectif
- **Challenge "Jeunes" sur le 10km (Cadet/Junior):**
 - Le lycée le plus représenté recevra un prix distinctif. Seuil minimum de 10 participants.
- **Challenge "La Diag des Costauds "** : segment chronométré (850m pour 100 D+ au Km 23)
 - Les 3 premiers seront récompensés (Homme et Femme).

Article 7 Inscriptions

7-1 Date d'ouverture et mode d'inscription

- Les inscriptions sont ouvertes à partir **du 09 mai 2025 jusqu'au 10 octobre 2025 20h00**
- L'inscription aux épreuves s'effectue exclusivement sur le site <https://www.sportsnconnect.com/>

7-2 Conditions d'inscription

- Au niveau sanitaire :
 - Un Parcours Prévention Santé (PPS) obtenu sur le site de la FFA <https://pps.athle.fr/> daté de moins de 3 mois le jour de l'épreuve ou
 - Une licence FFA ou Fédération reconnue par la FFA en cours de validitéRappel : le certificat médical n'est plus autorisé
 - Pour les coureurs mineurs, une **autorisation parentale est obligatoire** (elle sera automatiquement demandée lors de l'inscription via le site d'inscription)
 - **Tarification** : le mode de paiement sécurisé par carte bancaire est à privilégier via le site sportN'Connect.
 - La **"Ronde des Pitchouns"** : gratuit.
 - La **marche "De la Vigne à l'Olivier"** : 10 € limitée à 100 participants avec dégustation de produits du terroir offerts à l'arrivée.
 - Le **"10 des Foulées"** : 14 € limité à 600 coureurs.
 - Tarif réduit 10 € pour les lycéens et les étudiants (Catégories CADET et JUNIOR),
 - Dossard nominatif et cadeau Finisher offert à l'arrivée.
 - Adhésion à la Charte Eco trail.
 - Le **"Trail du Calabrun"** : 35 € limité à 300 coureurs
 - A partir de la catégorie EspoirsL'inscription comprend :
 - Le dossard nominatif, avec repas et bière locale à l'arrivée.
 - L'adhésion à la Charte Eco trail.
 - Tout engagement est personnel, ferme et définitif. Il ne peut faire l'objet d'un remboursement pour quelque motif que ce soit, sauf pour les coureurs ayant souscrit le forfait « garantie annulation » et pour raison médicale (**voir conditions dans la rubrique "garantie annulation"**).
- 👉 L'organisation se réserve le droit de créer des offres promotionnelles sur le "10 des Foulées" et sur le Trail du calabrun.
- Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée. Le dossard devra être entièrement lisible lors de la course. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.
- 👉 NB : si les quotas ne sont pas atteints, les inscriptions le jour de la course seront possibles de 14h00 à 15h pour "Le 10 des Foulées" ou de 16h à 17h pour le Trail du Calabrun.

7-3 GARANTIE ANNULATION

Au moment de son inscription, tout participant peut souscrire à l'option « Garantie annulation ». Celle-ci garantit le remboursement des frais d'inscriptions (hors frais de transaction et montant de la garantie annulation) dans les cas suivants :

1 - Le participant est contraint d'annuler sa participation pour raison médicale.

Conditions : un accident, une maladie grave, incapacité de pratiquer la course à pied.

La gravité de la maladie ou de l'accident devra être constatée par une autorité compétente qui délivrera un certificat médical de contre indication à la pratique de la course à pied en compétition.

Condition d'indemnisation: toute demande de remboursement devra nous parvenir accompagnée du certificat médical, **au plus tard le 06/10/2025 par mail : fouleesp13@gmail.com.**

2 - Dans le cas où l'organisation devrait annuler ou reporter une partie ou la totalité des épreuves pour tout motif qui mettrait la vie du coureur en danger ou en cas de force majeure, seules les personnes ayant souscrit à la « garantie annulation » pourront demander le remboursement intégral de leur inscription sur simple demande et sans justificatif (hors frais de transaction et montant de la garantie annulation).

Ils devront alors se conformer strictement aux directives de l'organisation. Le non-respect de ces consignes, entraînera de facto la fin de la responsabilité de l'organisateur.

Le participant ne pourra prétendre à aucun remboursement, aucune indemnité, ou dédommagement à ce titre.

7-4 Retrait des dossards

- o Le participant recevra par mail, quelques jours avant la course, un QR code permettant le retrait du dossard.
- o La remise des dossards aura lieu uniquement le jour de la course à **partir de 14h00** sur la zone de départ. Les dossards seront remis individuellement sur présentation :
 - o **D'une pièce d'identité,**
 - o **Du QR Code (ou justificatif de paiement avec N° dossard)** attribué à son dossard délivré par SportN'connect (en version papier ou smartphone)
 - o **Pièces manquantes** : la licence FFA ou PPS (si ceux-ci n'ont pas été fournis lors de l'inscription)
 - o Durant l'épreuve, le participant devra porter le dossard de façon visible.
 - o Courir ou marcher sans dossard n'est pas autorisé. L'organisateur « Les Foulées Pélistannaises » décline toute responsabilité en cas d'accident lié à ces pratiques

Article 8 Informations mises à dispositions des coureurs/marcheurs

8-1 ACCÈS - PARKINGS

Les départs et arrivées ayant lieu en cœur de ville, il n'est pas possible de privatiser un parking communal. Les participants devront utiliser les parkings et stationnements publics de la ville. (cf [Infos Pratiques](#))

Attention, le parking « Roux de Brignole » situé face à la mairie est classé zone bleue. Le disque de stationnement est obligatoire pour ce parking.

8-2 CONSIGNE SACS / VESTIAIRES / DOUCHES / SANITAIRES

Vous aurez la possibilité de laisser un sac de moins de 10kg à la salle Malacrida dans notre espace "Consignes coureurs".

Il y aura des vestiaires et des douches à l'arrivée à la salle Malacrida.

Des toilettes sont à disposition dans le hall de la salle Malacrida et à l'extérieur proche de la zone de Départ/arrivée (4 WC amovibles).

8-3 ACCOMPAGNATEURS

Aucun véhicule (y compris vélo) ne sera autorisé sur la zone de départ/arrivée (avenue St Roch, piste d'athlétisme et espace Malacrida), ni sur la partie « collines et sentiers » des parcours hormis les véhicules et vélos spécialement autorisés par l'organisation pour porter assistance ou suivre la course.

Les accompagnateurs ne sont pas autorisés à s'alimenter sur les ravitaillements.

8.4 ÉCOLOGIQUE ET SOLIDAIRE

- o **Écologique** : nos engagements inscrits dans la Charte de l'Eco Trail visent à préserver et à promouvoir la beauté de notre site du massif des Costes en adoptant une conduite respectueuse et vertueuse que ce soit chez l'organisateur ou les coureurs. Le parcours emprunte un site NATURA 2000, et des chemins privés. **Il est expressément demandé aux participants de rester sur les sentiers balisés** par l'organisation, de ne rien dégrader, de ne rien jeter sur la voie publique ou chemins. Lors des ravitaillements, des poubelles sont mises à disposition.
- o **Solidaire** : 1 € reversé par dossard à l'association "Groupe UMANE" qui gère le Foyer d'accueil médicalisé de la Route du Sel à Pélissanne. Nous poursuivons ainsi notre collaboration historique en ayant cette fois-ci la volonté de créer un projet spécifique issu du financement par nos courses. Nous communiquerons en ce sens à l'approche de l'évènement...

Article 9 Assurance

L'association « Les foulées Pélissannaises » a fait établir une police d'assurance pour couvrir les dommages ou accidents corporels que les coureurs ou marcheurs pourraient subir sur le parcours du fait de l'organisation de la course.

Pour les dommages ou blessures autres, **les participants doivent être munis de leur propre police d'assurance.** (Responsabilité civile et/ou licence sportive)

Domage matériel : l'organisateur décline toute responsabilité en cas de dommages (vol perte ...) subis aux biens personnels des participants. Ces derniers ne pourront donc pas se retourner contre l'organisateur pour tout dommage causé à leur équipement. (Notamment après le passage à la consigne).

Article 10 Droit à l'image

Le participant autorise les organisateurs ainsi que leurs partenaires et médias à utiliser les images fixes ou audiovisuelles, sur lesquelles il peut apparaître à l'occasion de sa participation à l'une ou l'autre des épreuves. Cette autorisation est valable sur tout support y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, traités en vigueur.

Article 11 Approbation

La participation à l'une ou l'autre des épreuves organisées le 11 octobre 2025 par « les foulées Pélissannaises » implique l'acceptation dudit règlement.

