



# Les Foulées Pélissannaises

## Règlement général des courses 2026

### 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 Daniel FERREIRA.

Ces épreuves pédestres sont organisées le **samedi 10 octobre 2026**. 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 2026 consistent en l'organisation de **7 ÉPREUVES** :

- **2 épreuves pour les enfants à partir de 14h :**
  - 1/ **"La Ronde des Pitchouns" (de 3 à 10 ans)** : courses pédestres non chronométrées (3 départs)
  - 2/ **"La Ronde des Minots" (11 à 14 ans)** : course pédestre chronométrée de 3 km.
- **2 courses pédestres :**
  - **"Le 5 des Foulées"**, 5 km et 50m de D+, départ à 15h25
  - **"Le 10 des Foulées"**, 10 km et 100m de D+, départ à 15h20
- **Marche "De la Vigne à l'Olivier"**, 8 km et non chronométrée, départ à 15h30
- **2 Trails :**
  - **Trail du Caronte**, 15 km pour 400 D+, départ à 15h
  - **Trail du Calabrun**: trail semi-nocturne de 29 km et 1000m de D+, 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 dans le respect des mesures de sécurité publique en vigueur le jour de la course.

A l'exception de la "Ronde des Pitchouns" (voir art 3), les six autres épreuves suivent un parcours nature. La pratique des courses "nature" et du trail sont 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 cette pratique (cf Responsabilité / Assurance)**

## Article 3 Description des ÉPREUVES

### 3-1 Course enfants " La Ronde des Minots" Départ à 14h

- **Benjamins** (enfants de 11/12 ans nés entre 2014/2015) et **Minimes** (enfants de 13/14 ans nés entre 2012/2013). Course nature chronométrée sur une boucle de 3 km.

**Balisage** : rubalise "rouge et blanche", signaleurs positionnés à tous les croisements.

### 3-2 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 6 ans (nés en 2021 et après). **Départ 14h25, ½ tour de stade 300m.**
- **Eveil Athlé** : enfants de 7/8 ans (nés entre 2018/2020). **Départ 14h35, 1 tour 450m.**
- **Poussins** : enfants de 09/10 ans (nés entre 2016/2017). **Départ 14h40, 2 tours 700m.**

### 3-3 LES COURSES PÉDESTRES

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.


- **Départ à 15h20 Le "10 km des Foulées" (limitée à 500 pers.)**

**Participants autorisés** : à partir de la catégorie Cadets 15/16 ans (2010/2011)

**Ravitaillement** : liquide au 5ème km et solide et liquide pour le ravitaillement d'arrivée.

**Balisage** : de la rubalise avec code couleur en hauteur ainsi que des panneaux directionnels.

**Signaleurs** : Ils seront positionnés aux intersections de routes et aux bifurcations de sentiers.

 **Formule DUO** : inscription commune à 2, mixte ou non, (=> même numéro de dossard!) dont le but est de courir ensemble jusqu'à la ligne d'arrivée (le temps retenu sera celui du 2ème dossard). Un classement sera comptabilisé pour le Challenge "DUO" de Terre de Mistral.

**Cadeau Finisher** offert à l'arrivée

- **Départ à 15h25 Le "5 km des Foulées" (limitée à 200 pers.)**

Le parcours emprunte pour 50 % le tracé du 10 km.

**Participants autorisés** : à partir de la catégorie Espoirs (20 ans - 2006)

**Ravitaillement** : solide et liquide mais seulement à l'arrivée

**Balisage** : de la rubalise avec code couleur en hauteur ainsi que des panneaux directionnels.  
**Signaleurs** : Ils seront positionnés aux intersections de routes et aux bifurcations de sentiers.  
**Cadeau Finisher** offert à l'arrivée.

### 3-4 Départ à 15h30 LA MARCHÉ "De la vigne à l'olivier" (limitée à 150 participants)

Le parcours emprunte pour 80 % le 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.


**Conditions** : bâtons autorisés mais pas d'animaux.

**Cadeau finishers** : dégustation de produits du terroir offerts à l'arrivée.

## 3-5 LES TRAILS

Les 2 parcours sont composés à 90% de chemins, sentiers et monotraces. Certaines sections présentent 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.

 **Le parcours emprunte des parcelles privées** dont les propriétaires ont autorisé le passage uniquement pour le jour de la course. Il est expressément demandé aux coureurs de ne pas les emprunter par la suite.

 Les traces GPX des 2 Trails seront mis à disposition des participants quelques jours avant la course, et notamment mis en ligne sur notre site internet. Il est fortement conseillé aux coureurs de télécharger la trace gpx correspondante sur leur montre ou leur téléphone.

### o Départ à 15h Le Trail du Caronte (15 km - 400 D+) (limité à 300 participants)

*Course idéale pour les sportifs qui veulent découvrir l'univers du trail ou qui recherchent des parcours nature plus techniques, plus exigeants.*

**Participants autorisés** : à partir de la catégorie JUNIOR (18 ans - 2008)

**Ravitaillement** : 1 seul ravitaillement solide et liquide sur le parcours au km 7,5 avant le pont de la RD 68 à proximité du lotissement Les Pinèdes + le ravitaillement d'arrivée.

**Pas de barrière horaire.**

**Balisage** :

- o de la rubalise avec code couleur en hauteur ainsi que des panneaux directionnels, fléchage au sol avec de la bombe à la craie.
- o des panneaux signalants les principaux dangers (traversée de route, descente difficile, risque de chute...) seront positionnés sur le parcours

**Signaleurs** : Ils seront positionnés aux traversées de route et avant les passages techniques nécessitant une vigilance particulière.

**Matériel obligatoire**

- o Une réserve d'eau personnelle de 500ml minimum,
- o Un gobelet personnel
- o Un téléphone portable avec une batterie chargée

**Cadeau Finisher** offert à l'arrivée.

o **Départ à 18h Le Trail du Calabrun (29 km - 1000 D+) (limité à 300 participants)**

*Un Trail court semi-nocturne très exigeant et sauvage qui explore le Massif des Costes principalement avec des monotraces techniques et joueurs. Convient aux trailers déjà aguerris à ce type de format.*

**Ravitaillement** : 3 ravitaillements sur le parcours => 2 ravitos liquide (Km10,5 et Km21) et 1 ravito liquide et solide au km16 + 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 du Calabrun :**

- o De la rubalise avec code couleur et du fléchage au sol 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'.
- o Les bifurcations sont annoncées par la présence de 2 rubalises (de chaque côté du sentier), avant et après la bifurcation, accompagnées, pour certaines de pancartes fléchées.
- o Un espacement maximum de 250 m 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.
- o des panneaux signalants les principaux dangers (traversée de route, descente difficile, risque de chute...) seront positionnés sur le parcours

**Signaleurs** : Ils seront positionnés aux traversées de route et avant les passages techniques nécessitant une vigilance particulière.

**Matériel obligatoire**

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

**L'inscription** comprend le repas chaud et bière locale à l'arrivée + Cadeau Finisher offert à l'arrivée.

👉 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 du Calabrun, un 2ème PC sécurité sera

positionné à mi-parcours au niveau du ravitaillement sur la Place de la Mairie à 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 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 internet de notre prestataire rubrique "Résultats"
- Directement sur <https://my.raceresult.com/>

## Article 6 Challenges et Récompenses

### 6 - 1 Courses enfants

#### 🏆 Récompenses et médailles pour tous les participants

- **"La Ronde des Pitchouns"** Baby / Eveil / Poussins : **"Défi école"** : les enfants de l'école la plus représentée seront spécialement récompensés.
- **"La Ronde des Minots"** pour les Benjamins et Minimes :  
=> **"Défi Collège"** : les enfants de l'établissement et de la classe la plus représentés seront récompensés.  
=> **"Défi clubs"** : le club ayant le plus de licenciés finishers à la course sera récompensé.

### 6 - 2 Toutes les courses concourent au Challenge Terre de Mistral

- Le **"5 des Foulées"** (5 km) : **challenge "Découverte"**
- Le **"10 des Foulées"** (10 km) **Challenge "Elite"**
- Le **"Trail du Caronte"** (15 km) : **Challenge "Premium"**
- Le **"Trail du Calabrun"** (29 km) : **Challenge "Performance"**

### 6 - 3 Récompenses individuelles par Les Foulées Pélissannaises

- Les **3 premiers du scratch** (Homme et Femme)
- Les **premiers de chaque catégorie** (Homme et Femme)
- **Challenge "La Diag des Costauds "** sur le **trail du Calabrun** : segment chronométré (850m pour 100 D+ au Km 23)  
Le premier sera récompensé (Homme et Femme).

## 6 - 4 Récompenses collectives

- **Challenge du nombre :**
  - Le club le plus représenté sur l'ensemble des épreuves recevra un prix collectif.
- **Challenge "Lycées" sur le 10km (Cadet/Junior):**
  - Le lycée le plus représenté recevra un prix distinctif. Seuil minimum de 10 participants.

## Article 7 Inscriptions

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

- Les inscriptions sont ouvertes à partir **du 10 avril 2026 jusqu'au 09 octobre 2026 20h00**
- L'inscription aux épreuves s'effectue exclusivement sur le site <https://www.sportsnconnect.com/>

👉 NB : si les quotas ne sont pas atteints, les inscriptions le jour de la course seront possibles de 14h00 à 15h pour le 5, 10 et 15 km ou de 16h à 17h pour le Trail du Calabrun.

### 7-2 Conditions d'inscription générales et spécifiques

#### 7-2-1 Conditions d'inscription pour chaque individu

#### **1/ Fournir un JUSTIFICATIF D'APTITUDE PHYSIQUE :**

- Avoir en sa possession le **Pass Prévention Santé (PPS)** obtenu sur le site de la FFA <https://pps.athle.fr/>. Il est **valable 1 an** et **payant (5€)** mais le coureur bénéficie d'une assurance Responsabilité Civile qui est incluse.

- **Licence FFA 2026 / 2027**

*Rappel : 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 la plateforme d'inscription **accompagnée d'une attestation de santé gratuite** qui remplace le pps). Elle est valable uniquement pour la date de l'événement, soit le 10 octobre 2026. Cette démarche peut être réalisée uniquement dans les 6 mois précédant la course.

#### **2/ S'engager à respecter la Charte Eco-Trail**

**3/ Avoir réglé sa participation selon la TARIFICATION en vigueur :** le mode de paiement sécurisé par carte bancaire est à privilégier via le site SportN'Connect. Celui-ci est progressif en fonction de l'ordre d'inscription comme suit :

Nombre d'inscrits =>	1er au 50ème	51 au 100ème	à partir du 101ème...
Le 5 des Foulées	5€	6€	7€
Le 10 des Foulées*	10€	12€	14€
Le Trail du Caronte*	16€	18€	20€
Le Trail du Calabrun	29€	32€	35€
Marche	8€	9€	10€

\*Le 10 des Foulées : **10€ pour les Cadets et Juniors et DUO à 20€** (10€/pers)

\*Le Trail du Caronte : **15 € pour les Juniors et Espoirs**

Les **courses enfants sont gratuites** : La "Ronde des Pitchouns" et la "Ronde des Minots"

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"**).

### 7-2-2 Conditions d'inscription pour les clubs

**Pour les inscriptions groupées en club** (récompense challenge du nombre en jeu) : contacter l'organisation par un email adressé à [fouleesp13@gmail.com](mailto:fouleesp13@gmail.com) afin d'obtenir un tarif préférentiel

### 7-2-3 Divers

- L'organisation se réserve le droit de créer des offres promotionnelles sur toutes ses courses payantes, du 5 au 29 km.
- Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement sera 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.

## 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 05/10/2026 par mail : [fouleesp13@gmail.com](mailto: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

- Le participant recevra par mail, quelques jours avant la course, un QR code permettant le retrait du dossard.
- 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 :
  - **D'une pièce d'identité,**
  - **Du QR Code (ou justificatif de paiement avec N° dossard)** attribué à son dossard délivré par SportN'connect (en version papier ou smartphone)
  - **Pièces manquantes** : la licence FFA ou PPS (si ceux-ci n'ont pas été fournis lors de l'inscription)
- Durant l'épreuve, le participant devra porter le dossard de façon visible.
- Courir ou marcher sans dossard n'est pas autorisé. L'organisateur « Les Foulées Pélissannaises » 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 Brignoles » 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 (à partir de 18h30) 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

- **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. Nous vous invitons également à co-voiturer, à ne pas imprimer votre carte de retrait de dossard

- o **Solidaire** : à l'instar de la précédente édition, 1 € sera reversé par dossard à une association pélistannaise. Projet en cours d'élaboration. Nous communiquerons en ce sens à l'approche de l'évènement...

## Article 9 Assurance

L'association « Les foulées Pélistannaises » 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 du PPS à présent 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 10 octobre 2026 par « les Foulées Pélistannaises » implique l'acceptation dudit règlement ainsi que celui du Challenge Terre de Mistral ([Règlement TDM 2026](#)).

