



Les Foulées Pélistannaises

Règlement général de la course 2025

Article 1 Acceptation du présent règlement.

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

Au-delà d'être conforme aux règles imposées par l'organisateur, chaque participant s'engage à adopter une conduite respectueuse des valeurs promues : une **course pédestre familiale et festive** où le **fair play**, l'**éco-responsabilité** et la **solidarité** sont **mis en avant dans un cadre naturel à préserver**.

Article 2 Organisation

L'organisation des épreuves est assurée par l'association « Les Foulées Pélistannaises » BP 41, 13330 Pélistanne. 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 Pélistannaises 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**, départs entre 15h00 et 15h35.
- **Une course pédestre chronométrée "Le 10 des Foulées" 10 km D+ 110 à partir de la catégorie CADET (nés entre 2009 et 2010)**, départ 16h00.
- **Une marche non chronométrée "De la Vigne à l'Olivier", de 8 km**, départ 16h05.
- **Un Trail semi-nocturne chronométré : le "Trail du Calabrun" de 29 km avec 1000 D+/-**, départ à 18h00. Une barrière horaire à

Tous les départs et arrivées des courses se feront sous une arche sur l'avenue St Roch à la hauteur de la salle Malacrida sauf pour le Trail du Calabrun où l'arrivée se fera dans la salle Malacrida.

Mise à part le Trail du Calabrun dont le tracé traverse 3 communes (Pélistanne, Aurons et Salon de Provence), les autres épreuves se dérouleront exclusivement sur la commune de Pélistanne.

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 "outdoor" par définition, 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).**

👉 : à l'attention des participants, les animaux, même tenus en laisse, sont strictement interdits sur l'ensemble du parcours.

Article 3 Course enfants "La Ronde des Pitchouns" (épreuve non chronométrée)

Organisée par catégorie, les départs sont échelonnés à partir de 15h. Elle se déroule entre l'arche de départ et la piste d'athlétisme. La distance totale dépend de la catégorie :

- o **Baby athlé** : enfants de 3 à 5 ans (nés en 2020 et après). Départ 15h, **½ tour de stade 300m.**
- o **Eveil Athlé** : enfants de 6/8 ans (nés entre 2017/2019). Départ 15h05, **1 tour de stade 450m.**
- o **Poussins** : enfants de 9/10 ans (nés entre 2015/2016). Départ 15h10, **2 tours de stade 700m.**
- o **Benjamins** : enfants de 11/12 ans (nés entre 2013/2014). Départ 15h20, **3 tours 950m.**
- o **Minimes** : enfants de 13/14 ans (nés entre 2011 et 2012). Départ 15h30 **4 tours 1200m.**

→ Challenge du nombre :

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.

NB : Le nom de la classe et de l'établissement devront être précisés lors de l'inscription.

→ Accompagnant des pitchouns

Pour les courses baby et Eveil, un adulte est autorisé à accompagner l'enfant sur la course sous sa propre responsabilité.

→ Inscription GRATUITE via le site : <https://www.sportsnconnect.com/>

→ Récompenses et médailles pour tous les participants (enfants)

Article 4 Conditions générales d'inscriptions

4.1 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/>

4.2 Conditions d'inscriptions

Etre à jour au niveau des démarches :

→ 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.
- **D'une licence en cours de validité FFA** ou Fédération reconnue par la FFA.
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 le site : <https://www.sportsnconnect.com/>)

→ **Tarification et jauge** : le mode de paiement sécurisé par carte bancaire est à privilégier via le site Sports'N Connect.

* La "Ronde des Pitchouns" est gratuite.

* La marche "De la Vigne à l'Olivier" : **10 € limitée à 100 participants** avec dégustation de produits du terroir offerts à l'arrivée

* La course pédestre "Le 10 des Foulées" : **14 € limité à 600 coureurs**. Tarif réduit pour les lycéens et les étudiants à 10 € (challenge du nombre). Cadeau finisher offert à l'arrivée.

* Le Trail du Calabrun : **35 € limité à 300 coureurs** avec repas et boisson offerts à l'arrivée.

👉 L'organisation se réserve le droit de créer des offres promotionnelles sur le "10 des Foulées" et le "Trail du calabrun"

→ **L'inscription prévoit l'adhésion obligatoire à la Charte Eco Trail.**

→ **Rappel** : 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 ART 10 "garantie annulation"**).

→ 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.

Article 5 Les 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 Sports'N 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 ne sont pas autorisés. L'organisateur « Les foulées Pélissannaises » décline toute responsabilité en cas d'accident lié à ces pratiques.

Article 6 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"

Article 7 Informations et mise à dispositions des coureurs/marcheurs

7.1 ACCES – PARKING

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 voir plan sur notre site : <https://lesfouleespelissannaies.fr/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.

7.2 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).

7.3 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 » du 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.

7.4 RAVITAILLEMENTS

Sur le 10 Km et la marche : 1 ravitaillement liquide au 5ème km + ravitaillement solide et liquide à l'arrivée.

Sur le 29 Km : 1 ravitaillement solide et liquide au km16 (Place du village d'Aurons) + ravitaillement solide et liquide à l'arrivée.

👉 **Attention, aucun gobelet ne sera donné. Les coureurs et les marcheurs devront se munir de leur propre gobelet.**

Les flasques des participants pourront être remplies.

7.5 SIGNALISATION

Les parcours seront fléchés à l'aide de panneaux directionnels, indiquant les difficultés et les dangers éventuels, ils seront complétés par des marquages au sol (éphémères et biologiques) et verticaux ainsi que de la rubalise. Ils seront pourvus de bandes réfléchissantes pour le Trail du

Calabrun.

Les carrefours urbains et traversées de route seront protégés par nos signaleurs bénévoles, le Comité des Feux de forêt et/ou la Police Municipale. Sur les parties du parcours empruntant la voie publique, chaque participant devra se conformer au code de la route (ex: se tenir à droite de la chaussée) et sera seul responsable d'un éventuel manquement à ces règles.

Le kilométrage est indiqué tous les kilomètres pour le 10 km.

Le jour de l'évènement, chaque signaleur réparti sur les différents parcours aura la responsabilité de vérifier une partie du parcours afin de relever tout problème de signalisation. Il en informera l'organisation en temps réel.

Les coureurs seront informés des risques spécifiques présents sur les parcours au moment de leur inscription et le jour de la course lors du brief de départ.

Le parcours sera débalisé dans les 48h suivant la dernière arrivée.

7.6 ÉCOLOGIQUE ET SOLIDAIRE

***Écologique** : nos engagements, inscrits dans la **Charte Eco Trail**, visent à promouvoir la beauté de notre site du massif des Costes mais également à le préserver. Nous serons très vigilants à ce que tous (bénévoles, coureurs ou accompagnants) nous observions une conduite respectueuse et vertueuse en la matière. 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.

***Solidaire** : 1 € reversé par dossard à l'association UMANE qui gère le ["Foyer d'Accueil Médicalisé La route du Sel"](#) sur Pélissanne.

Article 8 Le Trail du calabrun (29 km, 1000 D+)

8.1 L'inscription comprend :

- Le dossard nominatif, 1 repas avec bière locale offerte.
- L'adhésion à la Charte Eco trail (en annexe et disponible sur notre site)

8. 2 ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

- 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.

8. 3 BARRIÈRE HORAIRE

La barrière horaire fixée au Km 15 (ravitaillement sur la place de la Mairie à Aurons) est de 2h45. Les coureurs ne pourront donc repartir du ravitaillement après 21h, ils seront rapatriés en minibus jusqu'à la salle Malacrida.

Article 9 sécurité, santé, secours.

La sécurité routière sera assurée par des commissaires de course (bénévoles, membres du CCFF et Police Municipale)

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 véhiculée 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.

Un numéro d'appel urgence sera noté sur le dossard.

En cas d'abandon, le participant a l'obligation de prévenir l'organisateur. A partir de ce moment-là, l'organisateur ne pourra être tenu pour responsable en cas d'accident ou de blessures.

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

Article 10 GARANTIE ANNULATION COUREUR

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

Ceci dans 2 cas:

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

2/ L'organisation annule ou reporte 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 total de leur inscription sur simple demande et sans justificatif. (*moins le montant des frais de transaction et le montant de la garantie annulation*).

Article 11 : 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 12 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 13 Challenges et Récompenses,

★ Remise des récompenses :

Seuls les concurrents présents à la remise des prix pourront prétendre aux récompenses.

★ Récompense individuelle (Le 10 et le Trail) :

- les 3 premiers du scratch homme et femme
- le 1er/1ère de chaque catégorie
- le 10km concourt au **Challenge Terre de Mistral** (formule "Elite")

★ Récompense collective à travers les challenges :

→ **Challenge du nombre :**

- L'association la plus représentée sur l'ensemble des épreuves recevra un prix collectif.
- La Ronde des Pitchouns : l'Ecole puis le collège avec le plus de représentants 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 21)

Le premier et la première seront récompensés + autres concurrents (surprise !)

Article 14 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.

L’organisation met tout en œuvre, et est impatiente de vous accueillir pour vous faire vivre une expérience sportive, festive et familiale à la fois !!!





CHARTRE ECO TRAIL

Le 10 DES FOULÉES TRAIL DU CALABRUN



Les organisateurs s'engagent

- A promouvoir le covoiturage ou des moyens de transport doux pour venir jusqu'à Pélissanne. Un parking à vélo sera disponible devant la salle Malacrida. Pas de véhicules motorisés sur le parcours.
- A communiquer le plus possible de manière dématérialisée (site internet, mailing, réseaux) et en limitant l'impression papier pour flyers et affiches.
- A ne couper qu'à minima et avec autorisation du propriétaire, la végétation qui viendrait empiéter les sentiers empruntés par les coureurs.
- A ne pas faire de marquage à la « bombe » de peinture sur les arbres ou les pierres. Nous utilisons des fanions, de la rubalise réutilisables et de la bombe éphémère écologique à la craie.
- A mettre en place un tri sélectif sur les zones de ravitaillement et au sein du village de départ-arrivée.
- A privilégier, autant que possible, des circuits courts pour le choix de nos partenaires et fournisseurs : restauration, supports de communication, partenaires sportifs.
- A ne plus mettre à disposition des gobelets à usage unique sur les ravitaillements. Pour profiter des boissons lors de nos ravitaillements, prévoyez votre flasque ou gobelet mou. En cas d'oubli, nous mettons à disposition nos ecocup (à laisser sur le stand).
- A faire, dès le lendemain de l'épreuve, le parcours complet dans les deux sens, afin d'ôter toutes traces de notre passage : balisage et ramassage d'éventuels déchets perdus.

Le coureur s'engage :

- A respecter le balisage et à rester sur la trace du parcours (empruntant exclusivement des sentiers répertoriés) pour ne pas détériorer le milieu naturel basé sur un équilibre écologique fragile (site Natura 2000).
- A ne pas emprunter, en dehors de l'épreuve, les passages du parcours appartenant aux propriétaires privés et avec lesquels l'organisation a bénéficié d'une autorisation spéciale pour le temps de l'épreuve.
- A porter sur lui ses déchets, s'interdisant de laisser des traces de son passage dans la nature qu'il traverse et qu'il respecte.
- A quitter les points de ravitaillement, situés sur le parcours, sans gobelet(s). Il peut aussi y laisser les emballages de gels, barres, gâteaux...etc. dans les poubelles de tri mises en place à cet effet.

Merci pour votre engagement et bonne course !