

REGLEMENT LA CALANQUAISE 2026

Art. 1 EPREUVE ECO-RESPONSABLE

4 épreuves en SEMI-AUTO-SUFFISANCE ALIMENTAIRE

(Prévoir petit sac à dos ou porte gourde avec boisson et barres énergétiques)

- | | | |
|---|-------------------------------------|-------------|
| * Trail la Calanquaise - 15 km 350D+ | à partir de la catégorie junior. | Départ 9h |
| * Boucle la Calanquaise 7,3 km 230D+ | à partir de la catégorie cadet(te). | Départ 9h15 |
| * Nordic'Calanquaise Chrono 12 km 310D+ | à partir de la catégorie cadet(te). | Départ 9h20 |
| * Virée Marche Loisir 7,3 km 230D+ | à partir de la catégorie cadet(te). | Départ 9h22 |

Art. 2 ORGANISATION

Épreuves organisées par N.W.A COTE BLEUE sur chemins forestiers, ouverte à partir des catégories Cadet(te), Hommes et femmes licenciés ou non.

Non ouverte aux handicapés (Côtes et chemins caillouteux).

Art. 3 ACCUEIL, DÉPART, ARRIVÉE & RETRAIT DOSSARD : VILLAGE LA CALANQUAISE

Parking SALLE LOMBARDI CARRY LE ROUET Rue du Chapelier, Square Jean Biancotto

Gps : <https://goo.gl/maps/b4LHEu6Xud8CBtGK9>

Art. 4 PARKING Plage du Rouet – Gratuit pour l'évènement.

Gps : <https://goo.gl/maps/gnyTxqhrxtfr6pFv6>

Art. 5 INSCRIPTIONS et CHRONOMETREUR auprès de www.KMS.fr

Sur les épreuves chronométrées, conformément à la réglementation, le certificat médical n'est plus accepté pour les courses ayant lieu après le 1^{er} septembre 2024 ; Pour retirer leur dossard les concurrents devront présenter OU de préférence avoir téléchargé sur leur fiche personnelle d'inscription, avant le dimanche précédent la course :

- **L'attestation issue du PPS datant de moins de 3 mois au jour de l'épreuve** : elle est à réaliser à partir du 19/01/2026.
(Si vous avez déjà un numéro d'attestation PPS antérieur à cette date, il vous faudra à nouveau suivre le parcours de prévention santé à partir du 19/01/2026)
Pour obtenir votre PPS, suivez la procédure sur <https://pps.athle.fr>
- **Ou d'une licence FFA en cours de validité** (Athlé Compétition, Athlé Running, Pass athlé)

POUR LES MINEURS : Au retrait du dossard, sur le stand dédié aux Mineurs,

Le responsable du mineur devra impérativement fournir une autorisation parentale et présenter une licence FFA en cours de validité.

En l'absence d'une licence FFA, il sera nécessaire de fournir une attestation précisant avoir complété le questionnaire de santé et précisé avoir répondu par la négative à toutes les questions dudit questionnaire.

Si une des réponses est positive, il sera alors nécessaire de présenter un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.

Autorisation parentale à télécharger sur : <https://www.trail-la-calanquaise.com/inscriptions>

Droit d'inscription : Trail la Calanquaise 18€ / Mini-Trail La Calanquaise 15€ / Nordic'Calanquaise 17 € / Virée Marche Loisir 15€

A partir du 15/03/2026 toutes les inscriptions seront majorées au tarif unique de 20€

Je suis informé(e) qu'en cas de désistement, je ne peux exiger le remboursement ou la remise du lot et que mon inscription est ferme et définitive et que je ne pourrai pas basculer sur une autre épreuve pour des raisons logistiques.

Le dossard est nominatif, il n'est donc pas échangeable avec une autre personne. Les organisateurs ne peuvent être tenus responsables des fausses déclarations.

Le TRANSFERT DE DOSSARD est possible à une personne de votre choix (selon les conditions d'inscription requises) via votre compte KMS (Celui sur lequel vous avez effectué votre inscription), jusqu'au dimanche précédent la course.

Art. 6 DOSSARDS

Retrait des dossards : La veille, Samedi de 15h30 à 18 h ou dimanche de 7h à 8H45.

Celui-ci devra être fixé sur la face avant du coureur, sur la poitrine ou sur un porte dossard, le numéro bien en évidence.

En cas d'abandon le dossard devra être retiré et restitué au signaleur le plus proche.

Art. 9 EQUIPEMENT OBLIGATOIRE et SECURITAIRE.

Les concurrents doivent être équipés de chaussures adaptées au Trail ou à la Marche Nordique, d'un sac à dos ou porte gourde (avec de l'eau + barres énergétiques ou boisson d'effort d'apport glucidique), d'un gobelet ou flasque à eau (pas de gobelet sur les points d'eau), d'un téléphone chargé avec le numéro de l'organisation enregistrée au préalable, d'un sifflet ;

Et sur la *Nordic'Calanquaise* équipés de bâtons homologués Marche Nordique.

Art. 10 SECURITE

- Le dossard sera attaché visiblement sur l'avant du coureur (épingles non fournies par l'organisation)

- Barrières horaires à 10h20 : Tout concurrent(te) inscrit(e) sur le Trail 15km ou la Nordic 12 km, qui atteindra le point de contrôle basé au 5ème km, au-delà de 10h20, sera arrêté(e) et disqualifié(e) de l'épreuve, avec obligation de rendre la puce de son dossard, puis sera dirigé(e) par l'organisation sur le tracé de 7,3km. En cas de refus, si celui-ci souhaitait reprendre son parcours, il ne pourrait le faire qu'après avoir restitué son dossard, sous sa propre responsabilité et en autonomie complète.

- Bâtons interdits sur le Trail & la Boucle,

- Tracés balisés : ils seront identifiés par de la rubalise, des panneaux et des signaux tout au long des parcours. Tout concurrent s'engage à ne pas couper les sentiers et à emprunter intégralement les tracés imposés par les organisateurs, même en cas d'abandon !

- En cas d'abandon, il est obligatoire de le signaler RAPIDEMENT à l'organisation. (Téléphone ou signaux le plus proche). Le dossard sera restitué au signaleur le plus proche. La responsabilité de l'organisation sera déchargée.

- Un concurrent qui se blesserait sur le tracé de la course devrait le signaler par téléphone, s'arrêter ou revenir sur ses pas auprès du signaleur le plus proche, utiliser son sifflet en cas de nécessité.

- Tout concurrent à l'obligation de porter assistance à toute personne qui serait en danger jusqu'à l'arrivée des secours !

- les animaux de compagnies ne sont pas autorisés à accompagner les coureurs et marcheurs.

- Les Vététistes ne sont pas autorisés à accompagner les coureurs et les marcheurs.

- Heure maximum d'arrivée fixée à 12h

Les Catégories d'âge 2026		
(valable jusqu'au 31 août 2025, ces catégories changeront le 1er septembre 2026)		
CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters	MA	1991 et avant
Seniors	SE	1992 à 2003
U23 / Espoirs	ES	2004 à 2006
U20 / Juniors	JU	2007 et 2008
U18 / Cadets	CA	2009 et 2010
U16 / Minimes	MI	2011 et 2012
U14 / Benjamins	BE	2013 et 2014
U12 / Poussins	PO	2015 et 2016
Éveil Athlétique	EA	2017 à 2019
Baby Athlé	BB	2020 et après

Détails des catégories Masters		
CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters H et F	M0	1991 - 1997
	M1	1998 - 1999
	M2	2000 - 2001
	M3	2002 - 2003
	M4	2004 - 2005
	M5	2006 - 2007
	M6	2008 - 2009
	M7	2010 - 2011
	M8	2012 - 2013
	M9	2014 - 2015
	M10	2016 et avant

Art. 7 COURSES MARCHE NORDIQUE & VIREE MARCHE

La Marche Nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres. Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'utilisation de bâtons « Marche Nordique » est obligatoire. A chaque instant, un pied et un bâton doivent être en contact avec le sol. Le pas de course et la technique de la marche athlétique sont interdits.

Sécurité : Il est obligatoire de garder un bâton dans chaque main et pointes dirigées vers le sol à tout moment.

Art. 8 DISQUALIFICATION

- CONTRÔLEURS D'ÉPREUVE disposés tout au long du circuit, tout concurrent qui ne respectera pas le règlement, et ses consignes sanitaires sera disqualifié à l'arrivée et ne pourra prétendre à aucune récompense.

Art. 11 ANNULATION DES COURSES / MODIFICATION TRACES ou de l'ORGANISATION DE L'ÉVÉNEMENT

En cas de force majeure, pour la sécurité des participants (ex : conditions météo trop défavorables) ;

Sans préavis, l'organisation se réserve le droit d'annuler, modifier les tracés, d'arrêter la course ou d'adapter la manifestation sans qu'aucun remboursement ne puisse être exigé du fait des frais engagés. Les droits d'inscription resteront acquis à l'organisateur.

Sauf en cas d'annulation covid-19, sur demande auprès de KMS, le remboursement sera possible à hauteur de 50%, le restant restera acquis à l'organisateur du fait des frais engagés.

Art. 12 RAVITAILLEMENT

Un ravitaillement à l'arrivée + 2 points d'eau et de sucre au 5^{ème} km et au 10,5^{ème} du Nordic /12^{ème} du Trail).

Chaque concurrent sera en semi-autonomie alimentaire c'est-à-dire autonome entre 2 points de ravitaillement sur le plan alimentaire et sécuritaire ; équipé d'un Camel back ou d'un petit sac à dos ou porte gourde avec des barres énergétiques + de l'Eau (Minimum 1/2 litre sur la Nordic & Le Trail), d'un gobelet ou flasque d'eau pour les points d'eau. ATTENTION pour des questions d'ECO-RESPONSABILITE les Gobelets seront limités sur les ravitaillements.

Art. 13 ASSURANCE

L'organisateur est couvert par une assurance « responsabilité civile » et décline toute responsabilité pour tout accident physiologique immédiat ou futur. Cette assurance ne couvre pas les risques individuels des coureurs et des marcheurs qui renoncent expressément à tout recours envers les organisateurs. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

Art. 14 CLASSEMENT

Au jour de la course, selon la réglementation du moment, un classement sera affiché et publié ou uniquement publié.

sur les sites : www.kms.fr et www.trail-la-calanquaise.com

Art. 15 ANTIDOPAGE

LES participants aux trois épreuves chronométrées s'engagent à respecter rigoureusement l'interdiction de dopage

ainsi que les dispositions concernant les contrôles antidopage, telles qu'elles résultent des lois et

règlements en vigueur, selon les Codes du sport et règlement fédéral de lutte contre le dopage. En cas de contrôle, l'athlète peut être accompagné d'une personne de son choix. L'athlète doit justifier de son identité (carte d'identité, passeport, permis de conduire ... ou témoignage d'une tierce personne). Tout refus de se soumettre au contrôle entraîne la disqualification de l'athlète.

Art. 16 RECOMPENSES & TOMBOLA

Lot à tous les participants et Tombola le jour de la course

Sur les courses chronométrées, les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes du classement « scratch » ainsi que les premiers hommes et femmes de chaque catégorie seront récompensés sans cumul.

(En cas de désistement ou d'absence, je ne pourrai exiger le remboursement ou la remise du lot ultérieurement)

Art. 17 RECLAMATION : Auprès du PC COURSE dans les 30mn maximum après l'arrivée du concurrent concerné.

Art. 18 SOLIDARITE

Depuis sa 1ère édition, LA CALANQUAISE participe à la lutte contre la Mucoviscidose et y associe l'association d'ESPOIR CONTRE LA MUCOVISCIDOSE en reversant 1€ par Finisher.

L'édition solidaire en Visio de 2020 contre le Covid-19, avait permis de recueillir 5130€ (répartis à part égale aux Hôpitaux de Marseille HPHM et Espoir contre la Mucoviscidose)

Ce merveilleux constat de solidarité nous a donc décidé en 2021 à proposer aux participants qui le souhaitent, de faire, lors de leur inscription, un Don supplémentaire pour une association humanitaire.

Art. 19 DROITS A L'IMAGE

Les participants autorisent les organisateurs, ainsi que leur ayant droits, à utiliser ou faire utiliser les images fixes ou audio visuelles prises lors de la manifestation pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur.

Art. 20 RESPECT DES PERSONNES

Lors de son inscription, chacun s'engage à respecter participants, bénévoles et toute personne rencontrée lors de l'événement.

Art. 21 RESPECT DE LA NATURE

COURSE PROPRE, Tout concurrent s'engage à respecter la faune et la flore et à ne rien jeter à terre, à ne pas couper les sentiers et à rester sur le tracé imposé par les organisateurs.

Art. 22 PROTOCOLE SANITAIRE (Si besoin) & AUTRES.

Je suis informé(e)

- Que pour assurer la sécurité sanitaire, je devrai respecter les mesures mises en place par l'organisation et qui seront en lien avec les mesures imposées par les autorités compétentes, en vigueur à la date de l'événement.

- Qu'il m'appartiendra de consulter les dernières mesures à l'approche de l'événement sur : www.trail-la-calanquaise.com, onglet dernières news.

- Que je devrai respecter avec courtoisie toutes les consignes qui me seront transmises par l'organisateur et les bénévoles.

- Que je ne pourrai prendre le départ que sur l'épreuve choisie lors de mon inscription (sauf autorisation organisateur)