

Règlement Foulée Flayoscaise 1 mars 2026

Épreuves urban trail 9 et trail 23 km

1. Présentation de la course

Dimanche 1 mars 2026 La Ville de Flayosc organise la 10 ème édition de la Foulée Flayoscaise

2. Les épreuves

Le parcours traverse des propriétés privées pour lesquelles la commune a obtenu des autorisations exceptionnelles pour le passage des coureurs le jour de l'événement. Afin de garantir la tranquillité des propriétaires, le tracé ne sera communiqué que quelques jours avant l'épreuve et ne devra être emprunté que le jour de celle-ci.

Les deux épreuves urban trail de 9 km et trail de 23 km de la Foulée Flayoscaise sont des courses à pied de type Trail se déroulant en quasi-totalité sur des chemins et des sentiers. Les départs s'effectueront

tous du stade de Michelage (en face de la coopérative du Cellier des 3 Collines) sur la commune de Flayosc (83).

- Urban trail 9 km – 300 m D+ environ. Départ dimanche 1 mars 2026 à 09h45
- 23 km – 1000 m D+ environ. Départ dimanche 1 mars 2026 à 8h30

3. Modalités d'inscription :

1. Inscriptions en ligne sur le : <https://chronosports.fr/>
2. Inscriptions à la Mairie de Flayosc
3. Inscriptions sur place le jour de la course sous réserve de places disponibles

Pour être valide toute inscription devra obligatoirement être accompagnée soit :

- D'une photocopie d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running, délivrée par la FFA, ou d'un pass 'j'aime courir' délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation.
- D'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non-contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition, ou de la course à pied en compétition et délivrée par une des fédérations suivantes : FCD, FFSA, FFH, FSPN, ASPTT, FSCF, FSGT, UFOLEP.
- D'un certificat médical datant de moins de 3 ans **à la date de la compétition** précisant de manière explicite la non-contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition ou du sport en compétition. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat.
- D'un Parcours Prévention Santé (PPS) de moins de 3 mois à la date de la course

Les pièces demandées devront être remises le jour de l'inscription si elle se fait en mairie, ou importées sur le site précité en cas d'inscription en ligne.

Les certificats médicaux/licences pourront être présentés le jour de la course avant le retrait des dossards.

AUCUN DOSSARD NE SERA REMIS SANS DOSSIER EN LIGNE COMPLET

Règlement – Trails de la Foulée Flayoscaise Dimanche 1 mars 2026

Article 1 : Participation

La participation aux différentes épreuves implique la connaissance et l'acceptation du présent règlement. Du fait de son inscription, le concurrent donne à l'organisation l'autorisation express d'utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, lors de la manifestation sur tout support y compris les documents promotionnels et / ou publicitaires.

- l'épreuve urban trail 9 km est ouverte à tous, licenciés ou non, à partir de 18 ans (soit né(é)s à partir de 2008).
- l'épreuve 23 km, est ouverte à tous, licenciés ou non, à partir de 18 ans (soit né(é)s à partir de 2008).

Tout participant au traisl s'engage à respecter le parcours dans sa totalité.

Article 2 : Droits d'engagement :

- Urban trail 9 km : 12 € en ligne et en mairie
- 23 km : 20 € en ligne et en mairie
- Toute inscription sur place le jour de la course sera majorée de 5 €.

Fermeture des inscriptions en ligne le 28/02/2026 à 15h00.

En s'inscrivant, chaque coureur prend personnellement les engagements suivants :

- Je déclare avoir réellement pris connaissance du règlement et de l'éthique de la course.
- Je comprends et j'approuve les conditions de participation figurant dans le présent règlement.
- Je m'engage à respecter le règlement en tous points.
- Je déclare être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant les frais de secours, de recherche et d'évacuation en France et en Suisse.
- Je déclare m'être renseigné(e) sur les contre-indications médicales qui pourraient me concerter et, en conséquence, décharger l'organisation de tout problème médical pouvant survenir pendant l'épreuve du fait d'une négligence de ma part.

Tout engagement est personnel. **Aucun transfert d'inscription n'est autorisé sans accord formel de l'organisation du Trail de la Foulée Flayoscaise.**

Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. 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.

Article 3 : Retrait des Dossards

- Pour le 9 km : dimanche 1 mars 2026 à partir de 7h30
- Pour le 23 km : dimanche 1 mars 2026 à partir de 6h30

Article 4 : Matériel

Chaque participant s'équipera en fonction de la météo. Les chaussures de type Trail sont fortement conseillées. Des contrôles du matériel demandé pourront être effectué à tout moment avant et pendant la course.

Matériel obligatoire pour le 23 km :

- Téléphone portable en état de marche.
- Sifflet.

- Couverture de survie (140cm x 120cm).
- Gobelet

Nb : Aucun gobelet ne sera fourni sur les ravitaillements.

Prévoir 4 épingle à nourrice pour fixer votre dossard (aucune n'est fournie sur place)

Article 5 : Parcours, barrière horaire et balisage

Le 9 km est un circuit balisé sans barrière horaire.

Le 23 km comporte une barrière horaire située autour du kilomètre 7. Elle est fixée à 1h30 de course. Une seconde barrière horaire située autour du kilomètre 14 fixée à 3h00 de course. Tout coureur qui n'atteint pas le point précité dans le délai imparti se verra arrêté par les signaleurs et sera reconduit sur la zone de départ par des membres de l'organisation.

Le système de balisage sera organisé avec des rubalises attachées aux arbres ou des fanions (système réutilisable préservant l'environnement), ainsi que du marquage au sol réalisé avec de la bombe biodégradable.

Article 6 : Sécurité et Assistance médicale

La sécurité est assurée par des signaleurs mis en place par l'organisation qui veillent à la sécurité des concurrents et au bon fonctionnement de l'épreuve. L'assistance médicale est assurée par une équipe médicale professionnelle.

Chaque participant se doit de signaler un coureur en détresse à l'assistance médicale ou aux signaleurs présents sur le parcours. Un numéro de portable de l'organisation sera noté sur le dossard.

Article 7 : Ravitaillements

Le Trail est une épreuve en semi-autonomie.

- Sur le 9 km : 1 ravitaillement complet aux environs du km 5
 - Sur le 23 km : 2 ravitaillements complets aux environs des km 8, 16
- Chaque coureur devra assurer son autonomie partielle liquide et solide.

Un ravitaillement complet à l'arrivée de toutes les courses.

Article 9 : Classement et récompenses

Aucune prime ne sera remise. La présence des participants récompensés est obligatoire. En cas d'absence, les prix seront acquis par l'organisation.

Un classement individuel sera établi.

Des lots seront remis aux trois premiers hommes et femmes du classement scratch sans distinction de catégories d'âge.

Seront également récompensés, les premières femmes et premiers hommes des catégories suivantes :

Les Catégories d'âge 2025 / 2026

(elles sont valables du **1er septembre 2025 au 31 août 2026**)

CATEGORIE		CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters		VE	1991 et avant
Seniors		SE	1992 à 2003
Espoirs	U23	ES	2004 à 2006
Juniors	U20	JU	2007 et 2008
Cadets	U18	CA	2009 et 2010
Minimes	U16	MI	2011 et 2012
Benjamins	U14	BE	2013 et 2014
Poussins	U12	PO	2015 et 2016
Éveil Athlétique		EA	2017 à 2019
Baby Athlé		BB	2020 et après

Détails des catégories Masters Hommes et Femmes

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Master 0	M0	1991 - 1987
Master 1	M1	1986 - 1982
Master 2	M2	1981 - 1977
Master 3	M3	1976 - 1972
Master 4	M4	1971 - 1967
Master 5	M5	1966 - 1962
Master 6	M6	1961 - 1957
Master 7	M7	1956 - 1952
Master 8	M8	1951 - 1947
Master 9	M9	1946 - 1942
Master 10	M10	1941 et avant

Article 10 : Sanctions

Tout participant aux différentes épreuves, surpris à jeter des papiers ou tout autre déchet, faisant preuve d'anti-sportivité ou manquant de respect aux bénévoles, ou non-respect du code de la route ou tout autre manquement au présent règlement intérieur sera rappelé à l'ordre et disqualifié et devra rejoindre l'arrivée par ses propres moyens. Aucune réclamation ne sera acceptée.

Article 11 : Modifications / Annulation

En cas de mauvais temps ou toute autre condition pouvant nuire à la sécurité des participants, l'organisation et l'équipe médicale se réservent le droit de modifier ou d'annuler une ou plusieurs épreuves. Aucun remboursement ne sera alors effectué.

Sur présentation d'un certificat médical couvrant la date de la course, l'organisation pourra procéder à un avoir.

Article 12 : Assurance et Responsabilité

Responsabilité civile :

La responsabilité civile de l'organisateur et des participants est couverte par la police d'assurance 40007227Y souscrite auprès de la Groupama.

Assurance dommages corporels :

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par les assurances liées à leur licence.

L'organisation informe et conseille qu'il incombe aux autres participants de souscrire une assurance personnelle couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer.

Article 13 : Règles sportives

Toute aide extérieure (présence d'un accompagnateur, ravitaillement hors zone) est interdite et disqualificatrice.

L'accès aux courses n'est pas autorisé aux canicross. Monocycle, VTT ou autres 2 roues.

Le participant doit porter visiblement, pendant la totalité de la compétition, dans son intégralité, le dossard fourni par l'organisation.