

L'Entente du Pays de Fayence Athlétisme et l'équipe du NaturaTrail du Pays de Fayence organisent avec le concours de la Commune de Montauroux et de l'intercommunalité du pays de Fayence une course hors stade intitulée "Les Foulées du Lac". Cette épreuve aura lieu le dimanche 12 avril 2026.

Modification du règlement suite aux recommandations de la préfecture du Var du 9 mars 2026 afin de limiter l'impact des courses dans les zones sensibles et protégées du Marais de Fustièrre et de l'Anse de Fondurane.

LE PARCOURS

Cette course de 13,4 km relie « les Estérêts du Lac » à Montauroux (collège de Vinci) en longeant le lac de Saint Cassien par sa rive ouest. Seul le premier et le dernier kilomètre sont courus sur macadam, le reste du parcours se déroulant sur un chemin de campagne en terre battue.

Le départ aura lieu aux « Estérêts du Lac ». Il sera donné à 9h30 précises. L'arrivée sera jugée au collège de Montauroux. Clôture de la course à 12H30, la sécurité ne pouvant plus être assurée après cet horaire

Un tracé de 11 Km a été défini pour la marche nordique, le départ sera donné à 9h30 précises à proximité du point de signallement S1.

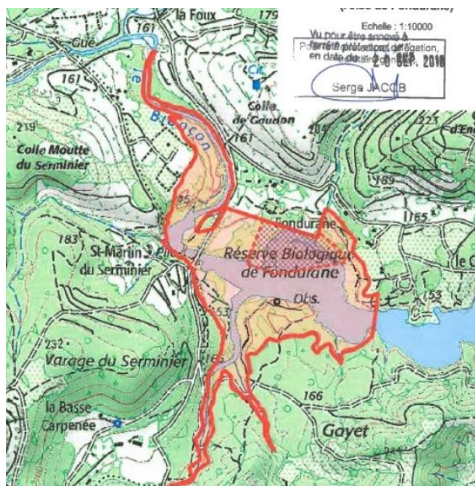
LES ZONES PROTÉGÉES

Les Foulées du Lac ont vocation à promouvoir un des plus beaux sites du territoire du Pays de Fayence et l'organisation s'engage à respecter une démarche éco-responsable et environnementale depuis plus de 20 ans.

Le parcours longe des zones protégées pour la préservation de la biodiversité, l'anse de Fondurane et le Marais de Fustièrre. voir plan ci-dessous.

A cet effet, l'ensemble des participants s'engage à respecter les consignes suivantes :

- Ne pas jeter de déchets sur le parcours
- Rester sur la piste balisée
- Respecter la flore et la faune locale
- Signaler tout dépôt sauvage



Plan de la réserve biologique de Fondurane

Pour l'édition 2026, l'organisation instaure une zone "silence" pour limiter l'impact sonore dans la zone de l'Anse de Fondurane. Des panneaux indiqueront aux participants l'entrée et la sortie de la zone. Des contrôles seront effectués dans cette zone et il est demandé le strict respect de cette consigne sous peine de disqualification.

Nous comptons sur votre implication dans cette démarche éco-responsable.

PARTICIPATION ET INSCRIPTION

L'organisation a décidé de supporter l'association "Trail pour Tous"

(<https://trailpourtous.fr/>) et lui reversera 5€ par inscription. Un don supplémentaire sera possible sur le site SPORTIPS.

Cette épreuve est ouverte à tous, licenciés FFA ou non, nés avant le 31/12/2009.

LES COURSES :

modification du règlement du 11/03/2026

- Course individuelle 13,4 km
- Course en relais, 13,4 km, par équipe de 3 (dans l'ordre : 3 - 7 - 3,4 km). **Format de course annulé pour limiter la jauge à 400 participants pour l'ensemble des courses. Les inscriptions déjà réalisées seront remboursées et l'inscription pour la course en relais ne sera plus possible à partir du 11 mars 2026.**

- Marche nordique loisir (non chronométrée) et compétition sur un parcours de 11 km
Le nombre de participants pour la marche nordique compétition et loisir est limitée à 80 participants
- Course en relais parents/enfants de 2x1.5 km (voir paragraphe spécifique) **nombre de 20 binômes parent / enfant pour limiter la jauge à 400 participants au profit des courses individuelles.**

Il est expressément indiqué que les concurrents participent à cette course sous leur propre et exclusive responsabilité. Chaque participant devra présenter lors du retrait des dossards une licence FFA en cours de validité ou un PPS (pass prévention santé) en cours de validité.

Chaque participant devra présenter une pièce d'identité pour obtenir son dossard. Le montant de l'engagement à la course individuelle et à la marche nordique est de 16€.

Les inscriptions sont ouvertes :

Pour la course individuelle, aux catégories d'âge : CADET (2009 et 2010) et suivantes.

Les inscriptions s'effectuent **uniquement** sur www.sportips.fr dans la limite de **400 dossards toutes courses confondues** comme suit:

- **Course individuelle : 250 dossards**
- **Marche nordique loisir et compétition : 80 dossards**
- **Equipage joëlette : 30 coureurs**
- **Relais parent enfant : 20 parents et 20 enfants**

Seules les inscriptions payées seront affichées dans la liste des participants.

Il n'y aura pas d'inscription sur place (sauf pour la course parent-enfant, inscription gratuite sur la ligne d'arrivée des FOULÉES DU LAC.

Rappel : nombre limité à 20 binômes parent / Enfant)

Pièces à fournir à l'inscription :

- DOCUMENTS JUSTIFICATIFS : Les documents à fournir (licences ou PPS) sont à charger sur votre fiche personnelle au moment de l'inscription sur SPORTIPS.fr.
- Conformément à la réglementation RUNNING 2025 vous devez être à jour et présenter soit :
 - une licence Athlé Compétition, Athlé Running, ou d'un titre de participation Pass Running délivrés par la FFA en cours de validité à la date de notre manifestation. Les certificats médicaux ne sont plus acceptés.
 - Le Pass Prévention Santé (PPS) - attention votre PPS sera valable 1 an et payant (5€) à compter du 15 janvier 2026, (pps.athle.fr)

- Les mineurs doivent également fournir un PPS (gratuit pour eux).
- Pas de changement pour les licenciés FFA, on valide votre inscription automatiquement avec votre numéro de licence sur SPORTIPS.fr
- Les participants étrangers sont tenus de fournir le PPS (pps.athle.fr)
- Toutes les licences, autres que les licences FFA ne sont plus acceptées, tout comme les licences étrangères.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- un gobelet individuel ou ecocup
- une paire de chaussures type running ou trail
- pour la marche nordique **uniquement** : une paire de bâtons de marche nordique.

TRANSFERT DE DOSSARD

Les transferts de dossard sont autorisés jusqu'au 8/04/2026. Le transfert est à réaliser directement dans votre fiche d'inscription en ligne. Aucun mouvement financier ne sera effectué sur la plate-forme.

Votre dossard et les options réservées seront transférés au nouveau coureur. Ce transfert est irréversible et ne peut être transféré à nouveau.

Les dossards sont nominatifs, aucun échange ou transfert d'inscription n'est possible après le 8/04/2026, quel que soit le motif invoqué. Les coureurs qui rétrocèdent leur dossard seront reconnus responsables en cas d'accident survenu ou provoqué par le remplaçant durant l'épreuve.

ANNULATION ET REMBOURSEMENT (GARANTIE INDIVIDUELLE ANNULATION SPORTIPS)

Au moment de votre inscription en ligne sur le module Sportips.fr vous pouvez souscrire une Garantie Individuelle d'Annulation, qui vous permettra d'être remboursé du montant de votre inscription (sauf les options. Repas, T-shirt...) sur simple demande de votre part, effectuée jusqu'à 72h avant le départ de votre course. Si vous n'avez pas choisi cette option, vous ne pourrez pas demander le remboursement de votre inscription. En cas d'annulation ou report général de l'épreuve, les conditions générales de l'organisateur s'appliquent... (remboursements, report...)

Pour toute demande d'annulation et de remboursement, l'inscription sera remboursée uniquement sur présentation d'un certificat médical daté et envoyé avant *la date de clôture des inscriptions*.

RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards se fera à la Maison du Lac le samedi 11 avril de 13h30 à 18h et à partir de 7h30 le dimanche 12 avril 2026 à la mairie annexe des Estérêts du Lac (à proximité immédiate du départ de la course). Les dossards devront être portés en entier, non pliés, sous peine de disqualification. **Par mesure d'hygiène, les épingles ne seront pas fournies.**

ASSURANCES

L'organisation a souscrit une assurance Responsabilité Civile, en accord avec les règlements de la CNCHS de la FFA. Les licenciés FFA bénéficient des garanties accordées par l'assurance accident liée à leur licence. Il incombe aux participants non licenciés de s'assurer personnellement.

ORGANISATION

Un service de sécurité sera mis en place sur l'ensemble du parcours. Il est toutefois conseillé de ne pas s'écarter du parcours fléché. Seuls les cyclistes officiels seront autorisés à précéder ou suivre les participants. L'assistance médicale sera effectuée par la Croix Blanche du Var. Des liaisons radio seront assurées tout au long du parcours.

Deux postes de ravitaillement seront placés aux environs du 3ème et du 10ème kilomètre du parcours.

Un service de navettes par bus gratuit mais sur réservation sera mis en place pour relier le départ et l'arrivée afin que les participants puissent choisir de garer leur véhicule personnel soit au départ, soit à l'arrivée.

Une consigne est mise en place au retrait des dossards. Les participants pourront y déposer leurs effets personnels et les récupérer dans la zone d'arrivée. Le transport des affaires personnelles des coureurs sera assuré du départ vers l'arrivée.

Un poste de secours est à disposition des participants en cas de blessure ou de petit soin après la course

Un service de restauration est prévu pour le repas après course.

RÉSULTATS

Les classements suivants seront établis à l'issue de l'épreuve :

- Classement scratch masculin toutes catégories - Classement féminin scratch toutes catégories
- Classements masculins et féminins par catégorie d'âge FFA :
 - Cadets , Juniors & Espoir
- Seniors & master 0 à 10 Classement « Challenge Entreprise » (sur 3 coureurs) ainsi qu'un challenge du nombre

RÉCOMPENSES

Les 3 premiers du classement scratch masculin et féminin ainsi que le 1er de chaque catégorie de cadet à Master 10 (non cumulable) seront récompensés par un trophée ainsi que des lots.

Un T-shirt souvenir est mis en vente lors de l'inscription (10€).

DROIT À L'IMAGE

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisation pour l'utilisation faite de son image.

CNIL

Les informations que vous nous communiquez sont nécessaires pour votre participation aux Foulées du Lac (inscription).

Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'EPF Athlétisme.

Conformément à l'article 34 de la loi 78-17 du 6 Janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données nominatives vous concernant. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez-vous adresser à :

Entente du Pays de Fayence Athlétisme

Communauté de Communes - Mas de Tassy

1849 RD19 – CS 80106 83440 – TOURRETTES

Ou par mail : epfathle@gmail.com

EXCLUSION

Les organisateurs se réservent le droit d'exclure tout coureur manquant à l'esprit des courses pour les motifs suivants :

- Non pointage à un point de contrôle – Triche (Dossard visible voir à annoncer son N°)
- Port du dossard non conforme.
- Constatation qu'il manque le matériel obligatoire lors d'un contrôle d'un commissaire.
- Non-respect du balisage.
- Non-respect du code de la route sur les parties du parcours empruntant la voie publique,
- Non-respect des consignes données par le poste de contrôle,

- Utilisation d'un moyen de transport pendant l'épreuve,
- Non-assistance à un concurrent en difficulté,
- Assistance personnelle en dehors des zones officielles de ravitaillement,
- Pollution ou dégradation des sites par le concurrent ou un membre de son entourage (exemple : Jeter son gel énergétique)
- **Non respect des consignes relatives à la zone silence sur le tracé longeant l'Anse de Fondurane**
- Insultes, impolitesses ou menaces proférées à l'encontre de tout membre de l'organisation et de tout bénévole,
- Refus de se faire examiner par un médecin de l'organisation à tout moment de l'épreuve,
- Dopage ou refus de se soumettre au contrôle anti-dopage.

INTERDICTION

Les bicyclettes (VTT, VTC), engins à roulettes et / ou motorisés sont formellement interdits sur le parcours.

Nous rappelons que nous sommes sur un site naturel et que la préservation des lieux et des espèces doit constituer la priorité de tous.

Les écouteurs sont autorisés, en revanche, les enceintes ne sont pas tolérées sur l'ensemble du parcours pour assurer la quiétude des lieux et limiter la gêne des autres coureurs.

RENSEIGNEMENTS

S'adresser au naturatrail@epfathle.fr . Informations, résultats et photos de la course sont disponibles sur le site web de l'Entente du Pays de Fayence Athlétisme :

<https://epfathle.fr> ou sur la page

<https://www.naturatrailpaysdefayence.com/>

Course PARENT ENFANT

La course se déroule depuis le collège. La première boucle est courue par le parent et la deuxième avec l'enfant.

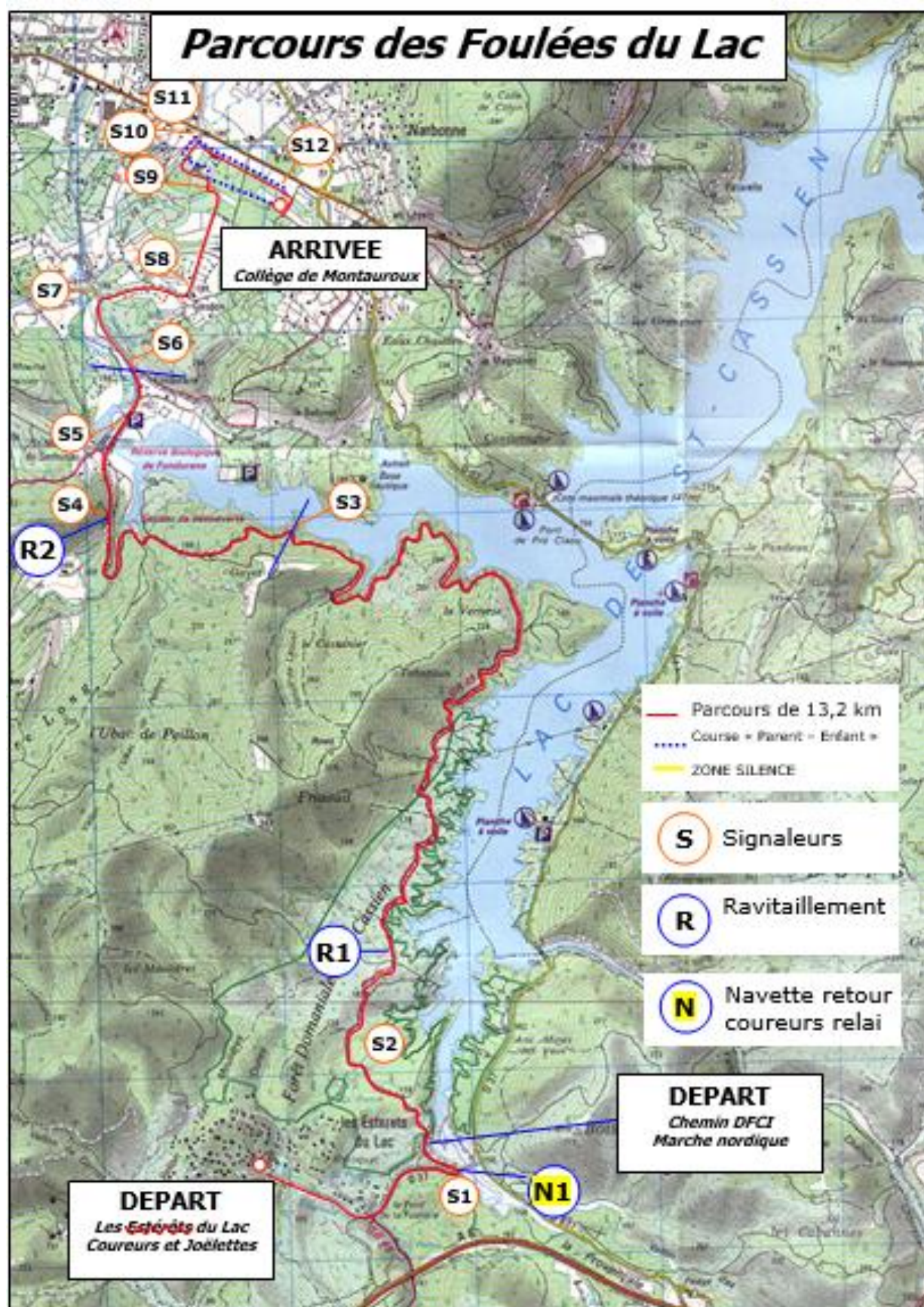
L'enfant doit être âgée de 7 ans à 11 ans révolu le jour de la course (naissance de 2015 à 2019)

Le parent doit être soit le père, la mère, les grands parents, beaux parents.

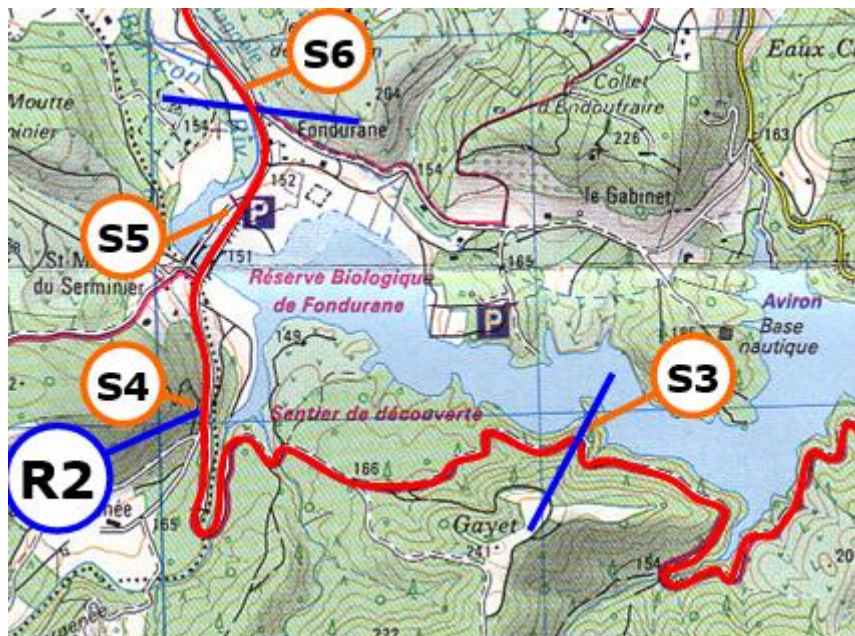
Inscription sur place le jour de la course à l'arrivée des FOULÉES DU LAC.

Rappel important : jauge limitée à 20 binômes parent / Enfant

Tracé course en ligne individuelle



ZONE SILENCE



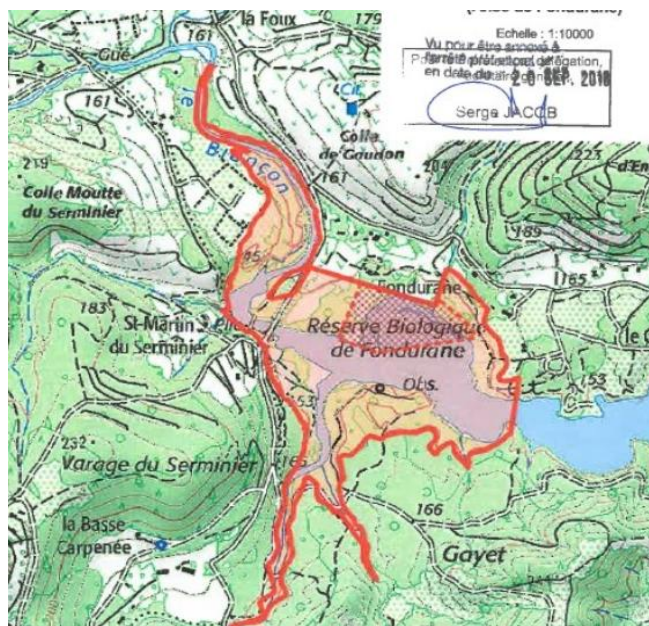
La zone silence débute au point signaleur N° 3

La sortie de la zone silence est au point signaleur N°6

Le signaleur 4 est mobile entre le R2 et le S3

Le signaleur 5 est mobile entre le R2 et le S6

Plan de la réserve biologique



Particularité du Tracé de la marche nordique

Le tracé de la marche nordique diffère de celui de la course individuelle comme suit:

Départ en S1

Après retrait des dossards, les marcheurs doivent se rendre dans la zone de départ S1. Départ à 9h30.



Après S8 et avant S9 du tracé de la course individuelle, bifurcation à droite au point S13, direction S14 pour rejoindre la zone d'arrivée au collège de Vinci.



Le tracé de la marche nordique inclus la ZONE SILENCE. Les marcheurs sont soumis à l'application de la consigne indiquée dans le règlement