



RÈGLEMENT DE L'ÉPREUVE

LA FOULEE DES BAOUS

ÉDITION DU SAMEDI 18 JUILLET 2026

GENERALITES

L'évènement la Foulée des Baous se déroulera le samedi 18 juillet 2026 à Saint-Jeannet. Il est organisé par l'association LonGo Tra!L avec l'appui des artisans et commerçants de Saint-Jeannet, La Gaude et des communes de Saint-Jeannet, La Gaude et du Département.

La participation à l'évènement implique votre acceptation expresse et sans réserve du présent règlement.

PRESENTATION DE L'EVENEMENT

La Foulée des Baous est un rassemblement pédestre chronométré ou pas sur un parcours mixte (chemins et routes).

Cet évènement a lieu chaque année, pour rappel cette Foulée avait vu le jour pour l'association Ensemble avec Benoit, il s'agissait alors de récolter des fonds pour financer un traitement alors expérimental et non remboursé par la sécurité sociale.

Notre association LonGo Tra!L a repris cet évènement depuis maintenant 4 ans et redistribue l'intégralité des bénéfices à une association locale qui change chaque année.

Plusieurs formats sont proposés :

- Course de 10 km D+240 m
- Course de 5 km D+119 m
- Course enfants :
 - Les Marmottes
 - Les Loups
 - Les Chamois

PROGRAMME

15h30 à 17h45 : retrait des dossards du 5km et du 10km

17h45 : Fin du retrait dossards 5km et 10km



17h50 : Départ des joëlettes

18h00 : Départ du 10km et du 5km

19h : Remise des prix

18h30 à 19h30 : retrait des dossards enfants

20h00 : Départ des courses enfants

LIEU

L'organisation centrale et le lieu des départs/arrivées se situe au stade de football Regis Carvalho du complexe sportif de Saint Jeannet. Aucun emplacement de stationnement de véhicules n'est cependant disponible sur cette place. Des emplacements prévus à cet effet sont disponibles, sur différents parkings de la commune. L'accès au site d'organisation se fera à pied.

PARCOURS

Les parcours se présentent sous la forme d'une boucle de 10 kilomètres et 5 kilomètres balisés pour l'occasion, avec des balises réutilisables créées avec des produits recyclables. Les parcours seront ouverts à la circulation pendant la durée de la course. Les coureurs sont invités à se conformer au code de la route et n'emprunter que le parcours officiel. Des contrôles de passage seront mis en place sur le circuit.



Parcours 10K au départ du stade de Saint-Jeannet



Parcours 5k au départ du stade de Saint-Jeannet





RAVITAILLEMENT

Pour le 10Km

Un ravitaillement liquide est prévu au km 5.

Un ravitaillement liquide et solide est prévu à l'arrivée.

Pour le 5Km

Un ravitaillement liquide et solide est prévu à l'arrivée.

Enfants

Un ravitaillement liquide et solide est prévu à l'arrivée.

TARIFS INSCRIPTION, DATE LIMITE ET DOCUMENTS À FOURNIR

Pour toutes les courses, l'inscription doit se faire avant le 17/07/2026 à 20h sur <http://www.imgchrono.com> ou sur les liens d'inscriptions indiqués sur le site web longotrail.com, dans la limite des places disponibles.

Le paiement de l'inscription devra se faire uniquement par CB avant la clôture des inscriptions.

- Course Solo 10 km (Chronométrée) 15 €
- Course 5 Km (chronométrée) 10€
- Enfants (non Chronométrée) 3 €

Les documents à fournir (licences ou attestation de Pass Prévention Santé) (seulement pour les courses chronométrées) sont à télécharger sur votre fiche personnelle d'inscription en ligne avant le 17/07/2026.

Le dossier d'inscription devra être complet, et payé au plus tard à la date du 17/07/2026.

La participation à notre compétition est conditionnée à la présentation :

- D'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 ;
- Ou attestation de Parcours Prévention Santé à établir sur le site <https://pps.athle.fr/> valide à la date de la course.

SECURITE ET CONSIGNES A RESPECTER

Tous les participants coureurs de la Foulée des Baous s'engagent à parcourir la distance et l'itinéraire prévus dans le meilleur esprit sportif. Ils s'engagent à respecter les règles du code de la route. Des bénévoles seront placés aux endroits qui présentent un danger et les concurrents devront obtempérer à tous leurs ordres et consignes notamment pour la



traversée de voies ouvertes à la circulation. L'organisateur ne saura être recherché ou inquiété en cas de non-respect de l'ensemble de ces consignes.

Une surveillance médicale est assurée par les secouristes avec un poste de secours sur le stade et qui sera balisé pour s'y rendre. Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions. En cas de problèmes sur les parcours, chaque participant se doit de le signaler. L'organisation ne pourra en aucun cas être tenue pour responsable en cas de défaillance physique ou psychique.

Les participants s'engagent à respecter les décisions que pourraient prendre les organisateurs dans une situation d'urgence ou pour des modalités relatives à l'organisation de la manifestation. En cas de mauvaises conditions météorologiques (pluie, brouillard...) ou guerre, épidémie ou pour toute autre raison majeure, les organisateurs se réservent notamment le droit de modifier les circuits ou d'annuler les courses, même au dernier moment.

Il est strictement interdit d'abandonner ses déchets (tubes contenant des gels, papiers, détritiques organiques, emballages plastiques...) sur le parcours. Des poubelles sont à disposition sur chaque poste de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées. Les commissaires de course effectuent des contrôles volants sur les parcours. Tous les participants doivent conserver les déchets et emballages en attendant de pouvoir les jeter dans les poubelles mises à disposition sur les postes de ravitaillement. L'organisation incite les coureurs à se munir d'une pochette déchets pour transporter leurs déchets jusqu'au prochain ravitaillement. Elles doivent être utilisées pour collecter les papiers souillés lors d'un besoin urgent aux abords des sentiers. Il est impératif de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans les couper. En effet, couper un sentier provoque une érosion dommageable du site.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de perte, vol et détérioration de matériel.

L'organisation se réserve le droit d'instaurer des délais de passage (barrières horaires), de modifier certaines portions ou la totalité des épreuves si les conditions météorologiques sont de nature à mettre en péril la santé ou la sécurité des participants, et d'arrêter, sur avis médical, tout coureur présentant des signes de défaillance physique.

Tous les coureurs s'engagent sur l'honneur à ne pas anticiper le départ, à parcourir la distance complète avant de franchir la ligne d'arrivée et à respecter le règlement de course.

ENVIRONNEMENT

Cette course s'inscrit dans la continuité des événements organisés par LonGo Tra!L avec une démarche écoresponsable. En effet une attention toute particulière est portée à différents niveaux sur cette thématique, le recyclage des déchets, les mobilités douces, le balisage



réutilisable avec une fabrication locale et d'intérêt public, le partenariat avec des commerçants et artisans locaux, des tracés réfléchis, le tout pour le bien être de notre planète.

DOSSARDS/PUCES

Les dossards sont nominatifs, aucun échange ou transfert d'inscription n'est possible, 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.

Chaque dossard est remis individuellement à chaque coureur sur présentation d'une pièce d'identité, une licence à jour ou attestation de Pass Prévention Santé valide le jour de la course.

Le dossard doit être porté sur la poitrine ou le ventre et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course. Il doit donc être toujours positionné au-dessus de tout vêtement et ne peut en aucun cas être fixé sur le sac ou une jambe.

Une puce électronique en forme de scratch qui se positionne sur la cheville vous sera fourni en même temps que les dossards.

Les puces seront récupérées à l'arrivée par des bénévoles de l'association, toute puce non remise vous sera facturée 50€.

EQUIPEMENT

Matériel obligatoire pour les coureurs :

- Gobelet

Consultez la météo les jours précédents la course et adaptez votre équipement aux conditions prévues. Pensez à votre alimentation : gel, compote, eau, etc...

ACCOMPAGNANTS

Les spectateurs sont admis sur l'ensemble des parcours.

Les chiens doivent être tenus en laisse pour la sécurité des participants et interdits dans les zones de ravitaillements.



CHRONOMÉTRAGE ET BARRIÈRES HORAIRES

Le chronométrage sera assuré par un dispositif électronique fourni par jmgchrono.

Chaque concurrent doit installer son dossard et la puce électronique, fournis par l'organisation comme indiqué dans la rubrique « dossards » sans y apporter de modification.

Tout coureur mis hors course et souhaitant poursuivre son parcours devra remettre sa puce aux serre-files. Il pourra ensuite continuer sous sa propre responsabilité et en autonomie complète sachant que le débalisage est effectué par les serre-files.

La course sera fermée pour toutes les courses après le passage des serre-files. Au-delà, les participants ne sont plus sous la responsabilité de l'organisateur.

ABANDON

En cas d'abandon lors d'une course, un coureur doit obligatoirement prévenir l'organisateur Marc Neiss Tel : 06.48.71.13.47 et restituer son dossard et sa puce électronique. Le directeur de course ou l'organisateur invalide définitivement son dossard.

Si un coureur est pris en charge par les services de secours de l'organisation ou conventionnels, il se trouve de fait sous l'autorité des services de secours et doit interrompre sa course si ces derniers l'exigent.

CATEGORIES D'ÂGES

Pour le 10 Km, les catégories d'âges FFA accessibles sont les suivantes :

- Ouvertes à tous à partir de la catégorie « Cadet » (né en 2009-2010).

Pour le 5 Km, les catégories d'âges FFA accessibles sont les suivantes :

- Ouvertes à tous à partir de la catégorie « Minime » (né en 2011-2012)

Pour les courses enfants, elles seront seulement accessibles avec autorisation parentale ou Licence :

- Les Marmottes, catégorie éveil athlétique (2017 à 2019)
- Les loups, catégorie Poussins (2016-2016)
- Les Chamois, catégorie Benjamins (2013-2014)

PENALISATION – DISQUALIFICATION SUR LES COURSES

En s'inscrivant à la Foulée des Baous, les coureurs s'engagent à :

- Ne pas utiliser de moyen de transport
- Pointer à tous les postes de contrôle
- Porter le dossard afin qu'il soit visible durant la totalité de l'épreuve
- Se soumettre au contrôle anti-dopage si demandé
- Porter assistance à tout participant en difficulté



- Se laisser examiner par un médecin et respecter sa décision
- Respecter l'intégralité du présent règlement

Le manquement à l'une de ces règles par un coureur entraîne une disqualification immédiate sans aucune possibilité de faire appel de cette sanction.

JURY D'ÉPREUVE

Il est composé du comité d'organisation, de l'équipe médicale présente sur la course et du directeur de course.

RECLAMATION

Toute réclamation doit être formulée au PC Course auprès d'un membre du jury d'épreuve, dans un délai maximum de 30 minutes après l'arrivée du coureur concerné.

CLASSEMENTS ET RECOMPENSES

La philosophie de l'événement ayant pour principal objet de sensibiliser les participants à la richesse et la préservation d'un milieu naturel d'exception, l'aspect chronométrique et performance sportive est volontairement relégué au second plan au profit d'une expérience personnelle faite de valeurs de convivialité, de dépassement de soi et d'osmose avec la nature.

Pour le 5k et le 10k, seules les personnes suivantes seront récompensées :

- Les 3 premiers du scratch Homme et Femme.
- Le premier de chaque catégorie h/f

Seuls les concurrents présents à la remise des prix pourront prétendre aux récompenses. Aucune dotation en argent n'est donnée.

Les résultats seront disponibles sur le site internet de l'événement.

GARANTIE INDIVIDUELLE ANNULATION

Au moment de votre inscription en ligne sur le site jmgchrono.com vous pouvez souscrire une Garantie Individuelle d'Annulation en option, qui vous permettra d'être remboursé intégralement en cas de maladie ou de blessure et à 75% dans les autres cas de désistement. 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, abandon...)

Cette garantie individuelle d'annulation n'est pas transférable vers la prochaine édition.

ANNULATION DE L'ÉVÉNEMENT

En cas d'annulation générale de l'événement, l'organisation s'engage à proposer 2 options :

- Abandonner le montant de son inscription au profit de l'association organisatrice.



- Report de l'inscription à une date ultérieure et si cas échéant à l'année suivante.

ASSURANCE / RESPONSABILITE

L'évènement est couvert par une assurance responsabilité civile souscrite par l'organisateur. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence ou au Pass Prévention Santé. En complément, il est vivement conseillé aux coureurs de souscrire une assurance individuelle accident, couvrant leurs propres risques.

En cas d'abandon, de disqualification (par l'organisation ou l'équipe médicale), la responsabilité de l'organisation est dégagée. La participation à l'épreuve se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec dénonciation de tout recours contre les organisateurs en cas de dommage et séquelles durant l'épreuve ou après l'épreuve.

DROITS A L'IMAGE

Tout participant à l'évènement renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image.

Seule l'organisation peut transmettre ce droit à l'image à tout media, via une accréditation ou une licence adaptée.

Toute communication sur l'évènement ou utilisation d'images de l'évènement devra se faire dans le respect du nom de l'évènement, des marques déposées et avec l'accord officiel de l'organisation.

INFORMATIQUE ET LIBERTE

L'organisation se réserve le droit de communiquer la liste des participants et leurs coordonnées à ses partenaires.

Conformément à la loi informatique et liberté du 06/01/1978 les participants bénéficient d'un droit d'accès, de rectification ou de radiation des informations nominatives les concernant par demande écrite auprès de l'organisation en précisant nom, prénom et numéro de dossard.

Votre classement sera diffusé sur le site internet de la FFA.

ACCEPTATION DU REGLEMENT - ETHIQUE DE L'EVENEMENT

L'inscription d'un participant atteste qu'il a pris connaissance de ce règlement et qu'il s'engage à en respecter sans restriction l'ensemble des dispositions. Le fait de s'inscrire à Foulée des Baous 2026 implique, de la part des participants, l'acceptation pleine et totale (c'est-à-dire sans réserve) du présent règlement, de l'éthique de l'évènement et de toute consigne adressée par l'organisation aux participants.