

## Règlement

### Table des matières

1.	Organisation .....	3
2.	Parcours Trail.....	4
2.1	La Péperce-Roche 10 km.....	4
2.2	La Perce-Roche 25 km.....	4
2.3	La Perverse-Roche 44 km.....	5
3.	Barrières horaires.....	6
3.1	Barrière horaire 1 sur La Perverse-Roche 44km = 12h30 .....	6
3.2	Barrière horaire 2 sur La Perverse-Roche 44km = 16h30 .....	6
3.3	Barrière horaire sur La Perce-Roche 25km = 15h30 .....	6
3.4	Barrière horaire sur La Péperce-Roche 10km = 14h15 .....	6
3.5	Barrière horaire sur la marche nordique 10km = 16h30 .....	6
4.	Conditions de participation .....	7
4.1	Catégories d'âge.....	7
4.2	Licence et PPS.....	8
4.3	Modalités d'inscription .....	8
4.4	Clôture des inscriptions et Quotas.....	8
5.	Marche nordique.....	9
6.	Droits d'inscription €.....	10
7.	Transparence budgétaire .....	10
8.	Athlètes handisport.....	11
9.	Mineurs .....	11
10.	Dossard et puce.....	11
11.	Matériel et météo .....	11
12.	Bâtons = interdits sur les parcours TRAIL.....	12
13.	Récompenses .....	13
14.	Assurance .....	13
15.	Sécurité.....	13
16.	Respect de l'environnement .....	14
17.	Droits à l'image.....	15

18.	Protocole sanitaire .....	15
19.	Garantie individuelle annulation .....	15
20.	Annulation de l'épreuve .....	15
21.	Connaissance et acceptation du règlement .....	15
22.	Récapitulatif des dates et horaires .....	16

# 1. Organisation







---

Les courses du trail La Perce-Roche sont organisées par l'association loi 1901 La Perce-Roche (610 route de Noyers, 04200 Sisteron), nommée dans ce document « l'Organisation ».

## CONTACT :

- par l'intermédiaire du site internet <https://laperceroche.fr>,
- par téléphone au 06 68 91 75 43 (Président de l'Association Perce-Roche)
- par téléphone au 06 64 17 97 42 (Sécurité et tracé des parcours)
- par email à l'adresse suivante : [perceroche@gmail.com](mailto:perceroche@gmail.com).

Le présent règlement s'applique aux 4 épreuves nommées :

	Trail La Péperce-Roche 10km, 300D+
M	la Marche Nordique 10km, 300D+
 	Trail La Perce-Roche 25 km, 1600D+
  	Trail La Perverse-Roche 44km, 2600D+

Note « 1600D+ » = 1600m de dénivelé cumulé positif et négatif

## 2. Parcours Trail

---

Date du trail : vendredi 01 mai 2026

Lieu de départ et arrivée : Esplanade devant le gymnase des Marres, 04200 Sisteron

### 2.1 La Péperce-Roche 10 km

- ◆ Trail sans bâtons en semi-autonomie comprenant un ravitaillement solide et liquide sur le parcours, et un ravitaillement solide et liquide à l'arrivée.
- ◆ Distance de 10 km avec 300 m de dénivelé positif et négatif.
- ◆ Parcours empruntant des portions de route et des sentiers peu techniques situés entre 450 m et 800 m d'altitude.
- ◆ Ouvert à partir de la catégorie Cadet (né avant le 31/12/2010).
- ◆ Départ le vendredi 01 mai 2026 à 9h15 sur l'esplanade en face du gymnase des Marres, Sisteron.
- ◆ Briefing sécurité sur l'aire de départ à 9h10.
- ◆ L'inscription comprend : accès à un parcours balisé, dossard, chronométrage, ravitaillements, cadeau d'inscription, dispositif de premiers secours (PC sécurité avec médecin urgentiste sur l'aire de départ arrivée, et binômes de secouristes motorisés sur le parcours), animations sur l'aire d'arrivée.
- ◆ Retrait des dossards à Intersport Sisteron le mercredi 29 avril de 14h30 à 18h30.
- ◆ Retrait des dossards à Intersport Sisteron le jeudi 30 avril de 14h30 à 18h30.
- ◆ Retrait dossard dernière minute possible sur place le jour même de la course au gymnase des marres, Sisteron, de 8h20 à 9h00. De nombreux trails choisissent de ne pas accepter les inscriptions le jour même. C'est en effet difficile à gérer dans l'organisation. Merci de choisir cette option uniquement si vous venez de loin et qu'il vous est impossible de vous déplacer le mercredi ou le jeudi. Notez un surcoût appliqué aux inscriptions sur place le matin même de la course car c'est un service qui demande de la logistique et du personnel à un moment de rush dans l'organisation du trail.

### 2.2 La Perce-Roche 25 km

- ◆ Trail sans bâtons en semi-autonomie comprenant 2 ravitaillements solide et liquide sur le parcours (col de Mézien x 2), un point d'eau à Pierre Écrite et un ravitaillement solide et liquide à l'arrivée.
- ◆ Parcours en boucle (arrivée et départ au même endroit).
- ◆ Distance de 25 km avec 1600 m de dénivelé positif et négatif.
- ◆ Parcours empruntant des sentiers techniques situés entre 450 m et 1450 m d'altitude. La majorité du parcours emprunte des sentiers de randonnée pédestre de type GR.
- ◆ De nombreux passages sur le parcours sont vertigineux, sur escaliers ou sur un terrain fortement pentu, sur des surfaces dites « techniques » c'est à dire sur terrain inégal, glissant, avec obstacles naturels de type racines, branches, pierres, sable, boue, rochers escarpés.
- ◆ Le passage dans la grotte du trou de l'argent nécessite de s'accroupir à plusieurs reprises dans la grotte afin de pouvoir en sortir, de passer à raz d'une falaise vertigineuse, et d'évoluer sur des parois rocheuses abruptes avec des équipements de type barreaux métalliques, câbles en acier et échelle.
- ◆ Ouvert à partir de la catégorie Espoir (né avant le 31/12/2006).
- ◆ Départ le vendredi 01 mai 2026 à 8h30 sur l'esplanade en face du gymnase des Marres, Sisteron.
- ◆ Briefing sécurité sur l'aire de départ à 8h25.
- ◆ L'inscription comprend : accès à un parcours balisé, dossard, chronométrage, ravitaillements, cadeau d'inscription, dispositif de premiers secours (PC sécurité avec médecin et binômes de secouristes motorisés sur le parcours), animations sur l'aire d'arrivée.
- ◆ Retrait des dossards à Intersport Sisteron le mercredi 29 avril de 14h30 à 18h30.

- ◆ Retrait des dossards à Intersport Sisteron le jeudi 30 avril de 14h30 à 18h30.
- ◆ Retrait dossard possible sur place le jour même de la course au gymnase des marres, Sisteron, de 7h20 à 8h20. De nombreux trails choisissent de ne pas accepter les inscriptions le jour même. C'est en effet difficile à gérer dans l'organisation. Merci de choisir cette option uniquement si vous venez de loin et qu'il vous est impossible de vous déplacer le mercredi ou le jeudi. Notez un surcoût appliqué aux inscriptions sur place le matin même de la course car c'est un service qui demande de la logistique et du personnel à un moment de rush dans l'organisation du trail.

## 2.3 La Perverse-Roche 44 km

- ◆ Trail sans bâtons en semi-autonomie comprenant 3 ravitaillements solide et liquide sur le parcours (col de Mézien x 2, route de la Marquise x1), un point d'eau à Pierre Ecrite et un ravitaillement solide et liquide à l'arrivée. L'arrivée et le départ ont lieu au même endroit.
- ◆ Distance de 44 km avec 2600 m de dénivelé positif et négatif.
- ◆ Parcours empruntant des sentiers techniques situés entre 450 m et 1450 m d'altitude. La majorité du parcours emprunte des sentiers de randonnée pédestre de type GR.
- ◆ De nombreux passages sur le parcours sont vertigineux, sur escaliers ou sur un terrain fortement pentu, sur des surfaces dites « techniques » c'est à dire sur terrain inégal, glissant, avec obstacles naturels de type racines, branches, pierres, sable, boue, rochers escarpés.
- ◆ Le passage dans la grotte du trou de l'argent nécessite de s'accroupir à plusieurs reprises dans la grotte afin de pouvoir en sortir, de passer à raz de falaise vertigineuse, et d'évoluer sur des parois rocheuses abruptes avec des équipements de type barreaux métalliques, câbles en acier et échelle.
- ◆ Ouvert à partir de la catégorie Espoir (né avant le 31/12/2006).
- ◆ Départ le vendredi 01 mai 2026 à 7h30 sur l'esplanade en face du gymnase des Marres, Sisteron.
- ◆ Briefing sécurité sur l'aire de départ à 7h25.
- ◆ L'inscription comprend : accès à un parcours balisé, dossard, chronométrage, ravitaillements, cadeau d'inscription, dispositif de premiers secours (PC sécurité avec médecin urgentiste sur l'aire de départ arrivée, et binômes de secouristes motorisés sur le parcours), animations sur l'aire d'arrivée.
- ◆ Retrait des dossards à Intersport Sisteron le mercredi 29 avril de 14h30 à 18h30.
- ◆ Retrait des dossards à Intersport Sisteron le jeudi 30 avril de 14h30 à 18h30.
- ◆ Retrait dossard dernière minute possible sur place le jour même de la course au gymnase des marres, Sisteron, de 6h20 à 7h20. Note : de nombreux trails choisissent de ne pas accepter les inscriptions le jour même. C'est en effet difficile à gérer dans l'organisation du trail. Merci de choisir cette option uniquement si vous venez de loin et qu'il vous est impossible de vous déplacer le mercredi ou le jeudi. Notez un surcoût appliqué aux inscriptions sur place le matin même de la course car c'est un service qui demande de la logistique et du personnel à un moment de rush dans l'organisation du trail.

### 3. Barrières horaires

---

#### 3.1 Barrière horaire 1 sur La Perverse-Roche 44km = 12h30

Au km 25 pont de la baume, la barrière horaire est fixée à 12h30 (après 5h de course). Ceci correspond à une vitesse moyenne de 5km/h.

##### Solution de repli :

Sur le parcours Perverse-Roche 44 km, à partir de 12h30 le 01 mai 2026, les concurrents hors délai au pont de la baume après 25 km de course pourront rejoindre directement la ligne d'arrivée située à moins d'1km depuis le pont de la baume, en suivant le dernier tronçon du parcours Perce Roche 25km, et pourront ainsi être classés sur le 25km.

#### 3.2 Barrière horaire 2 sur La Perverse-Roche 44km = 16h30

La barrière horaire finale sur le 44km est fixée à 16h30 sur la ligne d'arrivée après 9h de course. Ce qui correspond à une vitesse moyenne de 4.9km/h. Pour information le temps médian sur l'édition 2019 était de 6h36'. En 2022 le temps médian était de 7h08.

Le vendredi 01 mai 2026 à 16h30, la manifestation est terminée pour toutes les distances (10km, 25km et 44km) et le dispositif de secours et de chronométrage correspondants sont démobilisés.

#### 3.3 Barrière horaire sur La Perce-Roche 25km = 15h30

La barrière horaire finale pour le 25km est fixée à 15h30 après 7h de course, ce qui correspond à une vitesse moyenne de 3.6km/h. Pour information le temps médian sur les éditions 2022 et 2023 était de 4h.

Le vendredi 01 mai 2026 à 16h30, la manifestation est terminée pour toutes les distances (10km, 25km et 44km) et le dispositif de secours et de chronométrage correspondants sont démobilisés.

#### 3.4 Barrière horaire sur La Péperce-Roche 10km = 14h15

La barrière horaire finale pour le 10km est fixée à 14h15 après 5h de course, ce qui correspond à une vitesse moyenne de 2 km/h. Pour information le temps médian sur les 3 éditions passées était de 1h13'.

Le vendredi 01 mai 2026 à 16h30, la manifestation est terminée pour toutes les distances (10km, 25km et 44km) et le dispositif de secours et de chronométrage correspondants sont démobilisés.

#### 3.5 Barrière horaire sur la marche nordique 10km = 16h30

La barrière horaire sur la marche nordique 10km est fixée à 16h30 après 7h de marche, ce qui correspond à une vitesse moyenne de 1,5 km/h.

Le vendredi 01 mai 2026 à 16h30, la manifestation sportive est terminée et le dispositif de secours est démobilisé.

## 4. Conditions de participation

La manifestation pédestre, objet du présent règlement est interdite à tous engins à roue(s), hors ceux de l'organisation ou acceptés par celle-ci, et interdite également aux animaux (pas de cani-cross, pas d'animaux sur la marche non plus).

L'engagement est définitif lors de l'inscription et ne pourra faire l'objet d'aucun remboursement.

### 4.1 Catégories d'âge

Pour les épreuves de trail running, le tableau suivant donne les distances maximales autorisées (en km effort) en fonction de la catégorie selon le règlement de la Fédération Française d'athlétisme intitulé [Réglementation des manifestations running 2025]. Le tableau ci-dessous prend en compte le fait que le trail de la Perce-Roche aura lieu en 2026 et pas en 2025. Ces limites d'âge ne sont pas applicables à la marche nordique qui n'est pas une compétition chronométrée.

Dans le tableau ci-dessous, dans la colonne Distance Maximale, la notion de « km effort » compte 1 km pour 100m de D+. C'est-à-dire qu'une course de 10 km avec 300m de dénivelé positif correspond à  $10 + 3 = 13$  « km effort ». Le trail de 10km Péperce-Roche est ouvert à partir de la catégorie Cadet car nous sommes en dessous du maximum de 15 « km effort » et le dénivelé est en dessous de la limite de 950 D+ donc ouvert à partir de la catégorie Cadets (U18).

Catégorie	Code	Année de naissance	Distance maximale
Cadet - U18	CA	2009 et 2010	15 "km effort"
Junior - U20	JU	2007 et 2008	25 "km effort"
Espoir - U23	ES	2004 à 2006	Illimitée
Senior	SE	1992 à 2003	
Master	M0	1987 à 1991	
	M1	1982 à 1986	
	M2	1977 à 1981	
	M3	1972 à 1976	
	M4	1967 à 1971	
	M5	1962 à 1966	
	M6	1957 à 1961	

	M7	1952 à 1956	
	M8	1947 à 1951	
	M9	1942 à 1946	
	M10	1941 et avant	

## 4.2 Licence et PPS

La participation à la compétition chronométrée (trail) est soumise à la présentation obligatoire :

- ◆ Soit d'un PPS Parcours Prévention Santé de la FFA datant de moins de 3 mois au 1<sup>er</sup> mai 2026 (vous devrez avoir réalisé votre PPS entre 2 février 2026 et le 1<sup>er</sup> mai 2026)
- ◆ Soit d'une licence Athlé Compétition FFA, d'une licence Athlé Running FFA ou d'un Pass Running en cours de validité au 1<sup>er</sup> mai 2026.

Le document justificatif (licence ou PPS) devra être téléchargé dans votre espace personnel Sportips.fr. Cette action devra être réalisée lors de votre inscription ou plus tard avant l'épreuve.

Marcheurs : pas de certificat médical exigé sur la marche nordique qui n'est pas chronométrée.

## 4.3 Modalités d'inscription

Les inscriptions se font en ligne avec paiement sécurisé par carte bancaire sur le site [www.sportips.fr](http://www.sportips.fr).

Aucune demande d'inscription par courrier postal ne sera prise en compte.

Enfin, dans la limite des places disponibles, les participants pourront s'inscrire sur place, jusqu'à 10 minutes avant l'heure de départ de la course.

## 4.4 Clôture des inscriptions et Quotas

La clôture des inscriptions en ligne est fixée 3 jours avant le départ. Cette clôture pourra toutefois intervenir plus tôt en cas d'atteinte du quota fixé par l'organisateur.

Le Quota est fixé à 1000 inscrits sur l'ensemble de l'événement. La répartition du quota maximum par course est fixé à 300 dossards sur le 10km, 300 dossards sur le 25km, 200 dossards sur le 44km et 200 dossards sur la marche nordique.

L'organisation pourra moduler ce quota par course selon les besoins et demandes, dans la limite totale fixe de 1000 dossards.



## 5. Marche nordique

---







Date de la marche nordique : vendredi 01 mai 2026  
 Lieu de départ et arrivée : Esplanade devant le gymnase des Marres, 04200 Sisteron  
 Parcours marche nordique : 10km, 300 D+

- ◆ La marche nordique n'est pas chronométrée. Il n'y a pas de classement.
- ◆ Parcours ouvert aux adultes et mineurs si accompagnés d'un adulte.
- ◆ Les animaux ne sont pas admis.
- ◆ L'usage de bâtons de marche nordique est autorisé seulement sur la marche nordique (et pas sur les trails) et seulement à partir de la sortie de la citadelle (après le km 2)
- ◆ Parcours balisé par fanions avec un ravitaillement solide et liquide sur le parcours, et un ravitaillement solide et liquide à l'arrivée.
- ◆ Distance de 10 km avec 300 m de dénivelé positif et 300m de dénivelé négatif.
- ◆ Parcours empruntant des portions de route et des sentiers peu techniques situés entre 450 m et 800 m d'altitude.
- ◆ Départ le vendredi 01 mai 2026 à 9h35 sur l'esplanade en face du gymnase des Marres, Sisteron.
- ◆ Briefing sécurité sur l'aire de départ à 9h30.
- ◆ L'inscription comprend : accès à un parcours balisé, 1 dossard, 2 ravitaillements, 1 cadeau d'inscription, le dispositif de premiers secours (PC sécurité avec médecin urgentiste sur l'aire de départ arrivée, et binômes de secouristes motorisés sur le parcours).
- ◆ Retrait des dossards à Intersport Sisteron le mercredi 29 avril de 14h30 à 18h30.
- ◆ Retrait des dossards à Intersport Sisteron le jeudi 30 avril de 14h30 à 18h30.
- ◆ Retrait dossard dernière minute possible sur place le jour même dimanche au gymnase des marres, Sisteron, de 8h30 à 9h20. De nombreux trails choisissent de ne pas accepter les inscriptions le jour même. C'est en effet difficile à gérer dans l'organisation. Merci de choisir cette option uniquement si vous venez de loin et qu'il vous est impossible de vous déplacer la veille. Notez un surcoût appliqué aux inscriptions sur place le matin même de la course car c'est un service qui demande de la logistique et du personnel à un moment de rush dans l'organisation du trail.

## 6. Droits d'inscription €







### A) Prix d'appel jusqu'au 01 avril 2026 (tarif 1)

Les droits d'inscriptions en ligne s'élèvent aux montants suivants pour une inscription avant le 01-04-2026 23h59.

M	6 euros	pour la marche nordique 10km
	10 euros	pour la Péperce-Roche 10km
 	20 euros	pour la Perce-Roche 25km
  	35 euros	pour la Perverse-Roche 44km







### B) Prix d'inscription en ligne du 02 avril au 28 avril 2026 (tarif 2)

Les droits d'inscriptions sont les suivants pour une inscription du 02 au 28 avril 2026 23h59 dans la limite des places disponibles\* :

M	8 euros	pour la marche nordique 10km
	12 euros	pour la Péperce-Roche 10km
 	25 euros	pour la Perce-Roche 25km
  	40 euros	pour la Perverse-Roche 44km

### C) Inscription de dernière minute (tarif 3)

Les droits d'inscription le mercredi 29 avril, jeudi 30 avril et le 01 mai s'élèvent aux montants suivants dans la limite des places disponibles\*.

M	10 euros	pour la marche nordique 10km
	15 euros	pour la Péperce-Roche 10km
 	30 euros	pour la Perce-Roche 25km
  	45 euros	pour la Perverse-Roche 44km

*\*Quota : voir paragraphe 4.4*

## 7. Transparence budgétaire

Ce paragraphe du règlement ne contient aucune obligation de la part des participants. Il permet de mieux comprendre l'usage qui est fait du montant de votre inscription dans un esprit de transparence de la part de l'association la Perce-Roche.

Les sommes récoltées lors des inscriptions permettent de financer les ravitaillements, la mobilisation des secouristes et leurs moyens matériels (barnum, brancards, véhicules, quad, antenne relais, matériel de secourisme), le médecin urgentiste, l'ambulance, le speaker, l'achat des récompenses et des cadeaux coureurs, les repas des 100 bénévoles, l'assurance organisateur, le matériel pour le balisage, la tenue des bénévoles, les frais de publicités/communication.

L'association la Perce-Roche est une association à but non lucratif, gérée de manière désintéressée et ouverte au public. Ainsi aucun de ses membres n'est rémunéré ou ne profite personnellement des activités de l'association.

Nous souhaitons promouvoir le sport, l'esprit de liberté, l'éco-responsabilité, le respect de la nature, la découverte du pays Sisteronais dans une ambiance sportive conviviale et familiale.

En cas de bénéfice sur une année comme ce fut le cas en 2019, la trésorerie permet d'organiser l'évènement de l'année suivante, de l'améliorer, et de compenser un possible déficit comme ce fut le cas en 2022.

## 8. Athlètes handisport

---

Les parcours escarpés et techniques, notamment le passage dans les escaliers souterrains de la Citadelle, le passage dans la grotte du trou de l'argent et les passages de type via-ferrata ne permettent malheureusement pas la participation des athlètes en fauteuil roulant.

Pour d'autres types de handicap, merci de contacter l'organisation pour trouver la meilleure solution.

## 9. Mineurs

---

Les athlètes mineurs devront fournir une autorisation parentale lors de leur inscription en ligne.

## 10. Dossard et puce

---

L'athlète doit porter visiblement, pendant la totalité de la compétition, le dossard fourni par l'organisation.

Pensez à mettre en évidence votre numéro de dossard pour être identifié de loin par l'organisation et ce pendant toute l'épreuve et notamment sur le dernier kilomètre avant l'arrivée.

En cas d'abandon : communiquez votre numéro de dossard à l'organisation. Un simple texto au PC sécurité 06 64 17 97 42 suffit. Par exemple :

*« Bonjour je suis Dominique Lavanant, dossard 314, il est 9h35 et j'abandonne la course au kilomètre 14. Je suis inscrit sur le 25km. Je n'ai pas besoin de secours je rentre par mes propres moyens ».*

Ceci évitera de mobiliser les bénévoles et les secours pour vous chercher sur le parcours en fin de course, alors que vous avez quitté le parcours.

## 11. Matériel et météo

---

La sécurité des personnes est la priorité de l'organisateur. Aussi l'organisation pourra rendre obligatoire une partie du matériel selon les conditions météo le jour de la course. Les coureurs seront informés sur <https://laperceroche.fr>, avant le départ, au moment de la remise du dossard la veille du départ, et lors du briefing sécurité 5 minutes avant le départ.

Chaque participant(e) devra adapter son matériel (hydratation, alimentation, équipements de protection) en fonction de l'objectif visé et de la météo.

- FROID et VENT :

Sur les parcours 25km et 44km, le tracé atteint 1400m d'altitude et la température sur les crêtes peut descendre à - 5 degrés C à cette période printanière de l'année. Nous avons eu de la neige sur le parcours en avril 2018 lors de notre première édition. Nous avons eu un mistral violent et froid lors de l'édition 2019.

- CHALEUR ET SOIF :

En 2023 les participants ont souffert de la chaleur et de la soif sur la fin du parcours 44km, malgré les ravitaillements plutôt nombreux pour la distance.

Ainsi l'organisation recommande aux participants de vérifier la météo de Sisteron 04 et de Saint-Geniez 04 la veille de la course et de prévoir en conséquence son matériel.

- **PLUIE ET RISQUE DE CHUTE :**

En cas de conditions humides, par exemple une simple rosée ou une légère pluie, les nombreux passages sur la roche calcaire sont particulièrement glissants et périlleux lorsqu'ils sont situés au-dessus d'un précipice.

Cela a été le cas lors de l'édition 2024 où la forte pluie de la veille de l'épreuve a causé de nombreuses glissades sur la descente boueuse au nord de la baume (au km 8).

- **MATERIEL**

Chaque participant s'engage à posséder un matériel adapté à la pratique du trail en montagne, et à l'adapter selon la météo c'est-à-dire (liste non exhaustive):

- Réserve d'eau mini : 1L sur le 44km, 500mL sur le 25km, libre sur le 10km.
- 1 Couverture de survie
- 1 flasque ou gobelet car il n'y a pas de gobelets sur les ravitos afin de réduire nos déchets
- 1 téléphone portable en état de marche (mettre dans son répertoire le n° sécurité de l'organisation 06 64 17 97 42, garder son téléphone allumé pendant la course)
- 1 Réserve alimentaire (par exemple 2 barres de céréales et/ou 2 compotes et/ou 1 sandwich)
- Chaussures de trail
- Porte dossard (l'organisation ne fournit pas d'épingle à nourrice)
- Porter son dossard de manière visible pendant toute la durée de la course
- Porter un sac de trail
- 1 sifflet pour se signaler en cas d'accident (il est souvent intégré au sac de trail)
- En cas de météo froide : buff + gants + coupe-vent
- En cas de pluie : veste de pluie à capuche

## **12. Bâtons = interdits sur les parcours TRAIL**

---

Le port et l'utilisation des bâtons ne sont pas autorisés sur les 3 parcours de trail (10km, 25km ou 44km) car :

- les bâtons sont inadaptés aux passages étroits très nombreux sur la totalité du parcours, engendrant de la gêne pour les autres coureurs et un risque de blessure,
- les bâtons sont impossibles à utiliser lors du passage de la grotte du trou de l'argent au km7 de la Perce-Roche 25km et de la Perverse-Roche 44km. En effet ce passage dans la grotte nécessite l'utilisation des mains au sol, 3 passages à 4 pattes dans la grotte, semi-escalade de type via ferrata en amont et en aval de la grotte,
- les bâtons sont inadaptés dans les descentes et les pierriers
- les bâtons sont source de plus de dégâts sur la flore

## 13. Récompenses

 Péperce-Roche 10km 400D+	  Perce-Roche 25km 1600D+	   Perverse-Roche 44km 2600D+
3 premiers Scratch F & H	3 premiers Scratch F & H	3 premiers Scratch F & H
1 <sup>er</sup> Cadet F & H	-	-
1 <sup>er</sup> Junior F & H	-	-
1 <sup>er</sup> Espoir F & H	1er Espoir F & H	1er Espoir F & H
1 <sup>er</sup> Senior F & H	1er Senior F & H	1er Senior F & H
1 <sup>er</sup> M0-M1 F & H	1er M0-M1 F & H	1er M0-M1 F & H
1 <sup>er</sup> M2-M3 F & H	1er M2-M3 F & H	1er M2-M3 F & H
1 <sup>er</sup> M4-M5 F & H	1er M4-M5 F & H	1er M4-M5 F & H
1 <sup>er</sup> M6-M7 F & H	1er M6-M7 F & H	1er M6-M7 F & H
1 <sup>er</sup> M8-M9-M10 F & H	1er M8-M9-M10 F & H	1er M8-M9-M10 F & H

Sur la marche nordique, pas de chronométrage, pas de classement ni de récompense à l'arrivée. Un petit cadeau sera remis à chacun lors du retrait du dossard.

Nouveau le **Challenge groupe** :

Une récompense sera remise au groupe venu le plus nombreux sur l'ensemble de l'épreuve. Attention : inscrivez-vous avec la même orthographe de club, nom d'équipe ou d'entreprise, pour tous les membres du même groupe.

## 14. Assurance

La responsabilité de l'organisateur est couverte par une police d'assurance souscrite auprès de SMACL Assurances SA (groupe MAIF).

Les coureurs sont tenus d'être en possession d'une assurance responsabilité civile. Il est rappelé qu'en cas d'évacuation sanitaire (ambulance, hélicoptère), les frais seront à votre charge si vous n'êtes pas assuré.

Sauf s'ils y ont renoncé, les athlètes licenciés FFA sont couverts par une assurance dommages corporels. Il est vivement conseillé aux autres athlètes de souscrire une assurance personnelle couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer.

## 15. Sécurité

Chaque coureur est responsable de sa propre sécurité.

Dans un esprit de solidarité entre citoyens, il appartient à chaque participant(e) de porter assistance à tout autre participant(e) en danger sans risquer sa propre vie en aidant la personne en danger, et de prévenir les secours.

Il appartient à un coureur en difficulté ou sérieusement blessé de faire appel aux secours :

- En se présentant à un poste de secours ou au personnel de la Croix Rouge sur le parcours ;
- En appelant le PC sécurité au numéro d'urgence 06 64 17 97 42
- En demandant à un autre coureur de prévenir les secours.

Un coureur faisant appel à un médecin ou à un secouriste se soumet à son autorité et s'engage à accepter ses décisions. Les secouristes et médecins officiels sont en particulier habilités :

- A mettre hors course (en invalidant le dossard) tout concurrent inapte à continuer l'épreuve
- A faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger
- A faire hospitaliser les coureurs dont l'état de santé le nécessitera.

Les frais résultants de l'emploi de moyens de secours ou d'évacuation exceptionnels seront supportés par la personne secourue qui devra également assurer son retour de l'endroit où elle aura été évacuée. Il est du seul ressort du coureur de constituer et présenter un dossier à son assurance personnelle dans le délai imparti.

En cas d'impossibilité de joindre le PC course, appeler directement les organismes de secours (plus particulièrement si localisation en zone « urgences seulement ») en composant le 112.

Sur les rares portions de route, les coureurs sont tenus de respecter le code de la route.

Le tracé des parcours sera balisé de façon temporaire à l'aide de fanions orange, flèches signalétiques et rubalise.

La sécurité sur le parcours sera assistée par des secouristes, des signaleurs bénévoles ainsi qu'un serre-file sur chaque course.

Des postes de secours seront implantés en plusieurs points des parcours. Leur localisation sera clairement identifiée et communiquée à tous les participant(e)s avant le départ. Ces postes seront en liaison radio ou téléphonique avec le PC course.

Une équipe médicale sera présente pendant toute la durée de l'épreuve. Elle sera en mesure d'intervenir sur le parcours par tout moyen approprié (4x4, moto, quad) en cas de nécessité.

Ne pas oublier que des aléas de toute sorte, liés à l'environnement et à la course, peuvent allonger la durée d'intervention des secours. La sécurité du participant dépendra aussi de ce qu'il aura mis dans son sac (couverture de survie, veste de pluie).

## **16. Respect de l'environnement**

---

Le tracé de l'épreuve traverse des zones naturelles sensibles et protégées, ainsi que des propriétés privées. Le coureur s'engage à :

- Être particulièrement attentif au respect du milieu naturel et de la vie qu'il abrite ;
- Avoir le souci constant de cohabiter harmonieusement avec les autres usagers ;
- Ne pas revenir courir sur les sections de chemin privé que le Trail La perce Roche a été autorisé à traverser exceptionnellement le jour de la course.

Nous attirons l'attention des participants sur l'importance accordée à la propreté des sentiers. Aucun déchet ni aucun objet ne doit être abandonné sur les sentiers. Le non-respect de cet engagement entraînera la disqualification du participant.

Sur le parcours, si vous apercevez un emballage ou autre déchet ayant échappé à la vigilance des autres, merci de le ramasser pour le jeter dans les poubelles prévues à l'arrivée. Nous comptons sur votre esprit trail, respectueux de la nature.

L'organisation est signataire de la charte éco-balisage mise à disposition sur <https://laperceroche.fr>.

## **17. Droits à l'image**

---

Du fait de son engagement, chaque coureur autorise les organisateurs à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation aux épreuves, sur tous supports y compris les documents promotionnels et / ou publicitaires afin de communiquer sur l'événement. L'organisation s'engage à ne faire aucun usage abusif ou irrespectueux de l'image des participants. Votre image vous appartient et vous pouvez à tout moment demander son retrait de nos communications par simple demande en nous contactant aux coordonnées indiquées au paragraphe 1 du présent règlement.

## **18. Protocole sanitaire**

---

Des mesures sanitaires seront mises en place par l'organisateur conformément à la réglementation qui sera en vigueur le jour de la course.

Tout coureur ne respectant pas ces mesures ne sera pas autorisé à prendre le départ ou sera disqualifié et mis hors course.

## **19. Garantie individuelle annulation**

---

Au moment de votre inscription en ligne sur le site Sportips.fr vous pouvez souscrire une Garantie Individuelle d'Annulation en option, qui vous permettra d'être remboursé du montant de votre inscription sur simple demande de votre part, effectuée jusqu'à 72 h 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...)

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

## **20. Annulation de l'épreuve**

---

L'organisateur se réserve la faculté d'annuler la manifestation soit sur requête de l'autorité administrative, soit en cas de force majeure. Aucune indemnité ne pourra être versée à ce titre.

En cas de force majeure telle que des intempéries et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours ou d'annuler l'épreuve.

En cas d'annulation, l'organisation procédera au remboursement des inscriptions dans la limite des frais déjà engagés ou au report des épreuves à une date ultérieure.

## **21. Connaissance et acceptation du règlement**

---

En faisant acte d'inscription, vous reconnaissez avoir pris connaissance du règlement et vous vous engagez à le respecter. En s'inscrivant, chaque coureur prend personnellement les engagements suivants :

- Je déclare m'être inscrit de mon plein gré
- Je déclare être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant les frais de secours, de recherche et d'évacuation en France (renseignez-vous auprès de votre assurance)
- Je déclare m'être renseigné sur les contre-indications médicales qui pourraient me concerner auprès de mon médecin traitant et lors de mon PPS et, en conséquence, décharger l'organisation de tout problème médical pouvant survenir pendant l'épreuve
- Je déclare avoir satisfait à l'obligation de consultation médicale préalable matérialisée par la fourniture d'un PPS ou d'une licence FFA.

- Je m'engage à ne pas anticiper le départ, et à parcourir la distance complète avant de franchir la ligne d'arrivée, dans un esprit de respect et de fair-play.

Le présent règlement est établi conformément aux règlements des courses hors stade indiquées dans le document de la FFA nommé « REGLEMENTATION DES MANIFESTATIONS DE RUNNING »

## 22. Récapitulatif des dates et horaires

17 novembre 2025 (J-5 mois 1/2) = Ouverture des inscriptions en ligne au tarif 1

02 Avril 2026 (J-29) = passage du tarif 1 au tarif 2

28 avril 2026 (J-3) = Clôture des inscriptions en ligne au tarif 2

29 avril 2026 (J-2) = Remise dossards de 14h30 à 18h30 à Intersport Sisteron, et inscription sur place au tarif 3.

30 avril 2026 (J-1) = Remise dossards de 14h30 à 18h30 à Intersport Sisteron, et inscription sur place au tarif 3.

01 mai 2026 (Jour J) :

	Retrait dossard et inscription Jour J	Briefing sécurité	Départ	Barrière horaire Pont de la Baume au km25	Barrière horaire ligne d'arrivée
 Perverse-Roche 44 km	6h20-7h20	7h25	<b>7h30</b>	12h30	16h30
 Perce-Roche 25 km	7h20-8h20	8h25	<b>8h30</b>	-	15h30
 Péperce-Roche 10 km	8h20-9h00	9h10	<b>9h15</b>	-	14h15
Marche nordique 10Km	8h30-9h20	9h20	<b>9h25</b>	-	16h30

Vendredi 01 mai 2026 à 16h30, la manifestation est terminée pour toutes les distances et les dispositifs de secours et de chronométrage correspondants sont démobilisés.