

## Règlement de la randonnée St Propice du 8 mars 2026



**La randonnée "Sainte Propice" est un rassemblement ouvert au public à allure et départ libre, ne donnant pas lieu à un classement des participants.**

### Difficultés des parcours.

#### *Parcours route :*

- 50 km 510 m B
- 80 km 795 m R

#### *Parcours VTT*

- 14 km 360 m V
- 25 km 490 m B
- 33 km 700 m R
- 47km 1200 m N

#### *Parcours Gravel*

- 47 km 630m B
- 59 km 800m R
- 69 km 900m N

#### *Parcours pédestres :*

- 8 km V
- 10 km B
- 12 Km

### Horaires des inscriptions

#### Ouvertes de 7h30 à 9h30

#### **Clôtures à 8h30 pour les circuits suivants :**

- Route 80 km
- VTT 45 km
- Gravel 69 km

### Présence au 4 Tours de :

- **Food truck** (commande lors de la pré-inscription)
- **Stand Ostéopathe.**
- **Stand réparation Vélo MANIVELLO**

## **REPERAGE DES CIRCUITS ROUTE & GRAVEL**

Aucun parcours n'est fléché. Parcours uniquement par GPS. (Traces délivrées lors inscription)

## **REPERAGE DES CIRCUITS VTT.**

Les circuits de 14 – 25 – 33 km sont balisés. Le 47 km partiellement balisé, parcourt par GPS

## **REPERAGE DES CIRCUITS MARCHEURS**

Les deux circuits sont balisés

## **RAVITAILLEMENTS**

**Circuits route.** Distribution barres – pates fruit au départ doggy bag  
Velaux - Coudoux - Eguilles - Aix - Cabries – Ventabren

## **Circuit Gravel.** 1 ravitaillement à la Barben

Velaux - La Fare – Berre - Lancon - La Barben – Lambesc -ST Cannat – Eguilles - Coudoux

## **Circuits VTT.** 2 Ravitaillement sur les parcours

**Circuits marcheurs.** Distribution barres – pates fruit au départ

## **RESPECT DU CODE DE LA ROUTE.**

Le respect du code de la route doit être respecté par tous les participants.

Les participants se doivent d'obtempérer à toute injonction d'un agent de la force publique.

Pour la bonne renommée des cyclotouristes, il est recommandé de se faire bien voir des autres usagers de la route et de l'espace public en général.

Les participants s'engagent à respecter les autres usagers.

## **RESPECT DE LA NATURE.**

- Ne laissez aucune trace de votre passage.
- Emportez les matières même biodégradables ou restes d'aliments (pensez à ceux qui passeront derrière vous et aux bouleversements de l'écosystème).
- Ne détruissez pas la flore inutilement (la beauté d'une fleur avant de vous séduire lui sert d'abord à se reproduire et profiter aux autres randonneurs) **pas de cueillette, pas de ramassage**, etc...
- Ne troublez pas les animaux, la nature est leur cadre de vie.
- Refermez les barrières (quand vous les avez trouvées fermées) pour éviter la divagation du bétail.
- Respectez les installations agricoles et les propriétés privées.
- Faites attention aux risques d'incendies (pas de cigarettes allumées pendant la marche mais aussi pendant les pauses)
- Laissez vos amis les chiens.....à votre domicile. Même tenus en laisse, ils ne sont pas admis pour des raisons de sécurité.
- La nature peut être dangereuse, chacun se doit d'être vigilant vis-à-vis des autres. N'oubliez pas qu'en cas d'accident, est responsable celui qui l'a causé par son fait, sa négligence ou son imprudence.
- Restez impérativement sur le chemin ou le sentier indiqué par les organisateurs.
- Ne pas « couper » par les raccourcis sur les sentiers. Ne pas s'approcher des précipices ou des bords de falaise.

## **SECURITE ET SANTE.**

Le participant s'engage à respecter les consignes de sécurité de l'organisateur des bénévoles le représentant.

Les consignes de sécurité affichées doivent être lues avant le départ de Velaux.

Chaque participant inscrit, reçoit une feuille de route, reprenant la liste des villes traversées les numéros des services d'urgence (**18,112**) et de l'organisation.

Les mineurs doivent être accompagnés sur tout le parcours soit par un parent, représentant légal ou encadrant qualifié et le port d'un casque homologué est obligatoire (code de la route). Le nom de l'accompagnateur doit être communiqué aux organisateurs.

Pour les autres cyclotouristes, gravel et vététistes **le port du casque est obligatoire**.

Même par beau temps, et à plus forte raison si la visibilité est mauvaise il est nécessaire de se rendre visible (port de vêtements clairs, voire chasuble de haute visibilité), éclairage fixe si nécessaire (code de la route).

**En cas de difficulté sur le parcours voire d'abandon, il est demandé au participant d'en aviser les organisateurs.** Il est conseillé à chaque participant adulte d'avoir sur lui un téléphone et d'activer la géo localisation.

## **Consignes supplémentaires de sécurité VTT**

- Arrêtez-vous aux ravitaillements pour vous reposer et vous alimenter.
- Maîtrisez votre vitesse, surtout dans les descentes.
- Dépassez avec précaution les autres usagers des chemins.

**Tout participant à cette randonnée estime qu'il est en condition physique suffisante pour effectuer le parcours qu'il a choisi et a pris connaissance des difficultés du parcours et des consignes de sécurité.**

## **Particularités pour les non-licenciés FFCT**

### **a) Pour les non-licenciés FFCT ou absence de licence fédérale.**

La personne majeure doit remplir le bulletin d'inscription et atteste sur l'honneur

- Avoir pris connaissance du questionnaire de santé et des règles d'or et pris les dispositions médicales nécessaires en cas de réponse positive à une question de ce questionnaire et avoir adapté sa pratique sportive à mon état de santé.
- Être en condition physique suffisante pour effectuer le parcours que j'ai choisi.
- Avoir pris connaissance des difficultés du parcours et des consignes de sécurité.

### **b) Pour les personnes mineures non licenciés FFCT :**

Le sportif et les personnes exerçant son autorité parentale renseignent conjointement le questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur dont le contenu est défini par l'arrêté du 7 mai 2021 (QS jeunes).

Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur attestent alors que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative.

A défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive datant de moins de 6 mois.

## **Particularités pour les utilisateurs de VAE**

Les VAE sont autorisés dans la mesure où le vélo est aux normes (voir fiche sécurité)

### **Droit à l'image**

Le participant autorise les organisateurs à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il peut apparaître. Ces images seront visibles avec possibilité de copie sur le site du club [www.cyclo-velaux.fr](http://www.cyclo-velaux.fr) .

### **Condition de remboursement en cas d'annulation**

En cas d'inscription sur le site du club, le remboursement de la participation sera soumis à certificat médical

***Le bureau et les bénévoles de l'ACV vous souhaitent une bonne randonnée  
et vous remercient de votre présence.***

***Les assurances souscrites par le club sont affichées dans le panneau d'affichage sécurité***

**Le Président AMICAL CYCLOTOURISME VELAUXIEN FFCT 04460  
CROSA Jean-Luc**



***Nos partenaires :***

[osteovelaux@gmail.com](mailto:osteovelaux@gmail.com)