

# LES 5 PARCOURS PROPOSÉS

(sous réserve d'acceptation des autorités)

Parcours		Distance Dénivelé	Tps de marche	Descriptif	Départ
1	82 <sup>ème</sup> Super-Critérium	38 km ↗ 2.000m	8h	Allure très soutenue Pour marcheurs super-entraînés	8h00 Calanque de Port-Miou
2	Traversée Cassis - Marseille	32 km ↗ 1.700m	8h	Allure soutenue Pour marcheurs entraînés	
3	Massif de Puget	24 km ↗ 1.200m	7h	Allure normale Pour bons marcheurs	9h00 Luminy
4	Calanque de Marseilleveyre	16 km ↗ 600m	5/6h	Allure moyenne	10h00 Luminy
5	Marseilleveyre Grand Malvallon	8 km ↗ 350m	4/5h	Allure modérée	11h00 Callelongue

## RANDONNÉES OUVERTES A TOUS

### Nos conseils aux participants...

- ✓ Choisissez un parcours adapté à votre forme physique
- ✓ Equipez les pointes de vos bâtons d'embouts caoutchouc
- ✓ Pensez à prendre des protections contre le soleil ou les intempéries
- ✓ Ne sortez pas des sentiers balisés
- ✓ Pensez à boire et à vous alimenter régulièrement
- ✓ Respectez les consignes des « baliseurs » et des « balais »

Afin de protéger la nature,  
pensez à prendre votre  
gobelet\*



\*Attention, il ne sera pas distribué  
de verre aux points de  
ravitaillements



A votre arrivée à Campagne Pastré, venez profiter gratuitement d'une séance de réflexologie plantaire pour redynamiser votre corps !

EXCURSIONNISTES  
MARSEILLAIS®

Les Excursionnistes Marseillais® – Association pour l'Essor Provençal

Reconnue d'utilité publique par décret du 24 juillet 1929

16 rue de la Rotonde – 13001 Marseille – Tél 04 91 84 75 52 – Courriel [contact@excurs.com](mailto:contact@excurs.com) – Site [www.excurs.com](http://www.excurs.com)

# Les EXCURSIONNISTES MARSEILLAIS®

## 114<sup>ème</sup> CRITÉRIUM des CALANQUES

### Dimanche 24 février 2019

#### BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom, Prénom																													
Adresse																													
Code postal					Ville																								
Date de naissance		/		/		Tél.																							
Mail																													
Club ou Assoc. (facultatif)																			N° EXCUR(pour nos sociétaires)										
Choix du parcours(cocher la case choisie)					38 km					32 km					24 km					16 km					8 km				
UN TEE SHIRT VOUS SERA REMIS LORS DE L'INSCRIPTION										Taille(limite des stocks disponibles)										S	M	L	XL						
Frais d'inscription	15€ (sans transport)										Gratuit (sauf transport) jusqu'à 16 ans																		
Transport en autocar	3€ : Vers Luminy ou Cassis ou Callelongue										Sociétaires Excur (inscription) (12€)																		
											Sociétaires Excur (autocar) (gratuit)																		
Précisions sur Les transports	Parcours n° 1 & 2										Parcours n° 3, 4& 5																		
	Départ à 6h30										Cars affrétés par l'Organisation du Critérium ou selon choix des participants bus réguliers RTM (attention trafic restreint) ou voitures particulières																		
	de Pastré* pour Cassis (2 cars programmés)										Parcours n° 3 Départ car à 8h15 De Pastré* → Luminy				Parcours n° 4 Départ car à 9h15 De Pastré* → Luminy				Parcours n° 5 Départ à 10h20 De Pastré* → Callelongue										
<p><b>*RV Portail Campagne Pastré - 155 avenue de Montredon – Marseille 8<sup>ème</sup></b>          (Les cars mis à disposition de l'organisation vous amènent au départ des épreuves, ce qui vous permet de retrouver votre véhicule à l'arrivée (Parcours en traversée : Luminy, Cassis ou Callelongue → Campagne Pastré)</p>																													

#### Conditions de participation

Par mon inscription, je m'engage dans une épreuve de marche de type moyenne montagne en pleine connaissance de cause et j'affirme que je suis en parfaite condition physique, que je ne suis pas sous traitement médical pouvant m'interdire la marche en moyenne montagne.

Je certifie être en possession d'une licence fédérale de randonnée pédestre ou en possession d'un certificat médical précisant que je n'ai aucune contre indication à pratiquer la randonnée pédestre en moyenne montagne.

Mon inscription m'engage à respecter le règlement de l'épreuve et en particulier à suivre les consignes des équipes balais ou de tout autre responsable de l'organisation.

Mon inscription m'engage à respecter la réglementation des Parcs nationaux et en particulier la réglementation fixée par la Direction du Parc des Calanques.

Le règlement de l'épreuve m'a été communiqué lors de mon inscription.

Date et signature :  
(obligatoires)

# Les EXCURSIONNISTES MARSEILLAIS®

## 114<sup>ème</sup> CRITÉRIUM des CALANQUES

Dimanche 24 février 2019

### Modalités d'inscription

**Le bulletin d'inscription sera téléchargeable sur notre site à compter du lundi 07 janvier 2019**

#### S'inscrire par correspondance

Excurs. Marseillais - 16 rue de la Rotonde - 13001 Marseille

**Réception jusqu'au lundi 18 février 2019**

Bulletin d'inscription rempli + votre règlement à l'ordre de Association pour l'Essor provençal + 1 enveloppe grand format à vos nom et adresse affranchie à 1,90€

#### S'inscrire au siège de l'Association

16 rue de la Rotonde – 13001 Marseille (métro/tram Réformés)

**du lundi 11 février au vendredi 22 février 2019**

de 16h00 à 18h45 **sauf mercredi et samedi**

Bulletin d'inscription rempli + votre règlement à l'ordre de : Association pour l'Essor provençal

### RÈGLEMENT DE L'ÉPREUVE

- Article 1 Le présent règlement du Critérium des Calanques tient compte des recommandations de l'ONF et du Parc National des Calanques.
- Article 2 Le Critérium des Calanques n'est pas une compétition mais une épreuve de marche de type moyenne montagne.  
Le nombre de participants est limité à 600.  
Cinq parcours sont proposés : n° 1 : 38 km et 2000 m de dénivelé positif  
n° 2 : 32 km et 1700 m de dénivelé positif  
n° 3 : 24 km et 1200 m de dénivelé positif  
n° 4 : 16 km et 600 m de dénivelé positif  
n° 5 : 8 km et 350 m de dénivelé positif  
Les parcours 1 et 2 sont très difficiles et fortement déconseillés aux personnes non entraînées.  
Parcours sous réserve d'acceptation des autorités
- Article 3 Responsabilité civile: les organisateurs ont souscrit une assurance couvrant les conséquences de la responsabilité civile des participants. Il est vivement conseillé aux participants non licenciés de souscrire une police d'assurance individuelle accident.
- Article 4 L'organisation se réserve le droit d'annuler la manifestation ou de modifier les parcours en cas de force majeure : intempéries, interdiction administrative.....
- Article 5 La manifestation est ouverte à tous les randonneurs, licenciés ou pas.  
Les enfants de moins de 16 ans ne pourront participer que sous la responsabilité et l'assurance de leur parents et leur participation est limitée au parcours 3, 4 et 5, les parcours 1 et 2 leur sont interdits.
- Article 6 Toute inscription est ferme et définitive et ne peut faire l'objet de remboursement pour quelque motif que ce soit.
- Article 7 Le Critérium des Calanques se déroule dans l'espace naturel non aménagé des Calanques avec les risques susceptibles d'y être rencontrés (incendie, chutes de pierres, d'arbres, de branches, effondrement, sentiers escarpés et caillouteux, etc...)  
Les randonneurs participent à la manifestation sous leur propre et exclusive responsabilité.
- Article 8 Les randonneurs s'engagent à rester sur les sentiers balisés par l'organisation, sous peine de s'exclure de l'organisation, à ne pas jeter leurs déchets et à les ramener, à respecter la faune et la flore.  
Afin de respecter le Parc, il est conseillé de mettre des embouts caoutchouc sur la pointe des bâtons.
- Article 9 La sécurité sur les parcours est assurée par le Bataillon des Marins Pompiers de la Ville de Marseille.
- Article 10 Chaque participant s'engage individuellement à respecter les réglementations en vigueur et notamment celles du Parc National des Calanques.

**Les Excursionnistes Marseillais® – Association pour l'Essor Provençal**

Reconnue d'utilité publique par décret du 24 juillet 1929

16 rue de la Rotonde – 13001 Marseille – Tél 04 91 84 75 52 – Courriel [contact@excurs.com](mailto:contact@excurs.com) – Site [www.excurs.com](http://www.excurs.com)