

COURSE DE LA TREVARESSE

GUIDE DU COUREUR

13 avril 2025 à Saint-Cannat

3ème édition

LE MOT DES AUTORITÉS



Chers amis sportifs,

Chaque année, la municipalité soutient cette course historique et emblématique de notre village qui propose différents parcours et marque les premières semaines du printemps dans le massif de la Trévaresse. Formidable espace boisé, la nature prend ici tout son sens et se présente à nous pleine de vie et d'énergie avec le retour des beaux jours lorsque les fruitiers se couvrent de fleurs et que la nature verdit.

La ville de Saint-Cannat est heureuse d'accueillir l'édition 2025 de la course de la Trévaresse. Au-delà de la manifestation sportive qu'elle représente, elle est le reflet de notre engagement commun pour le développement durable et la protection de notre environnement.

En participant à cette course, vous démontrez non seulement votre passion pour le sport et les valeurs qui y sont associées, mais également le partage, la solidarité et votre volonté de protéger notre patrimoine naturel, la biodiversité et de préserver notre cadre de vie.

Je tiens à remercier chaleureusement les organisateurs de l'association Sporti'Culture pour Tous – foyer rural, les bénévoles et les partenaires qui rendent possible cette belle rencontre. Votre dévouement et votre engagement sans faille feront sans aucun doute de cette journée un véritable succès.

Je vous souhaite à tous une excellente course, pleine de convivialité. Qu'elle soit l'occasion de partager des moments forts, de découvrir ou redécouvrir la richesse de notre territoire, la beauté de notre commune, et de renforcer notre esprit autour des valeurs qui nous unissent et qui participent au développement du « vivre ensemble ».

Bonne course à tous !

Le Maire,

Joël LEVI-VALENSI



LE MOT DE L'ORGANISATION



Chères participantes, chers participants,

Toute l'équipe et moi-même sommes impatients avec une excitation grandissante à l'approche de cette nouvelle édition de la course de la Trévaresse.

Notre événement se caractérise par un engagement sans faille et plus fort que jamais envers l'environnement. En effet, Dans une démarche résolument éco-responsable, nous avons conçu cette course pour minimiser son impact environnemental. En privilégiant des matériaux recyclés, des points de ravitaillement zéro déchet, nous faisons de la préservation de notre planète une priorité. L'ensemble de l'événement respecte une charte éco-responsable afin que chaque coureur puisse apprécier la nature tout en la respectant.

Les courses et marches proposées dans leurs nouveaux formats permettront à chacun(e), quel que soit son niveau, de s'exprimer tout en profitant de la beauté des paysages de notre belle colline de la Trévaresse dans une ambiance conviviale.

Choisir notre course n'est pas seulement faire un pas pour votre bien être, mais c'est également soutenir des associations caritatives locales. En effet la quasi-totalité des bénéfices de notre course seront reversés à ces associations, permettant ainsi de contribuer à l'amélioration de la vie de nombreuses personnes. Chaque foulée que vous accomplissez est une action concrète pour soutenir des projets solidaires. Rejoignez-nous pour courir ensemble, tout en faisant une réelle différence pour la communauté.

Nous adressons nos plus sincères remerciements à toutes les personnes qui ont permis la tenue de cet événement : les services techniques, la police municipale, la municipalité, nos partenaires et bien sûr, nos bénévoles. Leur soutien indéfectible a été un élément clé dans la réussite de cette manifestation.

Le Comité d'Organisation



SOMMAIRE



5. ORGANISER VOTRE VENUE
6. TRANSPORTS
7. RETRAIT DES DOSSARDS
8. LA CHECK-LIST DU JOUR J
9. LE 21,5KM (SOLO OU DUO)
10. LE TRACÉ (21,5KM)
11. LE 12KM
12. LE TRACÉ (12KM)
13. LE 7,5KM
14. LE TRACÉ (7,5KM)
15. LES MARCHES (7,5KM ET 12KM)
16. COURSES ENFANTS
17. LE TRACÉ (12-15 ANS, 3KM)
18. LE TRACÉ (9-11 ANS, 2 BOUCLES DE 0,6KM)
19. LE TRACÉ (6-8 ANS, 1 BOUCLE DE 0,6KM)
20. L'ARRIVÉE
21. DÉVELOPPEMENT DURABLE
22. CHALLENGE TERRE DE MISTRAL
23. BÉNÉVOLES
24. SOINS ET SÉCURITÉ
25. NOUS SUIVRE
26. PARTENAIRES

ORGANISER VOTRE VENUE



SE RENDRE À LA SALLE DU 4 SEPTEMBRE, SAINT-CANNAT

TROIS PARKINGS SONT À DISPOSITION DANS LE VILLAGE :

- LE PARKING DERRIÈRE LA SALLE DU 4 SEPTEMBRE (ANCIENNEMENT TERRAIN STABILISÉ)
- LE PARKING DE LA CRÈCHE EN FACE DE LA SALLE DU 4 SEPTEMBRE (ROUTE DE ROGNES 13760 SAINT-CANNAT)
- LE PARKING DU STADE (21 BD MARCEL PARRAUD, 13760 SAINT-CANNAT)

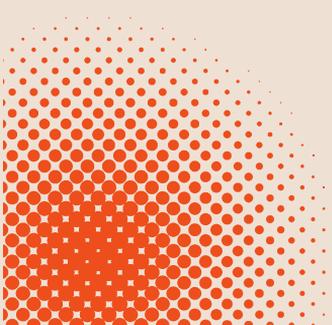
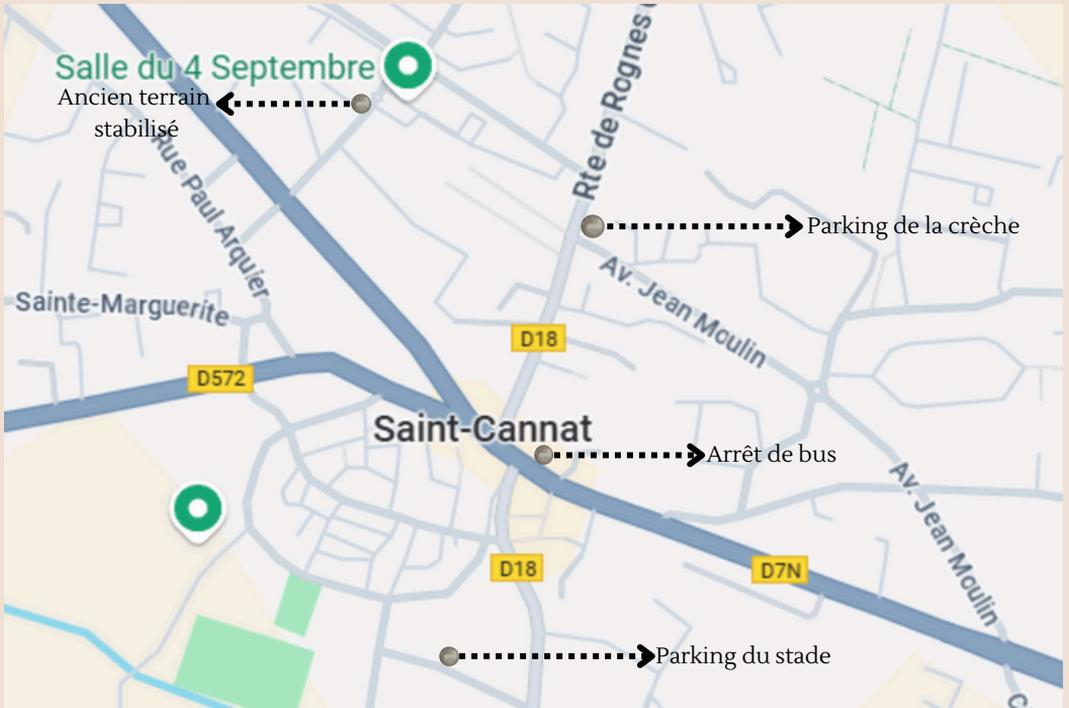


LIGNES 240, 241 (ARRÊT "CENTRE")



SI VOUS LE POUVEZ, PRIVILÉGIEZ LES MOBILITÉS DOUCES POUR LA PLANÈTE
VOUS POURREZ DÉPOSER VOS VÉLOS À L'INTÉRIEUR DE LA SALLE

TRANSPORTS



LA CHECK-LIST DU JOUR J



PRENEZ UN BON
PETIT-DÉJEUNER OU REPAS



ADOPTEZ UNE TENUE SPORTIVE
AGRÉABLE À PORTER



PROTÉGEZ LES ZONES
SENSIBLES :
CRÈME SOLAIRE, CRÈME
ANTI-FROTTEMENT...



ÉPINGLEZ VOTRE DOSSARD
DE MANIÈRE VISIBLE SUR L'AVANT DE
VOTRE TEE-SHIRT



N'OUBLIEZ PAS VOTRE ÉCOCUP
POUR LES RAVITAILLEMENTS ET
LE BUFFET D'ARRIVÉE



NE VOUS CHARGEZ PAS DE
VICTUAILES, DES RAVITAILLEMENTS
SONT PRÉVUS SUR LES PARCOURS



NE PARTEZ PAS TROP VITE ET FAITES VOUS PLAISIR !!

N.B : MERCI DE COURIR SUR LES TRAJECTOIRES PRÉVUES À CET EFFET AFIN DE PROTÉGER LA FAUNE
ET LA FLORE

RETRAIT DES DOSSARDS



LIEU

SALLE DU 4 SEPTEMBRE, AVENUE JULES GUESDE, 13760 SAINT-CANNAT

HORAIRES

SAMEDI 12 AVRIL : DE 15H À 18H
DIMANCHE 13 AVRIL : DE 7H30 À 9H

DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN ?



UNE PIÈCE D'IDENTITÉ



ET/OU DU BON DE RETRAIT

RETIRER LE DOSSARD D'UNE AUTRE PERSONNE



VOUS DEVEZ VOUS MUNIR DU BON DE RETRAIT ET D'UNE COPIE
D'UN PAPIER D'IDENTITÉ DU CONCURRENT

LE 21,5 KM (SOLO OU DUO)



DIMANCHE 13 AVRIL 2025



LE DÉPART ET L'ARRIVÉE SE FERONT DEVANT LE SALLE DU 4 SEPTEMBRE



LE DÉPART SE FERA À 9H10



UN TEMPS LIMITE DE 4H EST FIXÉ

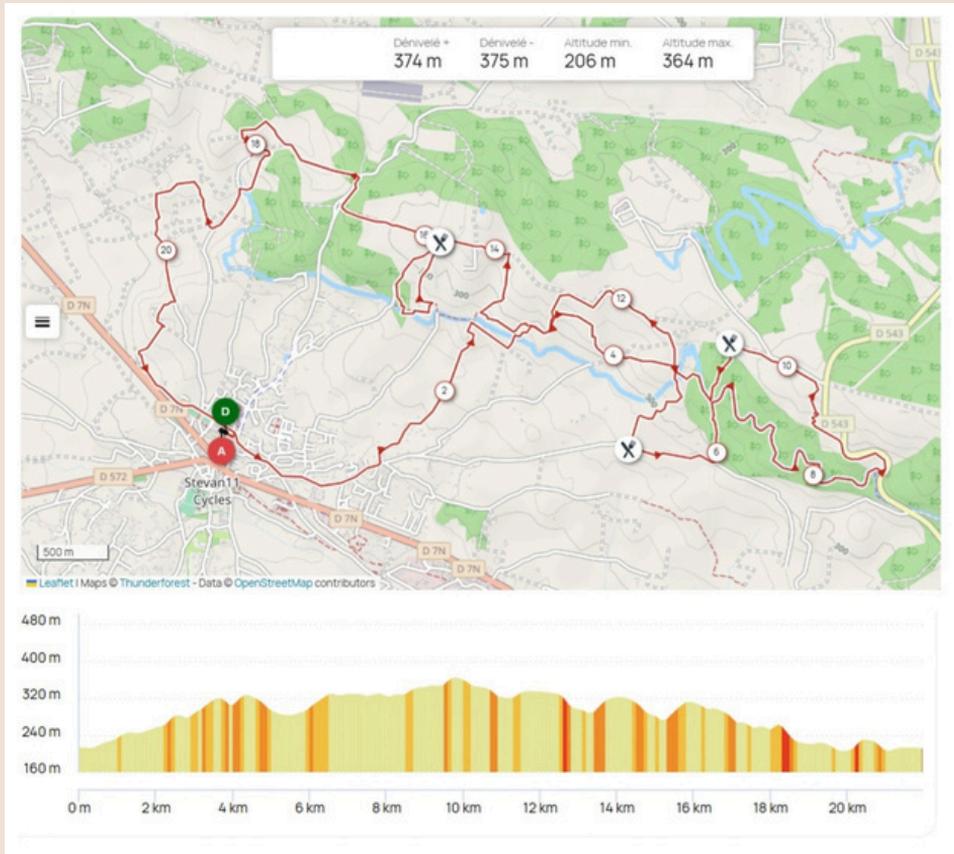


LES PODIUMS SE FERONT À PARTIR DE 11H



IL Y AURA TROIS ZONES DE RAVITAILLEMENT SUR CE PARCOURS :
UN LIQUIDE ET DEUX SOLIDES ET LIQUIDES

LE TRACÉ (21,5KM)



LE 12 KM



DIMANCHE 13 AVRIL 2025



LE DÉPART ET L'ARRIVÉE SE FERONT DEVANT LE SALLE DU 4 SEPTEMBRE



LE DÉPART SE FERA À 9H35



UN TEMPS LIMITE DE 4H EST FIXÉ

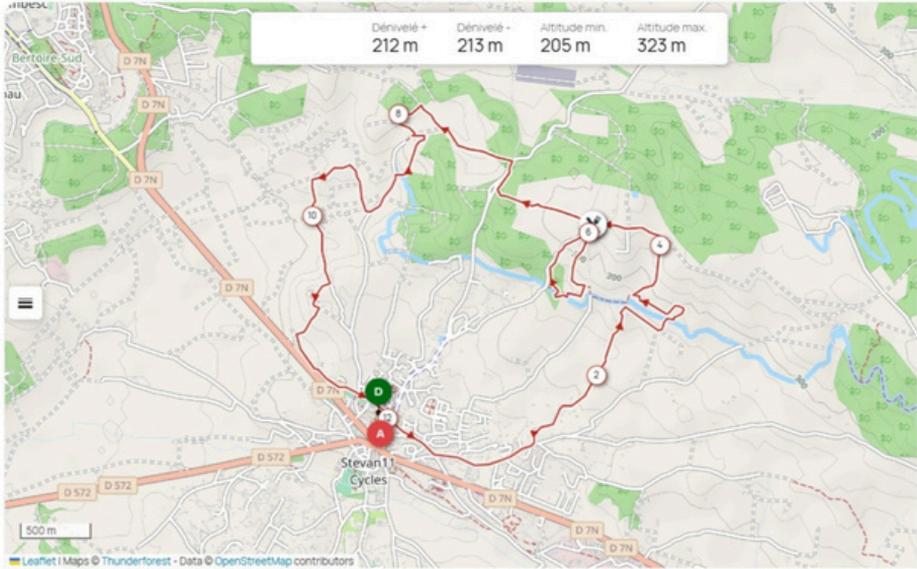


LES PODIUMS SE FERONT À PARTIR DE 11H



IL Y AURA UNE ZONE DE RAVITAILLEMENT SUR CE PARCOURS
(LIQUIDE ET SOLIDE)

LE TRACÉ (12KM)



LE 7,5 KM



DIMANCHE 13 AVRIL 2025



LE DÉPART ET L'ARRIVÉE SE FERONT DEVANT LE SALLE DU 4 SEPTEMBRE



LE DÉPART SE FERA À 9H40



UN TEMPS LIMITE DE 4H EST FIXÉ

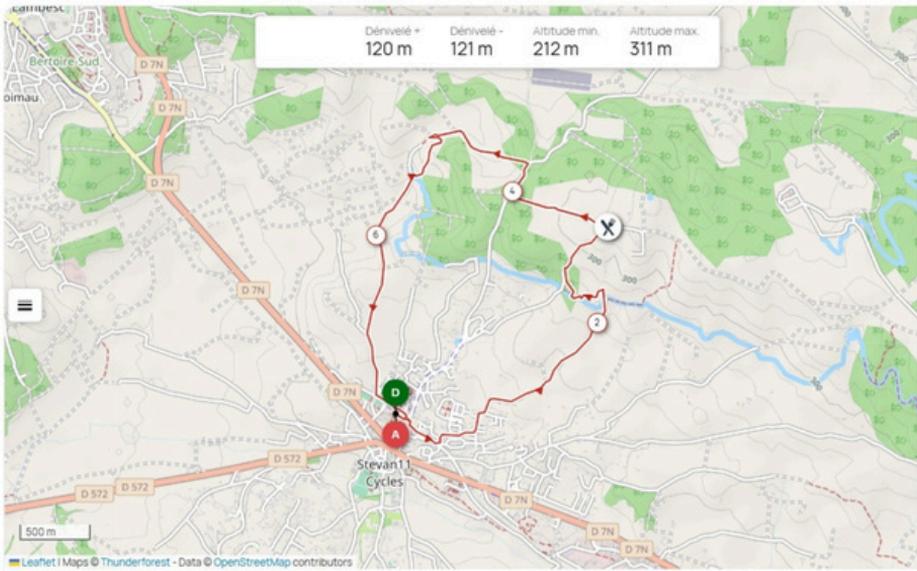


LES PODIUMS SE FERONT À PARTIR DE 11H



IL Y AURA UNE ZONE DE RAVITAILLEMENT SUR CE PARCOURS (LIQUIDE ET SOLIDE)

LE TRACÉ (7,5KM)



LES MARCHES (7,5KM ET 12KM)



DIMANCHE 13 AVRIL 2025



LE DÉPART ET L'ARRIVÉE SE FERONT DEVANT LE SALLE DU 4 SEPTEMBRE



LE DÉPART SE FERA À 9H41



UN TEMPS LIMITE DE 4H EST FIXÉ



LES PODIUMS SE FERONT À PARTIR DE 11H



IL Y AURA UNE ZONE DE RAVITAILLEMENT SUR CE PARCOURS (LIQUIDE
ET SOLIDE)

COURSES ENFANTS



DIMANCHE 13 AVRIL 2025



LE DÉPART ET L'ARRIVÉE SE FERONT DEVANT LE SALLE DU 4 SEPTEMBRE



LES DÉPARTS SE FERONT À PARTIR DE 8H30

SAS DE DÉPARTS :

-12-15 ANS : 3KM

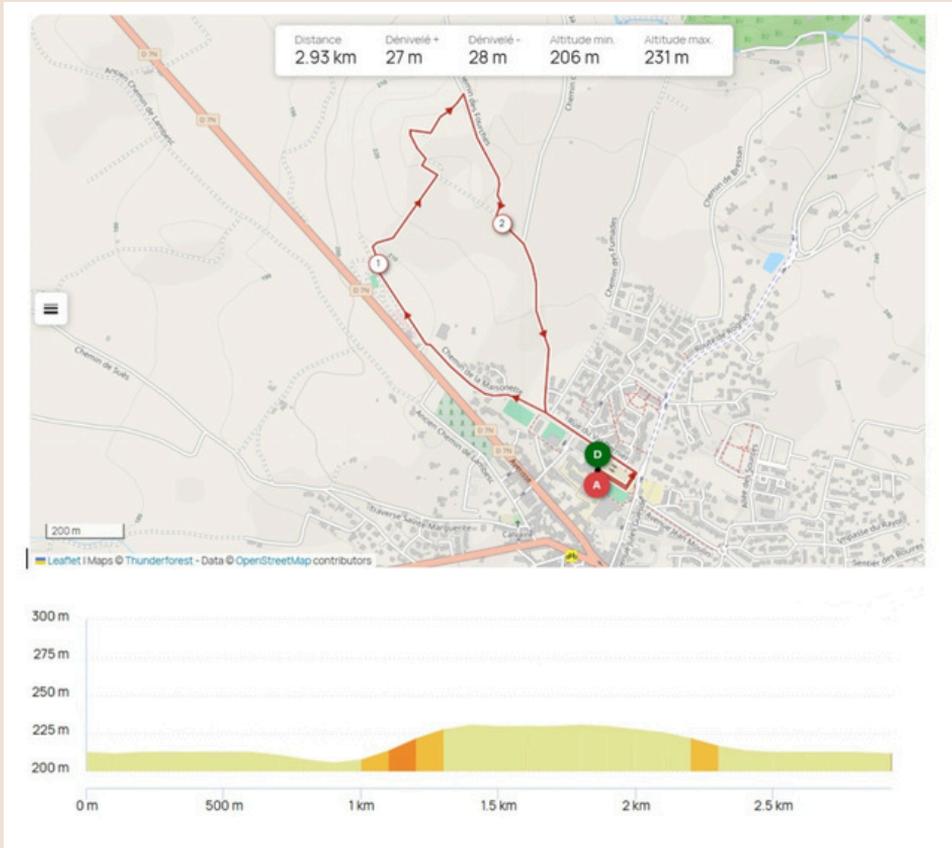
-9-11 ANS : 2 BOUCLES DE 0,6KM

6-8 ANS : 1 BOUCLE DE 0,6KM

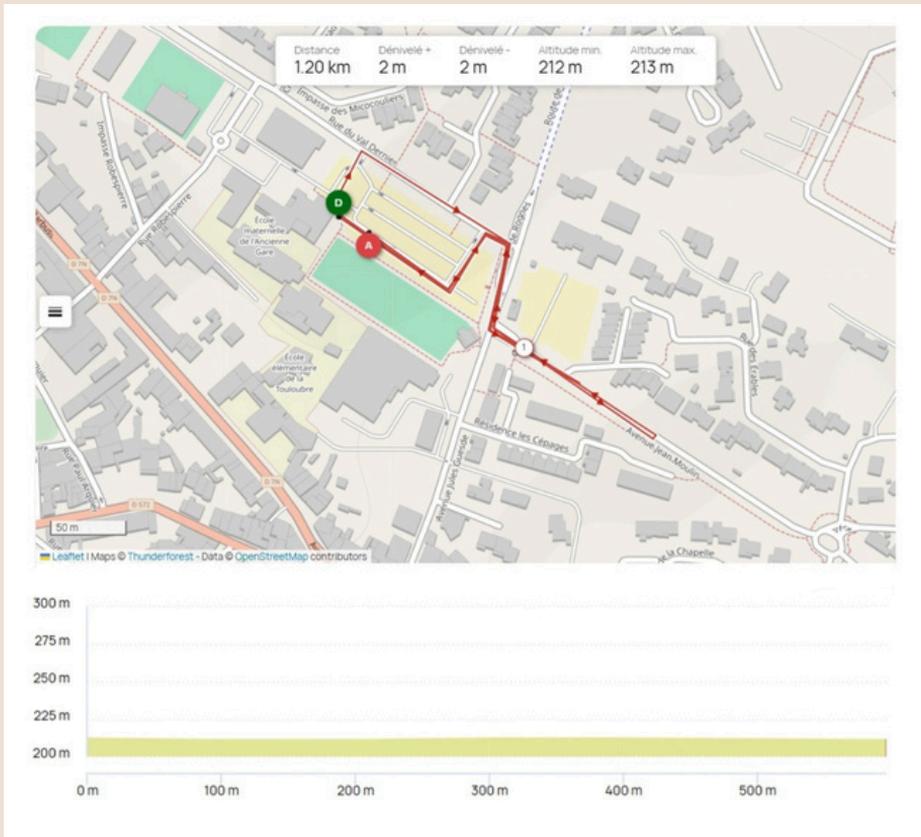


LES PODIUMS SE FERONT À PARTIR DE 8H50

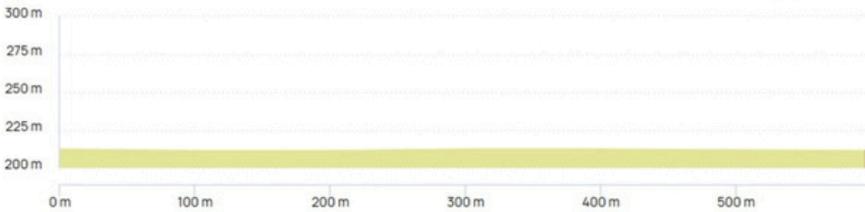
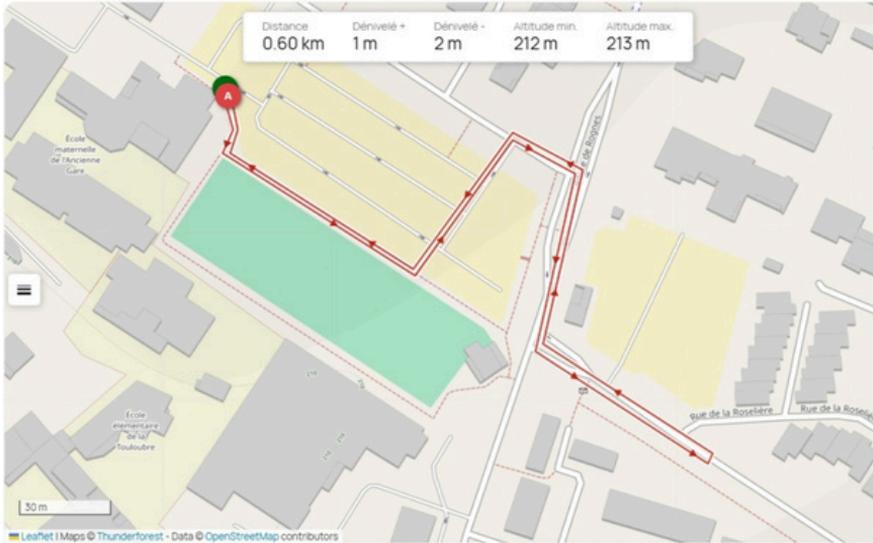
LE TRACÉ (12-15 ANS, 3KM)



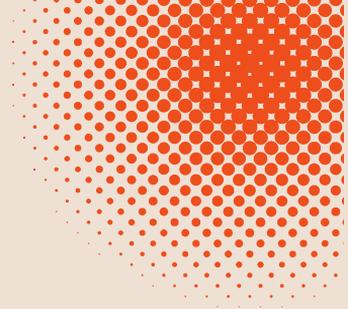
LE TRACÉ (9-11 ANS, 2 BOUCLES DE 0,6KM)



LE TRACÉ (6-8 ANS, 1 BOUCLE DE 0,6KM)



L'ARRIVÉE



JUSTE APRÈS LA LIGNE D'ARRIVÉE, UN RAVITAILLEMENT SOLIDE ET LIQUIDE VOUS SERA PROPOSÉ. N'OUBLIEZ PAS VOTRE ECO-CUP !



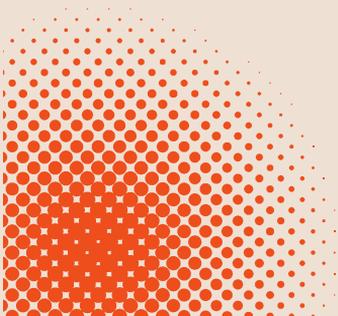
UN ESPACE VESTIAIRE SERA SITUÉ AU FOND DE LA SALLE DU 4 SEPTEMBRE (IL Y A ÉGALEMENT DES DOUCHES ET DE TOILETTES)



LES RÉSULTATS SERONT CONSULTABLES SUR LE SITE INTERNET
[HTTPS://WWW.SPORTSNCONNECT.COM](https://www.sportsnconnect.com) PEU APRÈS CHAQUE COURSE



TOUS LES COUREURS INSCRITS RECEVRONT UN LIEN VERS LES PHOTOS DE LEUR COURSE



DÉVELOPPEMENT DURABLE



NOUS VOUS DEMANDONS D'APPORTER VOTRE ÉCO-CUP AFIN DE LIMITER UN MAXIMUM LE NOMBRE DE DÉCHETS. À NOTER QU'IL N'Y AURA AUCUN VERRE LORS DES RAVITAILLEMENTS.



LES COUREURS ET MARCHEURS SERONT RAVITAILLÉS AVEC DE L'EAU COURANTE POTABLE AFIN DE SUPPRIMER LES BOUTEILLES D'EAU SUR LA MANIFESTATION.



DES PLATS VÉGÉTARIENS SERONT PROPOSÉS PAR L'UN DES FOOD TRUCKS. CETTE MESURE VISE À SENSIBILISER SUR L'IMPACT DU REPAS CARNÉ ÉMETTANT JUSQU'À 14 FOIS PLUS DE CO2 QU'UN REPAS VÉGÉTARIEN.



LA DISCRIMINATION SOUS TOUTES SES FORMES N'A PAS SA PLACE DANS NOTRE MONDE ET NOTRE SPORT. NOUS COMPTONS SUR VOUS POUR RESPECTER LES AUTRES PARTICIPANTS, LES SPECTATEURS, LES BÉNÉVOLES ET L'ESPRIT SPORTIF TOUT AU LONG DE L'ÉVÉNEMENT.



DES POUBELLES DE TRI SERONT MISES À DISPOSITION. MERCI DE VEILLER À BIEN TRIER VOS DÉCHETS AVANT DE LES JETER.

CHALLENGE TERRE DE MISTRAL



La Course de la Trévaresse est la quatrième étape du Challenge Terre de Mistral 2025 qui se compose de 12 courses.

Ce challenge s'impose comme une référence en pays Salonais.

Étape 1:	2 février	Bel Air Salonais
Étape 2:	2 mars	Les Chemins Sainte-Rosalie
Étape 3:	16 mars	Les Collines du Berger
Étape 4:	13 avril	La Course de la Trévaresse
Étape 5:	27 avril	Trail des Costes
Étape 6:	18 mai	À l'assaut du Talagard
Étape 7:	1er juin	La Boucle Rocassière
Étape 8:	14 juin	Bol d'Air Barbenais
Étape 9:	7 septembre	Souvenir François Blanc
Étape 10:	20 septembre	La Ronde de Cornillon
Étape 11:	11 octobre	Les Foulées Pélissannaises
Étape 12:	23 novembre	Sainte Propice Run

BÉNÉVOLES



POUR CETTE TROISIÈME ÉDITION DE LA COURSE DE LA TRÉVARESSE, LA GRANDE ÉQUIPE BÉNÉVOLE SERA SUR-MOTIVÉE POUR VOUS FAIRE VIVRE UNE EXPÉRIENCE DE COURSE UNIQUE.

ILS OCCUPENT DE NOMBREUX POSTES TELS QUE LES RAVITAILLEMENTS, L'ESPACE DE DÉPART-ARRIVÉE OU ENCORE LE LONG DES CIRCUITS POUR GARANTIR VOTRE SÉCURITÉ ET VOUS ENCOURAGER.



SOINS ET SÉCURITÉ



LORS DE CET ÉVÉNEMENT, L'ENCADREMENT EST UNE PRIORITÉ POUR NOUS. POUR CELA, LES POMPIERS DE L'UNION 13 SERONT PRÉSENTS AFIN D'ASSURER VOTRE SÉCURITÉ.

VOUS POURREZ ÉGALEMENT RETROUVER UN MÉDECIN GÉNÉRALISTE QUI POURRA VOUS AIDER EN CAS DE PROBLÈME AINSI QUE CINQ KINÉSITHÉRAPEUTES QUI SERONT LÀ POUR PROPOSER UNE DÉTENTE DE VOS MUSCLES SOLlicitÉS. APRÈS L'EFFORT, LE RÉCONFORT !



"LE CABINET PARTENAIRE DE CETTE ANNÉE SE COMPOSE MAINTENANT DE 7 KINÉSITHÉRAPEUTES, SPORTIFS AUX MULTIPLES CASQUETTES (TRIATHLONIENS, COUREURS D'IRON MAN, ANCIEN SPORTIFS DE HAUT NIVEAU). PLUS DE LA MOITIÉ DE L'ÉQUIPE EST SPÉCIALISÉE DANS LE TRAITEMENT DES SPORTIFS, DONT DEUX QUI SE SPÉCIALISENT CETTE ANNÉE CHEZ LES COUREURS. LES KINÉSITHÉRAPEUTES ASSURENT DONC LA RÉÉDUCATION JUSQU'À LA REPRISSE DES COURSES ET DES COMPÉTITIONS, ET ASSURENT EN PLUS LA PRÉPARATION DES SPORTIFS QUI EN SONT DEMANDEURS."

NOUS SUIVRE



RETROUVEZ TOUTES NOS INFORMATIONS SUR NOTRE SITE INTERNET
[HTTPS://WWW.COURSEDELATREVAESSE.FR](https://www.courseделatrevaresse.fr)



N'OUBLIEZ PAS DE PARTAGER AVEC NOUS VOS PHOTOS ET VOS IMPRESSIONS SUR
FACEBOOK ET INSTAGRAM EN NOUS IDENTIFIANT @COURSE TREVAESSE



@COURSE TREVAESSE COURSE TREVAESSE



@COURSE TREVAESSE



@COURSE DE LA TREVAESSE

NOS PARTENAIRES



IONYX



Maison Soo



CLINIQUE VÉTÉRINAIRE DES TERMES



SELIMAT

