



Règlement

Vars Mountain Trail

2026

Article 1 : ORGANISATION

L'association Les Intenses sessions en collaboration avec l'Office de Tourisme de Vars, organisent les 24, 25 et 26 juillet 2026, la 12^{ème} édition du Vars Mountain Trail. Au programme, 5 courses à pied en montagne ouvertes à tous, Hommes ou Femmes, licenciés ou non : le KV de la Mayt, la foulée du château, le tour des crêtes, les 5 cols et le biathlon trail.

Article 2 : CONDITIONS D'ADMISSION

Conformément à la loi du 23 mars 1999, les inscriptions ne seront enregistrées que si elles sont accompagnées

- **D'une licence Athlé compétition, Athlé Running délivrée par la FFA** ou d'un pass "J'aime Courir" délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte) ne sont pas acceptées.
- **Ou d'une licence sportive en cours de validité** à la date de manifestation, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition et délivrée par une des fédérations suivantes : **FCD, FFSA, FFH, FSPN, ASPTT, FSCF, FSGT, UFOLEP**
- Ou pour les majeurs non licenciés, le **numéro de PPS** (parcours prévention santé) fourni par la FFA en ligne (si moins de 3 mois avant l'événement) dont le dossier à remplir est disponible sur la plateforme d'inscription.
- Ou pour les mineurs : le sportif et les personnes exerçant l'autorité parentale renseignent conjointement un questionnaire relatif à son état de santé dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé de sports. Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur attestent auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. À défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.
- **Les licences étrangères ne sont pas acceptées.** Les participants étrangers sont tenus de remplir le PPS (parcours prévention santé) fourni par la FFA en ligne (si moins de 3 mois avant l'événement)

En l'absence de l'un ou de l'autre de ces documents pas de dossard possible.

Article 3 : LES PARCOURS

1) Le KV de la Mayt 3,7 Km / 930m D+

vendredi 24 juillet 2026

Coup d'envoi de ce week-end 100% trail avec le format à l'effort le plus explosif : le kilomètre vertical. Le départ se fait depuis le village de **Vars Sainte-Marie** avec une première ascension rapide jusqu'au lac de Peyrol, intermédiaire du parcours. La deuxième partie de course se corse avec la montée en direction du **sommet de la Mayt** où les traileurs devront gérer leur effort. En guise de récompense : une vue panoramique sur l'arc alpin.

Bien plus qu'un défi, ce parcours est une aventure unique à vivre !

Informations pratiques

- Départ : 18h00 - Vars Sainte Marie
- Distance : 3,7 Km
- Dénivelé : 930m D+
- Format : mass start individuel
- Nombre maximum de dossard : 200
- Matériel obligatoire : réserve d'eau de 50 cl, gobelet individuel, coupe-vent
- Matériel conseillé : bâtons
- Catégorie : de junior à master
- Prix d'inscription : 20€
- Retrait des dossards : Vendredi Soir 15h - 17h30
- 1 ravitaillement (Sommet de la Mayt Arrivée)

2) Le Tour des Crêtes 45 Km / 3100 m D+ Solo ou relais 2

samedi 25 juillet 2026

On la surnomme "La course du ciel". A la fois exigeant, varié et magnifique, ce maratrail en altitude est un véritable tour du propriétaire, une visite à 360° du domaine de Vars et ses sommets les plus emblématiques : Razis, Chabrières, Col de Vars, Paneyron, Lac de l'Etoile avant les incontournables Crêtes de Vars pour compléter le tableau. Ce spot incontournable, véritable balcon aérien et panoramique, à cheval entre les 2 vallées de Vars et du Val d'Escreins, promet une expérience unique. La course s'achèvera en beauté dans le bois de la Pinée avant de rejoindre les villages et l'arrivée.

Informations pratiques

- Départ : 07h00 - Vars Sainte Marie
- Distance : 45 Km
- Dénivelé : 3100m D+
- Barrières horaires :
 - Km 21 : Col de Vars à 11h30
 - Km 30 : Parking des Couniets à 14h00
- Format : mass start individuel
- Nombre maximum de dossard : 500
- Matériel obligatoire : réserve d'eau de 1 litre, gobelet individuel, coupe-vent,

sifflet, couverture de survie

- Catégorie : de Espoir à Master
- Prix d'inscription : 50€ en solo et 35€ par personne en relais
- Retrait des dossards : Vendredi soir 15h - 20h, samedi 05h - 06h30
- 4 Ravitaillements : Sommet de Chabrières km10 / col de Vars km19 / Parking des Couniets km30 / Sainte-Marie arrivée

3) Les 5 cols 25 Km / 1 400 m D+

samedi 25 juillet 2026

Relevez le défi du trail des 5 Cols, un format de course exigeant de 24 km et 1400m D+ qui revient pour sa seconde année d'existence. Spécialement conçu pour les passionnés de trail en quête d'aventure et de dépassement, il part du Col de Vars, endroit symbolique qui marque la mi-course du format marathon où les participants partageront les traces des coureurs partis quelques heures plus tôt.

La gestion de course sera essentielle sur ce format qui s'effectue dans sa majorité à plus de 2000m d'altitude. Au début du parcours, préparez-vous à affronter la montée la plus longue de 670 m qui vous mènera directement à la Tête de Paneyron. Par la suite, vous contournez le lac de l'Etoile jusqu'à atteindre le col de Serenne. En dernière partie de course vous arriverez au col de la Coulette pour rejoindre le célèbre panorama des crêtes de Vars. Une vue aérienne et panoramique vous récompensera avant de terminer votre parcours dans la forêt de la Pinée, juste avant d'arriver au village de Sainte-Marie.

Informations pratiques

- Départ : 9h00 (Navette obligatoire et gratuite) - Au col de Vars
- Distance : 24 Km
- Dénivelé : 1400m D+
- Barrières horaires :
 - Km 11 : Parking des Couniets à 11h00
- Format : Mass start individuel
- Nombre maximum de dossard : 700
- Matériel obligatoire : réserve d'eau de 1 litre, gobelet individuel, coupe-vent, sifflet, couverture de survie
- Catégorie : de Espoir à Master
- Prix d'inscription : 35€
- Retrait des dossards : Vendredi soir 15h - 20h, samedi 05h - 07h30
- 2 ravitaillements: Parking des Couniets km30 / Sainte-Marie arrivée

4) Biathlon Trail - 2 formules

- **ouverte aux benjamins 1 boucle 2 km et 50 m d+**
- **ouverte aux minimes 2 boucles = 4 km et 100 m d+**

Dimanche 26 juillet 2026

Pour une expérience chaleureuse, familiale et inédite, choisissez le Biathlon Trail. Ouvert en mode course dès la catégorie Benjamin, ce biathlon trail proposera des boucles autour du village événement à Vars Sainte-Marie. Les participants devront réussir à allier précision

au tir à la carabine et gestion du cardio pour la partie purement course.

Un circuit qui promet d'enchanter les jeunes et les moins jeunes avec ce format hyper ludique à découvrir en famille ou entre amis.

Informations pratiques

- Départ de la course : 11h30 (tir carabine à partir de 09h30) - Vars Sainte Marie
- Distance : 2 km (x2)
- Dénivelé : 50 m D+ (x2)
- Format : 2 formats chronométrés avec tir à la carabine
- Nombre maximum de dossard : 150 dans l'ensemble
- Catégorie : Benjamin (2km - 1 tour) ou de Minime à master (4km - 2 tours)
- Prix d'inscription Benjamin : 5€
- Prix d'inscription 4 km : 10€
- Retrait des dossards : Samedi 16h00 à 18h00 - Dimanche 07h00 à 10h00
- 1 ravitaillement (Sainte-Marie Arrivée)

5) La Foulée du Château 10 Km / 430 m D+

Dimanche 26 juillet 2026

Pour ce jeune format de course ouvert dès la catégorie Cadet, introduit au programme du Vars Mountain Trail l'an passé, le parcours débute à Vars Sainte-Marie et monte directement au lieu-dit du Château sur les hauteurs du village de Saint-Marcellin. La montée est courte mais raide avant de revenir sur Sainte-Catherine par un magnifique single en balcon avec une vue imprenable sur l'Eyssina, montagne emblématique de Vars. La boucle se termine par une descente vers le Pont de la Salce et ses cascades avant l'arrivée au village de Sainte-Marie. Prêt à relever le défi ?

Informations pratiques

- Départ : 09h00 - Vars Sainte-Marie
- Distance : 10 Km
- Dénivelé : 430 D+
- Format : mass start individuel
- Nombre maximum de dossard : 400
- Matériel obligatoire : réserve d'eau de 50 cl, gobelet individuel, coupe-vent
- Catégorie : de cadet à master
- Prix d'inscription : 15€
- Retrait des dossards : Samedi 16h00 à 18h00 - Dimanche 07h00 à 08h30
- 1 ravitaillement (Sainte-Marie Arrivée)

6) Le Challenge 3 Formats

3 jours, 3 courses pour les coureurs les plus complets : LE KV, le Tour des Crêtes et la Foulée du Château

75€ et un seul cadeau coureur

Article 5 : REMISE DES DOSSARDS

Au préalable, tous les dossiers d'inscription devront être complétés et validés via le site d'inscription accessible via le site internet

<https://www.vars.com/ete/experiences-a-vivre/vars-mountain-trail/>

Les concurrents seront invités à se présenter par parcours dans le créneau horaire imparti afin de limiter le flux et la présence en nombre et en continu de personnes sur le site. Une communication sera réalisée en ce sens via le site internet et les réseaux sociaux. Seuls les concurrents seront autorisés à retirer leur dossard (aucun accompagnant).

Article 6 : ASSISTANCE

Des postes de ravitaillement, de contrôle et d'assistance médicale seront installés le long du parcours. Voir plan et profil altimétrique sur le site internet et les réseaux sociaux de l'événement.

Article 7 : SÉCURITÉ

Il est interdit de suivre les coureurs avec un véhicule motorisé ou non. Parcours balisé (rubalise Vars, fléchage au sol par peinture aérosol biodégradable rose et jalons fluos jaunes par secteurs délicats), serre file sur les parcours. L'organisation décline toute responsabilité pour les coureurs sans dossard.

Article 8 : MÉTÉO

En cas de conditions météorologiques ou nivologiques défavorables ou autres, l'organisation se réserve le droit de modifier l'épreuve (même en cours), ou d'utiliser le parcours de repli, ou encore de faire arriver la course sur un autre site, les engagements restants acquis.

Article 9 : RESPECT DE NOS ENGAGEMENTS ÉCOLOGIQUE

Il est demandé à chacun de respecter l'environnement, sous peine de disqualification : ne jeter aucun emballage et détritux sur la totalité du parcours, suivre les sentiers et chemins balisés, en montée comme en descente (interdiction de couper hors sentiers)

Article 10 : COUVERTURE PHOTOGRAPHIQUE ET AUDIOVISUELLE

En s'inscrivant, tout participant abandonne son droit à l'image. Les participants, autorisent expressément les organisateurs ainsi que leurs ayants droit, tels que partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation au Vars Mountain Trail, ou encore dans le cadre des animations mises en place, sur tous supports, y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

Les participants autorisent expressément les organisateurs ainsi que leurs ayants droit à effectuer, pour la création des contenus visuels, des survols en drone du parcours, des pelotons de course et des participants individuels. De plus, des drones pilotés par des professionnels peuvent survoler la course à une hauteur proche des coureurs.

Article 11 : RÉCOMPENSES

Seront invité à rejoindre le podium :

- Les 3 premiers du temps scratch Hommes et Femmes pour les 5 formats chronométrés.
- Les 3 premiers du challenge Hommes et Femmes.
- Le premier des catégories suivantes : Cadet, Junior, Espoir, Senior, M0, M1+M2, M3+M4, M5+M6, M7+M8+M9+M10 Homme et Femme

Article 12 : MISES HORS COURSE

Les concurrents seront éliminés pour cause de :
Absence de dossard. Falsification de dossard. Retard au départ de la compétition. Absence de l'équipement obligatoire. Non pointage aux postes de contrôle. Dépassement des temps maximums autorisés aux barrières horaires. Pollution ou dégradation des sites traversés (couper les sentiers, jets de détritrus, traverser les troupeaux de brebis en courant). Refus de se faire examiner par un médecin. Ravitaillement par un tiers en dehors des zones prévues.

Toute personne souhaitant porter une réclamation devra le faire oralement auprès du 1er poste de contrôle rencontré et par écrit à l'arrivée auprès du directeur de course, avant la proclamation des résultats.

Article 13 : CONDITIONS GÉNÉRALES

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre aux règles spécifiques de l'épreuve et à respecter le protocole sanitaire mis en place ainsi que la charte de bonne conduite du coureur par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir avant ou pendant l'épreuve.

Article 14 : ASSURANCE

Responsabilité civile

L'organisateur a souscrit pour la durée de l'épreuve une assurance responsabilité civile garantissant les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.

Individuelle accident (option possible à l'inscription)

L'organisateur attire votre attention sur l'intérêt que vous avez à souscrire un contrat d'assurance de personne couvrant les dommages corporels auxquels peut vous exposer votre pratique sportive.

Vous pouvez souscrire à une telle assurance auprès de notre partenaire Assur Connect, courtier en assurance spécialisé dans le sport. Vous pouvez aussi vous rapprocher de votre assureur pour connaître, en fonction de votre situation, l'assurance qui vous convient le mieux.

Article 15 : ANNULATION

ATTENTION : Tout engagement est personnel, ferme et définitif. Aucun remboursement ou changement d'épreuve pour quelque motif que ce soit ne sera accepté.

Néanmoins, pour vous couvrir en cas d'annulation, les organisateurs vous proposent de souscrire à une garantie en option lors de votre inscription uniquement (cette option ne pourra être souscrite après l'inscription).

En cas de blessure, aucun remboursement ne sera effectué.

En cas de conditions de course défavorables et dangereuses tenant à la sécurité des participants, tant au niveau des parcours, de la météo ou d'événements imprévus, l'organisation peut prendre la décision d'annuler la course le matin du départ ou de la dévier en cours de route sur le parcours de repli ou activer le parcours de repli dès le

départ. Aucun remboursement d'inscription ne sera accordé aux participants.

Assurance annulation coureur (option possible à l'inscription)

L'organisation a mis en place une assurance annulation Beticketing avec son partenaire Assur-Connect. Le coureur peut choisir l'option assurance annulation à hauteur de 11,5% de ses frais d'inscriptions.

Le coureur peut activer son assurance jusqu'à la veille du départ des courses pour un motif valable dans les conditions du contrat. Il sera alors remboursé de ses frais d'inscription. Une franchise de 20% peut être appliquée selon ce qui est prévu aux conditions particulières.

Obtenez facilement le remboursement de votre dossard en cas d'imprévu.

Remboursé à 80% jusqu'à 72H après l'épreuve
Assure toutes les causes imprévisibles et soudaines
Remboursement sous 72h par virement