

Le club CAP GARONNE le Pradet  
présente le lundi 21 avril 2025

## La Balada Blua

**La Balada Blue** propose deux parcours au choix. Aux environs du Km4 vous pourrez au choix partir sur le grand parcours de **15,6 kms** ou alors basculer sur les **9,6 kms** plus accessibles.

Si vous préférez marcher, les 10 kms de la **Marche Bleue** sont pour vous.

90% des parcours sont en pleine nature dans le massif de la Colle Noire « espace naturel protégé du Conservatoire du littoral et géré par TPM » donnant à voir de superbes panoramas.

Plus d'informations sur notre site [www.cap-garonne.com](http://www.cap-garonne.com).

### REGLEMENT DE LA MARCHÉ

Départ à 8h 30 de l'Espace des Arts

---

Ouverte à toutes et tous

Pour les enfants à partir de 10 ans, obligatoirement accompagnés et ce jusqu'à l'âge de 16 ans.

**Chronométrée ou à allure libre.**

**Le parcours de 10 kms (visible sur le site cap-garonne.com)** sur petites routes, chemins et pistes forestières. 296m de dénivelé positif.

Les véhicules et les bus pourront stationner librement sur le parking de l'Espace des Arts.

L'assistance médicale sera assurée par un médecin avec DSA, Un poste mobile de secouristes, la Police Municipale

**Inscription obligatoire.** Elle sera matérialisée par le port d'un dossard remis à l'inscription qui donne droit outre la couverture générale de la manifestation (assistance médicale, signaleurs, assurance), les ravitaillements sur le parcours et à l'arrivée.

**Les organisateurs sont couverts par une Responsabilité Civile.**

Obligations : Des **chaussures adaptées** à la marche sur chemins caillouteux sont obligatoires. Suivre impérativement les itinéraires balisés. Respecter le code de la route et l'environnement. Porter assistance si besoin.

---

### REGLEMENT DE LA COURSE

Départ à 9h de l'Espace des Arts

- Courses ouvertes aux féminines et masculins licencié(e)s ou non dans les catégories CA (pour la distance de 9,4 kms), JU, ES, SE, Master.
- Le parcours de **la Balada Blua** : 15,6kms/440m+ ou, 9,6kms/296m+ au choix sur petites routes, chemins côtiers et pistes forestières (90% sans voitures).
- Ravitaillements aux kms : **5,3, 7.3, 12.3** et à l'Arrivée.
- L'assistance médicale sera assurée par un médecin avec DSA, l'ADPST, la Police Municipale.
- Les organisateurs sont couverts par une Responsabilité Civile. Les licenciés bénéficient de la couverture d'assurance liée à leur licence et il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

#### RETRAIT DES DOSSARDS :

**Devant l'office du tourisme du Pradet le samedi 19 avril 2025 de 9h30 à 13h00  
et le lundi 21 avril de 7h30 à 8h30 salle de l'Espace des Arts .**

Aucune inscription adressée par courrier ne sera prise en compte sans son règlement.

# COMMENT S'INSCRIRE

**PPS** : Pour les participants majeurs, le **Parcours Prévention Santé (PPS)** remplace le certificat médical d'aptitude à la pratique sportive et simplifie ainsi les démarches d'inscription. Désormais, tout participant majeur souhaitant s'inscrire à une course devra suivre le PPS en ligne sur la plateforme dédiée <https://pps.athle.fr/>, dans les trois mois précédant la compétition. Le PPS vous sera demandé pour le retrait de votre dossard.

**Attention** : L'évènement est limité à 450 dossards.

**Par courrier jusqu'au 13 avril 2025** : Cap Garonne, 579 avenue Jean Moulin, La Bâtie, 83220 Le Pradet.  
Chèque à l'ordre de Cap Garonne.

**En ligne** : [www.chronosports.fr](http://www.chronosports.fr)

**Terre de Running** : 375 Av. Saint-Just à la Garde et 7 Bis Rue Berthelot à Toulon

**Running Conseil** : Le Mermoz, Av. Jean Mermoz à Ollioules

**Sur place** : Samedi 19 avril 2025 devant l'Office du tourisme (place de la poste du Pradet), 9H30 à 13h00

Toutes informations concernant le logement individuel ou de groupes s'adresser à l'organisateur.

## RECOMPENSES

**Marche Bleue** : Un t-shirt technique.

**La Balada Blua** :

- Un t-shirt technique commémoratif de l'évènement.
- Les 3er(e)s athlètes au scratch seront récompensés
- Les 1er(e)s de chaque catégorie seront récompensés sans cumul.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

N° DOSSARD :

SEXE F / M	ANNEE de NAISSANCE	N° LICENCE pour les licencié(e)s FFA	CLUB ou ENTREPRISE	VILLE

NOM - Prénom : .....

Portable : .....@mail : .....

Balada Blua 9,6km ou 15,6km : 16€ jusqu'au 19/04, 20€ le jour de la course

La Marche Bleue : 12€ (Gratuit pour les enfants de + 10 ans et – de 16 ans)

*Pour chaque dossard inscrits, 1€ sera reversé à l'amicale de CCFF (Comité Communal Feux de Forêts) du Pradet.*

*Les participants autorisent le Club Cap Garonne à exploiter et publier les photos prises à l'occasion de l'épreuve ainsi que leur nom pour les besoins du classement.*

*Pour les compétiteurs non licenciés FFA, aucune inscription ne sera prise sans un certificat médical (ou sa photocopie) de moins d'un an de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition.*

Tout(e) concurrent(e) accepte le présent règlement. L'association décline toute responsabilité en cas de problèmes physiques ou physiologiques.

Date : .....2025

Signature : .....