

*** LA GAMBADE ESCALAISE – 28 Septembre – 18e édition**
 L'ESCALE – 11 Km, 5 Km, 3 Km, 1,5 Km et 300 m – De 10h à 11h30
 Parcours plat sans difficulté au bord du lac regroupant les communes de Château-Arnoux, Volonne et L'Escale.
Super challenge FSGT. 10€ et 5€ et gratuit pour le 3 km, 1,5 km et 300 m. Majoration de 3€ sur place.
Marc BEVILACQUA et Franck GHISALBERTI
 A.S Déclie 04 Montée des Oliviers - 04160 L'ESCALE **06 80 02 26 23** Fax : 04 92 64 23 39
tedeclic04@hotmail.fr www.lagambadescalaise.fr www.courirenfrance.com

*** DEFI VERTICAL DU COUSSON – 11 Octobre – 3e édition**
 DIGNE LES BAINS – 6 Km – 14h
 Ascension sèche du Cousson en contre la montre individuel. 900 m de dénivelé positif.
Challenge Vertical 04. 12€. Limité à 90 coureurs.
Grégory CATUS - Association Athl'étique
 550 rue Maurice Ravel 83 370 SAINT AYGULF
06 79 06 62 91 contact@trailducousson.fr www.trailducousson.fr

*** TRAIL DU COUSSON – 12 octobre – 7e édition**
 DIGNE LES BAINS – 45 Km, 28 Km et 12 Km – 9h, 10h et 11h
 Parcours aériens au cœur de la Réserve Naturelle Géologique de Hte Provence à travers sous-bois, crêtes et terres noires. **Challenge des Trails de Provence.** A partir de 10€. Inscription sur place possible sur le 12Km.
Grégory CATUS - Association Athl'étique
 550 rue Maurice Ravel 83 370 SAINT AYGULF
06 79 06 62 91 trailducousson@athlethique.org www.trailducousson.fr

*** CROSS DES VANNADES – 25 Octobre - 2e édition**
 MANOSQUE – 3,2 Km et 8,9 Km – 10h30
 Départ et arrivée au lac des Vannades. Gratuit. Ouvert à l'handisport.
EPM Athlétisme
 Stade Adrien Gilly BP 80128 – 04101 MANOSQUE
06 25 16 36 61 manosque-athle@sfr.fr manosque.athle.com

*** CROSS DE LA SARTEAU – 2 Novembre – 6e édition**
 LA JAVIE – 9 Km – 10h
 Cross sur route avec passage dans les vergers pour la foire aux fruits anciens. 7€ puis 10€ sur place.
Régis CHAUSSEGROS Entente Sportive de Haute Bléone
 rue principale 04420 LA JAVIE
06 79 63 33 87 regis.chaussegros@gmail.com www.ententesportivehautebleone.fr

*** TRAIL DES COLLINES DE GIONO – 23 Novembre – 2e édition**
 MANOSQUE – 26 Km et 13 Km – 9h et 10h
 Départ et arrivée au parc de la Rochette. Parcours sur les collines environnantes.
 23€ et 15€, 5€ de plus sur place. Limité à 250 coureurs sur chaque parcours.
Jean-Pierre NADDEO et Gilles CHICHEREAU
 EPM Athlétisme
 Stade Adrien Gilly BP 80128 – 04101 MANOSQUE
06 73 68 11 67 ou 06 20 18 09 49 traildemanosque@gmail.com traildescollinesdegiono.fr

*** CROSS DE L'A.C DIGNE – 7 Décembre – 33e édition**
 DIGNE LES BAINS – 9,7 Km et de 1,3 à 5 Km – 13h25 et de 11h à 13h25
 Parcours sur terrains souples et herbeux autour du lac de Gaubert.
ATHLETIC CLUB DIGNE LES BAINS
 BP 27 04001 DIGNE LES BAINS **04 92 32 27 34 ou 06 15 14 05 33**
ac.dignelesbains@gmail.com acdigne.org

*** FOULEE DE NOEL – 13 Décembre – 13e édition**
 ORAISON – 10,5 Km, 3 Km et 1 Km – Dès 9h30.
 Terrains variés, goudron, pistes et chemin. Départ et arrivée au centre du village. 10€ et 15€ sur place. Limité à 750.
Vincent ALLEVARD
 La Foulée 22, rue Paul Jean 04700 ORAISON
06 23 82 32 75 vincentallevard@gmail.com www.lafouleedenoeil.org



Catégories :

Poussin : 2003/2004

Benjamin : 2001/2002

Minime : 1999/2000

Cadet : 1997/1998

Junior : 1995/1996

CALENDRIER 2014 DES COURSES HORS STADE 04

Site de la CDCHS 04 : www.cdchs04.fr

Contacts : Michel MANE michel.mane@wanadoo.fr
Aimé ARNAUD aimearnaud@sfr.fr



Espoir : 1992/1994

Senior : 1975/1991

Vétérant 1 : 1965/1974

Vétérant 2 : 1955 à 1964

Vétérant 3 : 1945/1954

Vétérant 4 : 1944 et avant

*** SNOW TRAIL DE CHABANON – 18 et 19 Janvier – 8e édition**
 CHABANON – 10 Km, 24 Km et 1,5 Km (challenge alpin) – Dès 10h
 Parcours tracés autour de la station de Chabanon, entre plateaux et sous-bois enneigés. Neige damée ou tassée.
 A partir de 5€ avec plusieurs formules. Pas d'inscriptions sur place. Limité à 600. **Challenge Blanche-Serre-Ponçon.**
Grégory CATUS - Association Athl'étique
 550 rue Maurice Ravel 83 370 SAINT AYGULF
06 79 06 62 91 contact@snowtrail.fr www.snowtrail.fr

*** SNOW TRAIL UBAYE SALOMON – 16 Février – 5e édition**
 SAINT PAUL SUR UBAYE – 22 Km et 9 Km – 10h30 et 11h
 Course sur neige sur le site nordique avec passage à Fouillouse (1900 m). De 10 à 25€ selon parcours.
 Pas d'inscription sur place. Gratuit pour les femmes. Limité à 600. **Challenge des Trails de Provence**
Aimé ARNAUD ACBU
 CCVU 4 avenue des 3 frères Arnaud 04400 BARCELONNETTE
06 17 20 35 64 ou 04 92 81 03 68 (HB) Fax : 04 92 81 51 67
info@ubaye-trail.fr www.snowtrailubayesalomon.com

*** LA VILO NOVO – 6 Avril – 22e édition**
 VILLENEUVE – 500 m, 1 Km et 10,5 Km – 9h30
 Course sur route et sentier après une petite boucle dans le village. Parcours en colline et forêt dans le Parc du Luberon avec de belles vues sur la Durance. 6€ avant le 25/03/14 et 10€ sur place. Limité à 300 coureurs.
Jean-Marie SEMINI Comité des Fêtes de Villeneuve
 12 Le Coulet 04180 VILLENEUVE
04 92 72 19 09 ou 06 34 38 14 67 jean-marie.semimi@orange.fr www.vilonovo.fr

LA PRADSICIME – 17 Mai – 1ère édition
 PRADS HAUTE BLEONE – 4 Km – 16h
 Kilomètre vertical contre la montre au départ du village de Prads à 1045 m. Arrivée au plateau de la Chau à 2045m.
Challenge Vertical 04. 5€ puis 8€ sur place.
Régis CHAUSSEGROS Entente Sportive de Haute Bléone
 rue principale 04420 LA JAVIE
06 79 63 33 87 regis.chaussegros@gmail.com www.ententesportivehautebleone.fr

*** Courses ayant obtenu un avis favorable de la CDCHS 04 en 2013.**

*** TRAIL DES 3 PATURAGES – 18 Mai – 2e édition**

PRADS HAUTE BLEONE – 24 et 13 Km – 9h et 10h

Montée dans les sapins puis parcours vallonné très sauvage dans les alpages. Descente sur Prads avec vue magnifique sur la vallée de la Haute-Bléone. 17€ et 13€ puis 20€ et 16€ sur place. Limité à 200 coureurs.

Régis CHAUSSEGROS Entente Sportive de Haute Bléone

rue principale 04420 LA JAVIE

06 79 63 33 87 regis.chaussegros@gmail.com www.ententesportivehautebleone.fr

TRAIL DE HAUTE PROVENCE – 24 et 25 Mai – 1ère édition

FORCALQUIER – 72 Km et 42 Km, le 24 Mai, à 6 et 10h - 16 Km et 9 Km, le 25 Mai, à 9h et 10h

Sur sentier et chemin de randonnée à travers le site des Mourres jusqu'au sommet de Lure.

De 12 à 50€ puis de 15 à 60€ sur place. Limité à 500 coureurs le samedi et 500 le dimanche.

OUTDOOR EVENTS IN PROVENCE

8 avenue Eugène Bernard 04 300 FORCALQUIER

04 92 77 23 98 ou 06 48 76 50 72

contact@traildehauteprovence.com www.traildehauteprovence.com

VERTICAL DE BLAYEUL – 1er Juin – 1ère édition

VERDACHES – 3 Km – 10h

Départ au pied du Blayeul en contre la montre individuel, toutes les minutes. Arrivée au sommet.

12€ et 14€ sur place. Limité à 100 coureurs. **Challenge Vertical 04.**

Nicolas LEBRUN Organicoach

7 impasse du Puits 04000 DIGNE LES BAINS

06 12 25 38 53 nicolaslebrunfr@hotmail.com organicoach.fr

*** TRAIL DE L'ESCALO – 8 Juin – 8e édition**

L'ESCALE – 2 Km, 5 Km, 10 Km et 25 Km – Dès 9h

Parcours sur sentiers et chemins de montagne. **Championnat de France de Trail et de Course nature FSGT**

20€ (25km) et 15€ (10km) et 5€ (5km). Majoration de 3€ sur place.

Marc BEVILACQUA et Franck GHISALBERTI

A.S Déclic 04 14 Montée des Oliviers 04160 L'ESCALE

06 80 02 26 23 (Marc) Fax : 04 92 64 23 39

tdeclic04@hotmail.fr www.traildelescalo.fr www.courirenfrance.com

*** L'EFFORT VAUBAN AU CLAIR DE LUNE – 14 Juin – 4e édition**

SEYNE LES ALPES – 15 Km – 21h30

Nouveau parcours essentiellement sur piste et chemin forestier autour du village. Arrivée au fort Vauban.

Challenge départemental des pompiers et Challenge Blanche-Serre-Ponçon.

15€ (repas compris) et 25€ sur place. Soirée dansante. Repas accompagnateur 10€. Limité à 250 coureurs.

Gilbert MATHIEU Union Sportive Blanche Seyne

Maison des Jeunes Quartier Faubourg 04140 SEYNE LES ALPES

04 92 34 86 07 ou 06 03 06 19 76 usbseyne@orange.fr www.courirenfrance.com

*** TRAIL DE ST GENIEZ – 22 Juin – 6e édition**

SAINT GENIEZ – Minitrail 8Km, Course nature 14Km et Trail 20Km – 9h

Autour du village de St Geniez sur sentiers et chemins en crête ou en sous-bois jusqu'au sommet du Trainon.

Inscription de 8 à 15€ (majoration de 3€ sur place). Repas traiteur complet à 13€ pour les coureurs et

16€ pour les accompagnateurs. Produits bio et locaux. Limité à 250 coureurs.

Foyer Rural Cytise Commission Trail

Le village 04200 SAINT-GENIEZ

Infos : cytise-association@live.fr ou <http://fr.cytise.fr> Inscriptions : www.kms.fr

*** TRAIL NOCTURNE DE CORBIERES – 19 Juillet – 6e édition**

CORBIERES – 12 Km – 21h30

1,5Km dans le village et 10,5Km dans la colline.

12€ et 15€ sur place. Limité à 300 coureurs.

Sylvain BUISSON

Office municipal de la culture et des sports Mairie rue Grande 04220 CORBIERES

06 84 51 57 05 trail.nocturne@gmail.com www.mairie-corbieres.fr

*** LA GRANDE TRAVERSEE DES MELEZES DU MERCANTOUR – 27 Juillet – 13e édition**

HAUT VERDON VAL D'ALLOS – 46 Km - 28 Km - 7h30 et 9h

Trails. Course de montagne sur sentiers dans le parc du Mercantour.

30€ et 25€. Pas d'inscription sur place. Limité à 500 coureurs.

Organisé en alternance avec le Trail du Val d'Allos.

Inscrite au Challenge des Trails de Provence.

Michel MANE Courir en Haut-Verdon

O.I.S Maison de Pays 04370 BEAUVEZER

04 92 83 96 10 contact@traildesmelezes.fr www.traildesmelezes.fr

*** TRAIL UBAYE SALOMON – 10 Août – 10e édition**

BARCELONNETTE – 42 Km, 23 Km et 12 Km – 8h, 9h et 9h10

Circuits en boucle, profils alpins, franches montées et descentes techniques.

De 15 à 35€ selon la course. **Inscrit au Challenge des Trails de Provence.** Limité à 1 100 coureurs.

Aimé ARNAUD ACBU

CCVU 4 avenue des 3 frères Arnaud

04400 BARCELONNETTE

04 92 81 03 68 HB 06 17 20 35 64 Fax : 04 92 81 51 67

info@ubaye-trail.fr www.trailubayesalomon.com

*** TRAIL DE DORMILLOUSE – 16 août – 3e édition**

MONTCLAR – 10 Km, 24 Km et 41 Km – 7h30 et 8h30

Sur pistes forestières et chemins monotracés et alpages. Le 24 et le 41km permettent de faire le tour de Dormillouse

avec vue sur le lac de Serre-Ponçon, les vallées de l'Ubaye et de la Blanche. Limité à 400 coureurs.

15 à 25€ selon la course (repas compris). **Super challenge FSGT et Challenge Blanche-Serre-Ponçon.**

Gilbert MATHIEU Union Sportive Blanche Seyne

Maison des jeunes Quartier Faubourg 04140 SENE LES ALPES

04 92 34 86 07 ou 06 03 06 19 76 usbseyne@orange.fr www.courirenfrance.com

*** LA BELLE A LURE - 23 Août - 5e édition**

CHATEAUNEUF-MIRAVAIL – 45 Km, 21 Km et 11 Km – 7h30, 9h15 et 10h15

Départ du hameau de Lange. Course sur chemins et sentiers de randonnée à travers la montagne de Lure.

Challenge régional des courses hors stade. Limité à 180 coureurs. Inscription jusqu'au 17/08/14

Comité des Fêtes Châteauneuf-Miravail

Hameau de Lange 04200 CHATEAUNEUF-MIRAVAIL

06 28 33 43 03 Fax : 04 13 33 21 35 cdf.chateauneuf.miravail@gmail.com www.cdf.chateauneuf.miravail.fr

*** COURSE DES VANNADES – 7 Septembre – 13e édition**

MANOSQUE – 5 Km, 10 Km et courses enfants - 9h30

Une boucle de 5km à effectuer deux fois avec passage au bord lac des Vannades. Parcours rapide et plat.

8€ puis 15€ sur place. Limité à 600 partants.

Eric AMATTEIS – Stages Center

Maison des Associations

Bd du Temps Perdu 04100 MANOSQUE

06 64 05 00 64 eric.am@tteis.com www.cOURSE-des-vannades.fr

*** VOLX EN COURSE - 14 Septembre - 12e édition**

VOLX – 10 Km – 10h.

Routes et chemins au bord du canal, parcours nature peu vallonnés. 10€. Limité à 200 coureurs.

Association VOLX EN COURSE Mairie - 04130 VOLX

04 92 70 91 28 www.volxencourse.fr

*** SEMI-MARATHON DES AMMONITES – 21 Septembre – 6e édition**

DIGNE-LES-BAINS – 21,1 Km – 10h30

Course en ligne sur route fermée à la circulation, au coeur de la réserve naturelle géologique de Haute-Provence avec traversée de 2 canyons et de sites classés réserve naturelle. De 14 à 21€. Pas d'inscription sur place. Limité à 500 coureurs.

Xavier ROSEAU Athlétic Club de Digne-Les-Bains

BP 27 – 04001 DIGNE-LES-BAINS

04 92 36 13 54 Fax : 09 58 16 03 70 semidesammonites@gmail.com www.semidesammonites.com

