



18^e édition

ROAD BOOK - ULTRA



TRAIL DE LA SAINTE BAUME

28 FÉVRIER
01 MARS
2026

L'Ultra Baume
103 KM / 5300 MD+

La Grande Baume
55 KM / 2700 MD+

La Boucle Cugeoise
26.5 KM / 1700 MD+

La Manon des Sources
13.5 KM / 600 MD+

La SkyBaume
16 KM / 950 MD+



VILLE DE
CUGES-LES-PINS

traildelasaintebaume.fr | 06 20 94 33 16



Edito

Chères traileuses, chers traileurs,

C'est avec un réel plaisir et une immense fierté que nous vous accueillerons en terre Sainte tout au long du week-end du Trail de la Sainte-Baume (TSB).

Ce magnifique massif que vous allez avoir la chance de découvrir et parcourir (ou redécouvrir), vous donnera des vues sublimes sur de nombreux massifs incontournables comme la Sainte Victoire, le Garlaban et encore plus loin le Ventoux.

Vous pourrez fièrement dire que vous avez fait le tour et arpenter le point culminant des Bouches-du-Rhône : le Pic de Bertagne (1042 mètres).

Mais ce n'est pas tout, vous aurez également la chance de courir dans la forêt relique, protégée et mise hors de coupe par les rois de France depuis le XIème siècle, tourner autour des Sources de l'Huveaune, découvrir 2 magnifiques grottes et maudire l'organisateur sur les 10 kilomètres de Crêtes qui donneront du fil à retordre à vos chevilles. Les bénévoles du TSB auront tout mis en œuvre pour faire de cette manifestation un évènement inoubliable et riche en émotion.

Un seul mot d'ordre : Kiffez !!! Régalez-vous comme cela se dit si bien dans le jargon Marseillais. Prenez-en plein la vue... et les jambes.

Soyez toutefois respectueux de la nature, de votre corps, des bénévoles et autres personnes que vous rencontrerez. Toutes ces personnes et ces éléments vous permettront d'aller au bout.

Gregory Camerlo - Directeur de course

Infos pratiques

Tous les départs, arrivées, et le village course sont centralisés à Cuges-les-Pins (13780), au pied du massif de la Sainte-Baume. Le site de la course est situé au niveau de la Salle des Arcades, en plein cœur du village.

Retrait des dossards à la Salle des Arcades Cuges-Les-Pins :

- Le Vendredi 27/02/2026 de 14h à 18h00
- Le Samedi 28/02/2026 de 05h30 à 06h30

Le retrait des dossards se fait sur présentation :

- d'une pièce d'identité
- licence valide ou PPS à faire sur le site de la FFA
- du matériel obligatoire pour contrôle

Horaires de départ :

- Samedi 28 février à 7h

Autres informations

Briefing obligatoire 7 minutes avant le départ.

Accès & stationnement :

Des parkings gratuits sont disponibles à l'entrée du village. Des bénévoles vous orienteront. Merci de privilégier le covoiturage (lien en ligne disponible sur le site du TSB).

Village & restauration :

Un espace buvette/restauration est ouvert du samedi au dimanche après-midi. Produits locaux, artisanaux et circuits courts à l'honneur.

Douches à disposition au niveau du stade de foot.

Règlement - Point clés Ultra

La participation à l'Ultra Trail de la Sainte-Baume implique l'acceptation totale du règlement de l'épreuve. Le règlement intégrale est disponible sur le site de l'épreuve. Voici les points essentiels à retenir :

Engagement & responsabilité

- Chaque participant s'engage à être apte physiquement et à présenter une licence sportive valide ou un PPS valide
- Le coureur est conscient des risques liés à la montagne et assume l'entière responsabilité de sa pratique.

Parcours

- **Le parcours de l'Ultra n'est pas balisé.**
- **Chaque coureur doit donc avoir la trace Gpx sur sa montre + roadbook imprimé + téléphone chargé**
- Le parcours doit être suivi sans coupe ni raccourci. Toute tricherie avérée entraîne la disqualification immédiate.

Assistance & ravitaillement

- L'assistance personnelle est strictement interdite en dehors des zones prévues par l'organisation.
- Des ravitaillements sont répartis sur le parcours aux km 15 / 38,4 / 53,1 / 66,4 / 88,4 / Arrivée
- Chaque coureur doit être autonome entre deux ravitaillements, en nourriture comme en eau.
- Chaque coureur a obligation de porter assistance à personne en danger.

Matériel obligatoire

- **Les batons de tous types sont interdits et entraînent une disqualification immédiate.**
- Une liste précise est définie (voir section dédiée). Elle peut évoluer selon les conditions météo.
- Des contrôles aléatoires peuvent être réalisés avant, pendant ou à l'arrivée. Le non-respect entraîne des pénalités voire une disqualification.

Barrières horaires

Rav 1 (15 km) : 10h30 - 3h30 de course
Rav 2 (38,4 km) : 15h45 - 8h45 de course
Rav 3 (53,1km) : 19h45 - 12h45 de course
Rav 4 (66,4km) : 23h - 16h de course
Rav 5 (88,4km) : 3h30 (le dimanche) - 20h30 de course
Arrivée (103km) : 7h (le dimanche) - 24h de course

- Elles sont mises en place pour garantir la sécurité des coureurs et bénévoles.
- Le dépassement d'une barrière horaire implique **l'abandon et la mise hors course**, avec rapatriement soit par l'organisation soit par vos propres moyens.

Dossard

- Il doit être porté visible à l'avant pendant toute la durée de la course.
- Il donne accès aux ravitaillements et aux services de sécurité.

Abandons & mises hors course

- Tout abandon doit être signalé au plus vite à un poste de secours ou à un bénévole.
- En cas d'incapacité physique, l'organisation se réserve le droit de mettre hors course un participant pour sa propre sécurité.

Esprit du trail

Le TSB se veut convivial, responsable et respectueux. Tout comportement déplacé, antisportif ou dangereux pourra faire l'objet d'une exclusion immédiate.

Sécurité & matériel obligatoire

Le Trail de la Sainte-Baume traverse un massif exigeant, isolé par endroits, exposé au vent et aux changements rapides de météo. Votre sécurité dépend en grande partie de votre préparation et de votre équipement. L'organisation se réserve le droit de refuser un départ ou de mettre un coureur hors course si son équipement est incomplet ou inadapté.

RÈGLE GÉNÉRALE :

Chaque coureur doit être autonome entre deux ravitaillements. Aucune assistance n'est autorisée hors zones prévues.

Des contrôles de matériel peuvent être effectués avant, pendant ou à l'arrivée.

Matériel OBLIGATOIRE :

- Réserve d'eau d'au moins 1,5L
- Veste coupe-vent imperméable (K-WAY non autorisé)
- Gobelet
- Roadbook
- Trace sur la montre
- Pantalon ou collant
- Lampe Frontale
- Batterie supplémentaire pour la frontale (ou piles)
- Vêtements adaptés aux conditions météorologiques
- Gants
- Un vêtement de rechange pour le haut du corps, à manches longues, en plus de sa première couche et de la veste imperméable
- Sifflet / Couverture de survie
- Téléphone portable chargé
- Paire de chaussure adapté au trail en montage
- Réserve alimentaire (barres, gels...)

Matériel RECOMMANDÉ :

- Batterie externe pour recharge de montre
- Crème anti-frottements
- Casquette ou tour de cou
- Lunettes de soleil
- Bande adhésive large (strapping)

Le parcours

Ravitos et barrières horraires :

Rav 1 (15 km) : 10h30 - 3h30 de course

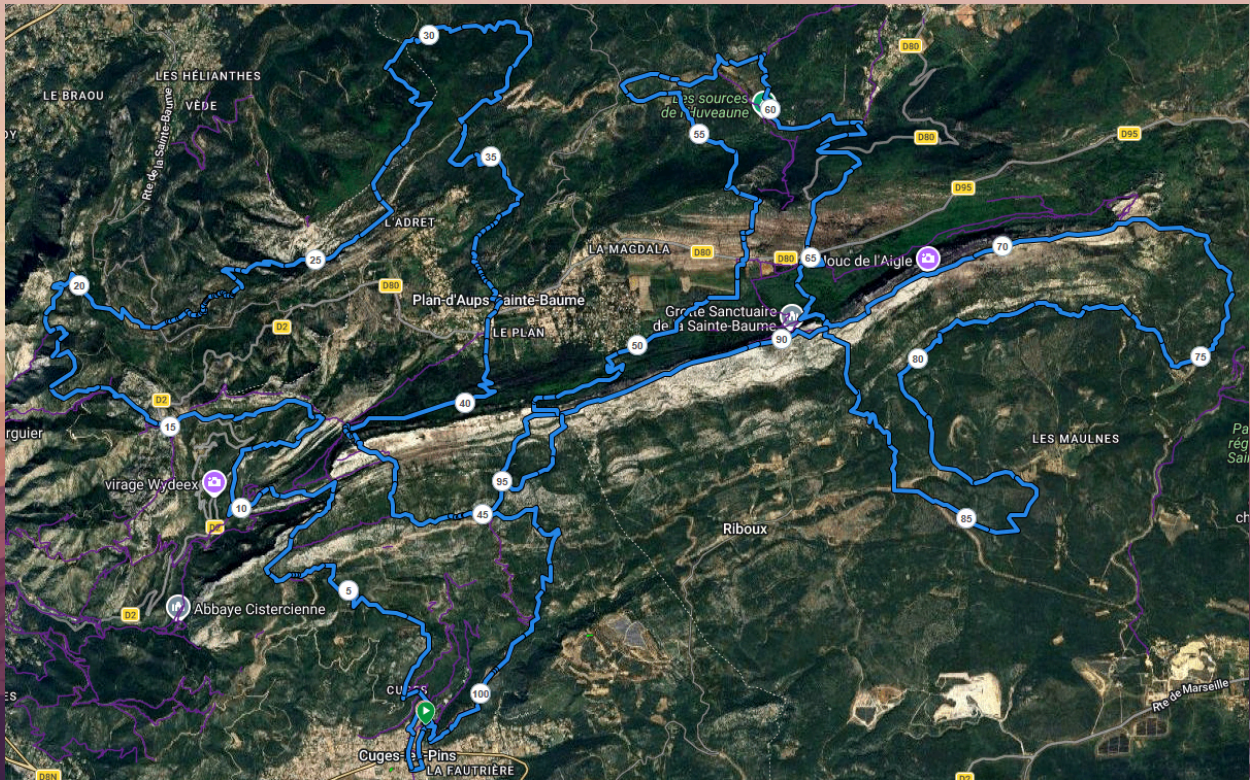
Rav 2 (38,4 km) : 15h45 - 8h45 de course

Rav 3 (53,1km) : 19h45 - 12h45 de course

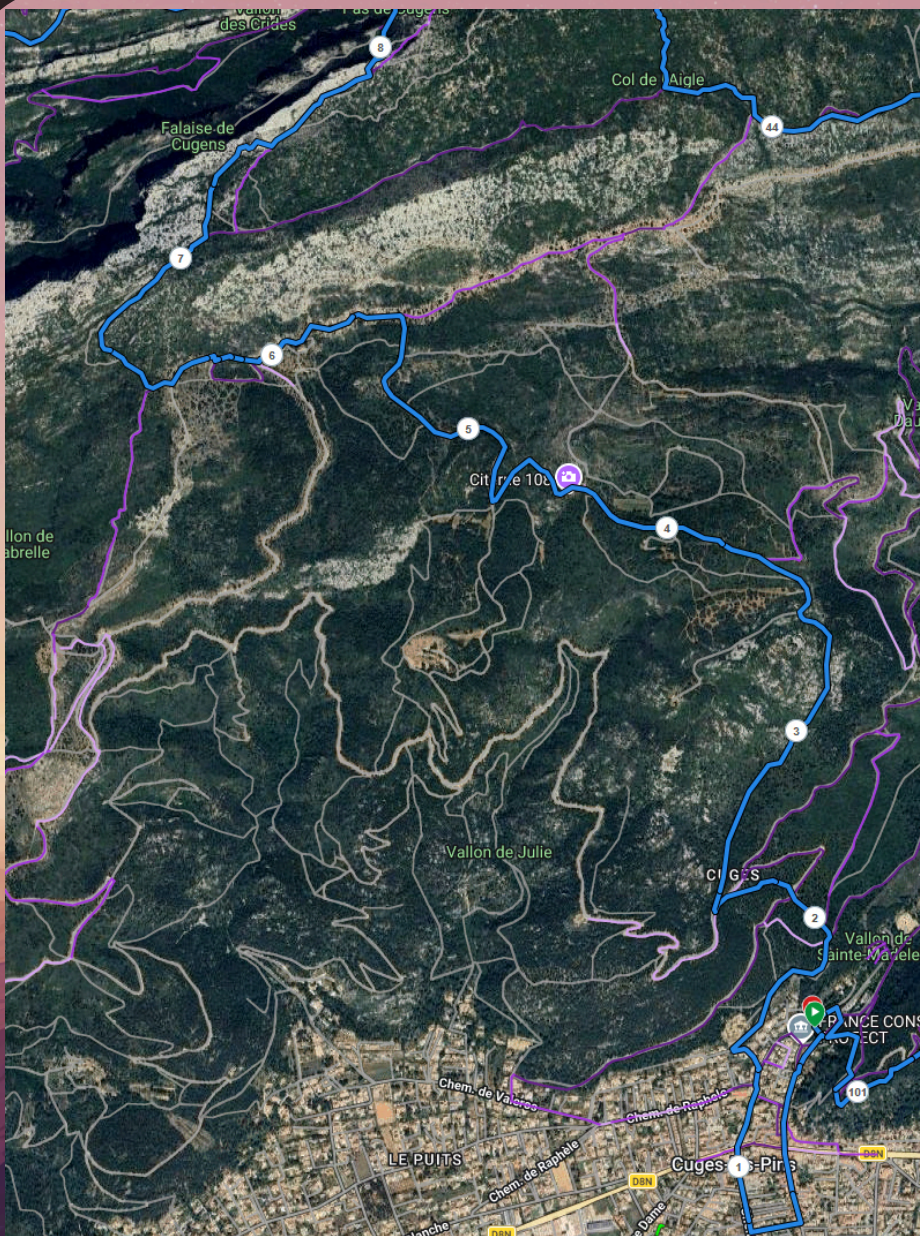
Rav 4 (66,4km): 23h - 16h de course

Rav 5 (88,4km): 3h30 (le dimanche) - 20h30 de course

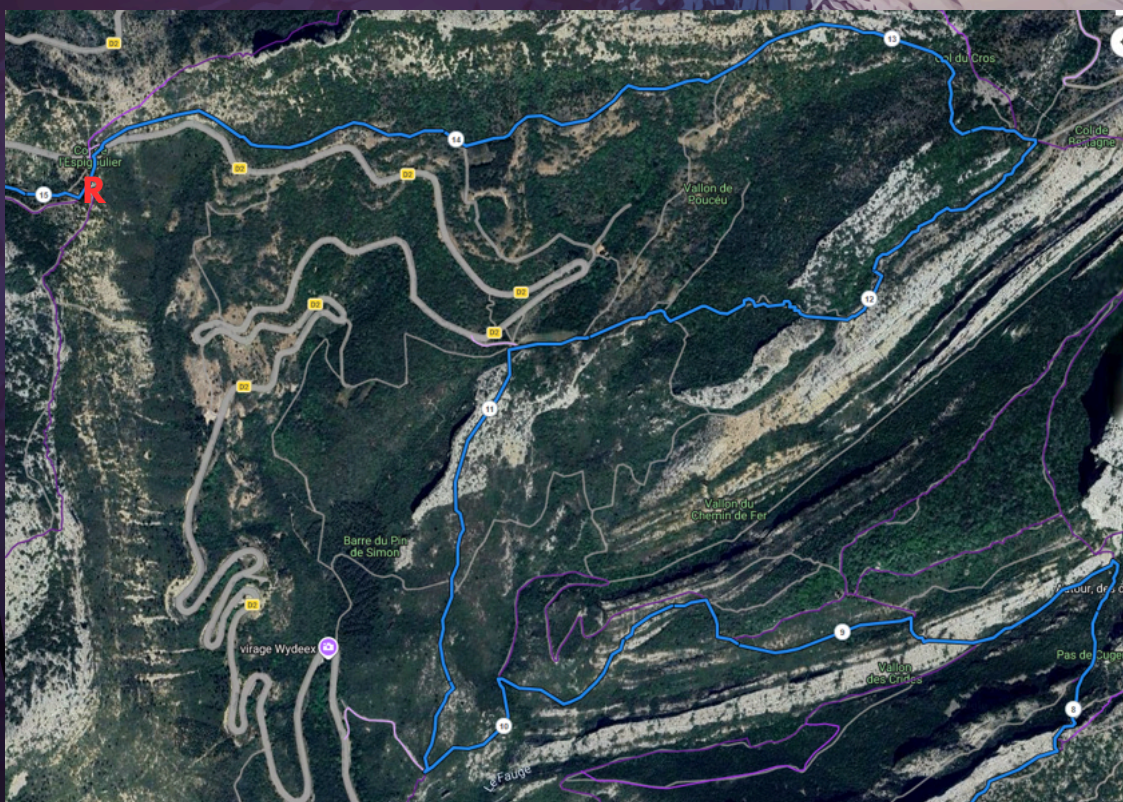
Arrivée (103km): 7h (le dimanche) - 24h de course



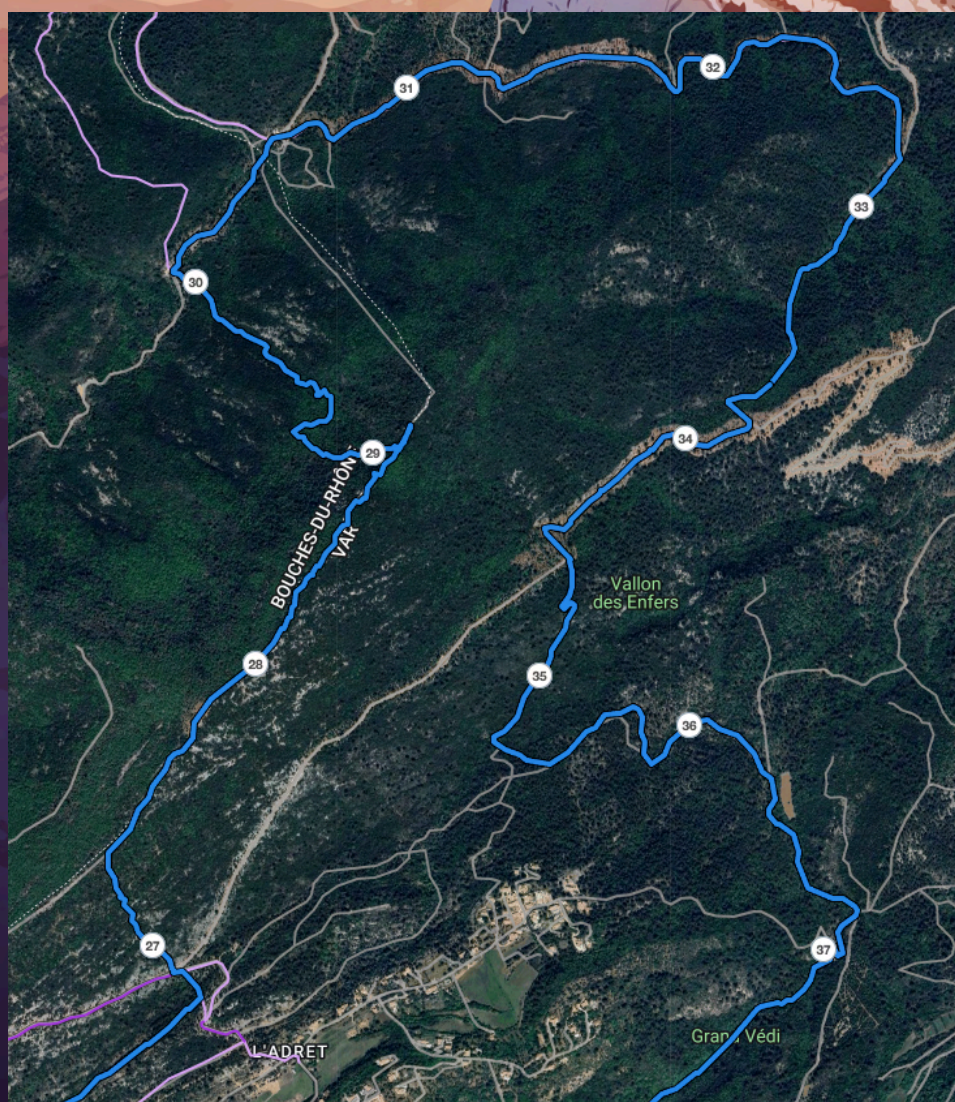
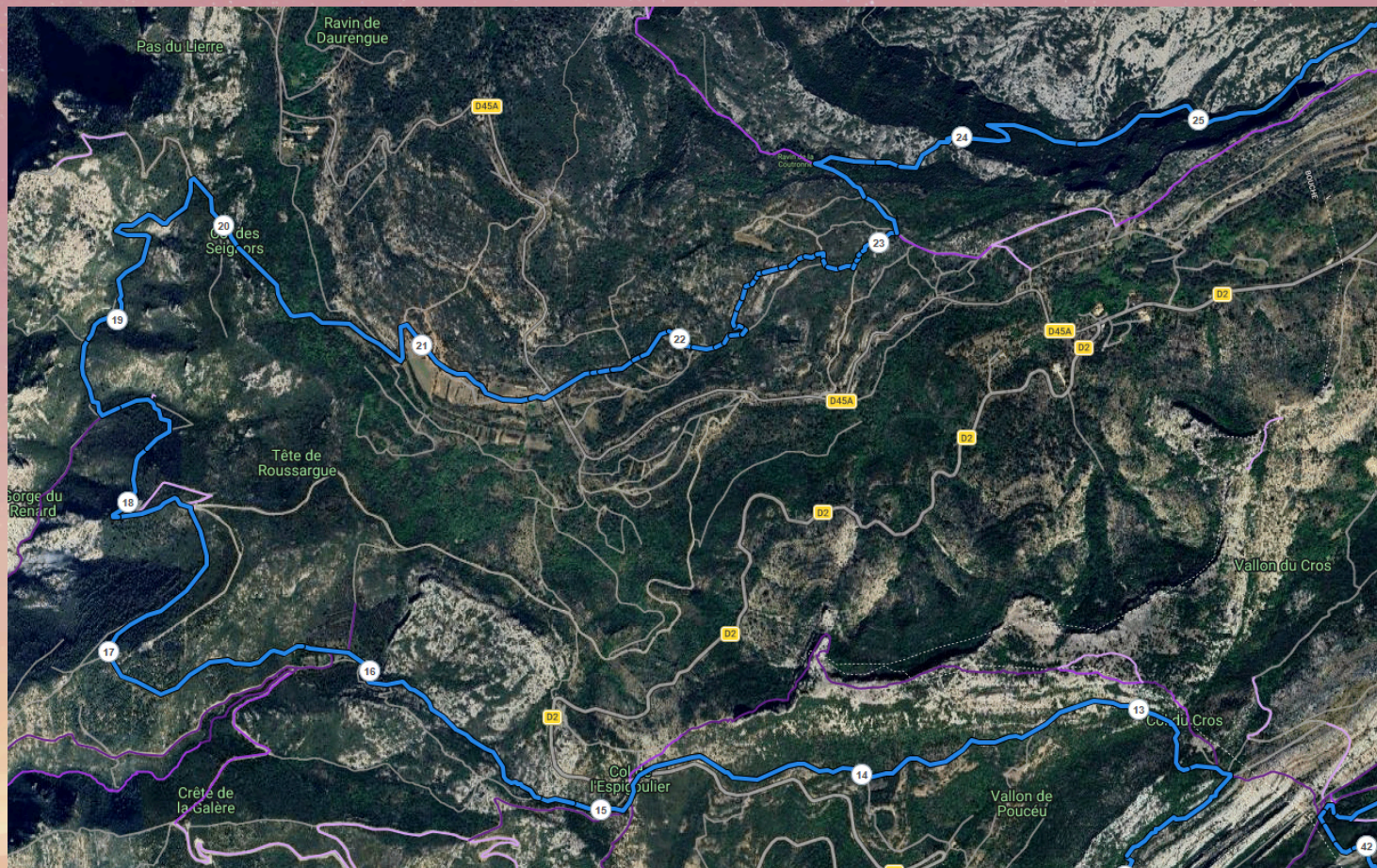
Ultra : Road book détaillé



Départ:
Suivre le single
qui monte.
Ne pas prendre
la DFCI à
gauche

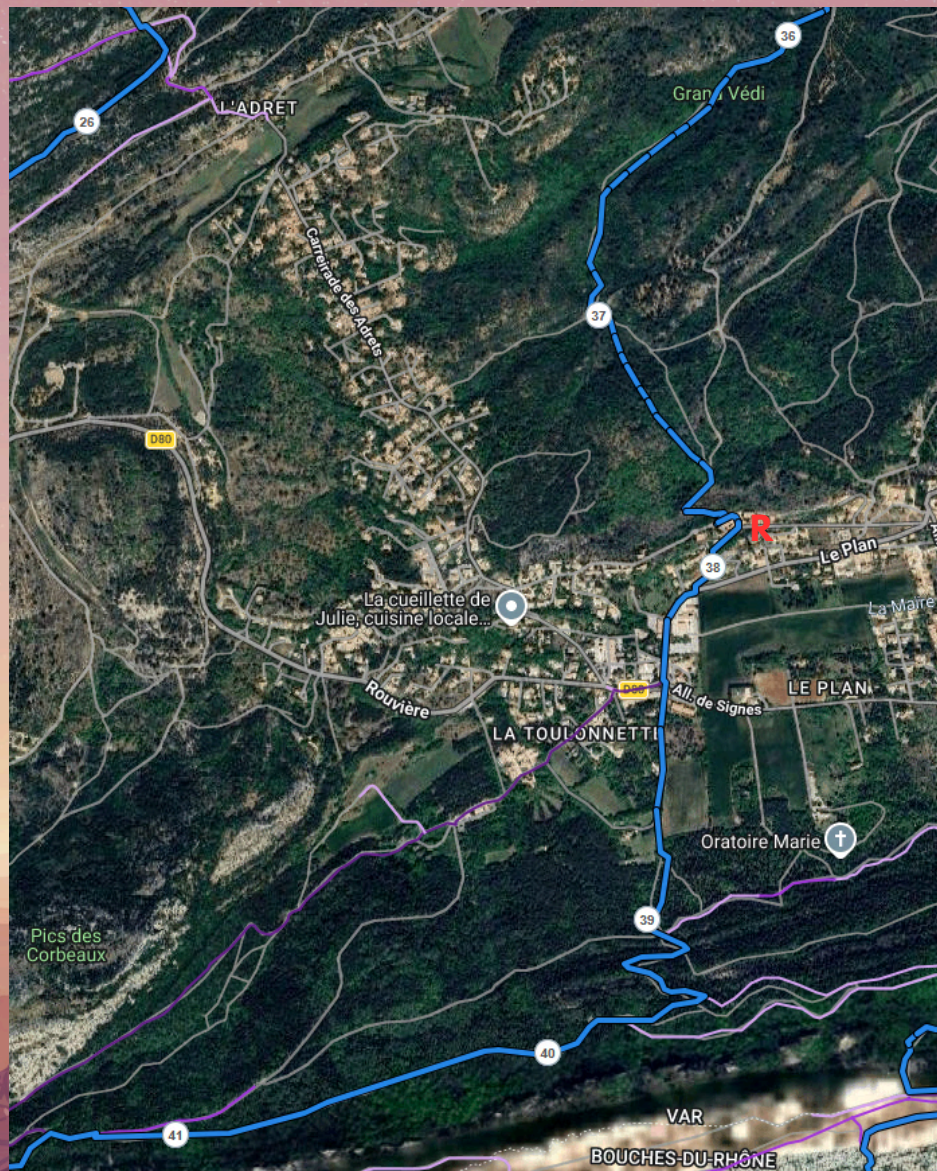


Passage au pas
de Cugens.
Etre vigilant
pour bien
prendre le
single qui part
à gauche (400m
après le pas)
descente
difficile
longue montée,
traversée de la
Grande Baume
Ravito 1 au col
de l'espigoulier



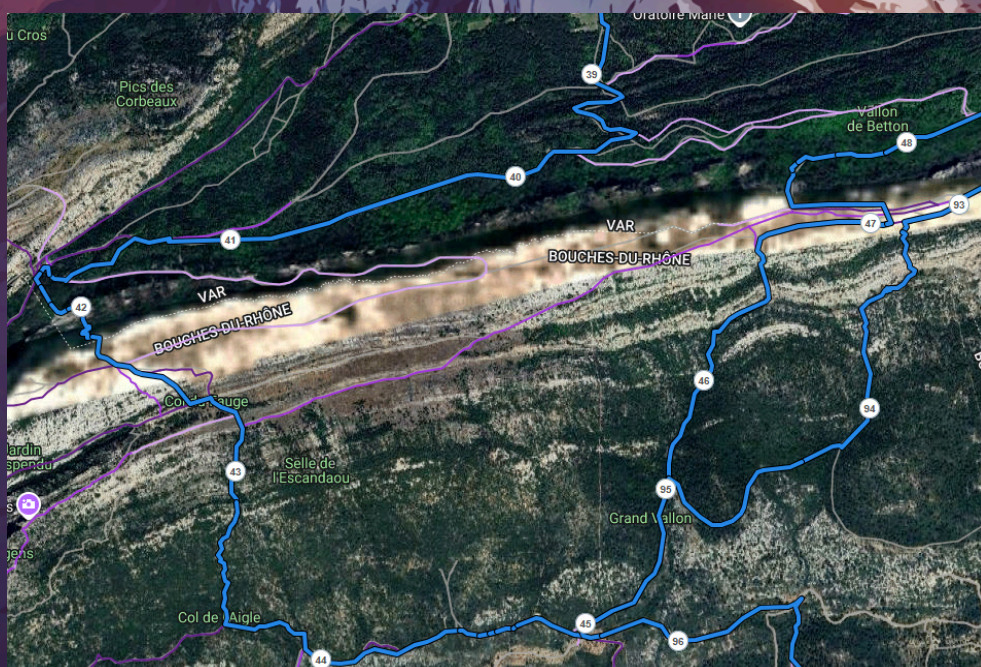
Sous bois,
pierrier, crête
de la Lare
DFCI et
passage par
la grotte du
Védi.





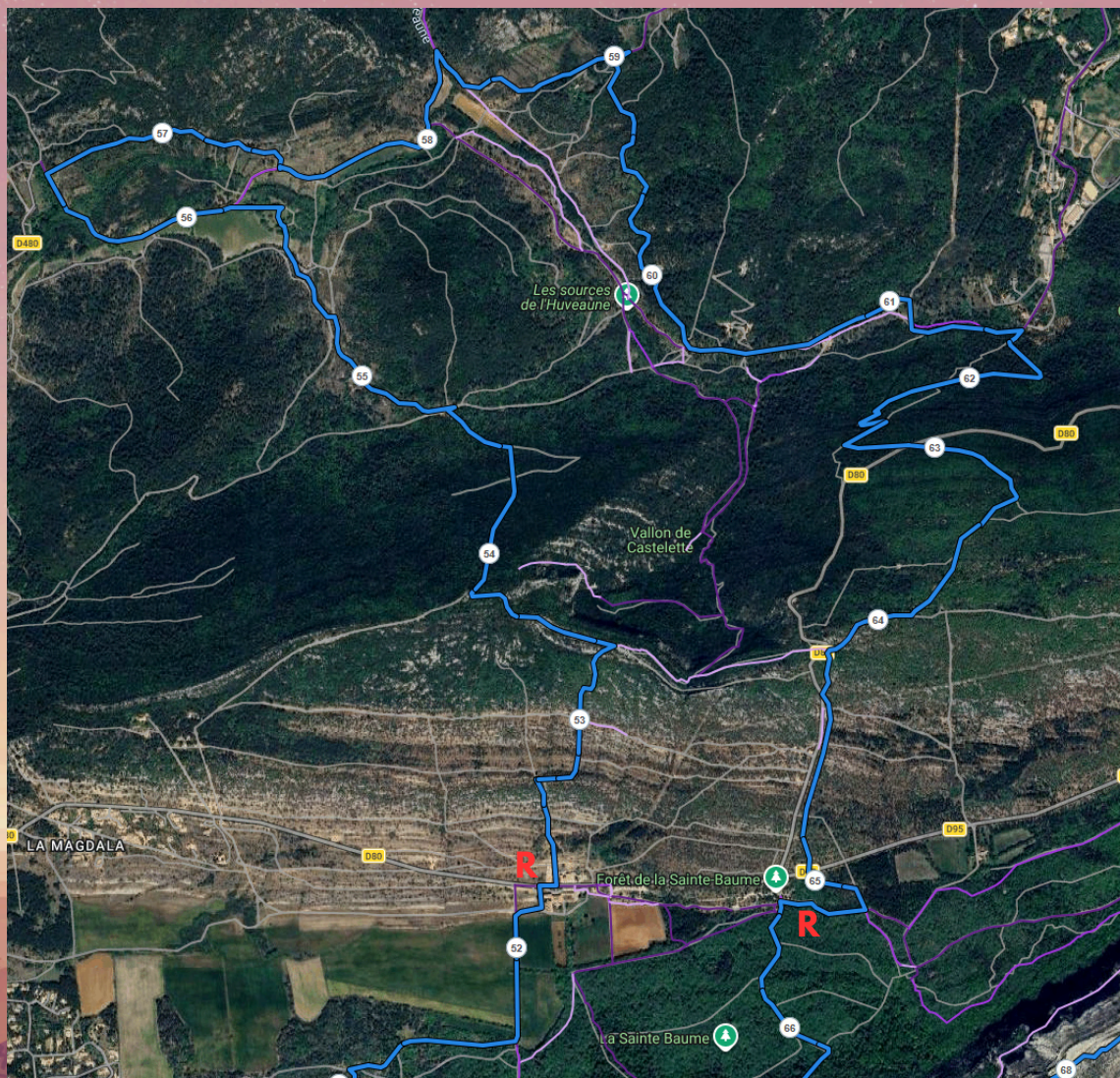
**Ravito 2 au
km 38**

**Remontée très
technique
vers le pic de
Bertagne**



**Descente
technique**

**Au KM45, ne
pas suivre la
DFCI, il faut
remonter vers
la crête,
single à
gauche**



**Ravito aux km
53 et 66**

**Descente
technique
km 54**



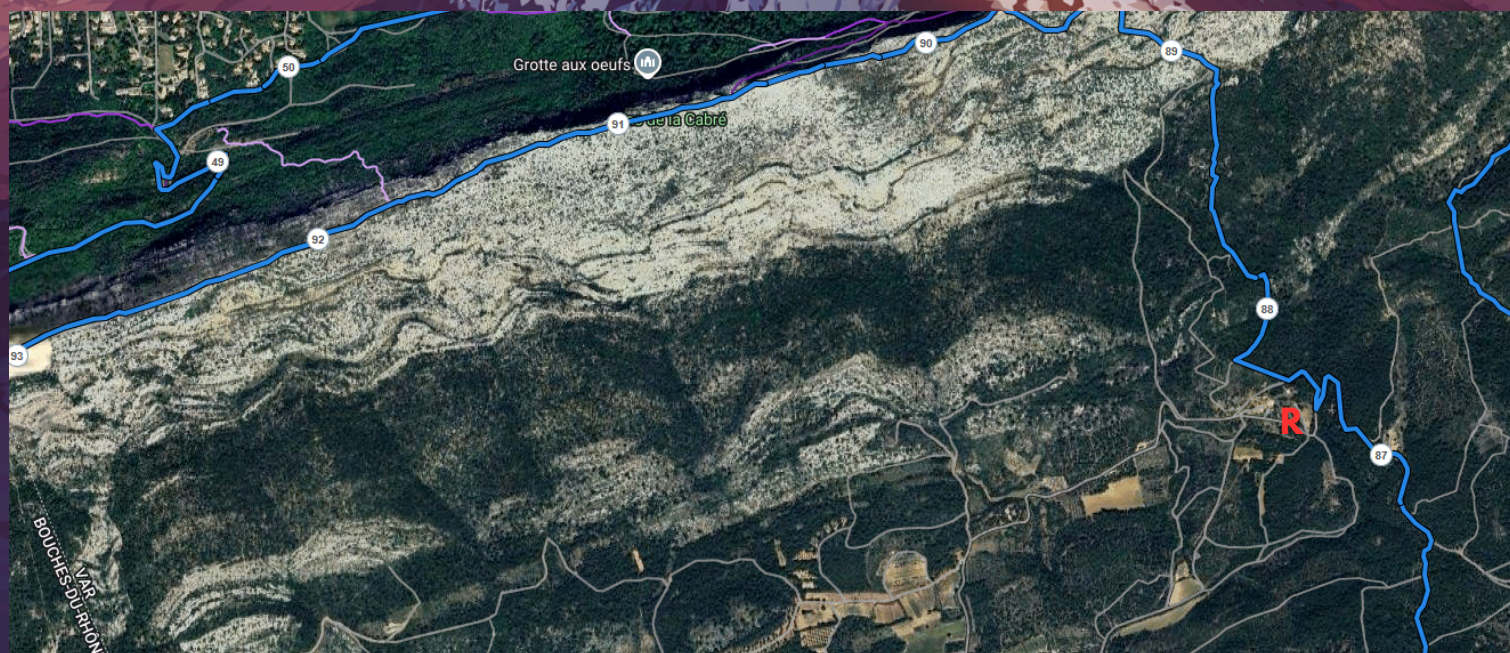
**Remontée
technique sur la
crête**

**Terrain exposé
Soyez vigilants**



**Chemin en sous
bois assez
roulant.**

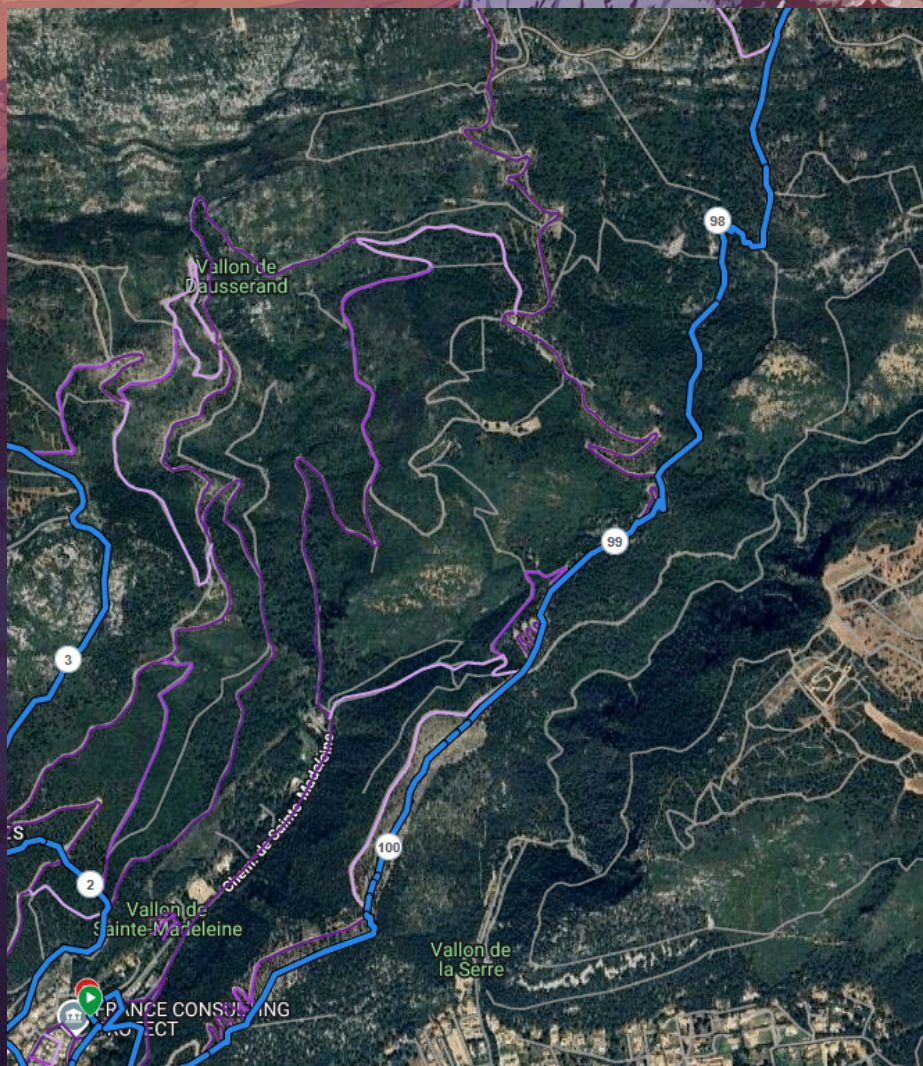
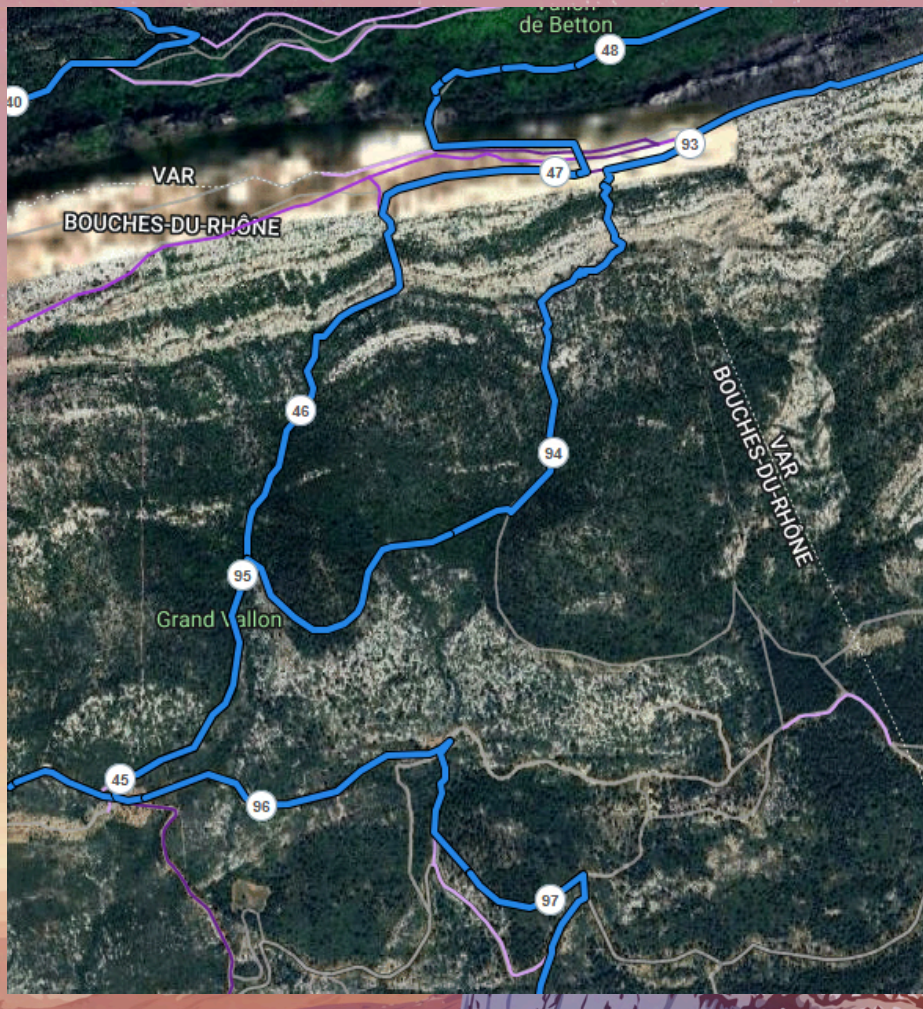
**Terrain humide à
l'ombre.**



**Ravito 5 au KM
88**

**Remontée
technique sur la
crête**

Terrain exposé



**KM 93 bien
redescendre vers
Cuges**

**Petit single à
gauche**

Soyez vigilants

**KM 95,5 vous
retrouvez la DFCI
à gauche**

**Vous suivez la DFCI en
descente que vous
coupez dans les
virages**

GO VERS L'ARRIVEE !