

" 100 KM du PLATEAU "

samedi et dimanche 25 – 26 avril 2026

INFORMATIONS

Pour l'INSCRIPTION, IL FAUT FOURNIR OBLIGATOIREMENT (sinon votre inscription n'est pas retenue)

- **Le coupon d'inscription** situé sur la page suivante
- **Un certificat médical** de moins d'un an, attestant que vous **ne présentez pas de contre-indications à la pratique de la randonnée pédestre sur grande distance**; **ou**, si vous avez une licence sportive (sport nécessitant une bonne condition physique), **la photocopie de cette licence**, **ou**, un **PPS** de 2026 (Pass Prévention Santé délivré par la FFAtléisme))
- **Le règlement** : - **90€** pour 2 jours (3 repas du soir, 2 repas le midi, 2 petits-déj, 3 ravitaillements par jour)
 - **50€** pour 1 jour (possibilité de dormir le soir)**par chèque**, à l'ordre des "Randonneurs du Plateau". (50% de la somme sera gardée par l'organisation en cas de désistement avant le samedi - Les chèques ne sont encaissés qu'après la manifestation.)

Merci de tout envoyer en même temps à : Jean-Michel TOURNIER, 12 rue de la Baume. 25140 FRAMBOUHANS
- 06 13 91 70 04 - jean-michel.tournier@wanadoo.fr

Un mail de confirmation vous sera envoyé, dès que possible, après la réception de l'inscription

DATE LIMITE: l'inscription se fera en 2 temps:

- **jusqu'au 31 Mars** : on ne prend en compte que les inscriptions pour 2 jours, dans la limite de 100 marcheurs
- **à partir du 1^{er} Avril** : seront prises aussi en considération les inscriptions pour 1 jour, s'il reste des places
- Clôture des inscriptions le 12 avril

Vous comprendrez que seules les personnes inscrites peuvent bénéficier de l'organisation

LOGISTIQUE: Vous devez apporter votre matériel de couchage (matelas et sac de couchage). Les sacs avec les objets personnels sont transportés, ils seront accessibles au repas de midi. (Possibilité de dormir à la salle des Fêtes à Charquemont vendredi soir)

En cas de fatigue, possibilité d'être pris en charge par un véhicule de la logistique.

Les 2 repas de midi seront servis à 13h.

Les marcheurs trop en retard à l'approche de 13h, seront pris en charge par l'organisation pour rejoindre le lieu du repas en voiture.

Les personnes n'étant pas licenciées FFRP, doivent vérifier si leur assurance personnelle couvre la responsabilité civile et les accidents corporels pour ce genre de manifestation

On rappelle – qu'il est indispensable d'être bien entraîné

- que l'association décline toute responsabilité si des personnes sortent du parcours décrit et balisé

pour info : le dimanche matin sur le parcours il y a une échelle en fer, un peu raide, à descendre -

RENSEIGNEMENTS: par mail cornelia.perrot2@gmail.com ou téléphone : 06 38 02 74 01

PROGRAMME (pourra être modifié pour des raisons de logistique et de sécurité)

Vendredi:

Accueil à 18h30 à la **salle des Fêtes à Charquemont- Pointage-** Apéritif - Installation – Repas **19h** - Nuitée.

Samedi:

Réveil **5h 30**. Petit déjeuner - **DÉPART 6H** – Ravitaillement fin Combe de l'Auge (8h / km 14) – Ravitaillement Plaimbois du Miroir (10h30 / km 25) - Repas Mt de Laval Chalet des Combottes (13 h / km 33) – Ravitaillement Noël-Cerneux (km 45) - **Arrivée au gymnase de Villers le Lac** (.17h30 / km 52,5) - repas - nuitée.

Dimanche:

Réveil **5h30** - Petit déjeuner - **DÉPART 6H** – Ravitaillement parking Barrage du Chatelot (8h/km11,5) – Ravitaillement Grand Combe des Bois (10h / km20) - Repas Usine du Refrain (13h / km 34) – Ravitaillement refuge du Vaudey km 41 - Arrivée **salle des Fêtes à Charquemont** (env. 17h30 /47,5 km)

18h : Accueil de la Municipalité - Discours du Maire – Apéritif – **18h30** Jambon salade (fin 20h).

(Des cartes, fichiers gpx et un road-book vous seront envoyés par mail quelque temps avant la manifestation.)

COUPON D'INSCRIPTION 100km 2026

A RENVoyer avec tous les documents demandés (inutile d'envoyer s'il manque un document, y compris le certificat médical, l'inscription ne sera pas retenue)

Merci de remplir en totalité et d'écrire lisiblement (surtout les adresses mail)

NOM et PRENOM : H - F Date de naissance :

RUE

CODE POSTAL **VILLE**

ADRESSE MAIL

Tél mobile (téléphone à avoir avec soi pendant le parcours)

Nom et n° tel de la personne à contacter en cas d'urgence

JE M'INSCRIS POUR les 2 JOURS ☐

et je serai présent(e) aussi au repas du vendredi soir ☐ et du dimanche soir ☐

JE M'INSCRIS POUR 1 JOUR: le samedi ☐ le dimanche ☐

et je serai présent(e) au repas : du vendredi soir ☐ du samedi soir ☐ du dimanche soir ☐

Si des personnes venant vous chercher souhaitent manger le dimanche soir **(10€)**, merci de les inscrire ci-dessous :

.....

.....