

Tour Complet
122 km

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Bouches-du-Rhône

Demi-tour
55 km

GRAND TOUR DE L'ÉTANG DE BERRE



ULTRA RANDONNÉE 13

Feuille de route

25 et 26 avril 2026
Infos et inscriptions sur :
bouches-du-rhone.ffrandonnee.fr





Bouches-du-Rhône

107 CLUBS

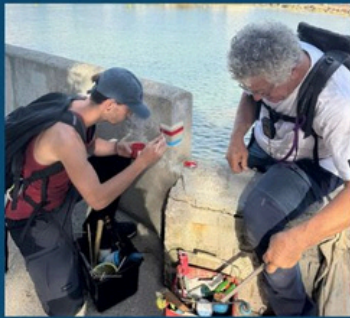
8400 LICENCIÉS



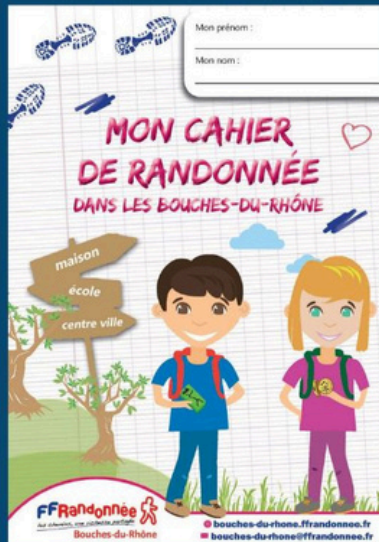
LA RANDONNÉE
SOUS TOUTES SES FORMES



NOS ACTIONS



BALISAGE ET ENTRETIEN
DES SENTIERS



RANDONNÉES AVEC LES ÉCOLES



FORMATION DES
ANIMATEURS
BENEVOLES
DE NOS CLUBS

NOS EVENEMENTS



NOS OUTILS



ÉDITION DE TOPOGUIDES



UN RESEAU
D'HEBERGEURS
PARTENAIRES



UNE APPLICATION
"MA RANDO"

L'ÉPREUVE

L'Ultra randonnée 13 est une épreuve de randonnée d'endurance autour de l'étang de Berre organisée par la FFRandonnée 13.

Deux distances sont proposées, 55 kilomètres en ligne sur la rive sud et ouest de l'étang et une boucle de 122 kilomètres qui en fait le tour complet. Ces distances se font dans le week-end, de jour comme de nuit, à allure libre et en semi autonomie. Il s'agit d'un terrain en grande partie en milieu naturel avec ses risques.

Il ne s'agit pas d'une course, il n'y a pas de classement et aucune route n'est fermée, vous devez respecter scrupuleusement le code de la route et adopter de bonnes conduites de partage de l'espace urbain comme naturel.

Le tour complet

Le tour complet se fait en deux étapes distinctes :

- Le samedi de Saint Chamas à Marignane par le côté Est avec un départ libre de 5h00 à 8h00
- Un arrêt à Marignane
- Un deuxième départ le samedi à 23h30 de Marignane pour rejoindre Saint Chamas par le côté Ouest.

A vous de définir le meilleur horaire de départ de Saint Chamas, selon votre rythme et votre gestion ; est-ce que vous allez vite, lentement, préférez-vous vous arrêter longtemps à Marignane ou peu ?

Sont considérés comme finisseurs les concurrents arrivant avant 23h30 à Marignane le samedi et avant 17h30 à Saint Chamas le dimanche. Il n'est pas demandé d'annoncer en amont votre heure de départ.

Le demi tour

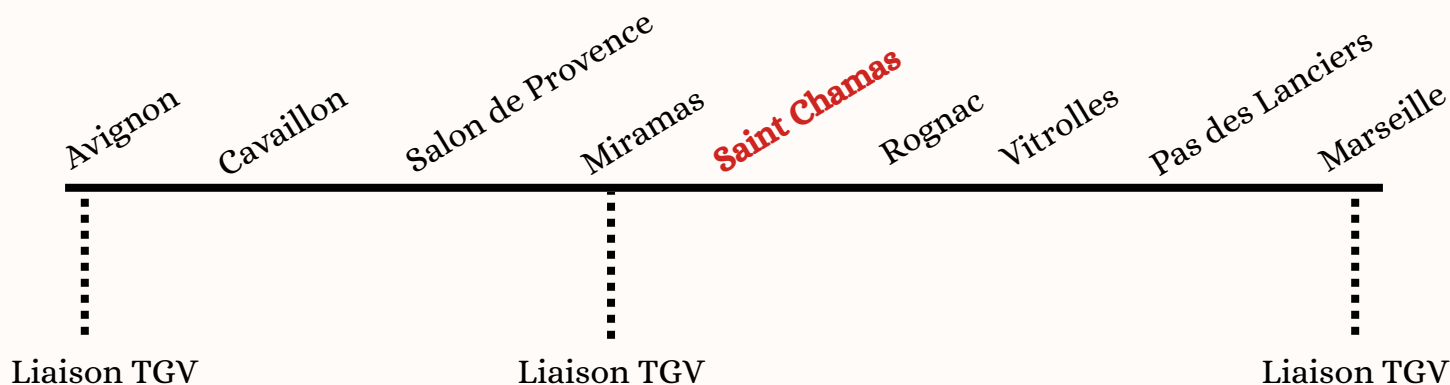
Là c'est plus simple, vous partez à 23h30 du gymnase Saint Pierre à Marignane et vous devez rallier le gymnase Mimi Bonifay de Saint Chamas avant 17h30

AVANT L'ÉPREUVE - TOUR COMPLET

Se rendre au départ

Le départ se fait au gymnase Mimi Bonifay, place du Champs de Mars à Saint Chamas.

Saint Chamas est desservi par la ligne TER Avignon - Marseille. La gare est à 1,5 km du départ.



[Vous pouvez trouver votre horaire ici](#)

Stationnement

Vous trouverez des places :

- parking public au nord du port de Pertuis
- Place du 8 mai 1945
- Avenue Max Dormoy

Il est possible de vous récupérer à la gare de Saint-Chamas le samedi matin : écrivez à Lbonzi@ffrandonnee.fr

Et on vous incite à covoiturer, une plateforme est mise à votre disposition : [plateforme](#)

Retrait des dossards

Le retrait des dossards se fera directement sur place avant le départ de l'épreuve.

AVANT L'ÉPREUVE - DEMI TOUR

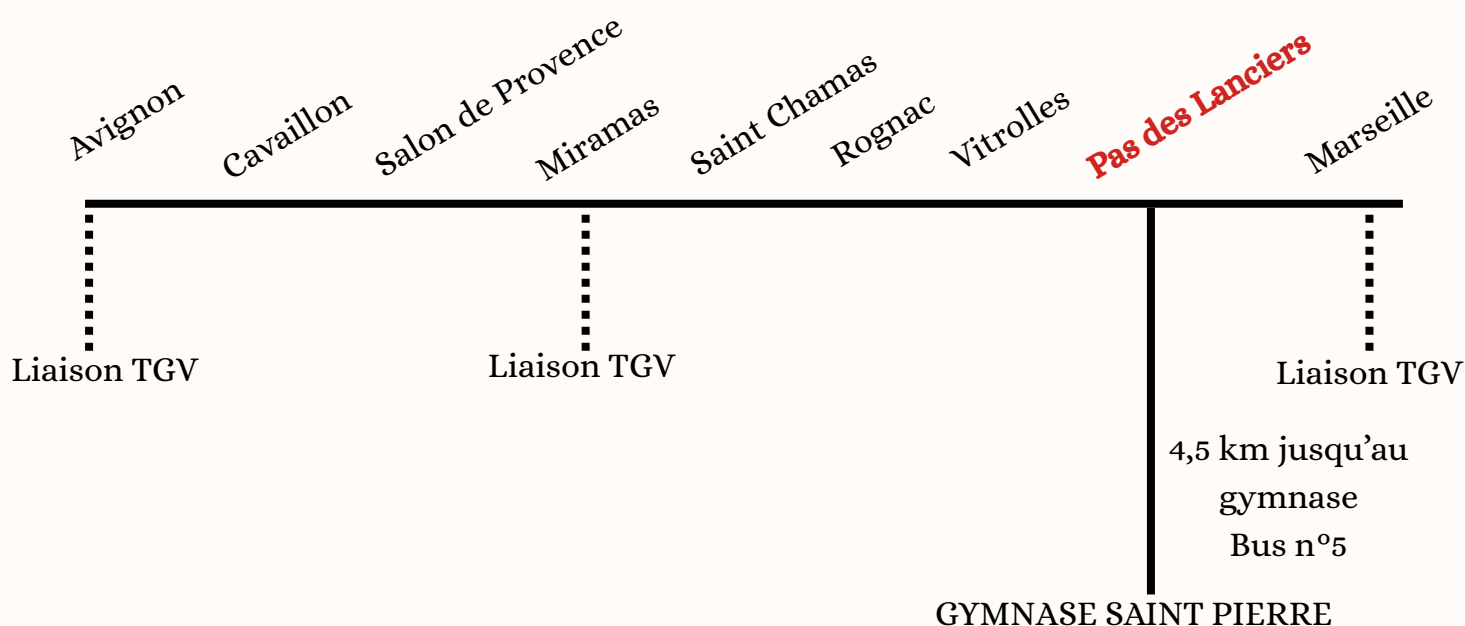
Se rendre au départ

Le départ se fait au gymnase Saint Pierre, avenue du Général De Gaulle à Marignane.

Le stationnement peut se faire le long du canal ; ici

On vous incite à covoiturer, une plateforme est mise à votre disposition : plateforme

Sinon, voici un plan de l'accessibilité en transports en commun via le TER Marseille - Avignon.



Une navette est proposée depuis Saint Chamas (complète à ce jour).

La navette vous récupère place du 8 mai 1945 à Saint Chamas le samedi à partir de 20h30 pour vous emmener au point de départ à Marignane.

Elle vous permet de récupérer votre véhicule une fois l'épreuve terminée.

**Nous vous présentons un hébergeur qui soutient la FFRandonnée13
et l'Ultra Randonnée 13**



LA BASTIDE DES JONCAS

Un lieu atypique pour des moments uniques

Code promo : ULTRA BASTIDE

**7 chemin du petit mas, Martigues (35 km Saint Chamas et 20 km
Marignane) - 04.42.80.72.34**



PENDANT L'ÉPREUVE

Matériel obligatoire

- Votre dossard
- Réserve d'eau de 2 litres minimum, pas de points d'eau hors ravitaillements
- Réserve alimentaire
- Un gobelet (pas de verre sur les ravitaillements)
- Téléphone mobile allumé avec numéro du PC sécurité : 06.31.36.54.44
- Lampe frontale
- Gilet réfléchissant
- Chaussures de randonnée ou de trail
- Couverture de survie et sifflet

Pour le reste, à vous de faire votre paquetage.

Aucun port de matériel ne sera fait par l'organisation, vous devez être autonomes.

Respect des lieux

- Vous ne laissez rien derrière vous
- Vous suivez le sentier de l'épreuve
- Vous évitez les nuisances sonores notamment la nuit
- Ne pas taper avec des bâtons sans embouts dans les gymnases
- Être respectueux des lieux, des bénévoles et des autres participants
- Porter assistance à un autre concurrent en cas de danger

Les ravitaillements

Des zones de ravitaillements sont prévues tout au long du parcours (**ouverture pour un rythme de marche**).

Il y a des sanitaires, de l'eau et à manger à tous les ravitaillements ; des douches et des ostéos à Marignane et Saint Chamas et de quoi dormir à Marignane.

Ravitaillement	Km tour	Km demi tour	Heure ouverture	Heure fermeture
La Fare les Oliviers	25	-	Samedi 8h30	Samedi 13h30
Rognac	44	-	Samedi 13h00	Samedi 18h30
Marignane (arrêt obligatoire)	65	-	Samedi 16h00	Samedi 23h15
Martigues	93	27	Dimanche 3h30	Dimanche 8h00
Istres	105	39	Dimanche 6h30	Dimanche 12h00
Saint Chamas	122	55	Dimanche 7h30	Dimanche 17h30

PENDANT L'ÉPREUVE

Suivi et abandon

Votre dossard est muni d'une puce ; vous devez vous présenter à chaque ravitaillement et faire scanner votre dossard.

Vos proches peuvent vous suivre en direct [via ce lien](#).

Vos proches peuvent faire office d'assistance mais on leur demandera de ne pas encombrer les zones de ravitaillement et de tout faire à l'extérieur de celles-ci.

En cas d'abandon, vous devez vous rendre au point de récupération le plus proche indiqué sur chaque outil envoyé.

Là, vous téléphonez au PC sécurité (06.31.36.54.44) qui enverra quelqu'un vous chercher.

A certains moments, il y a de nombreux abandons, dans ce cas on vous emmène dans un premier temps au point de ravitaillement le plus proche pour ensuite vous ramener à Saint Chamas.

Balisage

Un balisage provisoire à la rubalise est installé par des baliseurs bénévoles.

Mais étant dans un territoire urbain et facilement accessible, le surbalisage est chaque année détérioré sur différentes zones, on vous enjoint donc à préparer votre événement et à être un maximum autonome dans votre navigation via les outils envoyés.

Un trace gpx est envoyé et le circuit est mis sur MaRando et google Maps. On vous demande donc d'ajouter une des applications en amont et de les tester pour éviter tout problème le jour J. On ne peut pas sécuriser l'ensemble du parcours face à ces nuisances.

SÉCURITÉ

Les parcours sont mis sur les applications mobiles ci-dessous avec le tracé, les points de récupération et les ravitaillements.

[Tour complet - MaRando](#)

[Demi tour - MaRando](#)

[Tour complet - Google Maps](#)

[Demi tour - Google Maps](#)

On vous demande de télécharger l'une des applications suivantes, de la tester et de l'avoir le jour J.

Ca vous servira à suivre le circuit si défaut de balisage, à trouver les points de ravitaillements et surtout les points de récupérations en cas d'abandon.

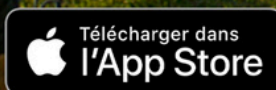
Vous êtes couverts par l'assurance de l'organisateur (responsabilité civile et individuelle accident corporel) mais rien ne vous empêche de souscrire à une assurance individuelle spécifiquement pour cet évènement.

En vous engageant sur cette épreuve vous êtes conscient de la difficulté de l'épreuve, par sa longueur, le dénivelé, le terrain, la semi autonomie et la marche nocturne.

Vous avez pris vos mesures avec un professionnel de santé pour être sûr d'être en capacité de faire l'épreuve et vous vous êtes préparés en conséquence.

Contrairement aux courses trail, il y a une autonomie plus grande à avoir (entre 20 et 30 km entre les ravitaillements), d'où la semi autonomie.

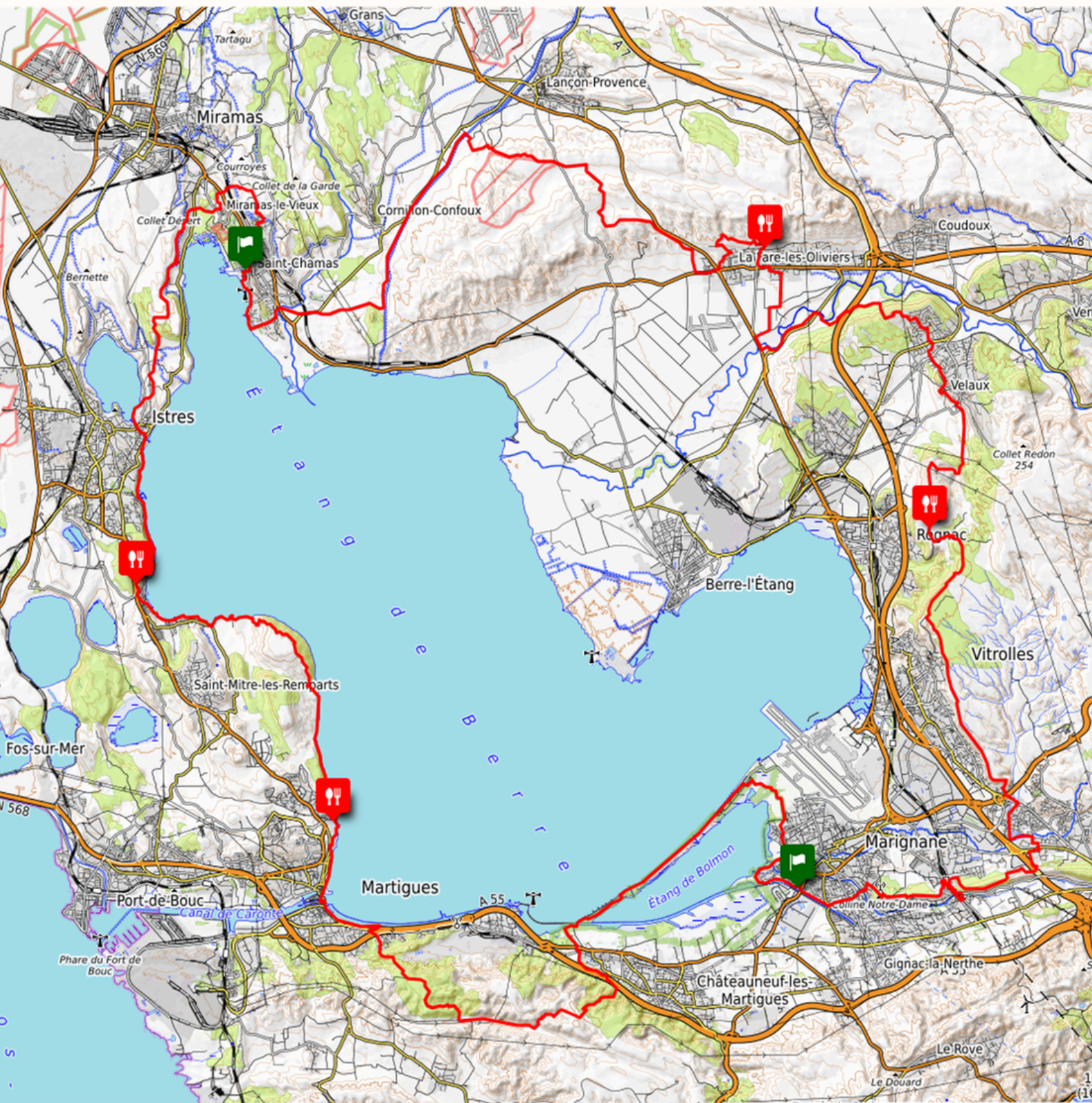
Ma RANDO[®]



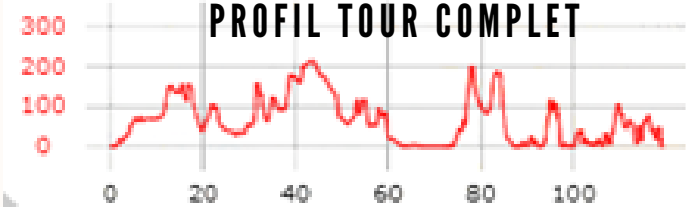
par FFRandonnée 

PARCOURS

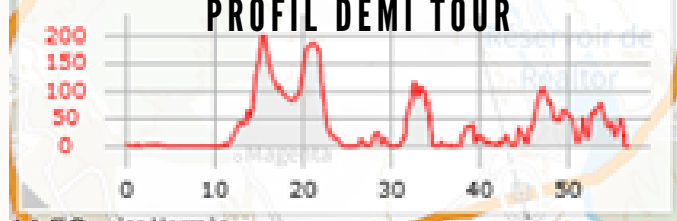
VOUS POUVEZ CLIQUER SUR L'IMAGE POUR VISUALISER
LE DEMI TOUR COMMENCE AU DRAPEAU VERT À MARIGNANE ET LA RANDONNÉE SE
FAIT DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE



PROFIL TOUR COMPLET



PROFIL DEMI TOUR





OLYMPIC
LOCATION

LOCATION
VOITURES & UTILITAIRES



★ 100% MADE IN PROVENCE ★

15 AGENCES À VOTRE SERVICE
LOUEUR N°1 EN PROVENCE

www.olympiclocation.com

RAVITAILLEMENTS

La Fare les Oliviers :

Eau, eau gazeuse, coca, sirop, thé, café, soupes instantanées, oléagineux, fromage, chocolat, saucisson, biscuits, fruits secs, bananes, pommes, pain, pâtes de fruit
Sanitaires

Rognac :

Eau, eau gazeuse, coca, sirop, oléagineux, fromage, chocolat, saucisson, biscuits, fruits secs, bananes, pommes, pain, pâtes de fruit
Sanitaires

Marignane :

Pâtes et poulet (plats individuels) + Eau, eau gazeuse, coca, sirop, oléagineux, fromage, chocolat, saucisson, biscuits, fruits secs, bananes, pommes, pain, pâtes de fruit
Sanitaires, douches, dojo pour dormir, ostéopathes

Martigues :

Eau, eau gazeuse, coca, sirop, thé, café, soupes instantanées, oléagineux, fromage, chocolat, saucisson, biscuits, fruits secs, bananes, pommes, pain, pâtes de fruit
Sanitaires

Istres :

Eau, eau gazeuse, coca, sirop, thé, café, soupes instantanées, oléagineux, fromage, chocolat, saucisson, biscuits, fruits secs, bananes, pommes, pain, pâtes de fruit
Sanitaires

Saint Chamas :

Paella
Sanitaires, douches, ostéopathes

DÉMARCHE RSO

Notre structure est engagée dans une démarche RSO. La Responsabilité Sociale des Organisations est l'engagement d'une organisation à adopter des pratiques qui visent à respecter les enjeux sociaux, environnementaux et économiques, dans l'esprit de promouvoir le développement durable, c'est à dire répondre aux besoins du présent sans compromettre ceux du futur.

L'évènement Ultra randonnée 13 est engagé dans cette démarche avec l'objectif de respecter à terme la charte des quinze engagements du ministère des sports qui sont :

1. Alimentation durable
2. Mobilités durables
3. Réduction des déchets
4. Sites naturels, espaces verts et biodiversité
5. Préservation des ressources en eau et en énergie
6. Achats responsables
7. Sponsoring
8. Emprunte numérique
9. Contribution à une société plus inclusive
10. Promotion de l'égalité femmes-hommes
11. Accessibilité pour les personnes en situation de handicap
12. Cause solidaire
13. Gestion responsable des bénévoles et des volontaires
14. Mobilisation interne à la démarche d'écoresponsabilité de l'évènement
15. Éducation au développement durable

TOUT SAVOIR SUR LA DÉMARCHE RSO



ILS NOUS SOUTIENNENT

