

RÈGLEMENT OFFICIEL – MARATHON DES CAPABLES 2026

Épreuve ultra-endurance – 18 étapes – 16 septembre → 3 octobre 2026

■ RÈGLEMENT OFFICIEL – MARATHON DES CAPABLES 2026

Épreuve ultra-endurance – 18 étapes – 16 septembre → 3 octobre 2026

■ 1. OBJET DU RÈGLEMENT

Le présent règlement fixe les règles de participation, de sécurité et d'organisation du Marathon des Capables 2026, course inclusive en 18 étapes à travers l'Île-de-France, le Centre-Val de Loire, la Bourgogne-Franche-Comté, l'Auvergne-Rhône-Alpes et la région PACA .

■ 2. FORMAT DE L'ÉPREUVE

2.1. Nature de la course

Le MDC est un ultra-marathon en itinérance, organisé sur 18 étapes consécutives, chacune comprise entre 28,6 km et 63,3 km selon les tronçons du parcours.

2.2. Liste officielle des étapes 2026

Port-Marly → Paris – 28,6 km

Combes-la-Ville → Fontainebleau – 43,4 km

Fontainebleau → Montargis – 63,3 km

Montargis → Gien – 40,2 km

Châtillon-sur-Loire → Pouilly-sur-Loire – 49,3 km

Magny-cours → Moulins – 45 km

Moulins → Lapalisse – 46,5 km

Lapalisse → Roanne – 54,7 km

Roanne → Tarare – 45,8 km

Tarare → Villefranche-sur-Saône – 35,9 km

Villefranche → Lyon – 41,1 km

Lyon → Vienne – 36,6 km

Valence → Montélimar – 54,2 km

Montélimar → Bollène – 38,1 km

Orange → Avignon – 29,9 km

Avignon → Salon-de-Provence – 56,1 km

Salon-de-Provence → Aix-en-Provence – 35 km

Aix-en-Provence → Marseille – 33,9 km

2.3. Modes de participation

Participation possible :

- sur 1 étape, plusieurs étapes ou l'intégralité du parcours,
- en solo, duo, groupe, ou via son entreprise,
- avec ou sans assistance (selon profil).

2.4. Caractère non compétitif

Le MDC n'est pas chronométré.

Objectif : avancer ensemble, finir ensemble, dans une dynamique d'effort partagé et d'inclusion.

■ 3. CONDITIONS DE PARTICIPATION

3.1. Âge

Participation autorisée à partir de 16 ans (avec autorisation parentale pour les mineurs).

3.2. Certificat médical

Un certificat médical de non-contre-indication à la course longue distance (daté de moins de 12 mois) est obligatoire.

3.3. PPS – Parcours Prévisionnel de Santé

Chaque participant doit fournir un PPS complet comprenant :

- antécédents médicaux importants,
- éventuelles contre-indications,
- traitements en cours,
- numéro ICE (proche à contacter en cas d'urgence).

Ce document reste confidentiel et utilisé uniquement par l'équipe médicale et l'organisation.

■ 4. PARTICIPATION DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Le MDC est conçu pour être accessible, avec plus de 80 % du parcours praticable pour les personnes à mobilité réduite (selon analyse terrain des éditions précédentes).

Les personnes en situation de handicap doivent :

- venir avec leur matériel adapté (fauteuil, prothèses, joëlette, etc.),

- venir avec leur équipe d'aidants si nécessaire (guides, pousseurs, accompagnateurs),
- être autonomes dans l'utilisation de leur matériel ou accompagnées de leur équipe,
- préciser leurs besoins dans le PPS et lors de l'inscription.

L'organisation met des bénévoles à disposition, mais n'assure pas la manipulation du matériel spécialisé.

■ 5. INSCRIPTIONS

5.1. Plateforme officielle

Toutes les inscriptions se font exclusivement via Finisher®. Aucune inscription sur place n'est acceptée.

5.2. Validation

L'inscription est validée lorsque :

- le formulaire Finisher est rempli,
- le paiement est réalisé,
- le certificat médical et le PPS sont fournis.

5.3. Dossard

Un dossard numérique et/ou physique est remis à chaque participant selon l'étape choisie.

■ 6. RAVITAILLEMENTS

Des ravitaillements tous les 10 km environ sont prévus sur chaque étape.

Ils comprennent eau, boissons isotoniques, fruits, barres et biscuits selon disponibilité.

Un ravitaillement final est assuré à chaque arrivée.

Les participants doivent rester autonomes entre les ravitaillements, compte tenu de la longueur des étapes.

■ 7. SÉCURITÉ

7.1. Briefing obligatoire

Chaque départ d'étape inclut un briefing sur :

- le parcours du jour,
- la météo,
- les zones sensibles,
- le fonctionnement de l'assistance.

7.2. Code de la route

Les routes ne sont pas fermées. Les participants doivent :

- rester sur trottoirs et bas-côtés,
- respecter les feux et signalisations,
- suivre les consignes des encadrants.

7.3. Matériel obligatoire

- Téléphone chargé
- Gilet réfléchissant
- Lumière frontale (pour sections sombres)
- Réserve d'eau min. 500 mL
- Pour PMR : matériel conforme et vérifié

7.4. Abandon

Tout abandon doit être déclaré immédiatement à un bénévole ou au référent sécurité.

■ 8. COMPORTEMENT & VALEURS MDC

Le MDC repose sur :

- l'entraide,
- le respect,
- la solidarité,
- l'inclusion.

Tout comportement agressif, discriminant ou dangereux entraîne l'exclusion immédiate.

■ 9. ASSURANCES & RESPONSABILITÉ

L'organisation est couverte en RC.

Les participants doivent être couverts par une assurance personnelle.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de matériel détérioré ou perdu.

Elle se réserve le droit d'arrêter un participant si son état l'exige.

■ 10. MODIFICATIONS OU ANNULATIONS

Le parcours peut être modifié ou neutralisé en cas :

- d'intempéries,
- de travaux,
- de conditions de sécurité non réunies.

Aucun remboursement ne pourra être exigé.

■ 11. DROIT À L'IMAGE

La participation implique l'autorisation d'être filmé et photographié pour le MDC et ses partenaires.

■ 12. ACCEPTATION DU RÈGLEMENT

Toute inscription implique l'acceptation complète du présent règlement.