



Fiches de poste officielles des bénévoles

TRAIL DU PLAN-DE-LA-TOUR · 1^{re} ÉDITION · DIMANCHE 4 OCTOBRE 2026

Ce livret réunit les fiches de poste officielles du Trail. Chaque fiche précise la mission, les consignes avant / pendant / après la course, le matériel et les points de vigilance, ainsi que les numéros d'urgence. À lire attentivement avant l'événement.

Merci à tous les bénévoles : votre accueil, votre disponibilité et votre vigilance contribuent directement à la réussite et à la sécurité du Trail.

Signaleur — route et chemin

FICHE DE POSTE OFFICIELLE · Trail du Plan-de-la-Tour · Dimanche 4 octobre 2026

Mission

Assurer la sécurité des participants et des autres usagers sur les portions de route, chemins ou croisements du parcours.

Avant la course

- Prendre connaissance précisément de son emplacement.
- Identifier le parcours et le sens de passage des coureurs.
- Vérifier que le matériel de signalisation est en place.
- Prendre connaissance des consignes du responsable sécurité.
- Garder son téléphone chargé et accessible.

Pendant la course

- Se positionner de manière visible et sécurisée selon le plan fourni.
- Orienter les coureurs dans la bonne direction et signaler clairement les changements de direction.
- Faire ralentir les véhicules si nécessaire, sans se mettre en danger.
- Prévenir immédiatement le responsable en cas d'accident, de coureur en difficulté ou de problème.
- Rester attentif et ne pas quitter son poste jusqu'au passage du serre-file.

Points de vigilance

- La sécurité passe avant la course.
- Ne jamais se placer au milieu de la circulation.
- Ne jamais arrêter physiquement un véhicule.
- Ne jamais quitter son poste sans relève.
- En cas de problème : sécuriser, prévenir, attendre les instructions.

Matériel

- Gilet haute visibilité.
- Téléphone chargé et talkie-walkie.
- Panneau / signalisation si prévu.
- Rubalise si nécessaire.

Numéros d'urgence

Organisateur — Adil : 06 52 21 34 42

Organisateur — Maxence : 06 48 16 47 02

Secouriste sur site : à préciser le jour J

Pompiers : 18 · Police : 17

Ravitaillement — 5 km

FICHE DE POSTE OFFICIELLE · Trail du Plan-de-la-Tour · Dimanche 4 octobre 2026

Mission

Accueillir les coureurs au ravitaillement du kilomètre 5 et leur permettre de se ravitailler rapidement et en toute sécurité.

Avant le passage des coureurs

- Installer les tables et les poubelles.
- Préparer les gobelets et mettre en place les boissons.
- Préparer les aliments prévus par l'organisation.
- Identifier clairement boissons et aliments.
- Prévoir une zone pour les déchets.
- Vérifier que la zone ne gêne pas le parcours.

Pendant la course

- Servir rapidement les coureurs et annoncer clairement les produits.
- Encourager les participants.
- Maintenir les tables approvisionnées.
- Ramasser régulièrement les déchets.
- Signaler immédiatement tout coureur nécessitant une assistance.

Après le passage

- Attendre le passage du serre-file.
- Ramasser gobelets et déchets, nettoyer la zone.
- Ranger le matériel.

Matériel

- Tables ; gobelets, eau, boissons ; aliments prévus.
- Sacs-poubelles, gants, papier / essuie-tout.
- Produits de nettoyage si prévus.
- Enceinte Bluetooth chargée ; barnum selon la météo.
- Talkie-walkie ; véhicule matériel (pick-up, 4x4).

Numéros d'urgence

Organisateur — Adil : 06 52 21 34 42

Organisateur — Maxence : 06 48 16 47 02

Secouriste sur site : à préciser le jour J

Pompiers : 18 · Police : 17

Ravitaillement — arrivée

FICHE DE POSTE OFFICIELLE · Trail du Plan-de-la-Tour · Dimanche 4 octobre 2026

Mission

Assurer le ravitaillement et l'accueil des coureurs à leur arrivée.

Avant la course

- Installer les tables et préparer boissons et aliments.
- Organiser les produits clairement.
- Dégager une zone suffisante après la ligne d'arrivée.
- Vérifier l'accès des secours et de l'organisation.

À l'arrivée des coureurs

- Accueillir et féliciter les participants.
- Proposer boissons et aliments, servir ceux qui en ont besoin.
- Être attentif aux participants très fatigués ou en difficulté.
- Prévenir immédiatement le responsable ou les secours en cas de malaise.
- Éviter que les coureurs restent arrêtés au milieu de la zone d'arrivée.

Après la course

- Attendre le passage du dernier coureur.
- Nettoyer et débarrasser la zone.
- Trier et évacuer les déchets, ranger le matériel.

Matériel

- Tables ; gobelets, eau, boissons ; aliments.
- Sacs-poubelles, gants, papier / essuie-tout.

Numéros d'urgence

Organisateur — Adil : 06 52 21 34 42

Organisateur — Maxence : 06 48 16 47 02

Secouriste sur site : à préciser le jour J

Pompiers : 18 · Police : 17

Remise des dossards

FICHE DE POSTE OFFICIELLE · Trail du Plan-de-la-Tour · Dimanche 4 octobre 2026

Mission

Accueillir les participants, vérifier leur inscription et leur remettre leur dossard et les éléments prévus par l'organisation.

Avant l'ouverture

- Installer les tables et organiser les dossards dans l'ordre prévu.
- Préparer les listes d'inscrits.
- Préparer les enveloppes / lots coureurs.
- Vérifier le matériel informatique si utilisé.
- Identifier clairement les files d'attente.

Accueil du participant

- Demander le nom ou le numéro d'inscription et vérifier l'inscription.
- Vérifier les informations nécessaires selon les consignes de l'organisation.
- Remettre le dossard correspondant.
- Remettre les éléments prévus : puce/chrono, épingles, cadeau, informations de course.
- Donner les informations essentielles départ / parcours si nécessaire.

Points de vigilance

- Ne jamais remettre un dossard sans vérifier l'inscription selon la procédure.
- En cas de problème d'inscription : orienter vers le responsable.
- Ne pas modifier une inscription de sa propre initiative.
- Garder les documents avec données personnelles hors de portée du public.

Matériel

- Liste des participants ; dossards, enveloppes, épingles.
- Documents coureurs ; matériel informatique si prévu ; stylos.

Numéros d'urgence

Organisateur — Adil : 06 52 21 34 42

Organisateur — Maxence : 06 48 16 47 02

Secouriste sur site : à préciser le jour J

Pompiers : 18 · Police : 17

Speaker / Animation

FICHE DE POSTE OFFICIELLE · Trail du Plan-de-la-Tour · Dimanche 4 octobre 2026

Mission

Créer l'ambiance, informer les participants et le public, et assurer les annonces officielles de la course.

Avant la course

- Prendre connaissance du programme.
- Récupérer les informations clés : horaires, distances, nombre de participants, consignes de sécurité, partenaires, départs, podiums.
- Tester le micro et la sonorisation.
- Identifier les personnes à annoncer.

Pendant la course

- Accueillir participants et public ; annoncer les départs.
- Donner les informations pratiques et rappeler les consignes de sécurité.
- Présenter les partenaires selon les consignes de l'organisation.
- Encourager les coureurs et annoncer les arrivées importantes.
- Animer les podiums et remises de récompenses.

Consignes

- Ne pas annoncer d'information non vérifiée.
- Pour toute information de sécurité, suivre le directeur de course / responsable.
- Éviter les annonces susceptibles de créer de la confusion.
- Respecter participants, bénévoles et partenaires.

Matériel

- Micro, sonorisation.
- Liste du programme et des informations importantes.
- Chronologie des départs et podiums.

Numéros d'urgence

Organisateur — Adil : 06 52 21 34 42

Organisateur — Maxence : 06 48 16 47 02

Secouriste sur site : à préciser le jour J

Pompiers : 18 · Police : 17

Serre-file / Rubalise

FICHE DE POSTE OFFICIELLE · Trail du Plan-de-la-Tour · Dimanche 4 octobre 2026

Mission

Fermer la course, suivre le dernier participant et récupérer progressivement la signalisation temporaire du parcours.

Avant le départ

- Prendre connaissance du parcours et des types de balisage.
- Vérifier les consignes de récupération de la rubalise.
- Identifier les zones particulières ou dangereuses.
- Prendre contact avec le responsable parcours.

Pendant la course

- Suivre le dernier participant à pied, sans jamais le dépasser.
- Vérifier que tous les participants ont quitté les portions concernées.
- Signaler tout coureur en difficulté ou abandonnant.
- Retirer la rubalise et les balises uniquement après le passage du dernier participant.
- Vérifier intersections et changements de direction.

Points de vigilance

- Le serre-file est le dernier élément de la course : il ne doit pas être devancé par le démontage du balisage.
- Ne jamais retirer un balisage avant le passage du dernier participant.
- En cas de doute sur un participant ou un secteur, prévenir le responsable.
- Respecter propriétés privées, cultures, clôtures et installations.

Matériel

- Gilet haute visibilité ; téléphone chargé ; talkie-walkie.
- Sac pour récupérer la rubalise ; outil de coupe si nécessaire.
- Plan du parcours ; moyen de déplacement prévu par l'organisation.

Numéros d'urgence

Organisateur — Adil : 06 52 21 34 42

Organisateur — Maxence : 06 48 16 47 02

Secouriste sur site : à préciser le jour J

Pompiers : 18 · Police : 17

Remise des médailles / Finishers — arrivée

FICHE DE POSTE OFFICIELLE · Trail du Plan-de-la-Tour · Dimanche 4 octobre 2026

Mission

Accueillir les coureurs à leur arrivée, les féliciter et leur remettre leur médaille de finisher dans une ambiance chaleureuse et positive.

Avant la course

- Installer le point de remise et préparer les médailles en quantité suffisante.
- Organiser les médailles pour faciliter la distribution.
- Identifier la zone de sortie des coureurs.
- Vérifier que la zone ne gêne pas la circulation.
- Se coordonner avec le responsable arrivée et le ravitaillement.

À l'arrivée des coureurs

- Accueillir chaque finisher avec le sourire et le féliciter.
- Remettre une médaille à chaque finisher selon les consignes (autour du cou si souhaité).
- Encourager à poursuivre vers le ravitaillement / la récupération.
- Être attentif aux coureurs très fatigués ou en malaise ; prévenir le responsable ou les secours.
- Faciliter les photos des finishers sans bloquer le passage.

Points de vigilance

- Ne pas remettre de médaille à une personne n'ayant pas participé sans validation du responsable.
- Ne pas laisser les coureurs s'accumuler dans la zone d'arrivée.
- Garder libre l'accès aux secours.
- Une médaille est un souvenir important : accueil chaleureux et personnalisé.

Matériel

- Médailles ; tables ou présentoirs.

Numéros d'urgence

Organisateur — Adil : 06 52 21 34 42

Organisateur — Maxence : 06 48 16 47 02

Secouriste sur site : à préciser le jour J

Pompiers : 18 · Police : 17

Organisation du parking coureurs — avant course

FICHE DE POSTE OFFICIELLE · Trail du Plan-de-la-Tour · Dimanche 4 octobre 2026

Mission

Accueillir les coureurs sur le site, organiser le stationnement et assurer une circulation fluide et sécurisée avant le départ.

Avant l'arrivée des participants

- Prendre connaissance du plan du parking.
- Identifier les zones réservées : coureurs, organisation, bénévoles, secours, PMR.
- Installer la signalétique et mettre en place barrières / rubalises.
- Vérifier que les voies d'accès et de secours restent dégagées.
- Se coordonner avec le responsable parking.

À l'arrivée / à l'approche du départ

- Accueillir les véhicules et orienter vers les places disponibles.
- Indiquer clairement les zones ; éviter les stationnements anarchiques.
- Faire avancer les véhicules pour optimiser les places.
- Indiquer le chemin : retrait dossards, départ, toilettes, vestiaires.
- Dégager les accès prioritaires et maintenir les voies de secours libres.

Règle essentielle

- Le bénévole parking guide les véhicules mais ne prend jamais de risque pour faire circuler un véhicule.

Matériel

- Gilet haute visibilité ; plan du parking et du site ; téléphone chargé.
- Signalétique parking, panneaux directionnels.
- Barrières / cônes / rubalise ; talkie-walkie.

Numéros d'urgence

Organisateur — Adil : 06 52 21 34 42

Organisateur — Maxence : 06 48 16 47 02

Secouriste sur site : à préciser le jour J

Pompiers : 18 · Police : 17