

07 Dimanche
JUIN 2026

www.traildelaroque.com

21km
345d+

12km
240d+

5km
90d+

Rando
200d+

Courses Enfants



LE TRAIL DE LA ROQUE 2026

GUIDE COUREUR



SOMMAIRE

03 L'ASSOCIATION ST SÉRIÈS POUR TOUS

04 LE VIDOURLE ET LA ROQUE

05 LE TRAIL DE LA ROQUE

08 LE PROGRAMME

07 INFORMATIONS PRATIQUES

08 DOSSARDS

09 BALISAGE

10 RAVITAILLEMENT

11 LES PARCOURS

16 NOS PARTENAIRES

19 CONTACT & INFORMATIONS

Le
TRAIL
de la
Roque

L'Association Saint-Sériès pour Tous

L'association (loi 1901) a pour objet de proposer et d'animer pour ses adhérents un certain nombre d'activités culturelles, sportives et de loisirs.

Ses actions ont pour but de permettre le développement de la vie associative du village de Saint-Sériès.

En ce début de saison 2025/2026, l'association compte 200 adhérents et ne cesse de grandir chaque année.

Au-delà des activités proposées tout au long de l'année, l'association propose des événements ponctuels tels que la Soirée Beaujolais Nouveau et la Fête de la Soupe en novembre et une animation pour l'ensemble du village au mois de juin.

E-mail

associationsaintseriespourtous@gmail.com

Facebook

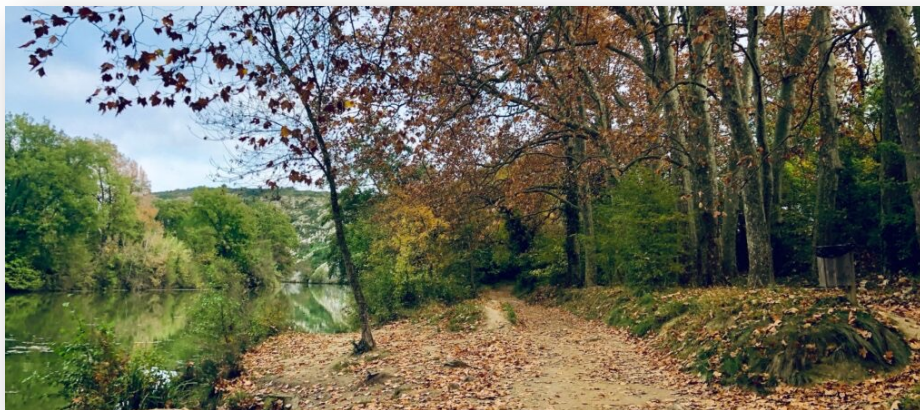
<https://www.facebook.com/associationsaintseriespourtous>



Le
TRAIL
de la
Roque

Le Vidourle et la Roque de Saint-Sériès

Le
TRAIL
de la
Roque



Le Vidourle

Long de 85km, le Vidourle est un fleuve côtier français qui prend sa source au nord de la montagne de la Fage dans le Gard. Exclusivement dans le Gard dans sa partie haute et moyenne vallée, il devient mitoyen avec le département de l'Hérault dans sa basse vallée à partir de Boisseron. Il marque la limite de Saint-Sériès du côté est du village à partir du Moulin de St Christol jusqu'à la Roque. Il se jette dans la mer Méditerranée au Grau du Roi.

La Roque de Saint-Sériès

Au loin, dans le méandre du Vidourle, on aperçoit le grand rocher de 75 mètres de haut . Après avoir longé l'allée de platanes au bord de la rive, on emprunte un petit sentier pierreux sur la gauche qui grimpe dans la garrigue pour atteindre le sommet du roc. Cette section est la plus jolie car elle offre de superbes vues sur le roc de St-Sériès, sur le Vidourle et sur les alentours. Au sommet, une table d'orientation permet d'avoir un superbe panorama qui s'étire jusqu'au Pic St-Loup et à l'Hortus. Le Vidourle aurait formé à l'origine un lac au niveau du site de la Roque de St-Sériès avant d'emprunter son cours actuel suite à un effondrement. Mais, une légende raconte que cette faille aurait été taillé par les Romains, qui occupaient à l'époque le site d'Ambrussum, situé à quelques kilomètres au Sud. Aujourd'hui, deux falaises à pic se font face et à leurs pieds s'écoule la rivière.

Le Trail de la Roque

Le
TRAIL
de la
Roque

Les courses du Trail de la Roque se déroulent entre vignes et garrigues au sein de l'agglomération de Lunel, sur les communes de Saint-Sériès, Saturargues et Villetelle en bordure du Vidourle et à proximité de la sortie 27 - LUNEL sur l'autoroute A9.



Toutes les courses partent et arrivent du Parc Municipal au centre du village de Saint-Sériès

Les parcours sont presque exclusivement sur des chemins et sentiers.

Les coureurs et marcheurs pourront profiter de magnifiques vues sur la **Roque de Saint-Sériès** mais aussi plus au loin sur le **Pic-Saint-Loup**, **l'Aigoual**, le **Mont Lozère** et pourquoi pas le **Mont Ventoux** si le temps le permet !

L'aire de Départ / Arrivée se trouve au centre du Parc Municipal qui permet aux participants mais aussi à leurs accompagnants et au public de profiter du ravitaillement d'après course dans un endroit des plus agréables .

Le programme

Le
TRAIL
de la
Roque

SAMEDI 30 MAI – DÉCATHLON ODYSSEUM MONTPELLIER



10h00-12h00 et 14h00-18h00 : Retrait des dossards - Toutes les courses

SAMEDI 06 JUIN – PARC MUNICIPAL – SAINT-SÉRIÈS

15h30 - 18h00 : Retrait des dossards - Toutes les courses

DIMANCHE 07 JUIN – ZONE DÉPART / ARRIVÉE PARC MUNICIPAL – SAINT-SÉRIÈS

A partir de 7h30 : Retrait des dossards - Toutes les courses

08h30 : Départ du **Semi-marathon de la Roque** - 21,1 km et de la **Rando** - 10 km

08h40 : Départ des courses Enfants

09h15 : Départ de la **Via Tolosana** - 12 km

09h40 : Départ de la **Roq'Sprint** - 5 km

10h00 : Arrivée des premiers concurrents

11h00 : Remise des prix par les représentants des partenaires privés et institutionnels

11h30 : Arrivée des derniers concurrents

12h00 : Apéritif offert aux partenaires privés et institutionnels

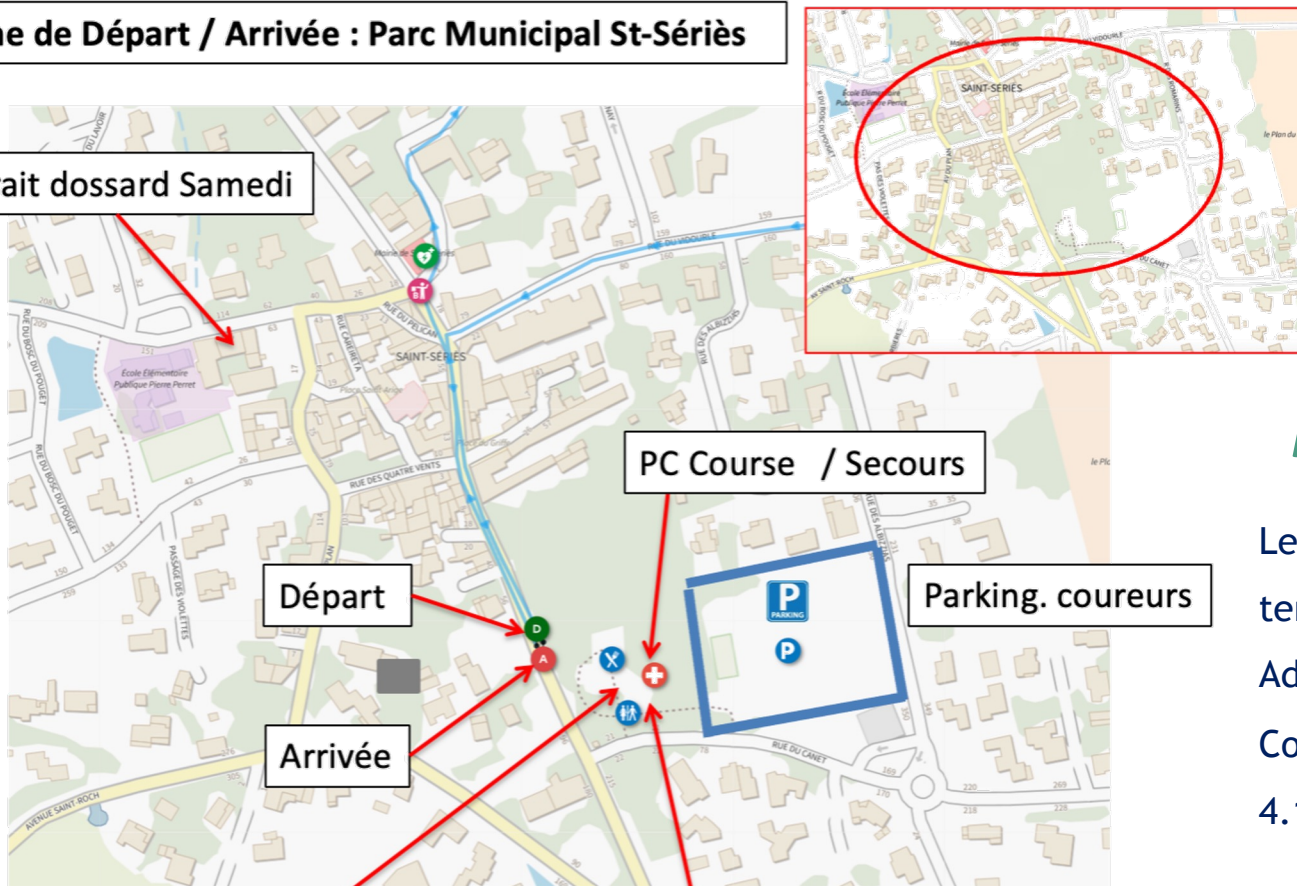
Informations pratiques

PLAN DES DIFFÉRENTS LIEUX DANS LE VILLAGE

Le
TRAIL
de la
Roque

Zone de Départ / Arrivée : Parc Municipal St-Sériès

Retrait dossard Samedi



Départ

Arrivée

PC Course / Secours

Parking. coureurs

Zone de ravitaillement

Retrait dossard Dimanche

PARKING

Le parking des coureurs se situe sur le terrain de foot (210 places)

Adresse : Rue du canet 34400 Saint-Sériès

Coordonnées GPS : 43.72988210545353,
4.107520021373233

Dossards

A présenter lors du retrait des dossards

- Pièce d'identité
- Licence ou QR Code PPS si non envoyé lors de l'inscription

SAMEDI 30 MAI – DÉCATHLON ODYSSEUM



Horaires : 10h00-12h00 et 14h00-18h00

Adresse : 1072 Avenue Georges Méliès 34000 MONTPELLIER

SAMEDI 06 JUIN

Horaires : 15h30 à 18h00

Adresse : Parc Municipal, Rue du canet 34400 Saint-Sériès (Suivant la météo, pourra être transféré Salle Pierre Perret)

Coordonnées GPS : 43.72988210545353, 4.107520021373233

DIMANCHE 07 JUIN

Horaires : à partir de 7h30 jusqu'à 15' avant le départ des courses

Adresse : Parc Municipal, Rue du canet 34400 Saint-Sériès

Coordonnées GPS : 43.72988210545353, 4.107520021373233

PUCES DE CHRONOMÉTRAGE

Attaché à votre dossard, vous trouverez une puce et deux liens d'attaches.

Vous devez **IMPERATIVEMENT** fixer la puce à votre chaussure et ne pas la mettre dans une poche ou sac d'hydratation au risque de ne pas être détecté lors du passage sur la ligne de départ et d'arrivée. Les puces devront être restituées à l'arrivée.



ATTENTION, LA PUCE DOIT ETRE ATTACHEE A LA CHAUSSURE ET VISIBLE A L'EXTERIEUR DE CELLE-CI. LES PUCES GLISSEES SUR LA LANGUETTE, AU SAC A DOS OU DANS UNE POCHES NE SERONT PAS DETECTEES.

Le
TRAIL
de la
Roque

Balisage

Les parcours sont balisés par différents éléments :

- Fanions de couleur **ORANGE**
- Panneaux : principalement des flèches ou d'autres signes qui indiquent des points nécessitant une attention particulière, comme une séparation des courses, passage compliquée, traversée de route ...
- Balises tissus « Hérault Sport » de couleur **PRUNE (A confirmer)** pour toutes les courses. (5km, 12km et 21km et Rando). - Les Courses Enfants seront balisées en **BLEU**

Ils marquent la piste et vous ne devez jamais les perdre de vue. Vous allez traverser une zone Natura2000 dans la garrigue, essayez d'être conscient des différents signes à tout moment afin d'éviter les accidents ou de sortir de la trace marquée par l'organisation.

ATTENTION : si vous n'en voyez plus, rebroussez chemin !

Par respect pour l'environnement aucune peinture ne sera utilisée sur les sentiers.

Le jour de la course, les coureurs doivent suivre l'itinéraire indiqué par les drapeaux et les panneaux mis en place par l'organisation.

Le parcours que vous trouverez sur le site web est indicatif. Comme il peut subir quelques variations, il est **OBLIGATOIRE** de suivre les panneaux fournis par l'organisation.



Le
TRAIL
de la
Région

Ravitaillements

LE SEMI-MARATHON DE LA ROQUE – 21K

Km 6 : Point d'eau (Eau plate, Eau gazeuse)

Km 11 : Ravitaillement (Eau plate, Eau Gazeuse, Soda, Tucs, Chocolat, Bananes, fruits sec)

Km 17 : Ravitaillement (Eau plate, Eau Gazeuse, Soda, Tucs, Chocolat, Bananes, fruits sec)

Arrivée : Ravitaillement complet + Grillade + Bière

LA VIA TOLOSANA – 12K

Km 6 : Point d'eau (Eau plate, Eau gazeuse)

Arrivée : Ravitaillement complet + Grillade + Bière

LA ROQ'SPRINT – 5K

Arrivée : Ravitaillement complet + Grillade + Bière

LA RANDO – 10K

Km 6 : Point d'eau (Eau plate, Eau gazeuse)

Arrivée : Ravitaillement complet + Grillade + Bière



Le
TRAIL
de la
Roque

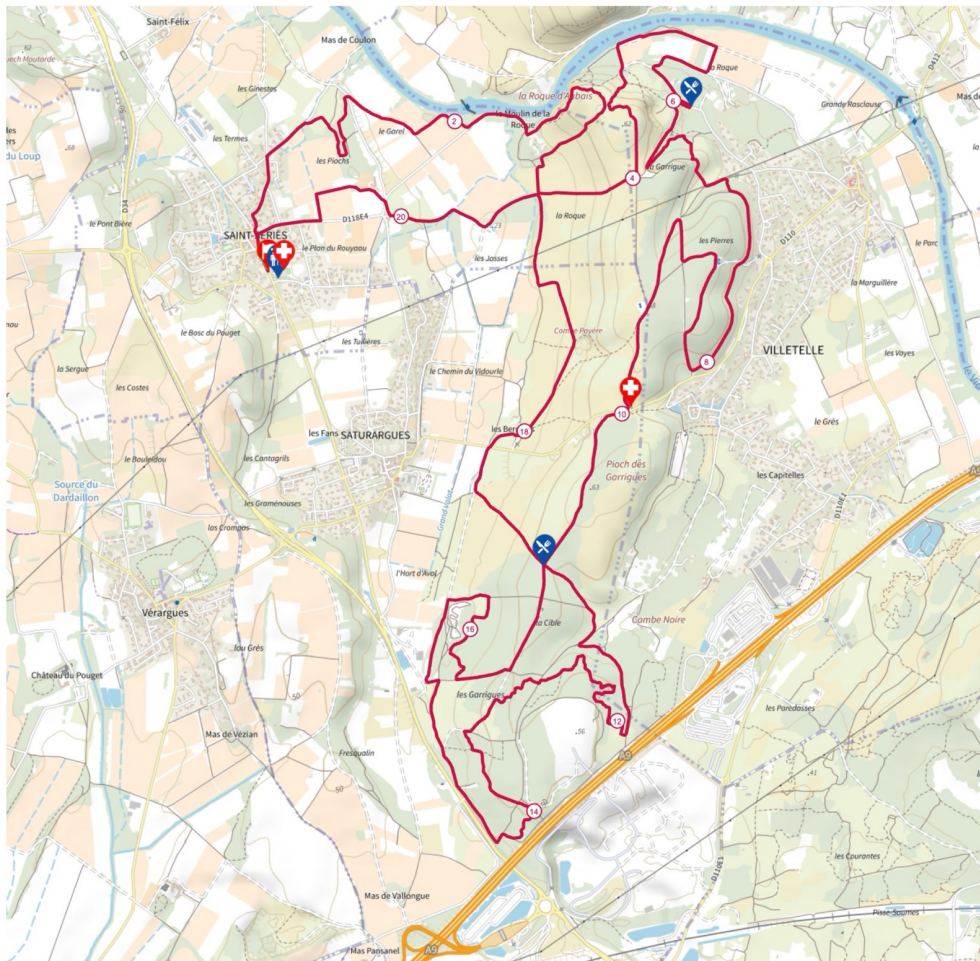
Les parcours

Le
de la
TRAIL
Roque



Trail de la Roque 2026 - Semi Marathon de la Roque

21.08 km 345 m 345 m



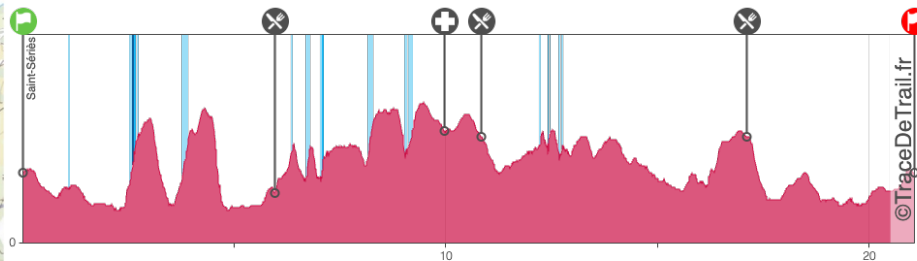
LE SEMI-MARATHON DE LA ROQUE – 21,1K



345m



345m



UTMB WORLD SERIES
QUALIFIER

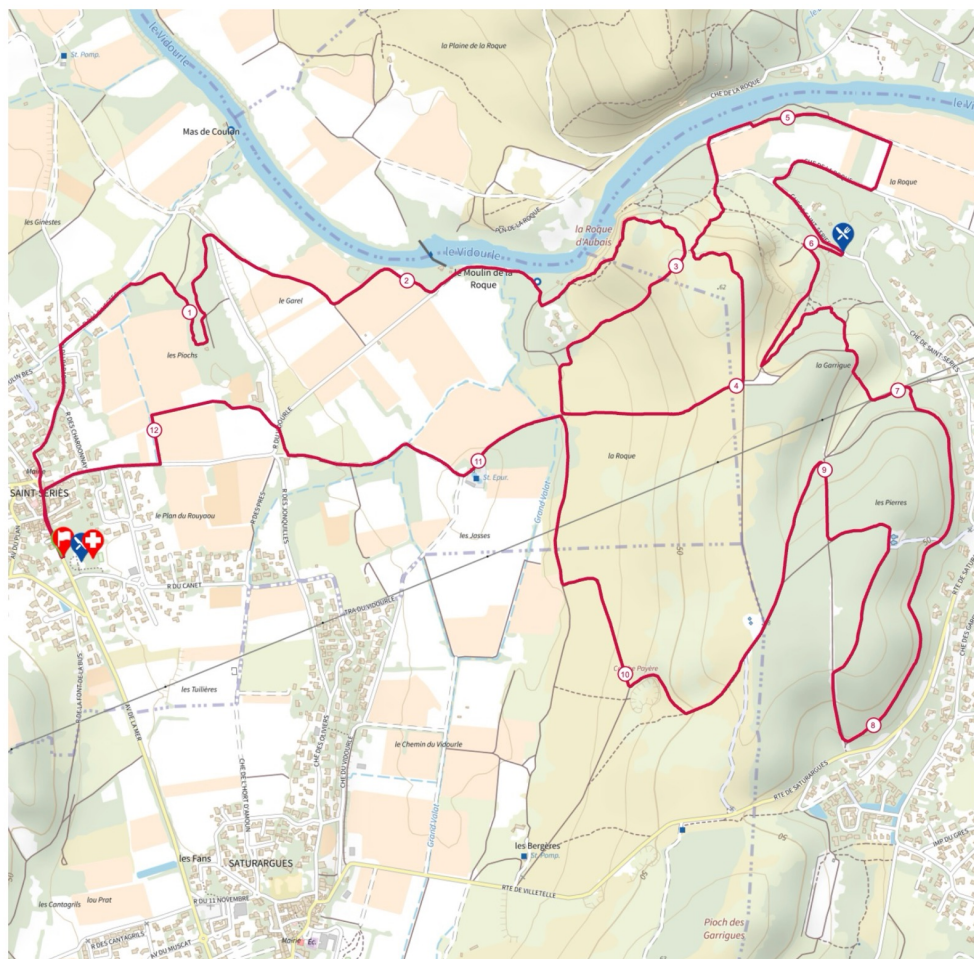
20K

Les parcours

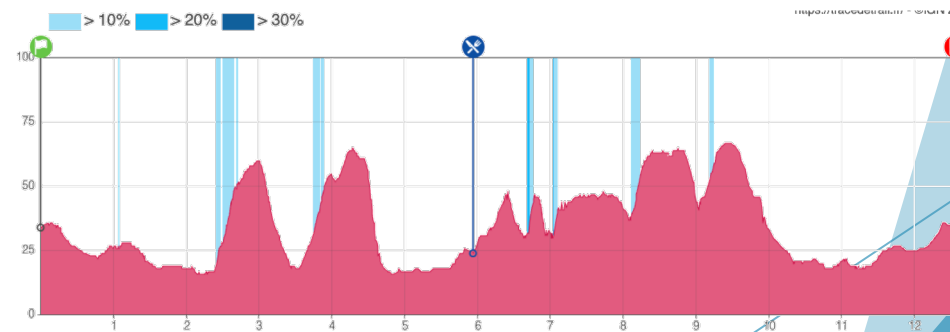


Trail de la Roque 2026 - Via Tolosana

12.56 km 237 m 237 m



LA VIA TOLOSANA – 12K



Les parcours

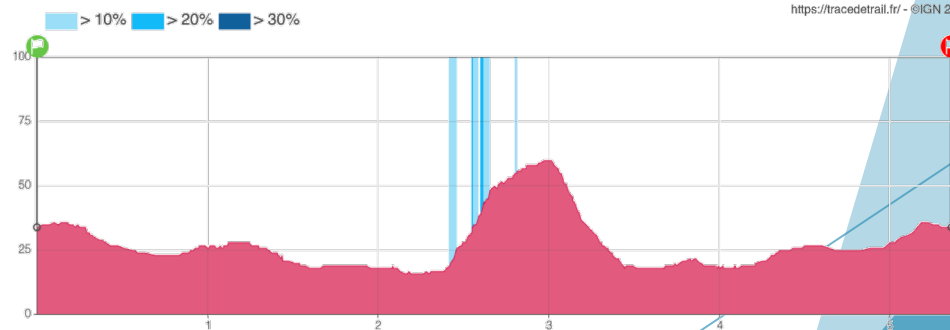


Trail de la Roque 2026 - ROQ'Sprint

5.36 km 75 m 75 m



LA ROQ'SPRINT – 5K



Le
TRAIL
de la
Roque

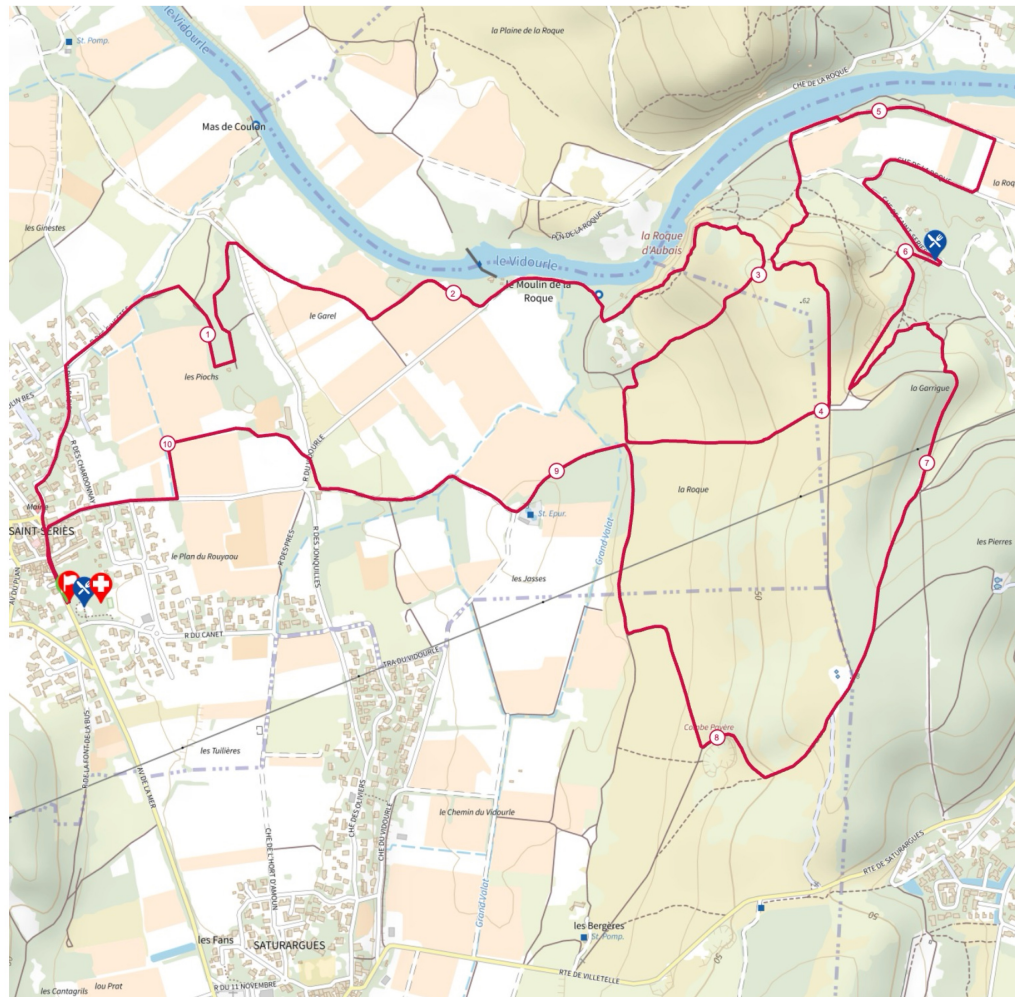
©TraceDeTrail.fr

Les parcours



La Rando

10.63 km 198 m 198 m



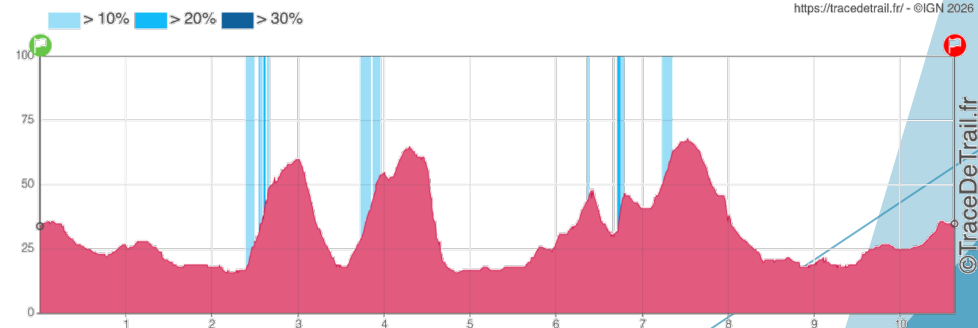
LA RANDO – 10K



200 m



200 m

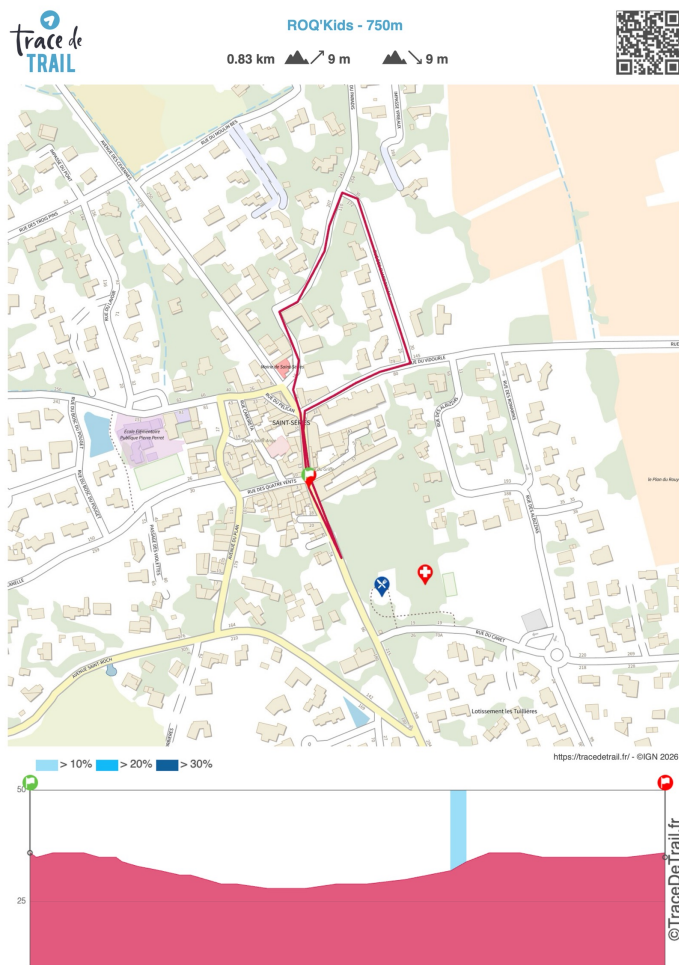


Le
de la
TRAIL
Roque

©TraceDeTrail.fr

Les parcours

LA MINI ROQUE EVEIL ATHLÉ 750M



LA MINI ROQUE POUSSIN / BENJAMIN 1300M



Le
TRAIL
de la
Roque

Nos partenaires

NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



www.saint-series.com



<https://www.lunelagglo.fr>



<https://sport.herault.fr>

NOS PARTENAIRES PRIVÉS



Eiffage Route

Contact : <https://www.eiffageroute.com>

Chez Eiffage Route, inventer un avenir à taille humaine, c'est entreprendre, s'impliquer et progresser, en ayant une certitude : celle d'être utile au quotidien de millions d'utilisateurs et acteur de la transition écologique au service du développement durable des territoires.



Les Coteaux de Saint-Christol

Vente de vin et spiritueux

Contact : <https://www.cave-saint-christol.com>

Née en 1941 et située à mi-chemin entre la Camargue et les contreforts des Cévennes, la cave des Coteaux de Saint-Christol exploite un domaine viticole constitué de galets roulés, privilégié par son microclimat bénéficiant des embruns de la Méditerranée.

Le
TRAIL
de la
Roque

Nos partenaires

Le
TRAIL
de la
Roque



Décathlon Odysseum

Magasin de tous les sports à Montpellier

Contact : <https://www.decathlon.fr/store-view/magasin-de-sports-montpellier-odysseum-0070001700017>



STA-Simonet Terrassement Aménagement

Travaux de construction spécialisés à Saint-Sériès

Contact : contact.sta34@gmail.com



Intermarché Super Sommières

Pour faire les courses comme vous le souhaitez : sur place, en drive ou en livraison !

Contact : <https://www.intermarche.com/magasins/10382/sommieres-30250/infos-pratiques>



STPB-Société Travaux Publics Bastide

Travaux publics, Terrassement, Canalisations, Voiries, Réseaux

Contact : celine.esteve.stpb@sfr.fr

Nos partenaires



ORPI Groupe BHI - Réussir son
Investissement Immobilier BH Syndic, un
nouveau partenaire pour votre copropriété
Contact : www.groupebhi.fr/



Calipage

Papeterie et matériel de bureau
Contact : jean-nicot.calipage.fr



Micro brasserie du Petit Caboulot
Brassage de bières artisanales bio de qualités
Contact : brasseriepetitcaboulot.com

FINISHERS

Coureur, pars courir le monde
Contact : hwww.finishers.com/



Coureur, pars courir le monde
Contact : kinetikadrenalink.com



Krys Lunel

Magasin de lunettes et lunettes de soleil
Contact : KrysLunel

Le
TRAIL
de la
Reque

Contact & informations



Association Saint-Sériès pour Tous
Rue des pélicans
34400 SAINT-SERIES



www.traildelaroque.com



traildelaroque@gmail.com



www.facebook.com/TrailDeLaRoque



www.instagram.com/trail_de_la_roque/

Le
TRAIL
de la
Roque