

Calendrier de travail (CDCHS - CRCHS)

Janvier 2025

| | | | |
|--------------|---|-----------------------------|---------------|
| 25/01 | Trail de bize-minervois | Bize minervois (011) | 297374 |
| Contacts | Trail de bisan de menerbes (benoit.phalippou@gmail.com) - 0698861981 - 0698861981 | | |
| Epreuves | 09:00 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - Trail de Bisane de Menerbès 17 km (TC - FM) | | |
| 26/01 | Course des vignobles de cap leucate | Leucate (011) | 295812 |
| Contacts | L'enjambée leucatoise (lenjambee.leucatoise@laposte.net) - 0673931510 | | |
| Epreuves | 10:00 - 003 Course HS non officielle - course nature (TC - FM) | | |

Février 2025

| | | | |
|--------------|---|---------------------|---------------|
| 23/02 | Ninaute by l'acl | Limoux (011) | 293553 |
| Contacts | Ac limoux (b.thierry1@wanadoo.fr) - 0612519543 | | |
| Epreuves | 10:00 - 003 Course HS non officielle - Ninaute by l'ACL (TC - FM) | | |

Mars 2025

| | | | |
|--------------|--|------------------------------|---------------|
| 02/03 | Foulee des eoliennes | Nevian (011) | 297962 |
| Contacts | Foulee des eoliennes (gilus@wanadoo.fr) - 0614865500 - 0614865500 | | |
| Epreuves | 09:30 - 003 Course HS non officielle - FOULEE DES EOLIENNES (TC - FM) 09:35 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - FOULEE DES EOLIENNES MN (TC - FM) | | |
| 15/03 | Trail de fontfroide | Narbonne (011) | 293627 |
| Contacts | Acnm (traildefontfroide@gmail.com) - 04 68 90 65 28 - 0660192552 | | |
| Epreuves | 15/3 - 14:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - La Narbonnaise 15 km (TC - FM) 15/3 - 14:30 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Ronde des Cistes 9km (TC - FM) 16/3 - 07:00 - 035 Trail M (75-114km-effort) - Trail des Cisterciens 55km (TC - FM) - Label Régional demandé 16/3 - 08:00 - 034 Trail S (45-74km-effort) - Trail de Fontfroide 35 km (TC - FM) - Label National demandé 16/3 - 09:00 - 003 Course HS non officielle - Randonnée de l'Abbaye 10 km (TC - FM) | | |
| 23/03 | Trail circulades saint jacques la digne d aval | La digne d'aval (011) | 290962 |
| Contacts | Circulades st jacques la digne d aval (serge.rodolause@gmail.com) - 0608358618 - 0608358618 | | |
| Epreuves | 003 Course HS non officielle - 16km de la Digne (TC - FM) | | |

Avril 2025

| | | | |
|--------------|---|-----------------------------|---------------|
| 06/04 | Les foulées de la falaise | Narbonne plage (011) | 295517 |
| Contacts | Les foulées de la falaise (gaspardidier@hotmail.fr) - 0628790705 | | |
| Epreuves | 10:00 - 003 Course HS non officielle - course nature 10 km (TC - FM) 10:15 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - marche nature 10 km (TC - FM) 11:30 - 003 Course HS non officielle - course enfants 1,6 km (TC - FM) 11:40 - 003 Course HS non officielle - course enfants 0,8 km (TC - FM) | | |
| 06/04 | Trail quillan | Quillan (011) | 296920 |
| Contacts | La foulée des 3 quilles (foulee3quilles@gmail.com) - 0664932418 | | |
| Epreuves | 6/4 - 08:00 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - 28 km (TC - FM) 6/4 - 09:30 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - 18 km (TC - FM) 6/4 - 11:15 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - 11 km (TC - FM) 7/4 - 06:00 - 034 Trail S (45-74km-effort) - 42 km relais (TC - FM) | | |
| 13/04 | Course des etangs de la narbonnaise | Narbonne (011) | 296864 |
| Contacts | Jogging narbonne montplaisir (joggingnarbonnemontplaisir@gmail.com) - 0670189700 | | |
| Epreuves | 09:30 - 003 Course HS non officielle - 13,8 km (TC - FM) 09:35 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - marche nordique 10,2 km non chronométrée sans classement (TC - FM) 09:40 - 003 Course HS non officielle - marche 10.2 km non chronométrée sans classement (TC - FM) 11:00 - 003 Course HS non officielle - Course enfants 500 m non chronomètre sans classement (EA - FM) 11:00 - 003 Course HS non officielle - Course enfants 1 km non chronométrée sans classement (PO - FM) | | |
| 19/04 | Marathon côte indigo | Fleury (011) | 294748 |
| Contacts | Marathon côte indigo (jmontagne@2jperformance.com) - 0661196580 | | |
| Epreuves | 19/4 - 14:00 - 003 Course HS non officielle - Course enfant (TC - FM) 19/4 - 14:30 - 003 Course HS non officielle - course enfant benjamin (TC - FM) 19/4 - 16:30 - 252 5 Km Route - 5km CÔTE INDIGO (TC - FM) - Label Régional demandé 19/4 - 18:00 - 261 10 Km Route (TC - FM) - Label Régional demandé | | |

20/4 - **08:30** - 295 Marathon - Marathon Côte Indigo (TC - FM) - **Label Régional demandé**
 20/4 - **10:00** - 271 1/2 Marathon - Semi-marathon CÔTE INDIGO (TC - FM) - **Label Régional demandé**
 20/4 - **10:05** - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - Marche Nordique (TC - FM)

| | | | |
|--------------|--|-------------------------------|---------------|
| 20/04 | Trail de l'argent double | Caunes minervois (011) | 297785 |
| Contacts | Les groles trotteurs du minervois (grolestrotteurs@gmail.com) - 0673303836 - 0673303836 | | |
| Epreuves | 07:00 - 035 Trail M (75-114km-effort) - trail de l'argent double (TC - FM) 08:00 - 034 Trail S (45-74km-effort) - trail du marbre (TC - FM) 09:00 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - 16.5 (TC - FM) 10:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - 8.5 km (TC - FM) | | |
| 26/04 | Trazille 2025 | Azille (011) | 297358 |
| Contacts | Azille sports & loisirs (azille.sl11700@gmail.com) - 0468915961 - 0468915961 | | |
| Epreuves | 16:00 - 003 Course HS non officielle - 5km (TC - FM) 16:30 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - 22km (TC - FM) 16:45 - 003 Course HS non officielle - 11km (TC - FM) 16:50 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - MN 11km (TC - FM) | | |

Mai 2025

| | | | |
|--------------|---|------------------------------------|---------------|
| 03/05 | La saline | Gruissan (011) | 296275 |
| Contacts | Gruissan sports evenements (gruissansportsevenements@orange.fr) - 06 78 48 72 21 | | |
| Epreuves | 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - Marche Nordique (TC - FM) 17:00 - 003 Course HS non officielle - La Saline - 10 km (TC - FM) | | |
| 04/05 | Saute collines | Villeneuve la comptal (011) | 299036 |
| Contacts | La saute collines (bernard.carol0952@orange.fr) - 0685332699 - 0685332699 | | |
| Epreuves | 09:30 - 003 Course HS non officielle - Saute Collines 20 KM (TC - FM) 09:30 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - 10km (TC - FM) 09:45 - 003 Course HS non officielle - Saute Collines 10 KM (TC - FM) | | |
| 08/05 | La ginestacoise | Ginestas (011) | 297378 |
| Contacts | Altriman triathlon club (benoit.phalippou@gmail.com) - 0698861981 - 0698861981 | | |
| Epreuves | 09:00 - 003 Course HS non officielle - La Ginestacoise 11km (TC - FM) | | |
| 16/05 | Aude trails cathares | Cucugnan (011) | 296461 |
| Contacts | Association les 3 vents (les3vents@hotmail.fr) - 0686358795 - 0686358795 | | |
| Epreuves | 16/5 - 21:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) (TC - FM) 18/5 - 09:00 - 291 6 heures (TC - FM) 18/5 - 09:30 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) (TC - FM) 18/5 - 10:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) (TC - FM) | | |
| 18/05 | La moussanaise de la cote du midi | Moussan (011) | 297942 |
| Contacts | Association los moussanots (michelolive1@wanadoo.fr) - 0777882519 - 0777882519 | | |
| Epreuves | 09:30 - 003 Course HS non officielle - La Moussanaise de la Côte du Midi (TC - FM) | | |
| 23/05 | Aude trails cathares | Cucugnan (011) | 296462 |
| Contacts | Association les 3 vents (les3vents@hotmail.fr) - 0686358795 - 0686358795 | | |
| Epreuves | 23/5 - 21:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) (TC - FM) 25/5 - 09:00 - 291 6 heures (TC - FM) 25/5 - 09:30 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) (TC - FM) 25/5 - 10:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) (TC - FM) | | |
| 24/05 | 5ème trail du pech de bugarach | Bugarach (011) | 298077 |
| Contacts | Les amis du pic (crosbi@orange.fr) - 0648343464 | | |
| Epreuves | 11:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Trail XXS (TC - FM) | | |
| 25/05 | Ronde des vins de la clape | Armissan (011) | 296728 |
| Contacts | Les runars (runars@free.fr) - 0610286690 | | |
| Epreuves | 08:30 - 003 Course HS non officielle - 10 km (TC - FM) 08:30 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - 16 km (TC - FM) | | |

Juin 2025

| | | | |
|--------------|--|----------------------------------|---------------|
| 01/06 | Trail du pays de sault | Espezel (011) | 297683 |
| Contacts | Association sport en pays de sault (contact@sportenpaysdesault.fr) - 0468203984 - 0679641376 | | |
| Epreuves | 08:30 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - Trail du Pays de Sault (TC - FM) 10:00 - 003 Course HS non officielle - Trail du Pays de Sault 10 km (TC - FM) | | |
| 06/06 | Clapahut de nuit | Vinassan (011) | 297713 |
| Contacts | Relais des cinq clochers (relaisdes5clochers@gmail.com) - 0650961175 | | |
| Epreuves | 22:00 - 003 Course HS non officielle - CLAPAHUT DE NUIT (TC - FM) | | |
| 14/06 | Trail de l'abbaye de lagrasse | Lagrasse (011) | 295909 |
| Contacts | Lagrasse activ (traildelabbaye@lagrasse.org) - 04 68 58 11 58 - 04 68 58 11 54 | | |
| Epreuves | 18:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Charlemagne (TC - FM) 18:05 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Grande Corbières (TC - FM) 18:10 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Petite Corbières (TC - FM) 18:15 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - Marche Nordique 9 km (TC - FM) 18:20 - 003 Course HS non officielle - parcours découverte (EA - FM) | | |
| 15/06 | L'alzonnaise solidaire | Alzonne (011) | 295931 |
| Contacts | Pompiers solidaires occitanie (Lalzonnesolidaire@gmail.com) - 0629778496 | | |
| Epreuves | 08:45 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - trail de 22 km (TC - FM) 09:00 - 003 Course HS non officielle - Hors stade (TC - FM) | | |
| 22/06 | Courses des lavoirs | Bages (011) | 297764 |
| Contacts | Amicale des donateurs de sang bénévoles de bages (escudiejacques@orange.fr) - 0632808109 - 0632808109 | | |
| 22/06 | Les foulees de la cavayere carcassonne | Carcassonne (011) | 298102 |
| Contacts | As carcassonne athletisme (michel.cerezuela@orange.fr) - 0468268156 - 0687503797 | | |
| Epreuves | 08:30 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Trail (TC - FM) 08:30 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - Trail (TC - FM) | | |
| 22/06 | Ronde du malepere | Mazerolles du razes (011) | 298260 |
| Contacts | Les clochers du razes (jmk4@wanadoo.fr) - 0468690347 - 0671282587 | | |
| Epreuves | 09:00 - 003 Course HS non officielle - Course Mixte 14 kms (TC - FM) | | |
| 29/06 | Les capitelles solidaires | Laure minervois (011) | 295832 |
| Contacts | Au fil du désert (aufildudesert@gmail.com) - 0672079337 - 0672079337 | | |
| Epreuves | 09:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - le Trail au fil la garrigue (TC - FM) 09:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Les Capitelles solidaires (TC - FM) 09:00 - 003 Course HS non officielle - La course du lac (TC - FM) | | |

Juillet 2025

| | | | |
|--------------|--|----------------------|---------------|
| 06/07 | Courir pour soum | Bram (011) | 297584 |
| Contacts | Courir pour soum (courirpoursoum@gmail.com) - 0676447218 | | |
| Epreuves | 10:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - 11 km Nature (TC - FM) 10:00 - 003 Course HS non officielle - 4 km nature (TC - FM) | | |
| 30/07 | Les boucles de cezelly | Leucate (011) | 295813 |
| Contacts | L'enjambée leucatoise (lenjambee.leucatoise@laposte.net) - 0673931510 | | |
| Epreuves | 19:00 - 003 Course HS non officielle - course nature (TC - FM) | | |

Aout 2025

| | | | |
|--------------|--|-----------------------------|---------------|
| 17/08 | 36e foulees en montagne noire | Cuxac cabardes (011) | 297431 |
| Contacts | Foulees en montagne noire (secretariatfmn11@gmail.com) - 06 87 50 97 04 - 0687509704 | | |
| Epreuves | 09:00 - 003 Course HS non officielle - 23,2 KM FMN (TC - FM) 09:00 - 003 Course HS non officielle - 23,2 KM Run & Bike (TC - FM) 17:00 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - MARCHÉ NORDIQUE (TC - FM) 17:45 - 003 Course HS non officielle - 40e COURSE CHARCUTIERE (TC - FM) 17:45 - 003 Course HS non officielle - 40e COURSE CHARCUTIERE RELAIS (TC - FM) | | |
| 20/08 | Petite ronde du cassoulet | Castelnaudary (011) | 299717 |
| Contacts | Industeam (philippechabert0080@orange.fr) - 0468235484 - 0608211796 | | |
| Epreuves | 17:00 - 003 Course HS non officielle - Petite Ronde du Cassoulet (TC - FM) | | |
| 31/08 | Ronde des sapins | Belcaire (011) | 297684 |
| Contacts | Association sport en pays de sault (contact@sportenpaysdesault.fr) - 0468203984 - 0679641376 | | |
| Epreuves | 10:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - Course Nature 13 Km (TC - FM) | | |

Septembre 2025

| | | | |
|--------------|---|-----------------------------------|---------------|
| 21/09 | Trail de la collegiale | Montreal (011) | 299508 |
| Contacts | Les lacets defaits (frabur11@yahoo.fr) - 0687569827 | | |
| Epreuves | 08:30 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - TRAIL 17 KM (TC - FM) 09:15 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - TRAIL 11KM (TC - FM) | | |
| 28/09 | Trail de l'espoir | Villeneuve minervois (011) | 299502 |
| Contacts | Trail de l'espoir (julien.vaiss@hotmail.fr) - 0632391072 | | |
| Epreuves | 09:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - trail 10km (TC - FM) | | |

Octobre 2025

| | | | |
|--------------|--|-----------------------------------|---------------|
| 05/10 | 2seo_terra_vinea_trail | Portel des corbieres (011) | 298856 |
| Contacts | Sun stages endurance (2seorganisations@gmail.com) - 0699369201 - 0699369201 | | |
| Epreuves | 032 Trail XXS (< 25km-effort) - TERRA_VINEA_TRAIL M (TC - FM) - Label Départemental demandé 032 Trail XXS (< 25km-effort) - TERRA_VINEA_TRAIL S (TC - FM) - Label Départemental demandé 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - MARCHE (NORDIQUE OU NON) (TC - FM) - Label Départemental demandé 08:00 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - TERRA_VINEA_TRAIL L (TC - FM) - Label Départemental demandé | | |
| 12/10 | L'ornaisonaise | Ornaisons (011) | 291556 |
| Contacts | Run & trail (runandtrail.ornaisons@yahoo.com) - 0629581087 | | |
| Epreuves | 07:30 - 034 Trail S (45-74km-effort) - 35 KM (TC - FM) 09:00 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - 18 Km (TC - FM) 19:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - 10 Km (TC - FM) | | |
| 19/10 | Trail des vigneron de vendeole | Cambieure (011) | 298261 |
| Contacts | Les clochers du razes (jmk4@wanadoo.fr) - 0468690347 - 0671282587 | | |
| Epreuves | 09:00 - 032 Trail XXS (< 25km-effort) - TRAIL 19,300km (TC - FM) | | |
| 26/10 | La nordique de narbonne | Narbonne (011) | 292477 |
| Contacts | Narbo nordik club (regis.champrose@gmail.com) - 0787102893 | | |
| Epreuves | 10:00 - 013 MNC Circuit Label Régional/Nat - La Nordique de Narbonne (TC - FM) - Label Régional demandé 10:10 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - La Narbonnaise (TC - FM) - Label Départemental demandé 10:30 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - Initiation Marche Nordique (TC - FM) | | |
| 26/10 | Course halloween somail | Saint nazaire d'aude (011) | 299509 |
| Contacts | Association corsa (selena.corsaletti@hotmail.fr) - 0659068857 - 0659068857 | | |
| Epreuves | 10:00 - 003 Course HS non officielle - Course Halloween Somail (TC - FM) 10:05 - 009 MN Label Depart. Loisir/Initia - Marche Nordique 5 km (TC - FM) | | |

Novembre 2025

| | | | |
|--------------|--|----------------------------|---------------|
| 16/11 | Relais des 5 clochers | Salles d'aude (011) | 297712 |
| Contacts | Relais des cinq clochers (relaisdes5clochers@gmail.com) - 0650961175 | | |
| Epreuves | 09:00 - 003 Course HS non officielle - RELAIS DES 5 CLOCHERS (TC - FM) | | |
| 30/11 | Roc'n trail | Comigne (011) | 299737 |
| Contacts | Courir à comigne (sieurpas@yahoo.fr) - 06.20.13.65.23 | | |
| Epreuves | 09:00 - 003 Course HS non officielle - ROC'N TRAIL (TC - FM) | | |

Décembre 2025

| | | | |
|--------------|--|----------------------|---------------|
| 14/12 | Trail du böer | Moussan (011) | 297941 |
| Contacts | Association los moussanots (michelolive1@wanadoo.fr) - 0777882519 - 0777882519 | | |
| Epreuves | 09:00 - 033 Trail XS (25-44km-effort) - TRAIL DU BOER (TC - FM) | | |