

7^{ÈME} TRAIL DE LA PASSE PIERRE EN BAIE DE CANCHE

CAMIERIS - ÉTAPLES - LE TOUQUET
SAINTE-CÉCILE SUR-MER PARIS-PLAGE

09
MAI
2024

9
KM

LA TRANQUILLE
MARCHÉ DÉCOUVERTE
(ÉTAPLES-SUR-MER)
9H30

10
KM



LA DOUCE
TRAIL NATURE
(SAINTE-CÉCILE)
9H00

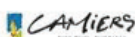
20
KM

LA TERRIBLE
TRAIL NATURE
(SAINTE-CÉCILE)
8H30

INSCRIPTIONS ET
RENSEIGNEMENTS

WWW.ABCANCHE.FR

 COURSEPASSEPIERRE 



“UNIQUE EN FRANCE” COURSE DE LA PASSE PIERRE EN BAIE DE CANCHE

Le parcours s'étend sur toute la baie de Canche. Le parcours débutera à Saint-Cécile pour rallier le Touquet-Paris-Plage en longeant et en traversant l'estuaire. *Pas de Calais (62)*

“Près de 2000 participants.”

LES COURSES NATURE

La volonté des élus du territoire, les demandes nombreuses des sportifs, et le sentiment que cette épreuve est indispensable à la valorisation de notre patrimoine naturel, ont encouragé à faire naître cet événement sportif sur notre littoral.

Le parcours étudié avec des professionnels de l'environnement nous permet de proposer une épreuve qui n'impacte pas ou très peu la faune et la flore locales.

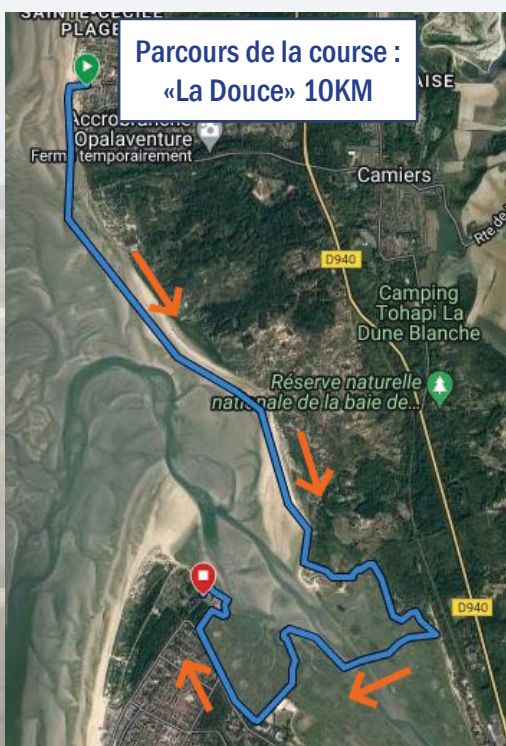
Pour passer au large du territoire de la réserve naturelle de la Baie de Canche, les participants pourront avec grand plaisir profiter de **quelques traversées d'eau et de petits bains de pieds dans une vase vivifiante**.

Ce sont d'ailleurs ces contraintes successives qui donnent le sens et le piment de cette course.

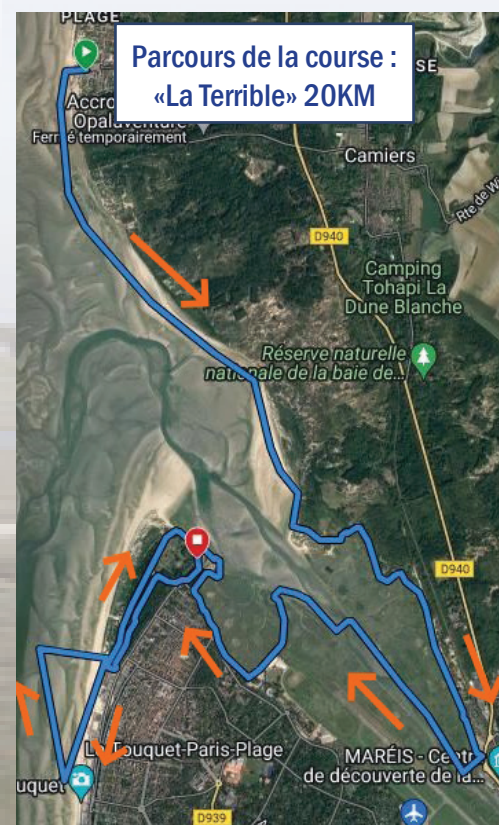
Le parcours aura donc à traverser la Canche plus en aval, pour passer sur le banc du Pilori et ainsi emprunter “Les molières”, la baie sur la rive du Touquet-Paris-Plage pour quelques centaines de mètres avant de retrouver son tracé initial.



6^{ème} Édition



Parcours de la course :
«La Douce» 10KM



Parcours de la course :
«La Terrible» 20KM

“20km de course.”

MARCHE DÉCOUVERTE

Au sud du parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale, la réserve naturelle de la baie de Canche couvre une partie de la rive droite du fleuve du même nom. Les dunes s'y dressent comme des barrières naturelles.

Entre sable et eau, **faune et flore locales constituent une richesse étonnante**. Avec un cortège de plus de 600 espèces végétales recensées, on distingue, parmi les plus rares, le liparis de Loesel, une orchidée menacée de disparition, la pensée des dunes, véritable trésor de la région ou encore la pyrole à feuilles rondes.

“ 9km
de marche.”

Côté faune, la réserve naturelle abrite des mammifères comme le sanglier, le chevreuil, le blaireau et parfois le phoque veau marin. Les amphibiens sont représentés avec 4 espèces de tritons, le crapaud calamite, la rainette verte... L'avifaune est une réelle richesse de la réserve avec une importante population d'oiseaux nicheurs qui colonisent les dunes pour se reproduire.

En empruntant les sentiers et en suivant les guides, les marcheurs s'immergeront dans une nature étonnante.

L'occasion sera donnée de découvrir toute la richesse d'un cadre enchanteur qui, par le passé, a inspiré nombre de peintres, de photographes ou d'auteurs.

“ Jusqu'à 500 participants.”



LA PASSE PIERRE, UN NOM MAIS PAS QUE ...

La "passe pierre" est une plante pionnière du littoral que l'on croise tout au long de la course, elle supporte une concentration de sel de 8 à 12%. Sa tige d'un goût très salée, épaisse et charnue est comestible.

Présente toute l'année dans les marais, c'est au mois de mai qu'elle est la meilleure. Encore appelée corni-

chon de mer ou salicorne, la passe pierre doit son nom à sa forme : la feuille principale constituée de renflements emboîtés les uns aux autres se termine par un mamelon saillant ou "corne de sel".

Elle se conserve dans du vinaigre faible auquel on rajoute une poignée de gros sel, du poivre en grain,

du thym, du laurier, du clou de girofle.

Fraîche, elle se prépare comme des haricots verts : jetée dans l'eau bouillante et passée au beurre elle est un délicieux légume d'accompagnement.

LES PARCOURS

3 PARCOURS DISPONIBLES :

- La Terrible (20 km) à 8h30
- La Douce (10km) à 9h
- La Tranquille (9 km) à 9h30

3 DÉPARTS SELON LA MARÉE :

À partir de 8h30 pour les courses nature et 9h30 pour la marche découverte.

ARRIVÉE POUR TOUS À LA BASE NORD DU TOUQUET.

La course nature réservera son lot d'obstacles et de surprises !

La course de la Passe Pierre, on y vient avant tout pour partager un grand moment de plaisir à courir tant bien que mal sur les rives de la Canche, d'abord côté Sainte Cécile et Étaples-sur-mer pour ensuite effectuer la traversée à

marée basse et revenir sur Le Touquet-Paris-Plage. Près de l'arrivée, vous serez encouragés par un public convivial qui vous motivera jusqu'à l'arrivée de la course.

POUR LEUR SÉCURITÉ, les coureurs seront encadrés lors de la traversée de la canche, par une équipe de nageurs-sauveteurs qui veillera au bon déroulement de cette partie de l'épreuve.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions sont accessibles depuis la page facebook **Association Baie de Canche** et sur le site : www.abcanche.fr

Pensez à vous munir d'une copie de votre certificat médical de moins d'un an certifiant l'aptitude à la course à pied en compétition ou copie de la licence FFA, le Pass J'aime courir et toutes les fédérations agréées à la FFA.



Les parcours :

8h30 - « La Terrible » (20km), au départ de la plage de Sainte Cécile.

Tarif : 17€ (le jour même 30€).

Navette à 5€ du Touquet à Ste Cécile*.

9h - « La Douce » (10km), au départ de la plage de Sainte Cécile.

Tarif : 12€ (le jour même 20€).

Navette à 5€ du Touquet à Ste Cécile*.

9h30 - « La Tranquille » (9km), au départ du CNC d'Étaples-sur-mer.

Tarif : 5€ (le jour même 8€).

Navette à 5€ du Touquet à Étaples*.

3 Arrivées - base nord du Touquet

* (à réserver dès votre inscription jusqu'au 26/04)

Pas de consigne.

LE JOUR J

Les dossards Course et Marche sont à retirer le **mercredi 8 mai de 12h à 18h** au Centre Nautique du Touquet.

Pour la marche, rendez-vous à partir de **8h45** au Centre Nautique de la Canche d'Étaples-sur-Mer.

Pour les courses, rendez-vous à partir de **7h30** sur l'esplanade de Sainte Cécile.

