



Siège social : association La course de l'ours

site internet <http://lacoursedelours.free.fr>

mail lacourse_delours@orange.fr

1q chemin de St Yves 22220 TREGUIER

REGLEMENT DE L'EPREUVE DU DIMANCHE 8 NOVEMBRE 2026

intitulée « La grande ourse »

course avec classement

Distance

La course part des quais de TREGUIER à 9h15 du matin et arrive devant le château de LA ROCHE JAGU (en PLOEZAL) soit 26 km en empruntant pour 90 % des chemins de campagne ou d'un petit bois.

Concurrents

La course est ouverte à partir de la catégorie JUNIOR (né en 2008 et avant) mais les mineurs de 16 ans doivent joindre à leur inscription un accord parental, jusqu'à la catégorie M10. Le concurrent doit courir seul sans être accompagné de vélo. Les joëlettes et leurs accompagnateurs partent avant les autres concurrents.

Droit à l'inscription

La participation à la course est soumise à la présentation OBLIGATOIRE par les participants à l'organisateur :

- soit d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivré par la FFA
- soit d'un Pass'J'aime Courir délivré par la FFA et complété par le médecin en cours de validité
- soit d'une licence sportive en cours de validité délivrée par une fédération agréée sur laquelle doit apparaître la « non contre indication à la pratique du sport en compétition ou à la course à pied en compétition. »
- soit d'un certificat médical « d'absence de contre indication à la pratique du sport en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition », datant de moins de 1 an à la date de l'épreuve
- soit d'un PPS

Tarif et inscription

Les inscriptions se font :

- soit en ligne sur le site adéorun jusqu'au vendredi 6 novembre 2026
- soit sur place

Le nombre de coureurs est limité à 1 000 coureurs car certains chemins se trouvent près de sites classés NATURA 2 000 et d'autres privés, ne sont ouverts que le jour de l'épreuve.

Le tarif est de 17€ navette (gratuite) qui part de La Roche Jagu (arrivée) dès 7 heures 15 du matin vers TREGUIER (départ).

Bénéfices

En dehors des frais d'organisation, les bénéfices, générés par la participation des coureurs, reviendront aux enfants et adolescents de l'INSTITUT MEDICO EDUCATIF Ker an Heol de TREGUIER pour l'achat de matériel pédagogique et ludique et pour des sorties ciblées.

Remise des dossards

Les dossards seront distribués le **SAMEDI 7 NOVEMBRE** au bar « Le petit baigneur »(quais à Tréguier) de 16h à 18h et le **DIMANCHE 8 NOVEMBRE** au bar Le petit baigneur (quais de TREGUIER) de 7h30 à 9h.

Déguisement

La course de l'ours étant une course conviviale, les déguisements seront les bienvenus.

Transport des coureurs

Un service d'autocars (compagnie Jézéquel) est mis en place à la ROCHE JAGU sur le parking dès 7h15 du matin jusqu'à 9h15.

Respect des autres et de la nature

Chaque participant s'engage à respecter le parcours et l'environnement sans rien jeter ni casser : certains chemins se situent près de sites classés Natura 2000 et d'autres privés, ne seront ouverts que le jour de la course.

Chaque participant s'engage aussi à respecter les autres participants à l'épreuve, qu'ils soient coureurs ou marcheurs et à leur porter assistance au besoin.

Vestiaires

Les coureurs pourront déposer leurs affaires personnelles dans un véhicule servant de vestiaire. Ils écriront leur nom sur une étiquette collée sur un sac pour une bonne organisation. Ce véhicule se trouvera à proximité du ravitaillement de l'arrivée.

Ravitaillements

Au départ, les coureurs pourront prendre un café, du thé, du coca ou de l'eau ainsi que les aliments solides.

Pendant la course, ravitaillement à Manaty (eau).

A l'arrivée, les coureurs auront le droit à une boisson chaude ou froide et d'aliments solides (fruits secs, gâteaux ...).

Récompenses

Chaque coureur recevra un cadeau souvenir sur la ligne d'arrivée
Les meilleurs déguisements seront récompensés

Droit à l'image

Chaque coureur autorise expressément les organisateurs, les partenaires et les médias à utiliser ou reproduire ou faire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive dans le cadre de sa participation à l'épreuve de la COURSE DE L'OURS.

Assurance organisation

L'organisation est couverte en responsabilité civile auprès de GROUPAMA, en conformité avec la charte des courses hors stade. Elle met aussi en place un dispositif de secours réglementaire suivant l'arrêté préfectoral (médecin, ambulancier et protection civile). Cependant, l'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou de dommages pendant la manifestation sportive.

Acceptation

Le participant à la **course de l'ours** coureur ou marcheur, reconnaît avoir pris connaissance de toutes les informations concernant l'épreuve. Il les accepte en totalité et s'engage à les respecter.



Siège social : association La course de l'ours

site internet <http://lacoursedelours.free.fr>

mail lacourse_delours@orange.fr

1q chemin de St Yves 22220 TREGUIER

REGLEMENT DE L'EPREUVE DU DIMANCHE 8 NOVEMBRE 2026

intitulée « La course de l'ours »

course avec classement

Distance

La course part des quais de TREGUIER à 10h30 du matin et arrive devant le château de LA ROCHE JAGU (en PLOEZAL) soit 13,1 km en empruntant pour 90 % des chemins de campagne ou d'un petit bois.

Concurrents

La course est ouverte à partir de la catégorie CADET (né en 2010 et avant) mais les mineurs de 16 ans doivent joindre à leur inscription un accord parental, jusqu'à la catégorie M10. Le concurrent doit courir seul sans être accompagné de vélo. Les joëlettes et leurs accompagnateurs partent avant les autres concurrents.

Droit à l'inscription

La participation à la course est soumise à la présentation OBLIGATOIRE par les participants à l'organisateur :

- soit d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivré par la FFA
- soit d'un Pass'J'aime Courir délivré par la FFA et complété par le médecin en cours de validité
- soit d'une licence sportive en cours de validité délivrée par une fédération agréée sur laquelle doit apparaître la « non contre indication à la pratique du sport en compétition ou à la course à pied en compétition. »
- soit d'un certificat médical « d'absence de contre indication à la pratique du sport en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition », datant de moins de 1 an à la date de l'épreuve
- soit d'un PPS

Tarif et inscription

Les inscriptions se font :

- soit en ligne sur le site adéorun jusqu'au vendredi 6 novembre 2026
- soit sur place

Le nombre de coureurs est limité à 1 000 coureurs car certains chemins se trouvent près de sites classés NATURA 2 000 et d'autres privés, ne sont ouverts que le jour de l'épreuve.

Le tarif est de 11€ navette (gratuite) qui part de La Roche Jagu (arrivée) dès 7 heures 15 du matin vers TREGUIER (départ).

Bénéfices

En dehors des frais d'organisation, les bénéfices, générés par la participation des coureurs, reviendront aux enfants et adolescents de l'INSTITUT MEDICO EDUCATIF Ker an Heol de TREGUIER pour l'achat de matériel pédagogique et ludique et pour des sorties ciblées.

Remise des dossards

Les dossards seront distribués le **SAMEDI 7 NOVEMBRE** au bar « Le petit baigneur »(quais à Tréguier) de 16h à 18h et le **DIMANCHE 8 NOVEMBRE** au bar Le petit baigneur (quais de TREGUIER) de 7h30 à 10h.

Déguisement

La course de l'ours étant une course conviviale, les déguisements seront les bienvenus.

Transport des coureurs

Un service d'autocars (compagnie Jézéquel) est mis en place à la ROCHE JAGU sur le parking dès 7h15 du matin jusqu'à 9h15.

Respect des autres et de la nature

Chaque participant s'engage à respecter le parcours et l'environnement sans rien jeter ni casser : certains chemins se situent près de sites classés Natura 2000 et d'autres privés, ne seront ouverts que le jour de la course.

Chaque participant s'engage aussi à respecter les autres participants à l'épreuve, qu'ils soient coureurs ou marcheurs et à leur porter assistance au besoin.

Vestiaires

Les coureurs pourront déposer leurs affaires personnelles dans un véhicule servant de vestiaire. Ils écriront leur nom sur une étiquette collée sur un sac pour une bonne organisation. Ce véhicule se trouvera à proximité du ravitaillement de l'arrivée.

Ravitaillements

Au départ, les coureurs pourront prendre un café, du thé, du coca ou de l'eau ainsi que les aliments solides.

Pendant la course, ravitaillement à Manaty (eau).

A l'arrivée, les coureurs auront le droit à une boisson chaude ou froide et d'aliments solides (fruits secs, gâteaux ...).

Récompenses

Chaque coureur recevra un cadeau souvenir sur la ligne d'arrivée
Les meilleurs déguisements seront récompensés

Droit à l'image

Chaque coureur autorise expressément les organisateurs, les partenaires et les médias à utiliser ou reproduire ou faire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive dans le cadre de sa participation à l'épreuve de la COURSE DE L'OURS.

Assurance organisation

L'organisation est couverte en responsabilité civile auprès de GROUPAMA, en conformité avec la charte des courses hors stade. Elle met aussi en place un dispositif de secours réglementaire suivant l'arrêté préfectoral (médecin, ambulancier et protection civile). Cependant, l'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou de dommages pendant la manifestation sportive.

Acceptation

Le participant à la **course de l'ours** coureur ou marcheur, reconnaît avoir pris connaissance de toutes les informations concernant l'épreuve. Il les accepte en totalité et s'engage à les respecter.



Siège social : association La course de l'ours

1q chemin de St Yves 22220 TREGUIER

site internet <http://lacoursedelours.free.fr>

mail lacourse_delours@orange.fr

REGLEMENT DE L'EPREUVE DU DIMANCHE 8 NOVEMBRE 2026

intitulée « L'ourson»

course avec classement

Distance

La course part de Pouldouran commune de la Roche Jaudy à 9h45 **du matin** et arrive devant le château de LA ROCHE JAGU (en PLOEZAL) soit 9 km en empruntant pour 90 % des chemins de campagne ou d'un petit bois.

Concurrents

La course est ouverte à partir à tous.

Droit à l'inscription

La participation à la course est soumise à la présentation OBLIGATOIRE par les participants à l'organisateur :

- soit d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivré par la FFA
- soit d'un Pass' J'aime Courir délivré par la FFA et complété par le médecin en cours de validité
- soit d'une licence sportive en cours de validité délivrée par une fédération agréée sur laquelle doit apparaître la « non contre indication à la pratique du sport en compétition ou à la course à pied en compétition. »
- soit d'un certificat médical « d'absence de contre indication à la pratique du sport en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition », datant de moins de 1 an à la date de l'épreuve
- soit d'un PPS

Tarif et inscription

Les inscriptions se font :

- soit en ligne sur le site adéorun jusqu'au vendredi 6 novembre 2026
- soit sur place

Le nombre de coureurs est limité à 1 000 coureurs car certains chemins se trouvent près de sites classés NATURA 2 000 et d'autres privés, ne sont ouverts que le jour de l'épreuve.

Le tarif est de 7 euros

Bénéfices

En dehors des frais d'organisation, les bénéfices, générés par la participation des coureurs, reviendront aux enfants et adolescents de l'INSTITUT MEDICO EDUCATIF Ker an Heol de TREGUIER pour l'achat de matériel pédagogique et ludique et pour des sorties ciblées.

Remise des dossards

Les dossards seront distribués le **SAMEDI 7 NOVEMBRE** au bar « Le petit baigneur » (quais à Tréguier) de 16h à 18h et le **DIMANCHE 8 NOVEMBRE** au bar Le petit baigneur (quais de TREGUIER) de 7h à 9h45 et de 7h30 à 9h15 à la maison des talus à Pouldouran.

Déguisement

La course de l'ours étant une course conviviale, les déguisements seront les bienvenus.

Respect des autres et de la nature

Chaque participant s'engage à respecter le parcours et l'environnement sans rien jeter ni casser : certains chemins se situent près de sites classés Natura 2000 et d'autres privés, ne seront ouverts que le jour de la course.

Chaque participant s'engage aussi à respecter les autres participants à l'épreuve, qu'ils soient coureurs ou marcheurs et à leur porter assistance au besoin.

Ravitaillements

Au départ, les coureurs pourront prendre un café, du thé, du coca ou de l'eau ainsi que les aliments solides.

Pendant la course, ravitaillement à Manaty (eau).

A l'arrivée, les coureurs auront le droit à une boisson chaude ou froide et d'aliments solides (fruits secs, gâteaux ...).

Récompenses

Chaque coureur recevra un cadeau souvenir sur la ligne d'arrivée
Les meilleurs déguisements seront récompensés

Droit à l'image

Chaque coureur autorise expressément les organisateurs, les partenaires et les médias à utiliser ou reproduire ou faire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive dans le cadre de sa participation à l'épreuve de l'OURSON.

Assurance organisation

L'organisation est couverte en responsabilité civile auprès de GROUPAMA, en conformité avec la charte des courses hors stade. Elle met aussi en place un dispositif de secours réglementaire suivant l'arrêté préfectoral (médecin, ambulancier et protection civile). Cependant, l'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou de dommages pendant la manifestation sportive.

Acceptation

Le participant à l'**OURSON**, reconnaît avoir pris connaissance de toutes les informations concernant l'épreuve. Il les accepte en totalité et s'engage à les respecter.



Siège social : association La course de l'ours

site internet <http://lacoursedelours.free.fr>

mail lacourse_delours@orange.fr

1q chemin de St Yves 22220 TREGUIER

REGLEMENT DE LA MARCHE DU DIMANCHE 8 NOVEMBRE 2026 **intitulée « La course de l'ours »** **marche sans classement**

Distance

La marche part des quais de TREGUIER à 8h30 du matin et arrive devant le château de LA ROCHE JAGU (en PLOEZAL) soit **13,1 km** en empruntant pour 90 % des chemins de campagne ou d'un petit bois.

Concurrents

La course est ouverte à tous, les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

Tarif et inscription

Les inscriptions se font :

- soit en ligne sur le site adéorun jusqu'au vendredi 6 novembre 2026
- soit sur place

Le nombre de marcheurs est limité à 1 000 car certains chemins se trouvent près de sites classés NATURA 2 000 et d'autres privés, ne sont ouverts que le jour de l'épreuve.

Le tarif est de 6 euros, la navette (gratuite) part de La Roche Jagu (arrivée) dès 7 heures 15 du matin vers TREGUIER (départ).

Bénéfices

En dehors des frais d'organisation, les bénéfices, générés par la participation des coureurs, reviendront aux enfants et adolescents de l'INSTITUT MEDICO EDUCATIF Ker an Heol de TREGUIER pour l'achat de matériel pédagogique et ludique et pour des sorties ciblées.

Remise des dossards

Les dossards seront distribués le **SAMEDI 7 NOVEMBRE** au bar Le Petit Baigneur (quais de Tréguier de 16h à 18h et le **DIMANCHE 8 NOVEMBRE** au bar Le petit baigneur (quais de TREGUIER) de 7h30 à 10h.

Transport des marcheurs

Un service d'autocars (compagnie Jézéquel) est mis en place à la ROCHE JAGU sur le parking dès 7h15 du matin jusqu'à 9h15.

Respect des autres et de la nature

Chaque participant s'engage à respecter le parcours et l'environnement sans rien jeter ni casser : certains chemins se situent près de sites classés Natura 2000 et d'autres privés, ne seront ouverts que le jour de la course.

Chaque participant s'engage aussi à respecter les autres participants à l'épreuve, qu'ils soient coureurs ou marcheurs et à leur porter assistance au besoin.

Ravitaillements

Au départ, les coureurs pourront prendre un café, du thé, du coca ou de l'eau ainsi que les aliments solides.

Pendant la course, ravitaillement à Manaty (eau).

A l'arrivée, les coureurs auront le droit à une boisson chaude ou froide et d'aliments solides (fruits secs, gâteaux ...).

Récompenses

Chaque coureur recevra un cadeau souvenir sur la ligne d'arrivée

Les meilleurs déguisements seront récompensés

Droit à l'image

Chaque marcheur autorise expressément les organisateurs, les partenaires et les médias à utiliser ou reproduire ou faire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive dans le cadre de sa participation à l'épreuve de la COURSE DE L'OURS.

Assurance organisation

L'organisation est couverte en responsabilité civile auprès de GROUPAMA, en conformité avec la charte des courses hors stade. Elle met aussi en place un dispositif de secours réglementaire suivant l'arrêté préfectoral (médecin, ambulancier et protection civile). Cependant, l'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou de dommages pendant la manifestation sportive.

Acceptation

Le participant à la **course de l'ours** coureur ou marcheur, reconnaît avoir pris connaissance de toutes les informations concernant l'épreuve. Il les accepte en totalité et s'engage à les respecter.