

## REGLEMENT DE COURSE

9ème édition : Samedi 19 septembre 2026

### ORGANISATION

L'association Grand Raid Insulaire organise Belle Ile en Trail avec le concours des communes de Le Palais, Locmaria, Bangor, Sauzon, la Communauté de Communes de Belle Ile en Mer, le Conservatoire du Littoral, le Service des Espaces sensibles du Conseil Départemental du Morbihan et le Conseil Régional de Bretagne, en conformité avec la législation en vigueur le jour de l'événement.

### ACCEPTATION DU REGLEMENT ET DE L'ETHIQUE DE LA COURSE

La participation aux épreuves de Belle Ile en Trail implique la connaissance et l'acceptation expresse et sans réserve du présent règlement, de l'éthique de l'événement ainsi que de toute consigne adressée par l'organisateur aux participants, même survenue en aval de l'inscription, dès lors qu'elle reste justifiée par l'évolution du cadre législatif.

### CONDITIONS DE PARTICIPATION

Pour participer, il est indispensable :

- d'être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité de l'épreuve et d'être parfaitement entraîné pour cela.
- d'avoir acquis, préalablement à la course, une réelle capacité d'autonomie personnelle permettant de gérer les problèmes induits par ce type d'épreuve, et notamment :
  - savoir affronter sans aide extérieure des conditions climatiques pouvant être très difficiles (nuit, vent, pluie).
  - savoir gérer les problèmes physiques ou mentaux découlant d'une grande fatigue, les problèmes digestifs, les douleurs musculaires ou articulaires, les petites blessures...
  - d'être pleinement conscient que le rôle de l'organisation n'est pas d'aider un coureur à gérer ces problèmes.
  - d'être pleinement conscient que pour une telle activité de pleine nature la sécurité dépend de la capacité du coureur à s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles.

## EPREUVES

Belle île en Trail est un événement au sein duquel sont proposées 5 courses pédestres de pleine nature, empruntant les sentiers côtiers et chemins de Belle Île en Mer.

Chaque épreuve se déroule en une seule étape, à allure libre, en un temps limité.

- L'Ultra des Vagues : [Le Palais / Locmaria / Bangor / Sauzon / Le Palais] environ 81 km pour environ 2100 mètres de dénivelé positif.
- Le Trail du Ponant [Le Palais / Locmaria / Bangor / Le Palais] : environ 45km pour environ 1170 mètres de dénivelé positif.
- La Jean-No : environ 32 km pour environ 800 mètres de dénivelé positif.
- La Palantine : environ 19 km pour environ 380 mètres de dénivelé positif.
- La Course du Sémaphore : une course d'environ 11 km pour environ 220 mètres de dénivelé positif.

## L'ULTRA DES VAGUES

**L'Ultra des Vagues** est une course ouverte à toute personne, homme ou femme, né en 2006 ou avant, (catégories espoirs à vétéran), licenciés ou non. Distance : environ 81 Km.

**Départ** : 06h00 Le Palais

**Temps limite** : 14h30

**4 barrières horaires** :

- Locmaria à 8h30 soit 2h30 de course
- Bangor à 12h00 soit 6 heures de course.
- Anterre à 14h30 soit 8h30
- Sauzon à 17h30 soit 11h30 de course.

**Matériel obligatoire** :

- Ravitaillement personnel avec une réserve d'eau ou boisson énergétique de 1,5l.
- Couverture de survie, sifflet et coupe-vent.
- Téléphone portable.
- Puce électronique du chronométrage.
- Frontale avec réserve de pile.
- Gobelet personnel

**Matériel conseillé selon la météo :**

- Crème solaire, casquette.

**Matériel interdit :**

- Pour la protection du sentier côtier, les bâtons sont interdits.

**Ravitaillement :**

- 5 postes de ravitaillement sont à disposition :

Liquide + solide : Locmaria (km17), Bangor (km37), Sauzon(km66), Le Palais à l'arrivée.

Liquide uniquement : Anterre

**Nombre de coureurs** : 500 coureurs maximum.

**Engagement** : 85€

## LE TRAIL DU PONANT

Le Trail du Ponant est une course ouverte à toute personne, homme ou femme, né en 2006 ou avant, (catégories espoirs à vétéran), licenciés ou non. Distance : environ 45 Km.

**Départ** : 9H00 Le Palais.

**Temps limite** : 8h00.

**2 barrières horaires :**

- Locmaria à 11h30 soit 2h30 de course.
- Bangor à 15H00 soit 6 heures de course.

**Matériel obligatoire :**

- Ravitaillement personnel avec une réserve d'eau ou boisson énergétique de 1,5l.
- Couverture de survie, sifflet et coupe-vent.
- Téléphone portable
- Puce électronique du chronométrage
- Gobelet

**Matériel conseillé selon la météo :**

- Crème solaire, casquette

**Matériel interdit :**

- Pour la protection du sentier côtier, les bâtons sont interdits.

**Ravitaillement :**

- 3 postes de ravitaillement, liquide et solide, sont à disposition :  
Locmaria (km17), Bangor (km37), Le Palais à l'arrivée.

**Nombre de coureurs** : 500 coureurs maximum.

**Engagement** : 49€

## LA JEAN-NO

La Jean-No est une course ouverte à toute personne, homme ou femme, né en 2006 ou avant, (catégories espoirs à vétéran), licencié(e) ou non.  
Distance : environ 32 Km.

**Départ** : 14h30 de Le Palais

**Temps limite** : 6h00.

### **2 barrières horaires**

- Pouldon Km 13 à 16H30, soit 2 heures de course
- Bangor Km 25,5 à 18H30 soit 4 heures de course

### **Matériel obligatoire :**

- Ravitaillement personnel avec une réserve d'eau ou boisson énergétique de 1,5l.
- Gobelet
- Puce électronique du chronométrage,
- Téléphone portable.
- Lampe frontale avec piles chargées.

### **Matériel conseillé selon la météo :**

- Crème solaire, casquette

### **Matériel interdit :**

- Pour la protection du sentier littoral, les bâtons sont interdits.

### **Ravitaillement :**

- à Bangor au km 24 et le Palais (Liquide + solide)

**Nombre de coureurs** : 500 coureurs maximum.

**Engagement** : 35€

## LA PALANTINE :

La Palantine est une course ouverte à toute personne, homme ou femme, né en 2008 ou avant, (à partir de juniors), licenciés ou non.  
Distance : environ 19 Km.

**Départ** : 11h30 Le Palais.

**Temps limite** : 2h45

### **Matériel obligatoire :**

- Ravitaillement personnel avec une réserve d'eau ou boisson énergétique de 1,5l.
- Téléphone portable.

- Puce électronique du chronométrage.
- Gobelet.

**Matériel conseillé selon la météo :**

- Crème solaire, casquette.

**Matériel interdit :**

- Pour la protection du sentier côtier, les bâtons sont interdits.

**Ravitaillement :**

1 poste de ravitaillement est à disposition à l'arrivée. (Liquide + solide)

**Nombre de coureurs :** 500 coureurs maximum.

**Engagement :** 25€.

## LA COURSE DU SEMAPHORE :

La Course du Sémaphore est une course ouverte à toute personne, homme ou femme, né en 2010 ou avant, (à partir de cadets), licenciés ou non.

Distance : environ 11 Km.

**Départ :** 10h00 Le Palais.

**Temps limite :** 1h55.

**Matériel obligatoire :**

- Téléphone portable.
- Puce électronique du chronométrage.
- Gobelet.

**Engagement :** 15€

**Matériel conseillé selon la météo :**

- Ravitaillement personnel avec une réserve d'eau ou boisson énergétique.
- Crème solaire, casquette.

**Matériel interdit :**

- Pour la protection du sentier côtier, les bâtons sont interdits.

**Ravitaillement :**

- 1 poste de ravitaillement est à disposition à l'arrivée.

**Nombre de coureurs :** 500 coureurs maximum.

## COURSES PEDESTRES EN SEMI-AUTOSUFFISANCE

L'organisation retient deux principes régissant l'ensemble des épreuves :

### A. COURSE PEDESTRE

Chaque participant s'engage à vivre l'épreuve selon la règle de la course pédestre donnant lieu à un classement. Les épreuves doivent se finir dans

les temps imposés. Une fois cette limite horaire dépassée, tout coureur encore en course doit rendre son dossard au serre-file. Il sort alors du classement général.

## B. SEMI-AUTOSUFFISANCE

Le principe de course individuelle en semi-autosuffisance est de règle sur chacune des 5 épreuves. La semi-autosuffisance est définie comme étant la capacité à être autonome entre deux points de ravitaillement, en toute connaissance des éléments annoncés par l'organisation, aussi bien sur le plan alimentaire que matériel et sécuritaire, permettant notamment de s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles (mauvais temps, fortes chaleurs, problèmes physiques, blessure...).

1) Chaque coureur doit avoir avec lui pendant toute la durée de la course la totalité de son matériel obligatoire.

2) **Aucun gobelet ne sera distribué sur les lieux de ravitaillement.**

En absence de gourdes, bidons ou poches à eau, le gobelet personnel est nécessaire pour boire. Le coureur doit veiller à disposer, au départ de chaque poste de ravitaillement, de la quantité d'eau qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant. Il est de sa responsabilité que de se renseigner sur les distances et profils à parcourir pour l'atteindre.

3) Une assistance personnelle est tolérée uniquement sur les points de ravitaillement. Cette assistance ne peut être assurée que par une seule personne.

4) Il est interdit de se faire accompagner pendant tout ou partie de la course par une personne non inscrite, hors des zones de tolérance clairement signalées à proximité des postes de ravitaillement.

## CLASSEMENTS ET RECOMPENSES

Pour les 5 courses, seuls les coureurs arrivant à Le Palais seront classés. Aucune prime en argent n'est distribuée.

Pour chaque course, un classement général homme et femme et un classement pour chaque catégorie homme et femme sont établis.

Pour chaque course, les 3 premiers hommes et 3 premières femmes du classement général seront récompensé(e)s.

## GUIDE NUMERIQUE

Un guide numérique est à disposition sur le site de l'organisation : Il comprend les cartes des parcours et les informations pratiques telles que les heures limites de passage, les lieux de ravitaillements, les postes de secours, les postes de soins, ainsi que les lieux d'accès pour les accompagnateurs.

## ATTRIBUTION DES DOSSARDS

Le nombre de coureurs est limité à 500 par course. L'organisation se réserve le droit de les attribuer selon les conditions suivantes :

- Groupes : 50%
- Individuels : 50%

Dont

- 5% pour élites, invités et partenaires
- 10% pour Insulaires sur présentation de sa carte insulaire lors du positionnement au tirage au sort.

## INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font exclusivement par internet  
Pas d'inscription sur place. Pas de changement de course sur place.

Les inscriptions se déroulent en six temps :

- 1/ acte de candidature "groupe" du 08 au 23 novembre 2025.
- 2/ tirage au sort première semaine de décembre 2025.
- 3/ confirmation par paiement entre réception des résultats du tirage au sort et le 21 décembre 2025.
- 4/ acte de candidature "individuels" du 03 au 18 janvier 2026.
- 5/ tirage au sort dernière semaine de janvier 2026.
- 6/ confirmation par paiement avant le 08 février 2026.

**ATTENTION : La validation d'inscription d'un groupe vaut pour acceptation de chaque personne inscrite.**

Le groupe est constitué à minima de 4 coureurs et maxima 20 coureurs. L'acte de candidature « groupe » permet à chaque membre du groupe de se positionner sur tout format de course.

## REGLES DU TIRAGE AU SORT

**Le groupe est éligible au tirage au sort si et seulement si le responsable de groupe fournit l'adresse mail de chaque coureur de son groupe.**

**Tout manquement sur ce point retire l'accès au tirage au sort.**

L'acte de candidature « groupe » permet à chaque membre du groupe de se positionner individuellement sur le format de course de son choix.

Le candidat au tirage au sort « groupe » ne dépose sa candidature **qu'au sein d'un seul groupe**. Tout doublon est supprimé avant le tirage au sort.

Les groupes sont tirés au sort un à un. L'ensemble du groupe est retenu si et seulement si sa candidature ne fait dépasser le quota de 50% des dossards d'aucune des cinq courses. Si ce quota est dépassé pour une seule des cinq courses, c'est l'ensemble du groupe qui n'est pas retenu.

**Les individuels peuvent s'inscrire seul ou en binôme. Chacun doit déposer son adresse mail personnelle. Tout manquement à cette règle retire l'accès au tirage au sort.**

Le candidat au tirage au sort « individuel » ne dépose sa candidature qu'une seule fois. La carte insulaire pour les coureurs concernés est demandée. Tout doublon est supprimé avant le tirage au sort.

L'organisation de Belle Ile en Trail se réserve le droit d'utiliser cette adresse e-mail pour envoi de lettre d'information. Chaque coureur(se) pourra se désabonner de cette lettre selon son souhait.

## ATTENTION :

L'inscription doit être confirmée par paiement uniquement en ligne et en un seul montant

- entre réception des résultats du tirage au sort et le 21 décembre 2025 pour les groupes.
- entre réception des résultats du tirage au sort et le 08 février 2026 pour les individuels.

L'inscription n'est validée qu'après réception **en ligne** de

- **Votre attestation de fin de Parcours Prévention Santé datant de moins de 3 mois avant la course, réalisé après le 19 juin 2026, depuis le site : [Parcours de Prévention Santé | Parcours de Prévention Santé \(athle.fr\)](#)**
- **pour les mineurs :**  
[https://pps.athle.fr/downloads/questionnaire\\_sante\\_mineur.pdf](https://pps.athle.fr/downloads/questionnaire_sante_mineur.pdf)
- **La licence (en cours de validité le jour de l'épreuve) d'une des fédérations agréées suivantes : Licence FFA, UFOLEP, FFCO, FFTRI, UNSS, UGSEL,**

**En absence de dossier complet sur notre plateforme partenaire Finishers, le 1 septembre 2026 23H59, aucun dossard ne sera remis.**

## RETRAIT DES DOSSARDS :

Les horaires et lieux de retraits des dossards sont communiqués sur le site internet [www.belle-ile-en-trail.com](http://www.belle-ile-en-trail.com).

Chaque coureur inscrit devra présenter une pièce d'identité et porter sa signature sur le registre de retrait.

Toute personne souhaitant retirer le dossard d'une tierce personne devra présenter la pièce d'identité (originale, copie ou photo) de ladite personne et signer à sa place. Elle engage ainsi sa responsabilité en remettant le

dossard au destinataire et à personne d'autre. L'association se dégage de toute responsabilité en cas de non-respect de cette clause.

## TRANSPORTS MARITIMES

Attention : Belle Ile en Trail se déroule sur le territoire de Belle Ile en Mer. Les coureurs et leurs accompagnateurs utilisent les moyens de transport de leur choix pour s'y rendre. Le site internet de l'organisation les informe des diverses solutions.

## SECURITE ET ASSISTANCE MEDICALE

Des postes de secours sont implantés en divers points des parcours. Ces postes sont en liaison radio ou téléphonique avec le PC de la course. Une équipe médicale de régulation est présente pendant toute la durée des épreuves au PC course de Le Palais.

Les postes de secours sont destinés à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l'organisation ou conventionnés.

**Il appartient à un coureur en difficulté ou sérieusement blessé de faire appel aux secours :**

- en se présentant à un poste de secours.
- en appelant le PC course.
- en demandant à un autre coureur de prévenir les secours.

**Il appartient à chaque coureur de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours.**

N'oubliez pas que des aléas de toute sorte, liés à l'environnement et à la course, peuvent vous faire attendre les secours plus longtemps que prévu. Votre sécurité dépendra alors de la qualité de ce que vous avez mis dans votre sac.

Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

Les secouristes et médecins officiels sont en particulier habilités :

- à mettre hors course tout concurrent inapte à continuer l'épreuve.
- à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger.

## ABANDON ET RAPATRIEMENT

Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle. Il doit alors prévenir le responsable de poste, qui invalide définitivement son dossard. Le rapatriement sera décidé avec le chef de poste ; une navette se rendra sur les lieux suite à la confirmation téléphonique de l'abandon au PC course.

En cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total de la course, l'organisation assure le rapatriement des coureurs arrêtés dans les meilleurs délais possibles.

En cas d'abandon, il est impératif de rejoindre le point de contrôle le plus proche ou le serre-files pour invalider le dossard. Le coureur n'est alors plus sous le contrôle de l'organisation.

## ASSURANCE

Responsabilité civile : L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile pour la durée de l'épreuve.

Cette assurance responsabilité civile garantit les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.

Individuelle accident : Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant d'éventuels frais de recherche et d'évacuation. Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent.

### **Vente de dossards et annulation de participation :**

**La revente de dossards est strictement interdite**

**Il ne sera procédé à aucun remboursement de dossards en cas d'annulation de participation, quelles que soient les raisons.**

## PENALISATION ET DISQUALIFICATION

Des commissaires de course présents sur le parcours, et les chefs de poste des différents points de contrôle et de ravitaillement sont habilités à faire respecter le règlement et à appliquer immédiatement les sanctions en cas de non-respect, selon le tableau suivant :

## MANQUEMENT AU REGLEMENT SANCTIONS

Dépassement de coureurs sur les zones interdisant le doublement	Disqualification immédiate
Coupe représentant un raccourci important	Disqualification immédiate
Coupe ne représentant pas un raccourci important mais effectuée hors de tout sentier ou via un raccourci fermé	Disqualification immédiate
Absence de matériel obligatoire de sécurité	Disqualification immédiate
Refus d'un contrôle du matériel obligatoire	Disqualification immédiate
Jet de débris (acte volontaire) par un concurrent ou un membre de son Entourage	Disqualification immédiate
Non-respect des personnes (organisation, coureurs ou spectateur)	Disqualification immédiate
Non-assistance à une personne en difficulté.	Disqualification immédiate
Triche (ex : utilisation d'un moyen de transport, partage de dossard)	Disqualification immédiate et à vie
Défaut de dossard visible	Disqualification immédiate
Refus d'obtempérer à un ordre de la direction de la course, d'un commissaire de course, d'un chef de poste, d'un médecin ou d'un secouriste	Disqualification immédiate
Absence d'une puce électronique	Selon décision du jury de course
Absence de passage à un point de contrôle	Selon décision du jury de course
Refus contrôle anti-dopage	Le coureur sera sanctionné de la même façon que s'il était convaincu de dopage.

Tout autre manquement au règlement fera l'objet d'une sanction décidée par le Jury de Course.

Un contrôle électronique, supervisé par des commissaires de course, est effectué à l'arrivée, à tout poste de secours, ou de ravitaillement.

Des postes de contrôle volants sont mis en place en d'autres endroits que les postes de secours et de ravitaillement. Leur localisation n'est pas communiquée par l'organisation.

## CONTROLE ANTI-DOPAGE

Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle antidopage pendant ou à l'arrivée de l'épreuve. En cas de refus ou d'abstention, le sportif sera sanctionné de la même façon que s'il était convaincu de dopage.

## JURY D'EPREUVE

Il se compose :

- de deux membres du conseil d'administration de l'Association Grand Raid Insulaire.
- du directeur de course.
- d'un représentant des coureurs.
- et toute personne choisie pour ses compétences par le président et le directeur de course.

Le jury est habilité à statuer dans le délai compatible avec les impératifs de la course sur toutes les réclamations formulées durant l'épreuve. Les décisions sont sans appel.

## MODIFICATIONS OU ANNULATIONS

### MODIFICATIONS DU PARCOURS OU DES BARRIERES HORAIRES

L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours et les emplacements des postes de secours et de ravitaillement, sans préavis.

En cas de conditions météo trop défavorables (importantes quantités de pluie et/ou vents très forts) le départ peut être reporté ou annulé.

En cas de mauvaises conditions météorologiques, et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours ou de modifier les barrières horaires. Toute décision sera prise par le jury d'épreuve.

## DROITS A L'IMAGE

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image. Toute communication sur l'événement ou utilisation d'images de l'événement devra se faire dans le respect du nom de l'événement.

## PRISES DE VUES AERIENNES

L'Organisation se dote de services professionnels spécialisés dans la prise de vues aériennes à l'aide d'un aéronef télépiloté.

Le cadre législatif impose la transmission des Informations légales suivantes, à destination de toute personne externe à l'exploitation de l'entreprise, se trouvant à moins de 30m d'un aéronef télépiloté, et ayant un lien avec l'activité.

Aucun aéronef télépiloté ne peut être utilisé à une distance horizontale de moins de 30 mètres de toute personne, hormis son télépilote et, le cas échéant, un opérateur de la charge utile de l'aéronef télépiloté.

La distance de 30 mètres peut être réduite si et seulement si :

Les personnes situées à moins de 30mètres de l'Aéronef sont directement en lien avec l'activité particulière.

L'opérateur a défini une procédure en cas d'incident de vol et en a informé au préalable les personnes concernées présentes à moins de 30 mètres de l'aéronef.

Chacune de ces personnes doit attester avoir été informée.

Par conséquent, l'organisation, par le biais de ces services professionnels, déclare chaque coureur de chacune des courses être en lien avec l'activité particulière de prises de vue par les aéronefs télépilotés Quad Inspire et Phantom 4 PRO, prévues le 19 septembre 2026, à l'occasion de Belle Ile en Trail.

Chaque coureur peut, au cours de toute ou partie de l'opération, se trouver à moins de 30 mètres de l'un des aéronefs précités.

**En cas d'incident en cours de vol de l'aéronef, la procédure suivante est à suivre à la lettre:**

**Le Pilote crie « Attention, drone ! ». Chaque participant doit réagir en se couchant au sol, en chien de fusil tout en se protégeant la tête.**

**Lors de son inscription en ligne, chaque coureur atteste avoir lu l'ensemble du règlement ici développé, atteste en avoir pris connaissance et en accepter les termes.**

**ATTENTION : La validation de sa propre inscription ou de celle de son groupe vaut pour acceptation de chaque personne inscrite.**