

# COUPE

## journal « LA GRUYERE »

2013

(37ème édition)

### 1. BUT

La Coupe « La Gruyère » des courses populaires a été créée en 1977 par le Sporting Athlétisme Bulle et par les FSG de la Gruyère sur une idée de Pierre-Noël Bapst et Maurice Perrinjaquet.

Elle a pour idéal de promouvoir la pratique de la course à pied dans le sud du canton de Fribourg comme sport pour tous et comme sport de compétition.

### 2. DEFINITION

La Coupe est ouverte à toutes les personnes domiciliées en Gruyère, Veveyse et Glâne, ou affiliées à un club de ces trois districts.

La Coupe consiste en une compétition par points dans chacune des catégories prévues. Elle établit aussi un classement interclubs.

### 3. LES 12 CLUBS MEMBRES

Les sociétés suivantes font partie de l'organisation de la Coupe « La Gruyère » :

SA Bulle	FSG Gym-Hommes Broc
<del>FSG Bulle</del>	
La Corrida Bulloise	Ski-Club Hochmatt – Im Fang
CS Marsens	CS Vallée du Flon
CS Neirivue	CARC Romont
FSG Charmey	<del>Les Assoiffés Botterens</del>
FSG Sâles	<del>FSG La Persévérance Châtel-St-Denis</del>
CS Hauteville	<del>Les Sansoucis</del>
<del>Chouettes Team</del>	<del>Team Lys'Alp</del>
Ski-club Le Cergny Vaulruz	

#### 4. ORGANISATION

Pour l'année 2013, Benoît Fragnière est chargé d'établir les classements individuels et interclubs.

**IMPORTANT!** Après chaque course, les responsables des clubs peuvent télécharger les résultats sur le site [www.chronometrage.ch](http://www.chronometrage.ch) et par la suite transmettre par e-mail le fichier modifié à [benoit.fragniere@websud.ch](mailto:benoit.fragniere@websud.ch). Habituellement les délégués reçoivent directement un fichier Excel sur leur boîte e-mail. Il est plus agréable de pointer les participants classés sur ce type de fichier au format Excel.

***Si la disponibilité des résultats fait défaut sur internet.*** L'organisateur de la course figurant au calendrier (art. 8) adressera, au plus tard le lendemain de la manifestation, deux listes de résultats à tous les responsables des clubs et une liste au responsable central. Les responsables des clubs veilleront à l'exécution de ce qui précède.

#### 5. CATEGORIES

Les catégories suivantes donnent droit à l'attribution du titre de « Champion » ou « Championne » de la coupe LA GRUYERE 2013

■ F17	Cadettes A/B	1996 - 1999
■ F19	Dames-Juniores	1994 - 1995
■ F20	Dames	1974 - 1993
■ F40	Dames 1	1964 - 1973
■ F50	Dames 2	1963 et plus âgées
■ M17	Cadets A/B	1996 - 1999
■ M19	Juniors	1994 - 1995
■ M20	Seniors	1974 - 1993
■ M40	Vétérans 1	1964 - 1973
■ M50	Vétérans 2	1954 - 1963
■ M60	Vétérans 3	1953 et plus âgés
■ WK	Walking, Nordic-Walking	1999 et plus ages

Dans le but de mieux encadrer nos jeunes athlètes, **les organisateurs de la coupe, se sont engagés à proposer des épreuves avec des distances mieux adaptées aux cadets M17 et cadettes M17.**

Les délégués ont adoptés en 2012, la création de deux nouvelles catégories dans la coupe soit F50 Dames 2 et M60 Vétérans 3.

**Les participants qui ne respectent pas** les distances correspondantes à leurs catégories proposées par l'organisateur, marqueront uniquement **deux points** de participation.

## 6. INSCRIPTIONS

Les inscriptions doivent parvenir à Benoît Fragnière avant la première épreuve.

**Les coureurs s'inscrivent individuellement par e-mail.**

Afin d'éviter des oublis dans le classement, il est important de fournir pour chacun les données suivantes par e-mail.

NOM - PRENOM - ANNEE - CATEGORIE + **ADRESSE complète**

**Les nouveaux inscrits à la Coupe** doivent aussi annoncer les épreuves aux quelles ils ont participées durant l'année pour obtenir le décompte des points avec effet rétroactifs.

## 7. ATTRIBUTION DES POINTS

Les points pour toutes les catégories seront attribués de la manière suivante :

### 7.1

**F17, F19, F20, F40, F50**

**M17, M19, M20, M40, M50, M60**

**100 points au premier**

95 points au deuxième

91 points au troisième

88 points au quatrième

86 points au cinquième

85 points au sixième

84 points au septième

83 points au huitième

dès la 89ème, chaque participant marque 2 points.

**WK** La participation dans la catégorie Walking, Nordic-Walking marque **10 points**.

#### Remarque 1 :

La participation à une épreuve dans une autre catégorie que la catégorie officielle permet de marquer 2 points.

Un participant doit figurer au minimum une fois dans une des catégories officielles pour être retenu dans le classement final.

#### Remarque 2 :

Si la neutralisation d'une course par l'organisateur affecte les résultats, les participants pénalisés recevront le même nombre de points que le résultat le plus faible avant la neutralisation et en tenant compte de la catégorie.

## 7.2 Course « Joker »

Afin d'encourager les coureurs à participer à **une nouvelle épreuve** ou à une épreuve menacée de disparition à cause **d'une participation trop faible**. Chaque année, une course sera choisie par l'assemblée des délégués. Elle rapportera davantage de points. Il y aura une bonification de 10 points dans toutes les catégories.

Pour la saison 2013

**Gruyère Running**, le samedi 27 avril à Hauteville  
+10 points pour toutes les catégories

## 7.8 Interclubs

7.9

Un classement interclubs sera établi par addition de tous les points obtenus par les athlètes (inscrits à la Coupe) dans toutes les courses.

## 7.9 Classement final individuel

Les **6** meilleurs résultats seront pris en considération pour le classement final individuel. Chaque athlète devra toutefois être classé dans **4** courses au moins pour figurer au classement final.

En cas d'égalité entre les premiers d'une catégorie, la totalité des points récoltés dans toutes les courses effectuées les départagera. Toutefois, en cas de nouvelle égalité de points, c'est le rang de la dernière course *voir précédente* qui sera déterminant pour désigner le gagnant.

Pour la catégorie WK Walking la participation au classement final est fixée à **4** épreuves également. (classement alphabétique sans mentionner les rangs)

## 8. FINANCES

**Les clubs participants** à la Coupe versent un montant de CHF 100.-

**Le club qui organise** une épreuve comptant pour la Coupe verse le montant de CHF 150.- par épreuve. Ceci afin de financer 2 nouvelles catégories inscrites en 2013 F50 et M60

En outre, chaque club payera, sur la base d'une facture établie par le responsable central, une contribution de CHF 10.- **par coureur classé**.

**Les individuels** payent une finance de CHF 30.- par année.

Cette contribution devra être encaissée en fin de saison au près du club organisateur et responsable pour la saison.

## 9. Calendrier pour 2013:

12 épreuves

Organisation 2013: **CS Vallée du Flon**

→ Soirée de clôture, le samedi 23 novembre 2013 à Porsel

Di/So 14.04.2013	42ème COURSE DE RELAIS EN FORÊT BULLE Relais 3 x 6,0 Km Dénivellation 50 m Classement individuel/par équipe	Sporting Athlétisme Bulle, case postale 73, 1630 Bulle Benoît Fragnière, Ch. du Comte-Michel 6, 1630 Bulle ☎ 026 912 40 53 <a href="http://www.sabulle.com">www.sabulle.com</a> – <a href="mailto:benoit.fragniere@websud.ch">benoit.fragniere@websud.ch</a>
Sa/Sa 27.04.2013 <b>(bonus)</b>	Gruyère Running – Tour du lac 19,3Km individuel - Hauteville (en équipe de deux, relais à Broc)	Club Sportif Hauteville, Section course à pied Case postale 48, 1648 Hauteville Bernard Barras, Les Rafforts 148, 1648 Hauteville ☎ 026 915 35 23 – 079 568 38 17 <a href="http://www.cshauteville.ch">http://www.cshauteville.ch</a>
Je/Do 09.05.2013	39ème COURSE DES 3 PONTS BROC 0,6 - 1,0 – 2,0 – 3,0 - 10,55 Km, Dénivellation 125 m	Gym-Hommes, 1636 Broc Martin Steiner, Quartier Bellevue 14, 1636 Broc ☎ 026 921 17 15 <a href="http://www.3ponts.ch">www.3ponts.ch</a> - <a href="mailto:mp.steiner@bluewin.ch">mp.steiner@bluewin.ch</a>
Reporté à 2014	À TRAVERS SÂLES	FSG Sâles, case postale 23, 1625 Sâles François Gremaud, 1625 Sâles ☎ 026 912 91 91 <a href="http://www.fsg-sales.ch">www.fsg-sales.ch</a> – <a href="mailto:course@fsg-sales.ch">course@fsg-sales.ch</a>
Da/So 16.06.2013	34ème course de montagne NEIRIVUE-LE MOLESON 10,6 Km, dénivellation 1'290 m	CS Neirivue, Patrice Pernet, route de l'Île 5, 1669 Neirivue ☎ et fax 026 928 28 18 <a href="http://www.neirivue-moleson.ch">www.neirivue-moleson.ch</a> - <a href="mailto:info@neirivue-moleson.ch">info@neirivue-moleson.ch</a>
Di/So 30.06.2013 <b>coupe FR</b>	31. Gastlosenlauf Course des Gastlosen 10.7km, 1060m+ / 480m-	Ski Club Hochmatt – Im Fang Markus Mooser, Bochenets 3, 1637 Charmey ☎ 079 458 91 84 <a href="http://www.scimfang.ch">www.scimfang.ch</a> - <a href="mailto:markusmooser@mooser-sa.ch">markusmooser@mooser-sa.ch</a>
Ve/Fr 23.08.2013 <b>coupe FR</b>	SOIREE POPULAIRE SUR PISTE BULLE 5'000 m / 10'000 m Championnats Fribourgeois (Open)	Sporting Athlétisme Bulle, case postale 73, 1630 Bulle Benoît Fragnière, Ch. du Comte-Michel 6, 1630 Bulle ☎ 026 912 40 53 <a href="http://www.sabulle.com">www.sabulle.com</a> – <a href="mailto:benoit.fragniere@websud.ch">benoit.fragniere@websud.ch</a>
Sa/Sa 31.08.2013	5ème Course populaire des Alpettes Vaulruz 5,5Km/170m , 12Km/250m	Ski Club Le Cergny Vaulruz André Buchs, Vers-la-Chapelle, 1627 Vaulruz 079 606 25 67 <a href="http://www.ski-club-vaulruz.ch">www.ski-club-vaulruz.ch</a> - <a href="mailto:abuchs77@bluewin.ch">abuchs77@bluewin.ch</a>
Di/So 15.09.2013	33ème COURSE EN FORET ROMONT 0,4 - 0,8 – 1,8 – 3,0 – 7,5 - 14,7 Km	CARC Romont, case postale 303, 1680 Romont Marcel Wider, rue de la Sarine 38, 1700 Fribourg ☎ Privé 026 323 27 86 / 079 263 66 61 <a href="http://www.carc.ch">www.carc.ch</a> - <a href="mailto:widerm@fr.ch">widerm@fr.ch</a>
Sa/Sa 12.10.2013 <b>coupe FR</b>	18ème COURSE CONTRE LA MONTRE «Chupia Pantè» MARSENS 0,6 – 2,3Km (départ en ligne) 6,0km (départ individuel)	Patrick Genoud, Chantemerle, 1628 VUADENS ☎ 026 912 27 65 / 079 673 65 78 <a href="http://www.chupia.ch">www.chupia.ch</a> – <a href="mailto:informations@chupia.ch">informations@chupia.ch</a>
Di/So 03.11.2013 <b>coupe FR</b>	37ème TROPHEE DE LA VALLEE DU FLON, PORSEL 1,0 – 2,0 – 5,5 - 12,6 km Dénivellation 180 m	CS Vallée du Flon, 1698 Bouloz Thierry Conus, Rte de la Place 110, 1966 Ayent ☎ 079 77 46 282 <a href="http://www.csvf.ch">www.csvf.ch</a> – <a href="mailto:info@csvf.ch">info@csvf.ch</a>
2013	Un semi-marathon 21,1Km de plaine ou de montagne dans le monde... → temps de passage d'un marathon valable ! Catégories : M20...M60, F20...F50	Justifié par une liste de résultat avec votre temps officiel. <a href="mailto:benoit.fragniere@websud.ch">benoit.fragniere@websud.ch</a> dernier délai pour annoncer, le 15 novembre 2013
Sa/Sa 16.11.2013	38ème CORRIDA BULLOISE BULLE 0,6 – 8,0 km	Corrida Bulloise <a href="http://www.corrida-bulloise.ch">www.corrida-bulloise.ch</a> - <a href="mailto:info@corrida-bulloise.ch">info@corrida-bulloise.ch</a>

## 10. PRIX RECOMPENSES

Un prix souvenir sera offert à tous les participants ayant accompli au moins **quatre courses**. (Walking inclus)

Le club responsable pour l'année organisera à la fin de la saison, à une date qu'il fixera et communiquera aux autres clubs, une proclamation des résultats avec remise des challenges et prix spéciaux.

**Soirée de clôture, le samedi 23 novembre à Porsel**

## 11. TOURNUS DES CLUBS RESPONSABLES DE L'ORGANISATION

1977 SA Bulle	1997 FSG Marsens
1978 SA Bulle	1998 FSG Sâles
1979 SA Bulle	1999 FSG Neirivue
1980 FSG Neirivue	2000 SA Bulle
1981 FSG Marsens	2001 CS Vallée du Flon
1982 FSG Bulle	2002 FSG Persévérance Châtel-St-Denis
1983 CARC Romont	2003 FSG Bulle
1984 FSG Gym-Hommes Broc	2004 CS Hauteville
1985 CS Vallée du Flon	2005 CARC Romont
1986 TV Jaun	2006 FSG Broc
1987 FSG Charmey	2007 TV Jaun
1988 FSG Marsens	2008 FSG Charmey
1989 FSG Neirivue	2009 CS Marsens
1990 SA Bulle	2010 FSG Sâles
1991 CS Vallée du Flon	2011 SA Bulle
1992 FSG Bulle	<b>2012 CS Neirivue</b>
1993 CARC Romont	2013 CS Vallée du Flon
1994 FSG Gym-Hommes Broc	2014 La Corrida Bulloise
1995 TV Jaun	2015 CS Hauteville
1996 FSG Charmey	2016 CARC Romont

## 12. DIVERS

Les clubs membres organisant une épreuve comptant pour la Coupe doivent permettre aux coureurs de s'inscrire, sans prix souvenir, moyennant une finance de Fr. 15.- maximum. Une exception est accordée à la Corrida Bulloise qui ne peut pas garantir le montant limite. (La Corrida de part son organisation grandissante et couteuse doit aligner ses prix sur les autres grandes classiques)

Chaque programme ou règlement devra clairement indiquer que la course est au calendrier de la Coupe journal **LA GRUYERE**. Il est obligatoire de faire apparaître le logo LA GRUYERE dans le libretto et dans la liste de résultats.

Une banderole LA GRUYERE doit aussi être installée dans l'espace de la manifestation. (prendre contact avec Glasson Print Bulle)  
(demander Monsieur Philippe Clément) 026 919 88 44

**En cas de parrainage d'un autre journal, il est indispensable de prendre contact avec l'administrateur de Glassonprint, pour trouver un accord de partage.**

(demander Monsieur Philippe Clément) 026 919 88 44

Une annonce gratuite vous est offerte dans la rubrique « **FAITES VOS LOISIRS** » moyennant un minimum de 6 x 1 inscription gratuite.

Veillez vous annoncer 3 semaines à l'avance chez la responsable marketing Valentin Monnairon 026 919 69 25 [valentin.monnairon@lagruyere.ch](mailto:valentin.monnairon@lagruyere.ch)

La commission de la Coupe est composée de deux membres de chaque société ou club organisateur. Elle est compétente pour trancher tous les cas non prévus par le présent règlement. Chaque société ou club organisateur à droit à une voix.

Le club organisateur convoque les responsables de la Coupe pour élaborer le calendrier de l'année suivante avant la soirée de proclamation des résultats. Il transmet à la presse les informations et les résultats intermédiaires et finals.

Ce règlement a été établi selon les décisions prises par les délégués des clubs présents lors de l'assemblée du:

Mercredi 21 novembre 2012, à Albeuve

Adresse du responsable 2013, CS Vallée du Flon  
Garin Stéphane, Rte du Dévin 8, 1623 Semsales, 079 654 60 55

Bulle, mars 2013

Le Coordinateur :  
Benoît Fragnière  
Ch. du Comte Michel 6  
1630 Bulle  
Mobile: 079 285 59 16

e-mail: [benoit.fragniere@websud.ch](mailto:benoit.fragniere@websud.ch)

e-mail: [benoit.fragniere@aei.com](mailto:benoit.fragniere@aei.com)

[www.chronometrage.ch](http://www.chronometrage.ch)