

Coupe

journal « LA GRUYERE »

2026

(48 ème 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.

Les conditions pour qu'un club soit membre de la coupe LA GRUYERE sont :

- Le club doit être formateur et composé de membres actifs.
- Le club s'engage dans l'organisation d'une soirée festive de remise de la coupe selon le tournus annuel des clubs.

3. **LES CLUBS MEMBRES**

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

SA Bulle
La Corrida Bulloise/FSG Bulle
CS Vallée du Flon
CARC Romont
CS Le Pâquier

CS Broc
CS Marsens
CS Neirivue
FSG Sâles
Running Club Hauteville

~~Ski Club Im Fang~~
~~Les Assoiffés Botterens~~
~~Les Sansoucis~~
~~Team Lys'Alp~~

FSG Charmey
FSG La Persévérance Châtel-St-Denis
Chouettes Team
Ski club Le Gergny Vaulruz

En attente : Lessoc – Tour du Lac

A été voté et accepté:

Le Trophée de la Sionge Riaz avec comme soutien et partenaire
Le club formateur le Ski Club Riaz

Le B3 Triathlon Bulle, un club formateur
Sans manifestation au programme pour le moment.

4. ORGANISATION

Pour l'année 2026, Benoît Fragnière est chargé d'établir les classements individuels et interclubs.

Après chaque course, les responsables des clubs peuvent télécharger les résultats sur le site www.chronometrage.ch et par la suite transmettre les nouveaux inscrits ou les corrections éventuelles par e-mail à benoit.fragniere@websud.ch
Le but est de pointer les participants inscrits à la Coupe afin d'éviter des oublis lorsque les données ne sont pas correctement écrites (année, club...)

Si la disponibilité des résultats fait défaut sur internet. L'organisateur de la course figurant au calendrier adressera, au plus tard le lendemain de la manifestation, une liste de résultats au responsable du décompte.

5. CATEGORIES

Les catégories suivantes donnent droit à l'attribution du titre de «champion» ou «championne» de la coupe LA GRUYERE 2026

■ F17	Cadettes A/B	2009 - 2012
■ F19	Dames-Juniores	2007 - 2008
■ F20	Dames	1987 - 2006
■ F40	Dames 1	1977 - 1986
■ F50	Dames 2	1976 et plus âgées
■ F60	<i>(la catégorie sera validée à nouveau pour 2026)</i>	
■ FSH	course inclusive féminine	2012 et plus âgés/âgées (Handi-Sport)
■ M17	Cadets A/B	2009 - 2012
■ M19	Juniors	2007 - 2008
■ M20	Seniors	1987 - 2006
■ M40	Vétérans 1	1977 - 1986
■ M50	Vétérans 2	1967 - 1976
■ M60	Vétérans 3	1966 et plus âgés
■ M70	<i>(la catégorie sera validée à nouveau pour 2026)</i>	
■ WK	Walking, Nordic-Walking	
■ MSH	course inclusive masculine	2012 et plus âgés/âgées (Handi-Sport)

Course inclusive / Course plaisir



La Coupe LA GRUYERE a pour objectif d'offrir à toutes et à tous la possibilité de participer à cet événement sportif, que ce soit individuellement, en groupe, en famille ou entre amis. L'événement est ouvert à des personnes de tous âges, horizons et niveaux de pratique.

En collaboration avec Swiss Inclusive Sport et dans l'esprit des Unified Events, La Coupe LA GRUYERE s'engage à promouvoir l'inclusion en favorisant les rencontres et les échanges entre des personnes aux parcours variés, indépendamment de leurs capacités ou de leur situation socioculturelle et économique.

Dans cette optique, des mesures d'adaptation appropriées sont mises en place afin de faciliter la participation de chacun et de contribuer au développement d'un sport plus accessible et inclusif.

Remarque :

En raison de la nature du terrain et de la présence d'obstacles, les parcours de la Coupe LA GRUYERE ne sont pas adaptés aux personnes en fauteuil roulant.



Dans le but de mieux encadrer et de protéger la santé de nos jeunes athlètes « fougueux », les organisateurs de la coupe, se sont engagés à proposer des épreuves avec des distances mieux adaptées **aux cadets M17 et cadettes F17 de 3 à 8km**

Les Juniors et dames-Juniores sont autorisés à effectuer le parcours des Seniors.

Les délégués ont proposé d'adopter pour 2025, la création de deux nouvelles catégories dans la coupe soit F60 Dames 3 et M70 Vétérans 4.

Sous conditions à l'essai :

(la catégorie a été validée en 2026)

Cette proposition engage le club qui organise une manche de la coupe. Par comparaison la FriRun Cup a adopté les mêmes catégories vétérans

Cette proposition entre dans le classement aux points de la coupe, ces deux catégories devront apparaître lors de la soirée de clôture de la coupe LA GRUYERE

Les participants qui ne respectent pas les distances correspondantes à leurs catégories proposées par l'organisateur, marqueront uniquement **20 points** de participation. La falsification de son année de naissance n'est pas autorisée !

6. INSCRIPTIONS

Les inscriptions doivent se faire individuellement en ligne sur le site :

Lien : <https://www.chronometrage.ch/node/849>

Un fichier EXCEL est à disposition pour les inscriptions groupées des clubs.

Un changement d'adresse, de Club, ou d'e-mail doit être signalé

Ils doivent aussi annoncer les épreuves auxquelles ils ont participé durant l'année afin d'obtenir le décompte des points avec effet rétroactifs.

Les clubs ne s'engagent pas financièrement lors de l'inscription de leurs membres. Un décompte sera effectué en fin de saison uniquement sur les membres classés (4 courses).

7. ATTRIBUTION DES POINTS

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

7.1

F17, F19, F20, F40, F50, F60
M17, M19, M20, M40, M50, M60, M70

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.

*Des courses spéciales comme le relais « **A travers Sâles** » « **Course en forêt Romont** » ou autre permet de marquer 40 points.
Les parcours ne sont pas identiques, on ne peut donc pas attribuer les points selon le temps individuel de course*

Un résultat de semi-marathon doit être communiqué dans les délais avec son justificatif.
La participation à un marathon est aussi valable, le temps de passage au semi-marathon sera pris en compte.

Remarque 1 :

La participation à une épreuve dans une autre catégorie que la catégorie officielle permet de marquer 20 points.

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**. Une course avec un jubilé peut aussi obtenir la mention « Joker »
Le Joker est approuvé par l'assemblée des délégués.

2005 Im-fang
2006 Les Hameaux Châtel
2007 Hauteville et les Hameaux Châtel
2008 Chalet du Soldat
2009 Chalet du Soldat
2010 Chalet du Soldat
2011 Vaulruz Les Alpettes
2012 Jaun Im-fang
2013 Hauteville
2014 Vaulruz
2015 Jaun
2016 Porsel

2017 Marsens
2018 5000m Bulle
2019 A travers Sâles
2022 3 Ponts Broc
2024 La Chia 1300
2025 Romont

***Bonus :** **2026 la course des 3 Ponts / Broc**
50^{ème} édition jubilé
L'épreuve avec Le Bonus accorde 10 points supplémentaires à tous

2027 Le Trophée de la Vallée du Flon / Porsel
50^{ème} édition jubilé
L'épreuve avec Le Bonus accorde 10 points supplémentaires à tous

7.8 **Interclubs**

Le classement interclub sera établi par addition de tous les points obtenus par les athlètes inscrits à la Coupe.

Un participant doit figurer au minimum dans **2 manches** pour que ses points soient attribués à son club. Ceci afin d'augmenter le volume des participants et le soutien à leur club.

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. (à l'exception du semi-marathon)

8. **FINANCES**

Les clubs membres de la Coupe payent une cotisation annuelle de CHF 100.-
Un club comme la Corrida Bulloise qui n'entre pas dans le tournus des organisateurs de la soirée de clôture payent une cotisation double CHF 200.-

Le club qui organise une épreuve comptant pour la Coupe verse le montant de CHF 150.- par épreuve.

En outre, chaque club payera, sur la base d'une facture établie par le responsable central, une contribution de CHF 12.- **par coureur classé** à la fin de la saison.

Les coureurs individuels payent une finance de CHF 35.-
Cette finance d'inscription doit être versée lors de l'inscription au près du club organisateur et responsable pour la saison en cours.

B3 Triathlon Bulle
 IBAN : CH 48 0076 8300 1821 4550 8
 Banque Cantonale de Fribourg

Calendrier pour 2026: 11 épreuves.

Di / So 19.04.2026	53^{ème} COURSE DE RELAIS EN FORÊT Bulle – Stade de Bouleyres Relais (3 x 6,0 km) dénivelation 150 m Course de relais jeunesse (3 x 1700m)	Sporting Athlétisme Bulle www.sabulle.ch www.chronometrage.ch benoit.fragniere@websud.ch
Je / Do 14.05.2026 *Bonus	50^{ème} COURSE DES 3 PONTS Broc – Complexe Sportif de la Plaine des Marches 9,6km dénivelation 120 m Walking / Nordic 7,9 km Courses jeunesse 500 m – 1,5 km – 2,6 km – 3,0 km	CS Broc www.3ponts.ch chassotf@gmail.com
Sa / Sa 23.05.2026	3^{ème} LA CHIA 1300 Salle polyvalente du Pâquier 14km / 700m dénivelation Course jeunesse dans le village	CS Le Pâquier contact@cslepaquier.ch https://lachia1300.ch/
Ve / Fr 12.06.2026	31^{ème} À TRAVERS SÂLES Sâles – Centre sportif La Lisière 8,03 km dénivelation 100 m Nouveau : Relais par équipe de deux Courses jeunesse 1,1 km – 1,8 km	FSG Sâles www.a-travers-sales.ch course@a-travers-sales.ch
Di / So 21.06.2026	47^{ème} NEIRIVUE – LE MOLÉSON Neirivue – Halle de gym 10,6 km dénivelation 1290 m Courses jeunesse au village 500 m – 1,0 km – 2,0 km	CS Neirivue www.neirivue-moleson.ch info@neirivue-moleson.ch
Ve / Fr 21.08.2026	SOIREE POPULAIRE SUR PISTE 5000m Bulle – Stade de Bouleyres Championnats Fribourgeois 5000m (OPEN)	Sporting Athlétisme Bulle www.sabulle.ch www.chronometrage.ch benoit.fragniere@websud.ch
Sa / Sa 19.09.2026	45^{ème} COURSE EN FORET DE ROMONT / Villaz Villaz – halle polyvalente 14 km / Dénivelation 180m Courses jeunesse 400 m – 900 m – 1,7 km – 2,5 km Nouveau : un relais par équipe Juniors / Populaires 7km Walking / Nordic 7km	CARC Romont www.carc.ch/course-en-foret president@carc.ch
Sa / Sa 10.10.2026	31^{ème} COURSE CONTRE LA MONTRE «Chupia Pantè» Marsens – Ferme communale 5,91 km (départ individuel) dénivelation 132 m Courses jeunesse 700 m – 1,0 km – 2,0 km – 2,3 km	CS Marsens www.chupia.ch informations@chupia.ch

Di / So 08.11.2026	49^{ème} TROPHEE DE LA VALLEE DU FLON Porsel – Halle de gym 12,5 km dénivellation 220 m Courses jeunesse 500m - 1,0 km – 2,0 km Juniors / Populaires 5,5 km Walking / Nordic 5,5 km	CS Vallée du Flon www.csvf.ch/trophee/accueil info@csvf.ch
## 2026	Un semi-marathon 21,1Km de plaine ou de montagne dans le monde... Le temps de passage dans un marathon est accepté	Votre résultat officiel doit être justifié et annoncé avant le 19 novembre 2026 benoit.fragniere@websud.ch
Sa / Sa 21.11.2026	49^{ème} CORRIDA BULLOISE Bulle – Grand-Rue 6,3 km – 8,3 km Jeunesse 800m – 1,2 km – 2,2 km – 3,2 km Populaires 2 km – 6,3 km Walking / Nordic 8 km	Corrida Bulloise www.corrida-bulloise.ch info@corrida-bulloise.ch

48^{ème} coupe journal LA GRUYERE organisée par la Corrida en partenariat avec le B3 Triathlon Bulle

Soirée de clôture, le samedi 5 décembre 2026
Salle communale de Riaz



<https://b3t.ch/>



<https://www.corrida-bulloise.ch>

10. PRIX RECOMPENSES

Un prix souvenir sera offert lors de la soirée de clôture à tous les participants ayant accompli au moins **quatre courses**.

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.

Pourcentage de récompensés par catégories :

L'assemblée des délégués se met d'accord sur 20%, avec un minimum des 3 premières places au classement.

Il est souhaitable de remercier un plus grand nombre de coureurs au-delà de la 5^{ème} place.

Montants attribués :

Le plancher minimum des podiums devrait être identique pour tous les clubs organisateurs de la soirée de clôture à savoir (cash et/ou un produit d'un artisan local).

1^{er} : du cash et/ou produit d'un artisan local soit CHF 100.- max.

2^{ème} : du cash et/ou produit d'un artisan local soit CHF 80.- max.

3^{ème} : du cash et/ou produit d'un artisan local soit CHF 60.- max.

4^{ème} : du cash et/ou produit d'un artisan local soit CHF 40.-

5^{ème} : du cash et/ou produit d'un artisan local soit CHF 30.-

Souhaitable d'aller plus loin dans le classement selon la planche de prix à disposition

Prix pour ceux qui effectuent toutes les manches : Environ CHF 25.-

11. TOURNUS DES CLUBS RESPONSABLES DE L'ORGANISATION

1977 SA Bulle	2001 CS Vallée du Flon
1978 SA Bulle	2002 FSG Persévérance Châtel-St-Denis
1979 SA Bulle	2003 FSG Bulle
1980 FSG Neirivue	2004 CS Hauteville
1981 FSG Marsens	2005 CARC Romont
1982 FSG Bulle	2006 FSG Broc
1983 CARC Romont	2007 TV Jaun
1984 FSG Gym-Hommes Broc	2008 FSG Charmey
1985 CS Vallée du Flon	2009 CS Marsens
1986 TV Jaun	2010 FSG Sâles
1987 FSG Charmey	2011 SA Bulle
1988 FSG Marsens	2012 CS Neirivue
1989 FSG Neirivue	2013 CS Vallée du Flon
1990 SA Bulle	2014 La Corrida Bulloise / FSG Bulle / SA Bulle
1991 CS Vallée du Flon	2015 CS Hauteville
1992 FSG Bulle	2016 CARC Romont
1993 CARC Romont	2017 Ski Club Le Cergny Vaulruz
1994 FSG Gym-Hommes Broc	2018 FSG Broc

1995	TV Jaun	2019	CS Marsens
1996	FSG Charmey	2020	Annulé
1997	FSG Marsens	2021	Annulé
1998	FSG Sâles	2022	FSG Sâles
1999	FSG Neirivue	2023	SA Bulle
2000	SA Bulle	2024	CS Vallée du Flon

2025 CS Neirivue
 2026 ~~La Corrida Bulloise/FSG Bulle~~ et le B3 triathlon Bulle
 2027 CS Le Pâquier
 2028 CARC Romont
 2029 Running Club Hauteville ???
 2030 CS Broc
 2031 CS Marsens



Remarque :

La Corrida Bulloise a manifestée son intension de quitter le tournus de la responsabilité et la prise en charge de la soirée de clôture.

La Corrida Bulloise est devenue une association composée uniquement d'un comité.

Elle s'entoure de plusieurs clubs locaux pour obtenir les bénévoles nécessaires.

Elle entre dans une exception et est exemptée du tournus.

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 CHF 30.- maximum. Un supplément de CHF 5 à 10.- est admis pour une inscription hors délai ou sur place. Une exception est accordée à la Corrida Bulloise et Neirivue - Moléson qui ne peuvent pas garantir le montant limite. L'inscription pour la course inclusive ne devrait pas dépasser CHF 10.-

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 annonce gratuite vous est offerte dans la rubrique « **FAITES VOS LOISIRS** » moyennant un minimum de 6 dossards gratuits.

Veuillez vous annoncer 3 semaines à l'avance chez la responsable marketing (prendre contact avec Anaïs Volery club@st-paul.ch anais.volery@st-paul.ch)

Un accord de soutien a été convenu avec la Coupe journal LA GRUYERE / media f sa pour la publication d'une annonce personnalisée (à moitié prix) de votre événement lors de la parution le jour du tirage augmenté.

Contacteur : Melissa Baudevin, Déléguée commerciale, media f sa
 +41 26 426 42 42 | info@media-f.ch www.media-f.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. 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 2026

Le lundi 30 mars 2026 à 19h30,

Auberge de la Couronne - Rte de l'Intyamou 36, 1667 Enney

Adresse du responsable 2026: B3 Triathlon Bulle

Patrick Clément

Chemin des Primevères 4

1661 Le Pâquier

patrick.clement@ch.nestle.com

Bulle le 30 mars 2026



Le Coordinateur :

Benoît Fragnière

Ch. du Comte Michel 6

1630 Bulle

Mobile: 079 / 440 49 35

e-mail: benoit.fragniere@websud.ch

www.chronometrage.ch