

# Coupe

## journal « LA GRUYERE »

2025

(47 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.

### 3. LES CLUBS MEMBRES

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

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

En attente : Course du Petit-Prince  
Lessoc – Tour du Lac  
Trophée de la Sionge

#### 4. ORGANISATION

Pour l'année 2025, 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](http://www.chronometrage.ch) et par la suite transmettre les nouveaux inscrits ou les corrections éventuelles par e-mail à [benoit.fragniere@websud.ch](mailto: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, deux listes 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 2025

■ F17	Cadettes A/B	2008 - 2011
■ F19	Dames-Juniores	2006 - 2007
■ F20	Dames	1986 - 2005
■ F40	Dames 1	1976 - 1985
■ F50	Dames 2	1975 et plus âgées
■ <b>F60</b>	<i>(la catégorie sera validée si le nombre de participants est sup. à 5 et au minimum 3 athlètes classés !)</i>	
■ FSH	Féminin course adaptée	2011 et plus âgés/âgées (Handi-Sport)
■ M17	Cadets A/B	2008 - 2011
■ M19	Juniors	2006 - 2007
■ M20	Seniors	1986 - 2005
■ M40	Vétérans 1	1976 - 1985
■ M50	Vétérans 2	1966 - 1975
■ M60	Vétérans 3	1965 et plus âgés
■ <b>M70</b>	<i>(la catégorie sera validée si le nombre de participants est sup. à 5 et au minimum 3 athlètes classées !)</i>	
■ <del>WK</del>	<del>Walking, Nordic-Walking</del>	
■ MSH	Masculin course adaptée	2011 et plus âgés/âgées (Handi-Sport)

(\*) L'organisateur s'engage dans un processus inclusif pour permettre la participation sportive à une course adaptée dans le respect de la charte de Special Olympics Unified !



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 sera validée si le nombre de participants est supérieur à 5 et au minimum 3 athlètes classés !)*

*Cette proposition n'engage pas le club qui organise une manche de la coupe*

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

Les délégués ont adopté en 2018, la création de deux nouvelles catégories dans la course adaptée en séparant les hommes et les femmes.

**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/816>

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 pour 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.

~~La participation dans la catégorie **Walking, Nordic-Walking** marque 20 points.~~  
~~La participation dans le relais **Gruyère Running** Hauteville marque 40 points.~~  
Pour son jubilé du 30<sup>e</sup> le relais de A travers Sâles permet de marquer 40 points

Un résultat de semi-marathon doit être communiqué dans les délais avec son justificatif.

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 peut être désignée par l'assemblée des délégués.

**\*Bonus :**                   **2025 la course en forêt de Romont / Villaz (Villaz-St.Pierre)**  
*Nouvel emplacement et nouveau parcours proposé*  
*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.

## 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 paye une cotisation annuelle de CHF 100.-

**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 10.- **par coureur classé** à la fin de la saison.

**Les coureurs individuels** payent une finance de CHF 30.-

Cette finance d'inscription doit être versé lors de l'inscription au près du club organisateur et responsable pour la saison en cours.

## Calendrier pour 2025: 11 épreuves.

<b>Di / So</b> <b>13.04.2025</b>	<b>52<sup>ème</sup> COURSE DE RELAIS EN FORÊT</b> Bulle – Stade de Bouleyres Relais (3 x 6,0 km) dénivellation 150 m Course de relais jeunesse (3 x 1700m)	Sporting Athlétisme Bulle <a href="http://www.sabulle.ch">www.sabulle.ch</a> <a href="http://www.chronometrage.ch">www.chronometrage.ch</a> <a href="mailto:benoit.fragniere@websud.ch">benoit.fragniere@websud.ch</a>
<b>Je / Do</b> <b>29.05.2025</b>	<b>49<sup>ème</sup> COURSE DES 3 PONTS</b> Broc – Complexe Sportif de la Plaine des Marches <b>9,6 km dénivellation 150 m</b> Walking / Nordic <b>7,9 km</b> Courses jeunesse 500 m – 1,5 km – 2,6 km – 3,0 km	CS Broc <a href="http://www.3ponte.ch">www.3ponte.ch</a> <a href="mailto:chassotf@gmail.com">chassotf@gmail.com</a>
<b>Sa / Sa</b> <b>17.05.2025</b>	<b>2<sup>er</sup> LA CHIA 1300</b> Salle polyvalente du Pâquier 14km / 700m dénivellation Course jeunesse dans le village	CS Le Pâquier <a href="mailto:benji.andrey@gmail.com">benji.andrey@gmail.com</a> <a href="https://lachia1300.ch/">https://lachia1300.ch/</a>
<b>Ve / Fr</b> <b>13.06.2025</b>	<b>30<sup>ème</sup> À TRAVERS SÂLES</b> Sâles – Centre sportif La Lisière 8,03 km dénivellation 100 m Relais par équipe de 2 (2x 4km) Courses jeunesse 1,1 km – 1,8 km	FSG Sâles <a href="http://www.a-travers-sales.ch">www.a-travers-sales.ch</a> <a href="mailto:course@a-travers-sales.ch">course@a-travers-sales.ch</a>
<b>Di / So</b> <b>15.06.2025</b>	<b>46<sup>ème</sup> NEIRIVUE – LE MOLÉSON</b> Neirivue – Halle de gym 10,6 km dénivellation 1290 m Courses jeunesse au village 500 m – 1,0 km – 2,0 km	CS Neirivue <a href="http://www.neirivue-moleson.ch">www.neirivue-moleson.ch</a> <a href="mailto:info@neirivue-moleson.ch">info@neirivue-moleson.ch</a>
<b>Ve / Fr</b> <b>22.08.2025</b>	<b>SOIREE POPULAIRE SUR PISTE</b> Bulle – Stade de Bouleyres 5'000 m <b>Championnats Fribourgeois (OPEN)</b>	Sporting Athlétisme Bulle <a href="http://www.sabulle.ch">www.sabulle.ch</a> <a href="http://www.chronometrage.ch">www.chronometrage.ch</a> <a href="mailto:benoit.fragniere@websud.ch">benoit.fragniere@websud.ch</a>
<b>Sa / Sa</b> <b>New !</b> <b>20.09.2025</b> <b>*Joker</b>	<b>44<sup>ème</sup> COURSE EN FORET DE ROMONT</b> Villaz – salle polyvalente 14 km Dénivellation 130 m Courses jeunesse 400 m – 800 m – 2,0 km – 3,0 km Juniors / Populaires 7,5 km Walking / Nordic 7,5 km ?	CARC Romont <a href="http://www.carc.ch/course-en-foret">www.carc.ch/course-en-foret</a> <a href="mailto:xaconus@bluewin.ch">xaconus@bluewin.ch</a>

<b>Sa / Sa</b> <b>11.10.2025</b>	<b>30<sup>ème</sup> COURSE CONTRE LA MONTRE «Chupia Pantè»</b> Marsens – Ferme communale 5,91 km (départ individuel) dénivellation 132 m Courses jeunesse 700 m – 1,0 km – 2,0 km – 2,3 km	CS Marsens <a href="http://www.chupia.ch">www.chupia.ch</a> <a href="mailto:informations@chupia.ch">informations@chupia.ch</a>
<b>Di / So</b> <b>02.11.2025</b>	<b>48<sup>ème</sup> TROPHEE DE LA VALLEE DU FLON</b> Porsel – Halle de gym 12,5 km dénivellation 220 m Courses jeunesse 1,0 km – 2,0 km Juniors / Populaires 5,5 km Walking / Nordic 5,5 km	CS Vallée du Flon <a href="http://www.csvf.ch/trophee/accueil">www.csvf.ch/trophee/accueil</a> <a href="mailto:info@csvf.ch">info@csvf.ch</a>
<b>## 2025</b>	<b>Un semi-marathon</b> 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 14 novembre 2025 <a href="mailto:benoit.fragniere@websud.ch">benoit.fragniere@websud.ch</a>
<b>Sa / Sa</b> <b>15.11.2025</b>	<b>48<sup>ème</sup> CORRIDA BULLOISE</b> Bulle – Grand-Rue <b>6,2 km – 8,2 km ?</b> Jeunesse 750 m – 1,15 km – 1,75 km – 3,15 km Populaires 3,2 – 6,2 km Walking / Nordic 7,75 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>

## Organisation 2025

47<sup>ème</sup> coupe journal LA GRUYERE organisée par le CS Neirivue

Soirée de clôture, le 22 novembre 2025 à Montbovon

Le coordinateur de la Coupe journal LA GRUYERE  
Benoît Fragnière, Chemin du Comte-Michel 6, 1630 Bulle, Tél. 079 440 49 35  
e-mail : [benoit.fragniere@websud.ch](mailto:benoit.fragniere@websud.ch) [www.chronometrage.ch](http://www.chronometrage.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.

## 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 (B3 triathlon Bulle)		
2027	CS Le Pâquier		
2028	<i>Running Club Hauteville ?</i>		
2029	CARC Romont		
2030	CS Broc		

## 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 Le Moléson qui ne peuvent pas garantir le montant limite. L'inscription pour la course adaptée 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 banderole LA GRUYERE doit aussi être installée dans l'espace de la manifestation. (prendre contact avec Anaïs Volery [marketing@lagruyere.ch](mailto:marketing@lagruyere.ch))

En cas de parrainage d'un autre journal, il est indispensable de prendre contact avec l'administrateur de <https://www.media-f.ch/> pour trouver un accord de partage.

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

Veuillez vous annoncer 3 semaines à l'avance chez la responsable marketing (prendre contact avec Anaïs Volery [marketing@lagruyere.ch](mailto:marketing@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 a 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 2025 au Crêt

Adresse du responsable 2025: CS Neirivue  
Geinoz Alexandre Chemin de Ferrand 9  
1665 Estavannens 079 / 820 07 61  
[alexandre73geinoz@gmail.com](mailto:alexandre73geinoz@gmail.com)

Le Crêt, le 3 mars 2025



Le Coordinateur :  
Benoît Fragnière  
Ch. du Comte Michel 6  
1630 Bulle  
Mobile: 079 / 440 49 35

e-mail: [benoit.fragniere@websud.ch](mailto:benoit.fragniere@websud.ch)  
[www.chronometrage.ch](http://www.chronometrage.ch)