30 avril
Rando Muco
Belle-Isle-en-Terre

6 mai
Traversée de la **Baie**
Saint-Brieuc

27 mai
Trail de Guerlédan
Bon-Repos-sur-Blavet

11 juin
Trail d'Avaugour
Un dimanche **en forêt**
Saint-Péver

9 juillet
Trail des duos
Saint-Bihy

30 sept
Trail des Kaolins
Quessoy

5 nov
Course de l'Ours
Ploëzal

Yes you trail !

DES COURSES EMBLÉMATIQUES À VOTRE RYTHME

Le Conseil départemental poursuit son expérimentation avec les organisateurs de **trails costarmoricains** par la mise en place de **circuits adaptés à toute personne en automomie de marche.**

Renseignements et inscriptions sur
*cotesdarmor.fr/**yesyoutrail***

IRRÉDUCTIBLES
COSTARMORICAINS
cotesdarmor.fr

Fédération Française du Sport Adapté Côtes-d'Armor

Handi Sport Comité Départemental Côtes d'Armor

Côtes d'Armor le Département

Yes you trail !

Les Côtes d'Armor comptent parmi les plus nombreux et les plus beaux trails de France. Il est important que le plus grand nombre puisse profiter de l'ambiance singulière de ces courses.

7 actions inclusives ont été retenues en 2022 en partenariat avec la Maison Départementale pour les Personnes Handicapées (MDPH), les comités départementaux Handisport et Sport Adapté, ainsi que les organisateurs des événements sportifs partenaires.

Des parcours adaptés y sont proposés sous forme de boucles à répéter ou de circuits dédiés (de 750 m à 17 km).

Pour tous ces trails, les renseignements et les inscriptions se font sur *cotesdamor.fr/yesyoutrail*

30 avril

Rando Muco

Belle-Isle-en-Terre

Deux courses sont proposées pour permettre à tous de participer à la Rando Muco et soutenir les actions pour vaincre la Mucoviscidose.

> Le trail de 7,5 km fait une boucle autour de Belle-Isle-en-Terre et sera accessible en individuels ou en relais par équipes de 2 à 4 coureurs. Un relais sera possible à 3,5 km ou 4,5 km (point de ravitaillement) et vous permettra ainsi d'adapter votre distance à parcourir.
Départ à 10h

> Le circuit de « découverte du trail » fait 750 m et pourra être effectué jusqu à 4 fois à votre rythme.
Départ à 15h

6 mai

Traversée de la Baie

Saint-Brieuc

Le circuit « Découverte de la baie en trail » est une boucle de 2 km et sera à parcourir jusqu'à 2 fois selon vos aptitudes .

Après un 1er km à travers le sentier de la Grève des courses, vous découvrirez et apprécierez la baie de Saint-Brieuc les pieds plus ou moins mouillés...

Départ à 13h

27 mai

Trail de Guerlédan

Bon-Repos-sur-Blavet

C'est un savant mélange de sport et d'histoire qui vous attend autour de la splendide abbaye cistercienne du 12e siècle, Bon Repos.

> Le parcours, de 4 km, vous permettra de (re)découvrir les paysages si caractéristiques du Centre-Bretagne.
L'heure de départ sera précisée très prochainement sur le site **cotesdamor.fr/yesyoutrail**

30 avril
Rando Muco
Belle-Isle-en-Terre

6 mai
Traversée de la Baie
Saint-Brieuc

27 mai
Trail de Guerlédan
Bon-Repos-sur-Blavet

11 juin
Trail d'Avaugour Un dimanche en forêt
Saint-Péver

9 juillet
Trail des duos
Saint-Bihy

30 sept
Trail des Kaolins
Quessoy

5 nov
Course de l'Ours
Ploëzal

11 juin
Trail d'Avaugour Un dimanche en forêt
Saint-Péver

À l'occasion de l'événement festif « un Dimanche en forêt », le trail d'Avaugour vous propose une course à travers la forêt d'Avaugour-Bois-Meur.
> Le parcours de 10 km peut se faire seul·e ou en relais (point de ravitaillement situé au 5e kilomètre)
Départ à 10h

9 juillet
Trail des duos
Saint-Bihy

Sur un parcours très varié et peu vallonné, ce trail en duo (homme, femme ou mixte) vous permettra d'emprunter des chemins dans les sous-bois mais aussi quelques portions de route et d'admirer de nombreux points de vue.
> Course en duo de 3,5 km.
Départ à 10h

30 sept
Trail des Kaolins
Quessoy

Au fil de sentiers et chemins principalement, le tracé débordera du territoire quessoyais pour emprunter quelques voies situées sur la commune d'Hénon.
Peu de difficultés si ce n'est la distance, un passage les pieds dans l'eau et de magnifiques spots sont à découvrir.
> Ce Trail sera à parcourir par équipe de 4 coureurs avec au programme, 17 km pour deux d'entre eux et les 7 derniers km à effectuer ensemble.
Départ à 15h30

5 nov
Course de l'Ours
Ploëzal

Une seule distance, de quoi mettre tout le monde d'accord :
> Un parcours de 13 km, avec comme point de départ le port de Tréguier et une arrivée sur le magnifique domaine de la Roche-Jagu à Ploëzal.
> Possibilité d'inscriptions par équipes et / ou relais pour une partie du parcours.
L'heure de départ sera précisée très prochainement sur le site **cotesdamor.fr/yesyoutrail**

#yesyoutrail

© Photos Géraldine Magnan

#yesyoutrail

Renseignements et inscriptions sur
*cotesdarmor.fr/**yesyoutrail***

IRRÉDUCTIBLES
COSTARMORICAINS

cotesdarmor.fr

Fédération Française du Sport Adapté Côtes-d'Armor

Handi Sport Comité Départemental Côtes d'Armor

Côtes d'Armor le Département