

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 13 DECEMBRE 2025





LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 13 DECEMBRE 2025

LE PROJET

L'association Courir pour Armentières en Brie organise samedi 13 décembre 2025 une manifestation sportive de type raid pédestre sur la voie publique ouverte à la circulation. Cette manifestation est une aventure individuelle **sans être une compétition officielle**, elle rassemblera au maximum 99 personnes qui effectueront une distance de 29km, 69km ou 105km, très majoritairement sur le territoire du pays de l'Ourcq. Elle est une aventure sportive personnelle avant tout.

Le raid pédestre intègre l'ultra marathon (DUV), Les statistiques seront communiquées à la DUV

<https://statistik.d-u-v.org/>

Programme

15h-18h10 Retrait de dossards et opérations de vérification

16h 18h Photocall offert , Recevez gratuitement votre photo de départ et communiquez sur votre aventure à venir !

18H15 BRIEFING OBLIGATOIRE

A partir de 18H40 Départ 29km Run and bike de 20s en 20x par 2

A partir de 19h Départ 105km course à pied de 30s en 30s par 2

A partir de 19h15 Départ 105km run and bike de 30s en 30s par 2

A partir de 19h30 Départ 69km course à pied de 30s en 30s par 2

A partir de 19h45 Départ 29km course à pied de 15s en 15s par 2



LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 13 DECEMBRE 2025

Infos pratiques

- Tarifs :

Course à pied:

29km 40€ 59 dossards disponibles

69km : 69€ Solo 79 dossards disponibles 90€ Duo 20 dossards disponibles

105km: 90€ solo 79 dossards disponibles

Run and bike:

29km 65€ par équipe 59 dossards disponibles

105km : 125€ par équipe 79 dossards disponibles

- Catégorie : Mixte
- Epreuve ouverte aux licenciés et non-licenciés (certificat médical ou PPS obligatoire)
- Paiement en ligne obligatoire : Oui
- Participants nés en 2008 et avant pour les 29km, participants nés en 2006 et avant pour le 69km et les 105km
- Lieu de départ et arrivée : Armentières en Brie Salle des fêtes
- Lieu de retrait des dossards : Zone départ / arrivée

Inscription sur www.courirpourarmentieres.com





LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 13 DECEMBRE 2025

- Le parcours mélange chemin, forêt domaniale, parc naturel, chemin de halage, sentiers et route à (très) faible circulation (surtout de nuit). Certaines traversées de routes sont nécessaires. Les portions bitumés (bitume local parfois...) sont parties intégrantes de LGO.

LGO La Grande Ourcq n'est pas un trail ou ultra trail mais une aventure ultra distance.

LGO est à dominante bitumé, sur de petites routes.

- Inscription en ligne sur www.courirpourarmentieres.com .
- Date limite d'inscription: 1 décembre 2025 dans la limite des dossards disponibles

Services autre:

Repas accompagnateur à l'arrivée (8€ à l'inscription)



LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 13 DECEMBRE 2025



LES BARRIERES HORAIRES

Le départ et l'arrivée auront lieu à Armentières en Brie. Le délai maximal pour être déclaré Finisher est calculé sur une vitesse moyenne de 7,5km/h (soit 3h52 pour 29km), 5,2km/h (soit 13h16 pour 69km), et sur une vitesse moyenne de 6,2km/h (soit 17h34 pour 105 km).

Les barrières horaires s'ajusteront au kilométrage précis qui sera communiqué à J-4.

- Chaque participant est en semi autonomie dans sa progression et sa sécurité. Il doit se conformer au respect strict du code la route.

Il doit veiller à scrupuleusement à sa propre sécurité lors de son évolution : éclairage avant arrière gilet jaune bandes réfléchissantes téléphone etc, La totalité du matériel sera contrôlé à la prise de dossard.

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 13 DECEMBRE 2025



LE CONCEPT

- LGO sera organisée sous la forme d'un raid pédestre individuel. 2 à 3 barrières horaires seront mises en place afin d'assurer la progression des participants suivant le délai maximal imposé.
- Elle rassemblera au maximum 99 personnes par distance, expérimentées à ce type d'effort et de parcours, sûres de leur bonne condition physique, sachant évoluer dans la nuit, douées d'une capacité d'orientation et dans des conditions possiblement hivernales.
- Les participants seront en autonomie alimentaire complète sur le parcours. Ils disposeront uniquement de 2 à 3 check point ravitaillement dits bases de vie. Un repas sera offert à l'arrivée.
- Il n'y a pas de base de vie sur la distance 29km.
- **Aucun parcours ne sera balisé.** Il conviendra de s'appuyer sur une trace GPX transmise 4 jours avant le départ. Aucun autre balisage directionnel ne sera mis en place par l'organisation. ni fourniture d'une carte.
- Ils devront respecter strictement le code de la route quand ils se trouveront sur la voie publique qui restera ouverte à la circulation. LGO est un raid aventure où le participant évolue dans le strict respect du code de la route.
- Un PC course sera mis en place ainsi qu'un PC médical
- Un tracker permettra de suivre votre progression en live avec mise à jour de votre localisation chaque 30s. Ce système exclusif offrira un confort maximal
- Le classement est établi sur la base du temps final réalisé par chaque participant. LGO s'apparente à un contre la montre individuel et la progression s'effectue de la manière la plus individuelle possible.

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 13 DECEMBRE 2025



L'autosuffisance

Elle est définie comme étant la capacité à être autonome entre 2 bases de vie en termes d'équipement vestimentaire, de sécurité, d'alimentation et d'hydratation.

Les coureurs pourront retrouver leur sac d'allègement aux bases de vie

Le coureur doit avoir acquis à travers ses expériences antérieures l'autonomie nécessaire pour pouvoir s'adapter aux problèmes potentiels ou rencontrés dans un environnement nocturne et hivernal (vent, pluie, brume, problèmes physiques, blessures, difficulté de terrain, etc...).

Le coureur doit obligatoirement maîtriser l'utilisation des moyens de guidage (utilisation GPS, lecture carte, application Smartphone, etc...) au travers un fichier GPX. **Aucun parcours ne sera balisé.**

Il ne doit pas craindre la solitude.

L'assistance personnelle est autorisée sur la base de vie, cependant les bénévoles se réservent le plein droit de limiter l'accès afin de garantir la bonne organisation et la quiétude du lieu.

L'assistance personnelle est autorisée en dehors des zones dites bases de vie. Mais, un conseil : vivez le moment en solitaire le + que vous pouvez...

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 13 DECEMBRE 2025



- **Matériel obligatoire pour toutes les distances et POUR CHAQUE PARTICIPANT individuel relais et run and bike. Chacun devra avoir sur lui:**
 - 1 lampe de type frontale avec obligatoirement une batterie/piles de rechange. Il vous appartient de prévoir le matériel permettant de vous éclairer sur la totalité de votre épreuve **Obligatoire 25km**
 - 1 éclairage avant et arrière sur le vélo utilisé pour parcourir la distance **run and bike**
 - Un éclairage arrière de type lampe « rouge » accroché à votre sac par exemple
 - Balise tracker remise à la prise du dossard **Obligatoire 25km**
 - 1 GPS d'une autonomie suffisante sur la durée de l'épreuve. Le coureur devra prévoir les moyens de rechargement soit par des piles ou batteries de rechange **Obligatoire 25km**
 - 1 téléphone mobile allumé avec une autonomie suffisante sur la durée de l'épreuve **Obligatoire 25km**
 - 1 réserve alimentaire solide et un minimum de 1l de réserve liquide, **Obligatoire 25km**
 - 1 veste de type coupe vent/pluie permettant de vous prémunir d'une météo hivernale et/ou venteuse éventuelle. Il est fortement conseillé d'être équipé d'une veste 20000 Schmerber. Le **Schmerber** est une unité de mesure de l'imperméabilité d'un textile
 - 1 bonnet, 1 paire de gants longs ainsi que **2** couvertures de survie par participant **Obligatoire 25km**
 - 1 vêtement pour couvrir les jambes 1 gobelet
 - 1 nécessaire de réparation pour parcourir la distance **run and bike**. Le concurrent sur le vélo devra obligatoirement porter un casque. Nous vous conseillons de disposer chacun d'un casque
 - 1 sifflet **Obligatoire 25km**
 - Matériel supplémentaire conseillé:
 - Bandes réfléchissantes (de type bracelet, cousues ou autocollantes) **ET** lumière rouge dans le dos/sur le sac à dos
 - une source d'électricité complémentaire type batterie externe

La liste du matériel obligatoire peut être amené à évoluer en fonction des conditions météorologiques

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 13 DECEMBRE 2025

- **Matériel obligatoire**

- Chaque participant devra posséder le matériel durant toute sa progression.
- Un contrôle de l'ensemble du matériel demandé sera effectué à la prise du dossard et de manière aléatoire sur le parcours
- L'organisation se réserve pleinement le droit de ne pas donner de dossard à un participant qui ne posséderait pas l'équipement obligatoire.



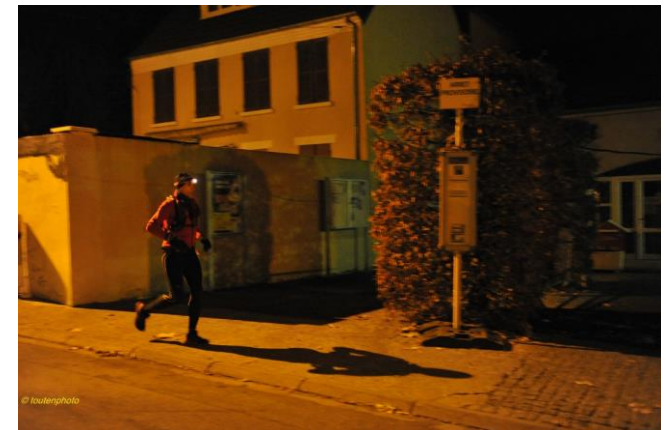
LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 13 DECEMBRE 2025

Ce qu'inclut mon inscription-les services offerts

Ce que vous ne trouverez pas

- Une aventure hors du commun de nuit . Un dépassement de soi dont on ne ressortira pas comme avant
- Traqueur GPS, dédié à la sécurité et au suivi en direct de l'épreuve. Votre position sera mise à jour chaque 10 secondes et transmise sur les écrans.
- Plateforme de Live-tracking permettant à vos proches de suivre votre progression et votre hiérarchie en temps réel
- Dossard unique et nominatif
- Cadeau souvenir, médaille Finisher et cadeau Finisher
- Une photo à la prise du dossard et disponible sur une plateforme de téléchargement avant le départ
- Un repas d'arrivée
- La possibilité de poser 2 à 3 sacs d'allégement suivant les distances.
- Un poste de nettoyage de votre vélo à l'arrivée pour les concurrents run and bike
- Une salle pour se préparer, se changer et prendre le repas Finisher
- Toilettes
- Un speaker officiel présent du départ à l'arrivée !
- Reportage photographique professionnel et en qualité HD
- Suivi réseaux sociaux, sourires, encouragements, et un milliard d'ondes positives
- Il n'y aura pas de douches (y en a pas ici, et puis de toute façon ça ne sert à rien)
- Le rapatriement des abandons se fera uniquement depuis les bases de vie
- Pas de navettes pour amener le 2^e duétiste à son lieu de départ.



LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 13 DECEMBRE 2025



Les check points / bases de vie

Le check point sera un point de contrôle et de ravitaillement appelé aussi base de vie BV.

Ils seront au nombre de 2 ou 3, il n'y aura pas de base de vie sur le 29km

Vous y trouverez à minima des boissons froides, chaudes et quelques éléments solides de ravitaillement.

La base de vie sera située en extérieur, dans une cours de ferme.

Vous y retrouverez l'éventuel sac d'allègement que vous nous aurez laissé en amont (à la prise de dossard). Il est conseillé au participant de mettre du ravitaillement dans son sac d'allègement.

La localisation des bases de vie sera communiquée ultérieurement.

Il n'y aura pas de lit de camp dans la BV. Il y aura par contre beaucoup de chaleur...humaine.

La BV permettra aussi à l'organisation d'évaluer votre capacité à poursuivre l'aventure.

La BV est ouverte au public

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 13 DECEMBRE 2025



Abandon - délais

Pour participer à LGO, le participant doit être capable de parcourir une longue distance à pied de nuit. Les temps de marche doivent être limités pour entrer dans les délais impartis.

Le participant doit accepter et comprendre que passer un certain temps de course il n'est plus possible d'assurer sa sécurité ou son suivi. A ce titre, nous demandons aux participants de pouvoir se projeter sur un temps de course basé sur les barrières horaires qui seront positionnés sur le parcours, Le participant qui arriverait au-delà du temps limite fixé devra hélas abandonner.

Le participant devra signaler à l'organisateur s'il doit abandonner en dehors des check points, s'il faut lui porter assistance exceptionnelle (blessure) ou s'il compte utiliser une assistance personnelle. L'organisateur assurera la logistique liée à un abandon sur un check point et c'est le seul lieu où il est possible d'être rapatrié en cas d'abandon (sauf cas vraiment exceptionnel). Chaque participant doit se rendre sur une BV par ses propres moyens avant d'éventuellement abandonner.

Il est possible à tout moment de se connecter au live tracking pour estimer sa propre progression et se localiser.

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 13 DECEMBRE 2025



Vos obligations

- LGO est un raid en semi autosuffisance. Le respect strict du code de la route est indispensable.
- Votre horaire de départ sera communiquée à J-4 maximum, Il ne sera pas possible de le modifier. Cependant, l'organisation se réserve la possibilité de prendre en compte des souhaits particuliers comme par exemple partir avec un binôme ou un trio identifiés.
- Vous devez veiller à disposer d'un équipement de sécurité suffisant pour voir et être vu de nuit.
- Vous devez veiller à toujours progresser sur le bas coté de la chaussée et face à la circulation automobile.
- A chaque intersection, vous n'êtes pas prioritaire (sauf présence exceptionnelle d'un membre de l'organisation en qualité de signaleur).
- Pour des raisons de sécurité dans la nuit et pour permettre de pouvoir vous joindre à tout moment en cas de nécessité, l'usage d'écouteurs pour écouter de la musique est interdit (on parle de votre sécurité, jouez le jeu s'il vous plaît).
- N'invitez pas vos proches ou amis à courir à vos cotés durant votre raid, afin de conserver les valeurs et la plénitude de votre quête personnelle, afin de ne pas mettre en danger l'organisation, afin de conserver l'esprit originel de La Grande Ourcq. Passez vous d'un PACER, vous n'en serez que plus heureux et fier de vous...
- Il est autorisé d'évoluer ensemble entre participants cependant veillez à ne pas évoluer cote à côte sur les portions « route » (pour des raisons de sécurité)
- Nous avertir en cas d'abandon et nous restituer votre balise GPS.
- Sourire et ne pas confondre la Sainte Lyon et la Grande Ourcq en terme d'organisation.
- L'appel au 18 – 112 – 15 restera exceptionnel et à faire en cas d'urgence vitale uniquement.
- Chaque participant devra indiquer le numéro de téléphone d'une personne à prévenir en cas d'accident. Cette personne à prévenir devra être joignable pendant toute la durée de la manifestation.
- Pour faciliter la localisation du participant une balise GPS sera fournie à chaque participant. Celle-ci possède un système de détection d'écart de parcours, d'immobilité et de détection chute. Le participant sera donc suivi à tout instant par l'organisation. Un comptage sera effectué à divers endroits du tracé en supplément. Chaque participant ayant besoin d'aide sur le parcours pourra joindre par téléphone le responsable secours dont le numéro sera communiqué ultérieurement.
- Une équipe run and bike dont le cycliste ne porterait pas de casque sera immédiatement mise hors course.
- Lors du contrôle aléatoire du matériel, une grille de pénalité sera appliquée suivant le matériel manquant. La pénalité ira jusque la mise en hors course si il s'agit d'un équipement dit élémentaire.

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 13 DECEMBRE 2025



Le parcours

La trace GPX sera communiquée au maximum 4 jours avant le départ soit mardi 9 décembre.

Le parcours mélange chemin, forêt domaniale, parc naturel, chemin de halage, sentiers et route à (très) faible circulation (surtout de nuit). Certaines traversées de routes sont nécessaires. Les portions bitumés (bitume local parfois...) sont parties intégrantes de LGO,

LGO La Grande Ourcq n'est pas un ultra trail mais une aventure ultra distance

Le PC course suivra la progression de chaque participant. En cas d'erreur de parcours importante (à l'appréciation des organisateurs), il contactera le coureur pour s'assurer que tout va bien et lui demander de reprendre la bonne trace, soit une pénalité en temps sera appliquée à l'arrivée (détails communiquées lors du briefing)

EN BREF

LA GRANDE OURCQ

29KMS

- La Grande Ourcq 29km est une découverte du monde l'ultra distance au travers le principe de semi autonomie et de dépassement de soi. Ce sera peut être une découverte et promis.... vous allez être bousculé.
- Vivez le moment , soyez fier de vous, dépassez vous et respirez les premières valeurs de l'ultra distance au travers LGO 25km
- Retrait dossard et contrôle matériel:
- Samedi 13 décembre 15h à 18h10 à la salle des fêtes
- Briefing 18h15 obligatoire
- Départ à partir de 18H40 Départ 29km Run and bike de 20s en 20x par 2 Départ à partir de 19h45 de 15s en 15s par 2
- Le parcours ne sera pas fléché, un fichier GPX sera communiqué au maximum 4 jours avant le départ il sera à rentrer dans votre montre GPS, votre téléphone ou toute autre support GPS
- Pas de ravitaillement ni base de vie. Cependant en fonction des conditions météorologiques, nous nous réservons la possibilité d'organiser sur le parcours un check point avec un minimum de ravitaillement/confort.
- Le parcours sera un mélange de chemins et de routes à faible circulation. Sa demande sera nature afin de ne pas se contraindre à un risque lié à la circulation automobile en après midi
- Vous pourrez suivre en live votre progression grâce à la balise que vous porterez durant toute la distance, Vos supporters vous suivront en direct via une mise à jour chaque 30s de votre positionnement
- Le délai maximal pour être déclaré Finisher est calculé sur une vitesse moyenne de 7,5km/h (soit 3h52 pour 29km). La barrière horaire s'ajustera précisément à la distance communiquée à J-4
- Le classement final sera établi suivant le temps mis par chaque concurrent pour accomplir la distance
- La médaille Finisher sera offerte à chaque arrivant ainsi qu'une collation d'arrivée
- La remise de prix se déroulera autour de 21h30. Les 5 premiers temps garçons et filles seront honorés , Il n'y aura pas de classement par catégorie.

EN BREF

LA GRANDE OURCO

69KMS

- Retrait dossard et contrôle matériel: Samedi 12 décembre 15h à 18h10 à la salle des fêtes
- Briefing 18h15 obligatoire
- Départ à partir de 19h30 Départ 69km course à pied de 30s en 30s par 2
- Le parcours ne sera pas fléché, un fichier GPX sera communiqué au maximum 4 jours avant le départ il sera à rentrer dans votre montre GPS, votre téléphone ou toute autre support GPS
- Le parcours sera un mélange de chemins et de routes à faible circulation. Sa demande sera nature afin de ne pas se contraindre à un risque lié à la circulation automobile en après midi
- Vous pourrez suivre en live votre progression grâce à la balise que vous porterez durant toute la distance, Vos supporters vous suivront en direct via une mise à jour chaque 30s de votre positionnement
- 2 bases de vie réparties sur le parcours. Possibilité de déposer d'un sac personnel sur chacune d'entre elles
- Le délai maximal pour être déclaré Finisher est calculé sur une vitesse moyenne de 5,2km/h (soit 13h16 pour 69km). La barrière horaire s'ajustera précisément à la distance communiquée à J-4
- Le classement final sera établi suivant le temps mis par chaque concurrent pour accomplir la distance
- La médaille Finisher sera offerte à chaque arrivant ainsi qu'un repas d'arrivée et un cadeau

La remise de prix se déroulera suivant la progression des arrivées . Les 5 premiers temps garçons et filles seront honorés. Les 3 premières équipes duo seront honorés ainsi que les 3 premières équipes mixtes et 100% filles

Une mise à l'honneur par catégorie d'âge aura aussi lieu (précisions ultérieurement)

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 13 DECEMBRE 2025



Déroulement de l'épreuve en duo

- Le 1^{er} relayeur effectue son relais avant de passer le relais à son binôme qui effectue la suite de la distance. La transmission de la balise GPS est le témoin. La distance précise effectuée par chacun sera communiquée au maximum 10 jours avant le jour J
- L'équipement obligatoire doit être en possession de chaque coureur lors de sa progression.
- Le 2^e relayeur devra se rendre par ses propres moyens sur le lieu de prise du dit relais (adresse communiquée en amont).
- L'organisation se chargera du rapatriement du 1^{er} relayeur si nécessaire.
- Le classement final sera effectué sur la base de l'addition des 2 temps.
- Chaque relayeur dispose des mêmes avantages (cadeau, accès, repas chaud sur zone d'arrivée, etc...).

EN BREF LA GRANDE OURCO 105KMS



- Retrait dossard et contrôle matériel: Samedi 13 décembre 15h à 18h10 à la salle des fêtes
- Briefing 18h15 obligatoire
- Départ à partir de 19h15 Départ 105km course à pied de 30s en 30s par 2
- Le parcours ne sera pas fléché, un fichier GPX sera communiqué au maximum 4 jours avant le départ il sera à rentrer dans votre montre GPS, votre téléphone ou toute autre support GPS
- Le parcours sera un mélange de chemins et de routes à faible circulation. Sa demande sera nature afin de ne pas se contraindre à un risque lié à la circulation automobile en après midi
- Vous pourrez suivre en live votre progression grâce à la balise que vous porterez durant toute la distance, Vos supporters vous suivront en direct via une mise à jour chaque 30s de votre positionnement
- 3 bases de vie réparties sur le parcours. Possibilité de dépose d'un sac personnel sur chacune d'entre elles
- Le délai maximal pour être déclaré Finisher est calculé sur une vitesse moyenne de 6,2km/h (soit 17h34 pour 109km). La barrière horaire s'ajustera précisément à la distance communiquée à J-4
- Le classement final sera établi suivant le temps mis par chaque concurrent pour accomplir la distance
- La médaille Finisher sera offerte à chaque arrivant ainsi qu'un repas d'arrivée et un cadeau

La remise de prix se déroulera suivant la progression des arrivées . Les 5 premiers temps garçons et filles seront honorés. Les 3 premières équipes duo seront honorés ainsi que les 3 premières équipes mixtes et 100% filles

Une mise à l'honneur par catégorie d'âge aura aussi lieu (précisions ultérieurement)

LA GRANDE OURCQ

Run and bike



- Pêle-mêle quelques informations à connaître
- Le principe est celui d'un contre la montre tout comme les coureurs à pied
- Il n'y a pas de boucle de départ à effectuer par le coureur à pied solo, vous partez donc tout de suite ensemble.
- Les points de passage groupés tous les 2 seront en sortie de chaque base de vie ainsi qu'au km 14 de la distance 29km. Vous devrez sur ces points évoluer l'un à côté de l'autre sous le regard d'un arbitre bénévole
- Il est obligatoire de franchir ensemble la ligne d'arrivée.
- Il est possible d'être assisté dans une réparation mécanique ou tout autre besoin (exemple : ravitaillement) mais l'assistance devra se faire à l'arrêt.
- Il est interdit d'être suivi par une assistance.
- Lors de votre évolution , vous pouvez être amené à doubler des coureurs à pied solo. Veillez au respect de leur évolution.
- Vous êtes responsable de votre sécurité veillez à ne jamais évoluer l'un à côté de l'autre sur la voirie par exemple
- Il n'est pas prévu de poste de nettoyage vélo sur le parcours. Un poste de nettoyage est prévu à l'arrivée SAUF si il gèle. 😊
- 1 nécessaire de réparation pour parcourir la distance run and bike est obligatoire.
- Le concurrent sur le vélo devra OBLIGATOIREMENT porter un casque. Nous vous conseillons de disposer chacun d'un casque
- 1 éclairage avant et arrière sur le vélo utilisé pour parcourir la distance run and bike est obligatoire.
- Chaque concurrent doit avoir SUR LUI le matériel obligatoire

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 13 DECEMBRE 2025



- **LES VALEURS SOLIDAIRES DE LA GRANDE OURCQ**
- Don d'une partie des frais d'inscription à la Fondation Alzeihmer
- Élan du cœur des participants et de l'organisation via une collecte restos du cœur le jour J. Opération « ramène un truc pour les copains ! »



LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 13 DECEMBRE 2025

Nous contacter

Courir pour Armentières en Brie

4 rue du pressoir

77440 Armentières en Brie



eric.leblacher@gmail.com contact@courirpourarmentieres.com

06 15 15 47 28

Page Facebook et Instagram: La GrandeOurcqCourirpourArmentieres

www.courirpourarmentieres.com

LA GRANDE OURCQ

SAMEDI 13 DECEMBRE 2025

Notre parrain

