



# 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 autonomie de marche.**



Renseignements et inscriptions sur [cotesdarmor.fr/yesyoutrail](https://cotesdarmor.fr/yesyoutrail)

**IRRÉDUCTIBLES**  
**COSTARMORICAINS**

[cotesdarmor.fr](https://cotesdarmor.fr)



**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 2023 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/yesyoutail](https://cotesdamor.fr/yesyoutail)**

**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 1<sup>er</sup> 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 12<sup>e</sup> 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/yesyoutail](https://cotesdamor.fr/yesyoutail)*



**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 5<sup>e</sup> 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 quessoysais 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](http://cotesdamor.fr/yesyoutrail)

**#yesyoutrail**



© Photos Géraldine Magnan

**#yesyoutrail**

Renseignements et inscriptions sur [cotesdarmor.fr/yesyoutrail](https://cotesdarmor.fr/yesyoutrail)

**IRRÉDUCTIBLES  
COSTARMORICAINS**

[cotesdarmor.fr](https://cotesdarmor.fr)



**Côtes d'Armor  
le Département**

