BL'A SPORT



SAMEDI 09.01.2027 APD 16H00

BL'A TRAIL

DÈS 10€ AU DÉPART DU BLANC CAILLOUX

SEREZ-VOUS DE LA PARTIE ?

INSCRIPTION SUR ULTRATIMING.BE
DÈS DÉBUT NOVEMBRE !

BIENVENUE

LE MOT DE L'ÉQUIPE

Chers coureurs, chères coureuses, chers petits et grands aventuriers,

Début janvier, la nuit tombe tôt sur Braine-l'Alleud. C'est exactement ce qu'on aime : chausser la frontale, s'engager dans les chemins du Blanc Cailloux et découvrir un décor familier sous un tout autre jour.

Une boucle de 7,5 km, à parcourir une, deux ou trois fois, seul ou en relais, avec la boue en prime. Que vous veniez chercher un chrono, un défi ou simplement une belle soirée entre amis ou en famille, vous êtes au bon endroit.

Ce road book rassemble tout ce qu'il faut savoir avant le départ. Lisez-le, partagez-le, et surtout… préparez votre lampe !

L'équipe BL'A Sport

SOMMAIRE

p. 3	L'essentiel : les formats
p. 4	Programme de la soirée
p. 5	Venir sur place
p. 6	Plan du départ
p. 7	Dossards & inscriptions
p. 8	Le parcours
p. 9	Les courses en détail
p. 10	Balisage & points d'attention
p. 11	Ravitaillement & services
p. 12	Zone déchets & nature
p. 13	Courir de nuit
p. 14	Météo & équipement
p. 15	Règlement & récompenses
p. 16	Sécurité & secours
p. 17	Contacts & liens

L'ESSENTIEL

Une même boucle de **7,5 km**, six façons de la vivre. Choisissez votre format :

3 KM · KIDS	**Course enfants · de 6 à 12 ans** Départ **16h00** · autorisation parentale	**Gratuit**
CANI CROSS · 7,5 KM	**Course avec chien · 1 tour · ~110 m D+** Départ **16h30** · réservé aux adultes	**10 €**
7,5 KM · 1 TOUR	**7,5 km · ~110 m D+** Départ **18h20** · dès 12 ans (autorisation parentale)	**10 €**
15 KM · 2 TOURS	**15 km · ~220 m D+** Départ **18h10** · dès 12 ans (autorisation parentale)	**15 €**
22,5 KM · 3 TOURS	**22,5 km · ~330 m D+** Départ **18h00** · dès 16 ans	**20 €**
RELAIS À 2 OU 3	**22,5 km au total · 3 tours de 7,5 km** Départ **18h00** · mixte ou non mixte	**30 €**

Dénivelé indicatif, calculé d'après le tracé GPS.

02 · LE JOUR J · SAMEDI 9 JANVIER

PROGRAMME

4 au 8 janvier	Retrait anticipé des dossards chez **Absolut Run**
15h00	Ouverture du retrait des dossards sur place (pour tous)
16h00	**DÉPART KIDS** · 3 km
16h30	**DÉPART CANICROSS** · 7,5 km · adultes
~16h50	Coucher du soleil, la nuit tombe
17h15	Remise des prix Kids
17h30	Clôture du retrait des dossards
18h00	**DÉPART 22,5 KM** et **RELAIS**
18h10	**DÉPART 15 KM**
18h20	**DÉPART 7,5 KM**
19h30	Remise des prix des autres courses, les unes à la suite des autres

Pas de barrière horaire. Prenez le temps qu'il vous faut : chaque finisher compte, et la fête continue après l'arrivée. **Pas d'inscription le jour J.**

Absolut Run : Chaussée Reine Astrid 13/17, 1420 Braine-l'Alleud. Ouvert de 9h00 à 18h00, du mardi au samedi inclus.

VENIR SUR PLACE

LIEU DE DÉPART ET D'ARRIVÉE
Au Blanc Cailloux
Chemin du Blanc Cailloux 18
1420 Braine-l'Alleud

Où se garer ?

P13 · UCB (Chemin du Foriest)
Parking gratuit, à privilégier.

Parking du cimetière du Foriest
Accessible **jusqu'à 16h00 au plus tard**.
Attention : ce parking se trouve **sur le parcours**. Merci d'attendre la fin des courses avant de repartir.

Venir autrement

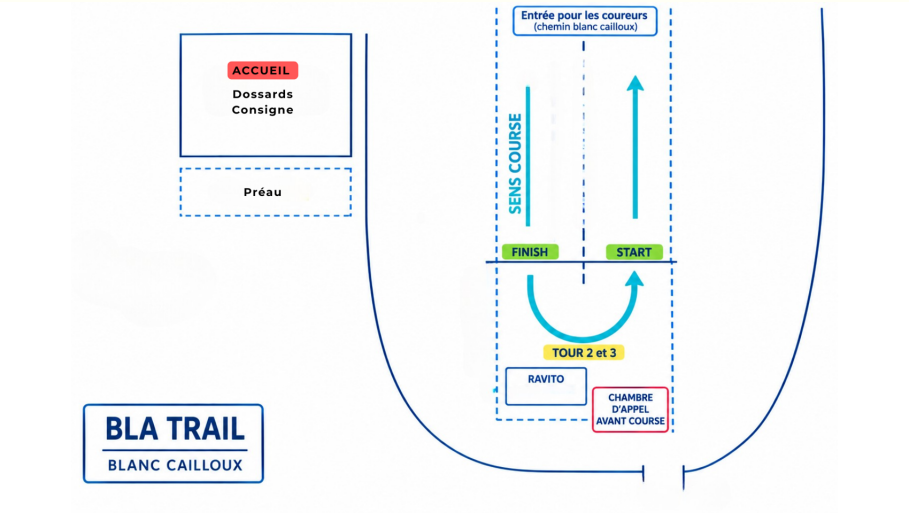
- **À vélo** ou en **covoiturage** : c'est la solution à privilégier.
- Pas de liaison en transports en commun adaptée à l'événement.
- **Aucune navette** n'est prévue depuis les parkings : rejoignez le site à pied.

RESPONSABILITÉ ET CODE DE LA ROUTE
Les trajets entre les parkings et le site se font **sous votre propre responsabilité**. Respectez le code de la route : marchez sur les trottoirs ou face à la circulation, restez visible en fin de journée, ne bloquez ni les accès des riverains ni celui du domaine, et suivez les consignes des signaleurs (voir p. 10).

Prévoyez d'arriver tôt : le retrait des dossards ferme à 17h30 et les parkings se remplissent vite.

PLAN DU DÉPART

Tout se passe dans la cour du Blanc Cailloux : accueil, départ, arrivée, ravitaillement et consigne sont réunis au même endroit.



Entrée coureurs	Accès par le chemin du Blanc Cailloux.
Accueil	Retrait des dossards et consigne, dans le bâtiment. Le préau se trouve juste à côté.
Chambre d'appel	Zone de regroupement avant le départ.
Départ / arrivée	Côte à côte, de part et d'autre de la ligne : départ sur la voie de droite, arrivée sur la voie de gauche.
Tours 2 et 3	Les coureurs des 15 et 22,5 km passent la ligne, font demi-tour par la boucle en U et repartent par la voie de départ.
Ravito	Sur ce passage, à côté de la chambre d'appel. La zone déchets suit juste après (voir p. 12).
Relais	Entre l'arrivée et le demi-tour, avant la ligne de départ : le relayeur qui termine son tour transmet le dossard à son coéquipier.

DOSSARDS & INSCRIPTIONS

Retirer son dossard

- **En avance** : chez Absolut Run, du 4 au 8 janvier (Chaussée Reine Astrid 13/17, 1420 Braine-l'Alleud), ouvert de 9h00 à 18h00 du mardi au samedi inclus.
- **Sur place** : le 9 janvier dès **15h00**, à l'accueil (voir plan p. 6), pour tous les participants.
- Clôture du retrait des dossards à **17h30**, sans exception.

Tarifs

Course Kids · 3 km	**Gratuit**
7,5 km	**10 €**
Canicross · 7,5 km	**10 €**
15 km	**15 €**
22,5 km	**20 €**
Relais (2 ou 3 relayeurs)	**30 €**

Tarifs actuels, susceptibles d'évoluer.

S'inscrire

- **En ligne** : Bla'Trail 1420 2027 sur Ultratiming.
- **Pas d'inscription le jour J** : inscrivez-vous en ligne à l'avance. Date limite : **31 décembre**.
- Chronométrage assuré par **Ultratiming**.

À retenir : aucune inscription sur place. Le retrait des dossards ferme à **17h30**. Les départs sont lancés à l'heure.

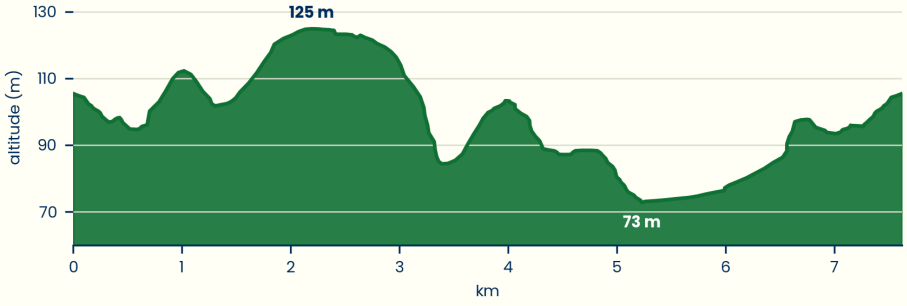
06 · LA BOUCLE

LE PARCOURS



Sens de course : horaire

Profil altimétrique d'un tour



7,5	~110	73–125
KM / TOUR	M D+ / TOUR	M D'ALTITUDE

Terrain : environ 90 % de chemins, qui seront boueux en hiver, complétés par un peu de route et de ravel. Quelques passages rocailleux : un parcours **pas vraiment technique, mais pas très roulant**. Prévoyez des chaussures qui accrochent.

Trace GPX à télécharger : visugpx.com/FmFmC7cCXn

Départ et arrivée au même endroit, près du Blanc Cailloux (S/A). Les chiffres sur la carte indiquent les kilomètres.

LES COURSES EN DÉTAIL

Un seul circuit, **1, 2 ou 3 tours**. À chaque passage près de la zone départ/arrivée, vous retrouvez le ravitaillement.

7,5 KM	**1 tour · 7,5 km** Vous franchissez la ligne d'arrivée après le premier tour.
CANI-CROSS	**1 tour · 7,5 km · avec chien** Même boucle de 7,5 km, départ à **16h30**, réservé aux adultes. Les chiens ne sont admis que sur cette course.
15 KM	**2 tours · 15 km** À la fin du premier tour, vous repartez pour une deuxième boucle.
22,5 KM	**3 tours · 22,5 km** Deux passages ravito avant l'arrivée : gérez votre effort et votre lumière.
RELAIS	**2 ou 3 relayeurs · 22,5 km au total** **À 3** : chacun court un tour. **À 2** : l'un des deux court **deux tours**. Le **dossard** se transmet dans la **zone de relais**, entre l'arrivée et le demi-tour avant le départ. **Prévoyez un porte-dossard** : sinon, il sera en vente le jour J.

Le parcours Kids · 3 km

Les enfants partent du **même endroit** que la boucle de 7,5 km. Après être passés devant le **cimetière du Foriest**, ils prennent à **droite** sur le chemin dit **« Le Bois »** pour rentrer vers le Blanc Cailloux et rejoindre l'arrivée, près de l'entrée.

Balisage : **flèches blanches**.

BALISAGE & POINTS D'ATTENTION

Suivez les flèches



Flèches jaunes
Boucle de 7,5 km (7,5 / 15 / 22,5 km, canicross et relais)



Flèches blanches
Parcours Kids (3 km)

Un parcours sécurisé

Le tracé est **100 % sécurisé** : les routes sont bloquées pour l'événement. L'accès en voiture vers le domaine et les habitations de la rue du Bois reste **toléré, uniquement sous consigne des signaleurs** et **à pas d'homme**.

Points d'attention

- **De la rue du Bois à l'avenue Reine Astrid** : cette section se fait **sur le trottoir**, avant de reprendre le ravel.
- **Rue du Bois** et accès au domaine : suivez les consignes des signaleurs et cédez le passage aux rares véhicules autorisés.
- **Boue et passages rocailleux** : adaptez votre allure, surtout de nuit.
- **Cimetière du Foriest** : parking situé sur le parcours, restez attentifs aux voitures à l'arrivée.

Plus aucune flèche pendant un moment ? **Faites demi-tour** jusqu'à la dernière flèche vue, puis prévenez l'organisation.

09 · SUR PLACE

RAVITAILLEMENT & SERVICES

Ravitaillement

Un point de ravitaillement près de la **zone d'arrivée**, qui sert aussi à ceux qui repartent pour un tour. Concrètement : **environ tous les 7,5 km**. Juste après, une **zone déchets** est délimitée par deux panneaux (voir p. 12).

- Eau
- Sucreries
- Un peu de salé

Zéro déchet : apportez votre contenant !
Flasque, softflask ou gobelet pliable : **un récipient personnel est obligatoire**. Nous voulons réduire nos déchets : jetez-les uniquement dans la zone déchets située après le ravito (voir p. 12).

Services

Toilettes	2 pour les hommes et 2 pour les femmes dans le bâtiment, plus 3 toilettes mobiles et des urinoirs mobiles
Consigne	À l'accueil : déposez vos affaires sèches avant de partir
Buvette	Boissons et petite restauration sur place
Vestiaires	Pas de vestiaire
Douches	Pas de douche, prévoyez des vêtements secs

ZONE DÉCHETS

Juste après le ravitaillement, une **zone déchets** est délimitée par deux panneaux : **début** et **fin**. C'est le **seul endroit** où vous pouvez vous débarrasser de vos déchets : emballages, gobelets pliables abîmés, gels…





DISQUALIFICATION IMMÉDIATE
Tout déchet jeté **en dehors de la zone** entraîne la disqualification immédiate du participant.

Nous courons dans la nature

Le parcours traverse des bois et des chemins que les habitants et la faune partagent toute l'année. Notre événement ne doit laisser aucune trace.

- Gardez vos déchets **sur vous** (poche, ceinture) jusqu'à la prochaine zone déchets : vous la retrouverez à chaque tour.
- Restez sur le tracé balisé : ne coupez pas à travers bois.
- Un déchet est tombé par terre ? **Ramassez-le**, même s'il n'est pas à vous.

COURIR DE NUIT

LAMPE OBLIGATOIRE
Frontale **ou** lampe portée sur le torse. Sans lampe, pas de départ.

Le soleil se couche vers **16h50** début janvier. À 18h, les parcours adultes se courent **en pleine nuit** ; les Kids partent à 16h, de jour, et le canicross à 16h30, à la tombée de la nuit.

Nos conseils

- **Batterie pleine** le matin même ; glissez des piles ou une batterie de rechange pour le 15 et le 22,5 km.
- **Éclairage suffisant** : en sous-bois et dans la boue, mieux vaut une lampe puissante (200 lumens et plus) qu'une petite lampe d'appoint.
- Une seconde source de lumière (lampe de poche, torse) est un vrai filet de sécurité.
- Baissez l'intensité en croisant ou en dépassant un coureur pour ne pas l'éblouir.
- **De nuit, la boue se lit moins bien** : raccourcissez la foulée dans les descentes et sur les passages rocailleux.
- Portez un élément **réfléchissant ou clair** pour être vu, notamment sur la partie en trottoir.
- Les Kids, qui courent de jour (départ à 16h), n'en ont pas besoin.

Chacun est responsable de son matériel : lampe, batterie ou piles, récipient, vêtements. Vérifiez tout avant de partir.

12 · PRÉPAREZ-VOUS

MÉTÉO & ÉQUIPEMENT

En janvier en Belgique, tout est possible. Consultez la météo **la veille et le jour J**, puis adaptez :

Scénario	Ce qui vous attend	Équipement conseillé
Froid sec 0 à 5 °C	Sol dur par endroits, mains et oreilles qui gèlent	Sous-couche respirante, coupe-vent, gants fins, bonnet ou tour de cou
Gel < 0 °C	Sol gelé, risque de verglas sur les parties dures	Couches chaudes, gants, chaussures accrochantes, foulée prudente
Pluie & boue	Chemins gras, glissants, pieds mouillés en quelques minutes	Veste imperméable, chaussures à crampons, chaussettes techniques, vêtements de rechange
Neige	Visibilité réduite, sol irrégulier, froid ressenti	Tenue chaude, buff, gants, bonnet, lampe puissante
Doux & humide 8 °C et plus	Transpiration importante sous la couche imperméable	Tenue légère, coupe-vent dans le sac ou à la taille, bien s'hydrater

Dans tous les cas

- **Obligatoire** : une lampe et un récipient pour boire.
- Chacun est responsable de son matériel et de ses vêtements : le reste est laissé à votre bon sens.
- Prévoyez des **vêtements secs** à récupérer à la consigne : pas de vestiaire ni de douche.

13 · LES RÈGLES DU JEU

RÈGLEMENT & RÉCOMPENSES

Âges minimum

Kids · 3 km	**de 6 à 12 ans, avec autorisation parentale**
7,5 km et 15 km	**dès 12 ans, avec autorisation parentale (l'accompagnement d'un adulte n'est pas obligatoire)**
22,5 km	**dès 16 ans**
Canicross	**adultes**
Relais	**dès 16 ans**

Chiens

Les chiens sont **autorisés uniquement pendant le canicross**, sur la distance de **7,5 km**. Ils ne sont pas admis sur les autres courses.

Esprit trail

- Suivez le balisage et restez sur le tracé.
- Déchets uniquement dans la **zone déchets** : tout déchet jeté ailleurs entraîne la **disqualification immédiate**.
- Respectez les riverains et les véhicules autorisés.
- Entraide avant chrono : portez secours à tout participant en difficulté.

Récompenses

Kids	Podium scratch **garçon** et **fille** · remise à 17h15
7,5, 15 et 22,5 km	Podium scratch **homme** et **femme** pour chaque course · remise dès 19h30, les unes à la suite des autres
Canicross	Remise dès 19h30 avec les autres courses · **[À COMPLÉTER : catégories du podium]**
Relais	Podium **mixte** et **non mixte**

SÉCURITÉ & SECOURS

Un **poste de secours avancé**, avec véhicule, est installé sur le site. Il n'existe pas de service de rapatriement spécifique le long du parcours.

Urgence vitale	**112**
Secours sur place (jour J)	**0470 12 74 73**
Organisation (questions avant l'événement)	**02 854 05 70**

Que faire ?

- **Blessé ou malade ?** Restez où vous êtes, signalez-vous à voix haute et appelez les secours sur place : **0470 12 74 73**. En cas de danger grave : **112**.
- **Témoin d'un accident ?** Protégez la personne, appelez les secours, puis informez l'organisation.
- **Vous abandonnez ?** Rejoignez le ravitaillement ou la zone d'arrivée et prévenez l'organisation, pour que nous sachions où vous êtes.
- **Vous êtes en retard ?** Rien d'inquiétant : il n'y a pas de barrière horaire, mais gardez votre lampe en état.

Pensez à noter le numéro des secours sur place (0470 12 74 73) dans votre téléphone avant le départ.

CONTACTS & LIENS

Nous contacter

Téléphone	02 854 05 70
E-mail	sports@rca.braine-lalleud.be
Réseaux sociaux	BLA Sport
Inscriptions & résultats	ultratiming.live/evenement/blatrail-1420-2027
Trace GPX du parcours	visugpx.com/FmFmC7cCXn

Organisé par

BL'A SPORT — RCA Régie Communale Autonome Braine-l'Alleud, ma commune sportive — Maison des Sports Braine-l'Alleud • Association sans but lucratif

Merci aux bénévoles, aux riverains, aux services communaux et à tous les participants qui font vivre cet événement.

BL'A NIGHT TRAIL · 9 JANVIER 2027

À BIENTÔT SUR LES SENTIERS !

sports@rca.braine-lalleud.be · 02 854 05 70 · BLA Sport