



Guide coureur RBU

S a m e d i 3 0 m a i & D i m a n c h e 3 1 m a i 2 0 2 6

Préparez-vous à vivre une aventure humaine et à repousser vos limites !

Présentation de l'événement

Concept Backyard Ultra :

Courir une boucle de 6.7 kilomètres avec environ 225 mètres de dénivelé positif en moins d'une heure. Les départs sont données chaque heure dès 10h00 le samedi 30 mai. La course se poursuit tant que chaque coureur termine sa boucle dans le temps imparti. Le dernier en lice est désigné vainqueur de la première édition de la Rousses Backyard Ultra. En cas d'égalité, le temps du dernier tour sera pris en compte pour départager les derniers concurrents. Tous les tours se font dans le même sens.

Détails du Parcours

- 1 boucle = 6.7 kilomètres
- Altitude de départ : 1760 m. (Parking des Rousses)
- Altitude max. : 1940 m. (Alpage de Serin)
- Dénivelé +/- : 225 m.
- Type : Sentiers single et routes non goudronnées

Le parcours sera balisé à l'aide de drapeaux. Toute sortie du tracé officiel (voir fichier gpx) entraînera une disqualification. Des contrôles aléatoires seront effectués et, en cas de doute sur l'itinéraire emprunté, il pourra vous être demandé de fournir votre trace GPS (montre, Strava,...).

Format Ultra :

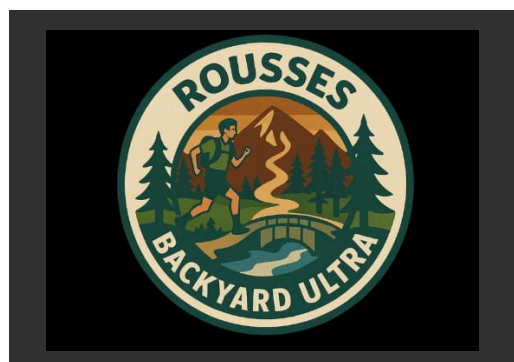
- 60 participant(e)s, lancement de la course le samedi 30 mai à 10h00
- Maximum de 24 boucles (160,8 km - 5400 d+)
- Accueil et Dossards dès 08h00 et Briefing de course à 9h45
- Résultats le dimanche 31 mai à 10h30 (ou avancé si moins de 24 tours)

Format Découverte :

- 30 participant(e)s, lancement de la course le samedi 30 mai à 15h30
- Maximum de 3 boucles (20,1 km - 675 d+)
- Accueil et Dossards dès 14h00
- Briefing de course à 15h15
- Pas de classement, format convivial pour découvrir le concept Backyard

Accès & Transports

Lieu	Transports recommandés
<p>Adresse :</p> <p>Bâtiment bourgeois des Rousses, Route du Rawyl, 1966 Ayent</p>	<p>En voiture :</p> <p>Parking des Rousses gratuit à disposition des coureurs et des spectateurs (Places limitées à 70 voitures)</p>
<p>Google Maps :</p> <p>https://maps.app.goo.gl/fCL5626GMK1gbDe17</p>	<p>Co-voiturage (recommandé) :</p> <p>Pour réduire l'empreinte carbone de l'événement et en raison du nombre de places limité, nous recommandons fortement cette option. Place du Pré des Soeurs à St-Romain à 15 minutes du départ de la course.</p>
<p>Itinéraire recommandé :</p> <p>Autoroute A9, sortie 27 (Sion-Est). Suivez les panneaux Anzère. À St-Romain, bifurquez à droite en direction du "Barrage de Tseuzier". Le Chalet est situé en contrebas du parking des Rousses, juste avant les tunnels menant au barrage.</p>	<p>En bus :</p> <p>Selon la disponibilité et la mise en place de bus postal, une ligne sera proposée de Sion jusqu'au départ de la course (+ d'infos prochainement)</p> <p>En train :</p> <p>Gare la plus proche à Sion puis bus (si disponible) ou co-voiturage</p>



**Chaque tour compte,
chaque heure compte.**

GLENN & TRISTAN

CO-ORGANISATEURS RBU 2026

Programme du week-end

Samedi 30 mai 2026 :

Dès 08h00 : Accueil et Dossards (*Ultra*)

09h30 : Ouverture du stand Boissons

09h45 : Briefing de la course Ultra

10h00 : Départ de la Rousses Backyard Ultra

11h30 - 13h30 : Grillade & Raclette

Dès 14h00 : Accueil et Dossards (*Découverte*)

15h15 : Briefing de la course Découverte

15h30 : Départ de la Rousses Backyard Découverte

18h00 - 20h00 : Grillade & Raclette

21h30 : Fermeture du stand Boissons

Dimanche 31 mai 2026 :

Dès 08h00 : Café & Croissants

09h00 : Départ du dernier tour de la RBU

10h30 : Remise des prix (*selon dernier coureur*)

11h00 : Fin de la 1ère édition RBU

Le programme du week-end est donné à titre indicatif et peut-être modifié en tout temps.

Retrait des dossards

Sur place, le jour de course :

- À la tente "Accueil & Dossards"
- Coureurs Ultra de 8h00 à 9h30
- Coureurs Découverte de 14h00 à 15h00

Documents à présenter :

- Pièce d'identité
- Mail de confirmation d'inscription
- Matériel obligatoire (*voir règlement*)

Règlement spécifique

Départs :

- Chaque départ est donné au signal de l'organisation
- Présence obligatoire sur la ligne de départ avant le signal
- Avertissement sonore 5,3, 1 minute avant chaque départ
- Tout départ retardé entraîne l'élimination du coureur

Matériel obligatoire durant l'épreuve :

- Vêtements adaptés aux conditions météo (*rappel altitude max. 1940 mètres*)
- Couverture de survie
- Téléphone portable chargé et allumé
- Lampe frontale et batterie de rechange chargée (*dès la tombée de la nuit, environ 20h*)
- Réserve d'eau de 250ml recommandée (*non-obligatoire*)
- Application EchoSOS installée sur le téléphone

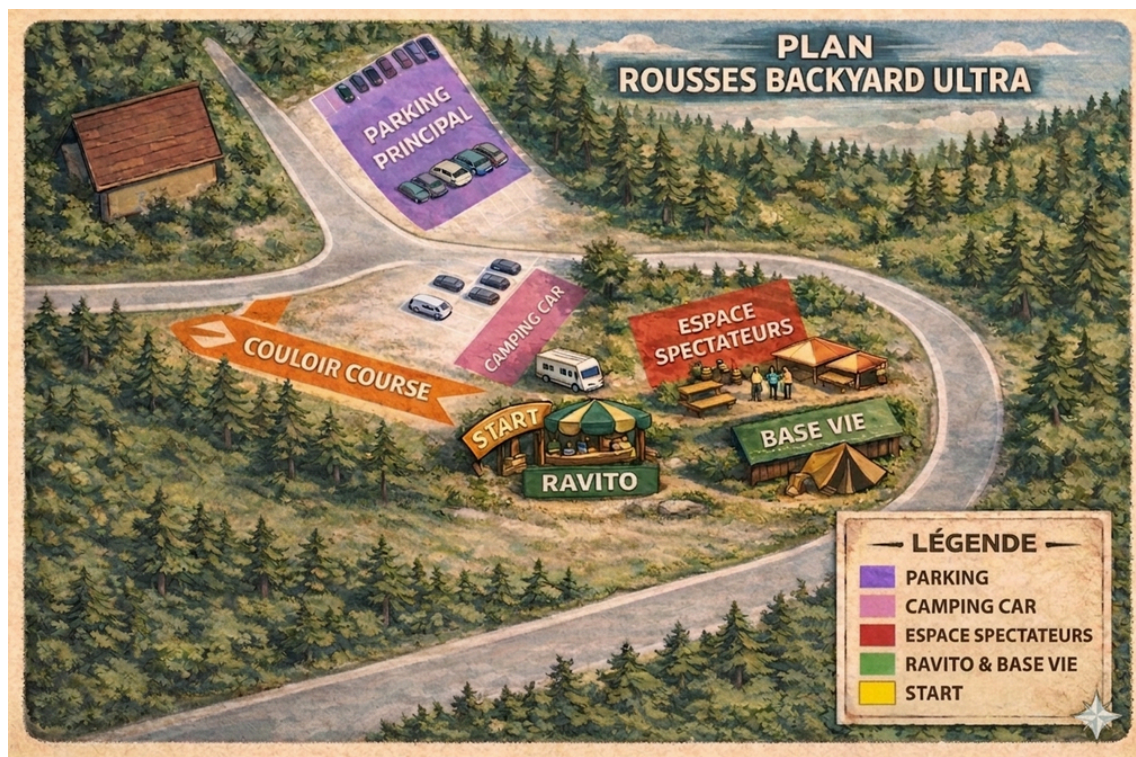
Les bâtons sont autorisés à condition de les garder sur soi l'entier de la boucle.

Règlement complet sur le site internet www.roussebackyardultra.ch

Environnement

Rappels importants :

- Interdiction formelle de jeter des déchets sur le parcours (*disqualification*)
- Respect de la faune, de la flore et des propriétés privées traversées
- Encouragement au recours au co-voiturage pour vous rendre sur place



Camp de base / Ravitaillement

Services :

- Alimentation électrique (*prise suisse*) à disposition des coureurs
- Sanitaires (*douches et toilettes*)
- Zone personnelle (table + chaise)
- Masseurs, chiropraticien et podologue à vos soins
- Zone de repos (*lit*) en cas d'urgence/maladie

L'assistance est autorisée uniquement dans la zone départ/arrivée avec un seul accompagnant par coureur à l'intérieur.

Ravitaillements :

Les coureurs sont responsables de leur propre ravitaillement. Ils peuvent les déposer leurs dans la zone personnelle à l'intérieur du chalet. L'organisation mettra à disposition :

- Eau (plate / gazeuse), Coca, Thé Froid, Limonade
- Thé noir / Café / Bouillon
- Fruits, chocolats, bonbons, Tucs
- Pas de service de boissons d'efforts, de gels ou barres

Repas coureur :

- Un repas coureur servi toutes les six heures (*13h30/14h- 19h30/20h - 1h30/2h - 7h30/8h*)
- Pâtes (blanche) ou Riz nature
- Deux sauces à choix (*pesto / tomate*)
- Repas plaisir (*pizza, viande séchée, ...*) servis aléatoirement

Aucun gobelet (*boisson*) et récipient (*repas*) ne sera fourni : chaque coureur doit apporter ses propres contenants et ustensiles (*fourchette, cuillère et couteau*).

Restaurations

Public :

- Grillade / Raclette
- Hot-dog / Sandwichs
- Salades
- Vins, bières, minérales

Horaires :

- Stand nourriture :
 - Samedi de 11h30 à 13h30 et de 18h00 à 20h00
- Stand Boisson :
 - Samedi de 9h30 à 21h30 / Dimanche de 08h00 à 11h00

Mode de paiements :

- Espèces / Twint / Cartes (débit/crédit)

Hébergements

Camping sur place (tentes) :

Une zone de camping pour l'emplacement de tentes sera mise à disposition des coureurs / accompagnants (*attention, places limitées*). En cas d'intérêt, merci de nous faire parvenir votre demande rapidement. Possibilité de séjourner le vendredi soir et le samedi soir.

Camping sur place (véhicules) :

Les vans et camping-cars peuvent stationner gratuitement sur le parking des Rousses (*attention, places limitées*). En cas d'intérêt, merci de nous faire parvenir votre demande rapidement. Possibilité de séjourner le vendredi soir et le samedi soir.

Dortoir :

15 places seront disponibles pour les participants de l'Ultra souhaitant dormir le samedi soir dans le chalet bourgeois (*sous réservation, 15.- / nuit / personne*).

Hébergement partenaire :

Notre sponsor Woodland Village propose la location de chalet avec un rabais de 10%. Il se situe à environ 20 minutes du départ de la course (<https://www.woodlandvillage.ch>)

Notre recommandation "Sécurité" :

Pour les personnes ayant fournis un effort physique et mental important sont invités à dormir sur place ou à bénéficier d'un raccompagnement à domicile.

Sécurité & Médical

Procédure d'abandon :

- Abandon uniquement dans la zone de départ/arrivée
- Si abandon en chemin, Informer directement l'organisation

Numéros d'urgence :

- Organisation RBU : + 41 79 850 42 02 (Glenn) ou + 41 79 918 39 31 (Tristan)

Responsabilité et assurance

L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile pour la durée de l'épreuve. Chaque concurrent doit disposer d'une assurance individuelle accident. L'organisation décline toute responsabilité en cas de perte, vol ou dégradation de biens personnels.

En Suisse, le sauvetage par hélicoptère est payant. Si vous souhaitez vous assurer, il est possible de le faire auprès de la compagnie Air-Glacières moyennant CHF 35.-. (<https://www.air-glaciers.ch/>)

Suivi & Médias

Plateformes :

Suivez les news sur notre page Instagram et Facebook : @roussesbackyardultra

- Instagram : <https://www.instagram.com/roussesbackyardultra/>
- Facebook : <https://www.facebook.com/profile.php?id=61578928457524>
- Site Internet : <https://www.roussesbackyardultra.ch/>

Hashtag officiels : #RBU2026 #roussesbackyardultra

Des photos seront prises durant l'événement et pourront être librement utilisées sur les plateformes de la Rousses Backyard Ultra.

Sponsors

Remerciements :

Nous souhaitons remercier l'ensemble de nos sponsors financiers, partenaires et bénévoles sans qui ce projet n'aurait pas pu se concrétiser. Merci à eux !



M E R C I

