

Règlement du Challenge Intra-Club (CIC) –

Runnin'Greze (R'G)

- 2026 -

Dernière modification 15/01/2026

1. Conditions de participation.

Tous les participants s'engagent à respecter les règles du Challenge Intra-Club (CIC) et à adopter un comportement fair-play.

La participation au CIC est gratuite et facultative à deux conditions :

1. Être membre du Runnin'Greze (R'G), section de l'ASBL *Au Greze de la Forme*.
2. Être en ordre d'inscription et de cotisation.
3. Porter le maillot officiel du club, ou tout autre équipement portant le logo du «*Runnin'Greze* » lors de la course.

Le comité du R'G se réserve le droit de ne pas octroyer de points aux coureurs qui ne respecteraient pas, de manière trop répétitive, cette dernière condition.

2. Objectifs.

Le CIC a pour objectif de favoriser à tout niveau la participation aux courses, la progression des membres ainsi que l'esprit d'équipe et sportif, **tout en promouvant et augmentant la visibilité du R'G.**

Tous les membres sont invités à participer aux courses reprises dans la « *liste des courses CIC 2026* », annexée au présent règlement afin de récolter des points. Le total des points permettra d'établir un classement.

C'est une belle opportunité de partager la passion de la course à pied et se challenger entre membres du R'G.

L'enthousiasme des membres et le respect des règles du CIC contribuent à garantir l'identité du R'G comme espace convivial et dynamique.

3. Inscription aux courses.

Au cours de la **période du 17/11/2025 au 16/11/2026**, le membre est tenu de s'inscrire à la course en précisant le nom de club R'G dans la mesure du possible.

4. Encodage de la course.

Durant la période du CIC 2026, le membre a le loisir d'encoder toutes les courses auxquelles il participe et de les classer dans toutes les catégories du CIC.

Le coureur encode toutes ses courses sur la page dédiée au CIC sur le site du club R'G : <http://www.runningrez.be/challenge-interne/> .

Le membre indique obligatoirement pour chaque course : son adresse électronique (e-mail) - Prénom - Nom - Date de la course - Nom de la course.

Le membre qui souhaite participer en plus au classement **Ultra-Grimpeur** ou **Rapidité** doit également encoder pour chaque course : le nombre de kilomètre, dénivelé positif et négatif et/ou sa vitesse moyenne sur les épreuves du Challenge du Brabant Wallon (CBW).

La distance officielle (km) et le dénivelé positif (D+) sont ceux repris sur le classement communiqué par l'organisation de la course. À défaut, la distance et le D+ à encoder sera celle ou celui annoncé(e) par la montre/application running du coureur.

A l'issue de l'encodage de chaque course, le classement global ou individuel de tous les participants est divulgué à titre d'information sur le site du R'G à l'emplacement CIC.

5. Abandon au cours d'une course.

Lorsqu'un coureur abandonne une course au cours de l'épreuve et n'est donc pas repris dans la liste des « *finishers* », il peut encoder la course et recevoir 1 point dans la catégorie **Assidu** à condition d'apporter la preuve de sa présence au départ : un numéro de dossard, le formulaire d'inscription papier ou numérique, données enregistrées sur une montre ou une application (*Garmin Connect, Strava,...*), ou une photo.

6. Délai d'enregistrement de la course.

Le coureur a **un mois maximum** après la course pour encoder ses résultats. Passé ce délai, la course ne pourra plus être enregistrée sur le formulaire en ligne.

Pour la période transitoire entre le 16/11/25 et le 01/01/2026, les courses réalisées peuvent être encodées jusqu'au 30 janvier 2026.

L'exactitude des informations saisies par le coureur est vérifiée par des contrôleurs désignés par le comité du R'G.

En cas d'irrégularité constatée aux règles du CIC, des mesures peuvent être prises à l'encontre des membres participants par le comité du R'G.

7. Les trois catégories.

La participation à une course donne des points (ou des valeurs) qui sont classés dans trois catégories : **Assidu, Ultra-Grimpeur et Rapidité.**

Le membre choisit en fonction de ses objectifs la (ou les) catégorie dans laquelle il souhaite se challenger :

A. Catégorie *Assidu* :

Le membre court pour le plaisir de participer aux courses et de représenter les couleurs du R'G'. L'objectif de compétition (distance, podium) n'est pas une priorité mais bien la participation à un maximum de courses.

B. Catégorie *Ultra – Grimpeur* :

Le membre participe à des courses avec une certaine distance et/ou un dénivelé important. L'objectif est de courir un maximum de kilomètres et/ou faire un maximum de dénivelés positifs cumulés. Le classement se fait sur les 10 meilleures courses.

C. Catégorie *Rapidité* :

Le membre participe aux courses lui permettant de mettre en avant sa vitesse sur les manches du CBW. L'objectif est de courir le plus vite possible afin d'atteindre le haut du classement final. Le classement se fait sur les 10 meilleures courses du challenge du BW.

8. Les classements et les points.

Chaque catégorie a son propre système de cotation et de classement avec un podium Femme et un podium Homme.

Le coureur récolte des points ou des valeurs lorsqu'il participe aux courses qui entrent dans les conditions de la catégorie **Assidu** ainsi que dans la catégorie **Ultra – Grimpeur** et dans la catégorie **Rapidité**.

8.1. Classement catégorie Assidu :

Le coureur gagne 1 point par participation à une courses de la liste des courses CIC 2026 et ce, avec un maximum deux courses comptabilisées par semaine.

A l'exception des courses réalisées pendant la période transitoire entre le 16/11/25 et le 01/01/2026 qui rapportent 0,5 point par course qui ne fait pas partie de la liste des courses CIC 2026.

Le coureur doit participer à minimum 10 courses pour être repris dans ce classement.

La somme des points est prise en compte afin d'établir un classement Femme et un classement Homme.

8.2. Classement catégorie Ultra – Grimpeur :

Le coureur gagne 1 point par kilomètre et 1 point par 100 mètres de dénivelé positif par participation à une course.

Le coureur doit participer à minimum 10 courses de la liste des courses CIC 2026 pour être repris dans ce classement.

La somme des points récoltés lors des 10 meilleures courses du participant (**dont au maximum 5 courses réalisées hors du listing courses 2026**) est comptabilisée afin d'établir un classement Femme et un classement Homme pour cette catégorie.

Seul les 5 meilleures courses hors listing courses CIC 2026 (entre 1 à 5 courses) pourront être prises en compte et ajoutées aux 5 autres meilleurs (ou plus) courses de la liste des courses CIC 2026 pour établir les points récoltés du participant sur ses 10 meilleurs courses.

Les courses effectuées hors listing courses CIC 2026, ne rapportent pas de point dans la catégorie Assidu **mais pourront éventuellement recevoir un prix spécial (cfr point 9). D'où l'intérêt de les encoder.**

8.3. Classement catégorie Rapidité :

Le coureur note sa vitesse moyenne par courses du Challenge du Brabant Wallon organisées pendant la période du CIC 2026.

Une distinction sera faite entre les petites et grandes distances pour établir deux classements.

La moyenne des vitesses moyennes récoltées lors des 9 meilleures courses du participant est comptabilisée afin d'établir un classement Femme et un classement Homme sur les petites et grandes distances du CBW.

8.4. Courses particulières

Les courses particulières comme un run and bike, un triathlon, un duathlon ou un raid,...rapporte 1 point par course dans la catégorie **Assidu** mais aucun point supplémentaire dans la catégorie Grimpeur-Ultra ou rapidité.

En cas de doute lié à la nature particulière d'une course, il est recommandé avant d'encoder la course, de contacter un responsable du CIC à l'adresse électronique de contact : runningrez@gmail.com .

8.5. Les bénévoles lors d'événement R'G

Le bénévole qui s'engage lors d'évènements R'G tel que le *Trail Des 8 Clochers*, le souper du club, ... peut encoder l'activité de bénévolat afin de participer au classement du CIC.

Le bénévole encode l'activité comme une course et récolte 1 point dans la catégorie **Assidu**.

Afin de remercier les bénévoles pour leur engagement, les points récoltés sont comptabilisés de la même manière que les coureurs pour le classement du CIC.

9. Remise des prix.

La remise des prix du classement du CIC est organisée en fin d'année à la cafétéria du Hall Omnisports de Grez-Doiceau, dans la mesure du possible lors du repas du 1^{er} mardi du mois de décembre 2026.

Tous les membres du R'G sont les bienvenus, participants ou non participants au CIC.

Tous les participants au CIC ayant participé à minimum 10 courses repris dans la catégorie **Assidu** seront récompensés avec un *prix de participation* remis lors de la soirée de remise des prix.

Les trois femmes et les trois hommes ayant obtenu le plus de points dans chaque catégorie (**Assidu / Grimpeur-ultra / rapidité**) seront invités sur le podium et recevront une récompense, *prix du podium*, remis lors de la soirée de remise de prix.

Afin de **mettre en valeur certains coureurs pour une raison particulière**, des *prix spéciaux* pourront également être distribués, en concertation avec le comité R'G, parmi les participants ayant obtenu les 10 points de la catégorie Assidu et ayant **encodé des courses de la liste des courses 2026 ou hors de cette liste.**

10. Dispositions finales.

Toutes les courses courues à partir du **17/11/2026** seront comptabilisées sur le CIC de l'année suivante.

En cas de litige sur l'application du règlement CIC, le comité du R'G décide de la mesure à prendre après avoir pris connaissance de l'avis donné par les responsables du CIC.

Le comité du R'G se réserve le droit d'adapter ou de modifier le présent règlement en cas de nécessité, afin de garantir le bon déroulement du CIC.

Le comité du R'G souhaite à tous ses membres un excellent Challenge CIC 2026.

Annexe : Listing courses CIC 2026.

Liste des courses CIC 2026

DATE	NOM COURSE	LIEU	JOUR
11-01-26	20km Hesbaye	Rue de Dreye 13, 4260 Braives	Dimanche
11-01-26	Trail trèfle à 4 feuilles		Dimanche
17-01-26	CBW Nivelles	Nivelles	Samedi
17-01-26	Foulée des neiges	Suarlée	Samedi
17-01-26	Relais givrés	Bruxelles	Samedi
18-01-26	An Neuf RG	LLN	Dimanche
25-01-26	CBW Tourinnes St Lambert	Tourinnes St Lambert	Dimanche
25-01-26	CDL Le tour des Clochers	Salle Saint-Jean, 15 rue Léonard Moray, 4837 Membach	Dimanche
31-01-26	Corrida chandeleur	Chaussée de Hannut 129, 1370 Jodoigne	Samedi
01-02-26	Hivernales RCB		Dimanche
07-02-26	CBW La hulpe	La Hulpe	Samedi
08-02-26	Trail des grosses Pierres		Dimanche
14-02-26	CDL La printanière	Collège Notre-Dame de la Paix, Place Notre-Dame de la Paix, 5101 Erpent	Samedi
15-02-26	Trail de la saint valentin		Dimanche
21-02-26	Trail de la Sibérie		Vendredi à dimanche
01-03-26	CDL le Cross de Bousval	94 avenue des Combattants, 1470 Bousval	Dimanche
07-03-26	CBW Lillois	Lillois	Samedi
07-03-26	20 km Maredsous dinant Trail		Samedi
08-03-26	20km Maredsous dinant run		Dimanche
08-03-26	Chastre run	Route de Gembloux 2, 1450 Chastre	Dimanche
13-03-26	Trail du Chalet de la Foret	Genappe	Vendredi
14-03-26	CDL La Chaumontoise	8 avenue du Ronvau, 1325 Chaumont-Gistoux	Samedi
14-03-26	Biathon Huy	Huy	Samedi
15-03-26	CBW Hamme-Mille	Hamme-Mille	Dimanche
15-03-26	Semi-marathon Malaga		Dimanche
21-03-26	CBW Vieusart	Vieusart	Samedi
22-03-26	Biathon La Julienne	La Julienne	Dimanche
28-03-26	CBW Beauvechain	Beauvechain	Samedi
28-03-26	Ultra Tour des Forts de Namur	Namur	Samedi
29-03-26	Trail des cisterciens	Tangissart	Dimanche
04-04-26	CBW Oisquercq	Oisquercq	Samedi
04-04-26	Trail Au Fil du Bocq	Complexe Sportif de Purnode	Samedi
06-04-26	Trail des 8 Clochers (Bénévole)	Hall omnisport Grez-Doiceau	Lundi
11-04-26	CDL 20km de la Principauté	75 rue de Virelles, 6460 Chimay	Samedi
12-04-26	Biathon Neupré	Neupré	Dimanche

12-04-26	10km de l'ULB		Dimanche
12-04-26	Marathon Milan	Milan	Dimanche
19-04-26	CBW Gentinnes	Gentinnes	Dimanche
19-04-26	Biathon MAJOR Fayenbois	Fayenbois	Dimanche
25-04-26	CDL Rund um den See	9 Worriken, 4750 Bütgenbach	Samedi
26-04-26	Biathon Malonne	Malonne	Dimanche
01-05-26	Biathon Kortenberg	Kortenberg	Vendredi
09-05-26	CDL Le Val d'Heure	20 chemin d'Outre-Heure, 6120 Ham-sur-Heure	Samedi
09-05-26	Trail du jambon		Samedi
10-05-26	Biathon MAJOR Ovifat	Ovifat	Dimanche
14-05-26	CBW Bierges	Bierges	Jeudi
15/16-05-26	Trail de haute Provence		We
23-05-26	CBW Cérroux	Cérroux	Samedi
24-05-26	Trail Pentecote		Dimanche
24-05-26	Biathon Profondeville	Profondeville	Dimanche
31-05-26	20 km de bruxelles	Bruxelles	Dimanche
31-05-26	Biathon Fléron	Fléron	Dimanche
Juin-26	tremou'run	Avenue du Général Jadot 11, 1360 Perwez	
06-06-26	CBW Hèze	Hèze	Samedi
07-06-26	CDL La Djiblotinne	28 chaussée de Namur, 5030 Gembloux	Dimanche
07-06-26	Biathon SPA	Spa	Dimanche
14-06-26	CBW Arquennes	Arquennes	Dimanche
14-06-26	Hannurban trail	Hannut	Dimanche
14-06-26	Biathon Schiffflange	Schiffflange	Dimanche
19-06-26	Les crêtes du tounaisis		Vendredi
20-06-26	CBW Baisy-Thy	Baisy-thy	Samedi
20-06-26	CDL Les Forges de la Forêt d'Anlier	Place Pierre Nothomb, 6720 Habay-la-Neuve	Samedi
20-06-26	Marathon du BW	Plaine de la Gadale, 1370 Jodoigne	Samedi
21-06-26	Jogging de Verviers		Dimanche
27-06-26	CBW Limelette	Limelette	Samedi
27-06-26	Fourmi Trail des Collines	Saint-Sauveur	Samedi
28-06-26	Biathon Major Wartet	Wartet	Dimanche
04-07-26	Festival trail de la Semois		Samedi
Juillet	Trail de la cochonne		
04-07-26	Biathon Jamioulx	Jamioulx	Samedi
05-07-26	CBW Gastuche	Gastuche	Dimanche
11-07-26	CDL Le Jogging et Trail de l'Hermeton	Place des Marronniers, 5600 Romedenne	Samedi
09-08-26	Trail des Fantômes		
15-08-26	Marathon Hesbaye		Samedi
21-08-26	CBW Nil-Saint-Vincent	Nil-Saint-Vincent	Samedi

23-08-26	Biathon Herve	Herve	Dimanche
29-08-26	CBW Sart-Risbart	Sart-Risbart	Samedi
29-08-26	Biathon Liège MAJOR	Liège	Samedi
30-08-26	CDL La Descente de la Lesse	6 boulevard des Souverains, 5500 Dinant	Dimanche
30-08-26	Biathon Liège Relais	Liège	Dimanche
Sept-26	PAC Trail	Pont à celle	?
Sept-26	Jogging des carottes		
06-09-26	Biathon Bilstain	Bilstain	Dimanche
13-09-26	CDL La Thoracique de la Houssière	100 allée de la Dinzelle, 7090 Braine-le-Comte	Dimanche
13-09-26	Biathon Elsenborn	Elsenborn	Dimanche
19-09-26	Holle Weggen jogging Hoegaarden		Samedi
20-09-26	Biathon MAJOR Baraque Fraiture	Baraque Fraiture	Dimanche
26-09-26	Trail des hautes fagnes	Rue de la Tournerie 7, B-4960 Malmedy	Samedi
27-09-26	CBW Court-Saint-Etienne	Court-Saint-Etienne	Dimanche
27-09-26	CDL le Marathon de l'Ourthe	11b rue du Moulin, 4180 Hamoir	Dimanche
oct-26t	trail de la cochonne		?
Oct 26	Sedan-Charleville	Sedan	?
04-10-26	20km du BW		Dimanche
11-10-26	Marathon de Bruges	Brugges	Dimanche
18-10-26	CDL La Châtelettaine	Place de l'Hôtel de Ville, 6200 Châtelet	Dimanche
31-10-26	Corrida Halloween		Samedi
Nov-26	OSO		
Nov-26	le trail du Beaujolais nouveau	Chevetogne	?
Nov-26	le trail des Lumeçons		?
Nov-26	4 Cimes du Pays de Herve		?
02-11-26	semi/marathon de Bruxelles	Bruxelles	Dimanche
08-11-26	Semi de Fuengirola		Dimanche
11-11-26	11.11.11 Vossem		Mercredi
Nov-26	Indus'trail	rue de la providence 136, Marchienne-au-Pont, Belgique	?

Bon amusement