



LA BOUCLE DU COEUR DE L'EST 2025

LE SAMEDI 06 DECEMBRE 2025



ROADBOOK



L'EDITO DU PRESIDENT

BOUCLE DU COEUR DE L'EST – 3^e EDITION

Chers passionnés de trail,

Chers amis coureurs, bénévoles et partenaires,

C'est avec un immense plaisir et une grande fierté que je vous accueille pour cette **3^e édition** de la **Boucle du Cœur de l'Est (BCE)**, une épreuve désormais incontournable du calendrier de l'**UTOI – Ultra Trail de l'Océan Indien**. Aussi redoutée qu'admirée, la BCE porte bien son surnom "**d'enfer de l'Est**".

Entre boue, pluie, humidité et fraîcheur, les coureurs savent qu'ici, la montagne ne se donne qu'à ceux qui la respectent. Mais quel privilège d'évoluer dans un tel décor !

Des panoramas saisissants du **Cap Anglais** au passage mythique par le **gîte du Piton des Neiges**, sans oublier la majestueuse descente vers **Grand Bassin** et la traversée sauvage de la **forêt de Bébour**... Autant de lieux emblématiques qui font de cette course un condensé de nature brute, de beauté et d'humilité.

La Boucle du Cœur de l'Est, c'est bien plus qu'un défi sportif.

C'est une aventure humaine, une rencontre entre les amoureux de la montagne, les bénévoles passionnés, les riverains généreux et les partenaires fidèles. C'est un hommage à notre île, à sa nature vivante et à ceux qui la font vibrer.

Je tiens à exprimer toute ma gratitude à l'ensemble de celles et ceux qui, chaque année, s'engagent pour faire vivre cette épreuve : les bénévoles, véritables piliers de l'organisation, les partenaires, les communes, les services de secours, les différentes instances locales et bien sûr vous, les coureurs, qui donne tout son sens à notre mission.

Que vous soyez là pour performer, partager ou simplement vivre une belle aventure, vous êtes les acteurs d'une course d'exception, où le cœur guide chaque foulée. Alors, prenez le temps d'apprécier chaque instant — la pluie, la boue, la fraîcheur du matin — car c'est tout cela qui fait la **magie** de la BCE.

Au nom de toute l'équipe de l'**UTOI**, je vous souhaite une course intense, sincère et inoubliable.

Bienvenue dans l'Enfer de l'Est, là où chaque foulée se court avec le cœur.

Sportivement,


Hassen Patel
Président de l'UTOI



PRÉSENTATION DE LA BOUCLE DU CŒUR DE L'EST 2025

Cette année, la **Boucle du Cœur de l'Est** propose cinq formats pour que chacun trouve son défi :

Cinq parcours, une même passion : courir avec le cœur.

- **Trail du Cap Anglais – 19 km | 1480 m D+**

Un parcours court mais intense, idéal pour s'immerger dans l'ambiance unique de la **BCE**. Ce parcours vous emmène au cœur des paysages de l'Est avec des sentiers joueurs, des passages forestiers et une montée mythique vers le Cap Anglais. Une entrée en matière parfaite pour ceux qui aiment quand ça pique, mais juste ce qu'il faut !

- **Trail des Deux Dalons – en duo – 45 km | 2300 m D+**

Deux coureurs, une seule aventure : Une expérience fraternelle où l'on commence ensemble... et où l'on finit ensemble. Entre effort partagé, paysages grandioses et franches rigolades dans la boue, c'est une expérience humaine et sportive inoubliable. Quand la montagne devient un terrain de jeu et l'autre ton meilleur allié.

- **BCE 45 – en solo – 45 km | 2300 m D+**

Un format qui demande du cœur, du mental et une vraie envie d'en découdre avec l'Enfer de l'Est. Le format classique pour les traileurs confirmés, entre technicité, endurance et dépassement de soi. Des montées raides, des descentes piégeuses, un terrain gras et changeant... mais aussi des passages somptueux : **Cap Anglais, Gîte du Piton des Neiges, Grand Bassin, Bébour...** Un condensé de tout ce qui fait la légende du trail réunionnais. Pour ceux qui veulent se prouver qu'ils sont capables... et revenir plus forts.

- **BCE 65 – en solo ou en relais – 65 km | 3630 m D+**

L'épreuve reine de l'événement : exigeante, mythique et profondément humaine. Une aventure totale, où l'endurance et la détermination sont vos seules armes face à la nature. Le 65 km, c'est le souffle du vent, la brume du matin, la forêt humide et la satisfaction immense d'aller au bout de soi-même. En solo pour les plus aguerris, ou en relais pour partager l'effort et l'émotion. Un parcours mythique, taillé pour les vrais passionnés.

Que vous choisissiez la fougue du 19 km, la complicité du duo, l'intensité du 45 ou la grandeur du 65... Chaque course de la Boucle du Cœur de l'Est est une invitation à vivre l'aventure, à sentir la terre sous vos pas et à courir avec le cœur.



ITINERAIRE - CAP ANGLAIS

L'accueil et l'ouverture de chaque course se fera 3h avant le départ.

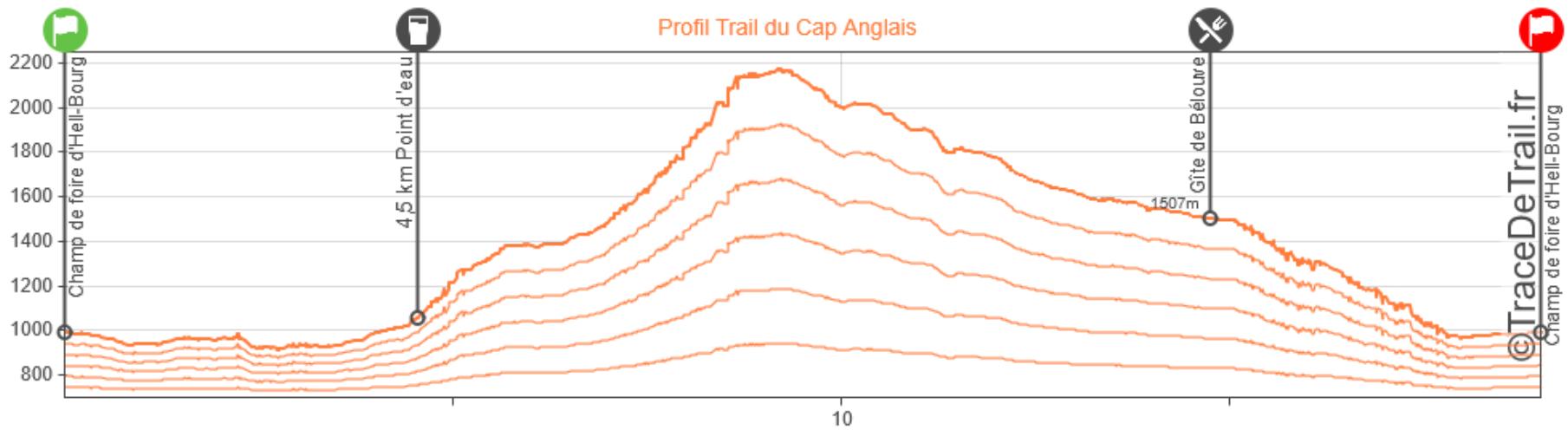


Points de ravitaillement :

- 4,54 km : Point d'eau
- 14,75 km : Ravitaillement solide



LE PROFIL TRAIL DU CAP ANGLAIS



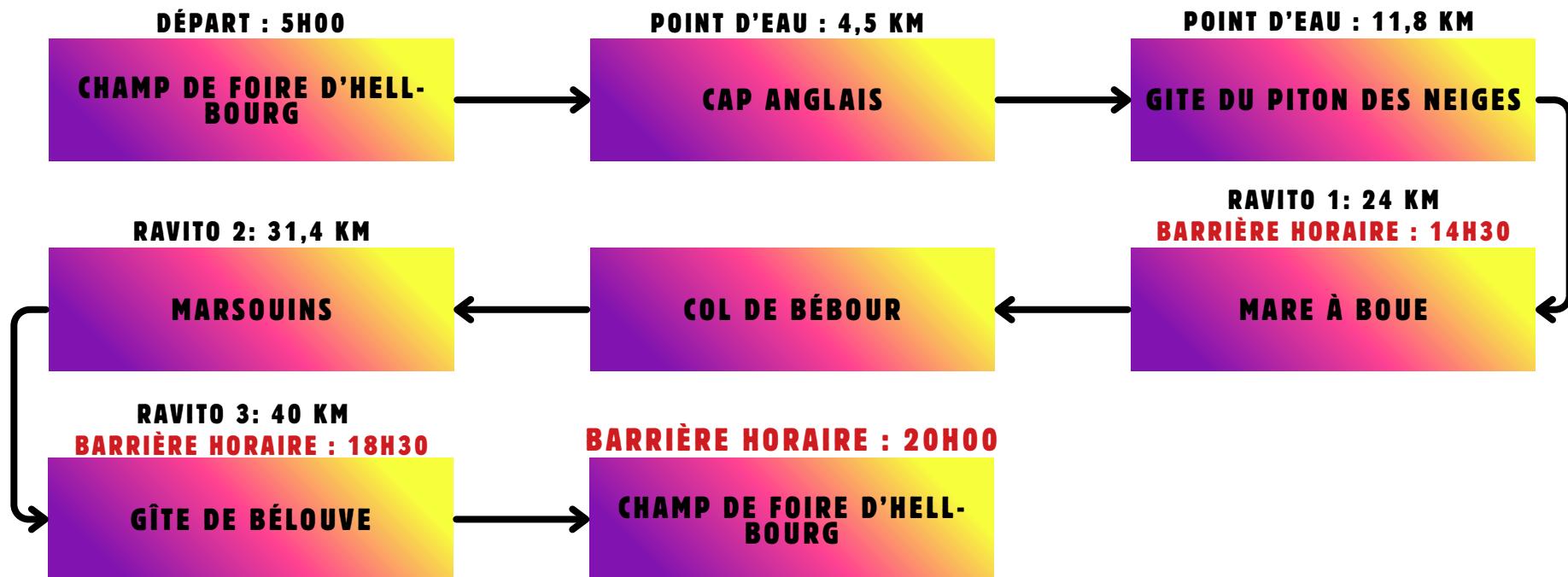
Les profils altimétriques seront disponibles sur le site www.utoi.re et affichés lors du retrait des dossards.





TRAIL DES DEUX DALONS (DUO) ET BCE 45

L'accueil et l'ouverture de chaque course se fera 3h avant le départ.

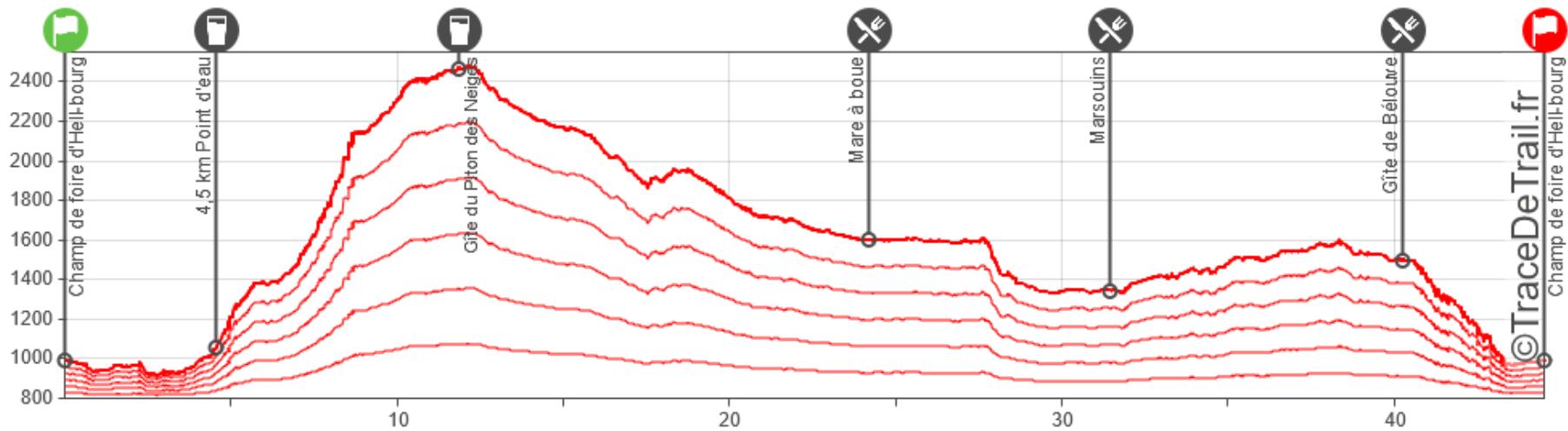


Points de ravitaillement pour le trail des deux Dalons et la BCE 45 sont les mêmes :

- 4,54 km : Point d'eau
- 11,85 km : Point d'eau
- 24 km : Ravitaillement solide
- 31,4 km : Ravitaillement solide
- 40 km : Ravitaillement solide



LE PROFIL TRAIL DES DEUX DALONS - BCE 45



Les profils altimétriques seront disponibles sur le site www.utoi.re
et affichés lors du retrait des dossards.





ITINERAIRE BCE 65 SOLO ET RELAIS

L'accueil et l'ouverture de chaque course se fera 3h avant le départ.

DÉPART : 01H00

CHAMP DE FOIRE D'HELL-BOURG

RAVITO 3 : 43 KM

BARRIÈRE HORAIRE : 14H30

MARE A BOUE

DÉPART RELAI 3

POINT D'EAU : 4,5 KM

CAP ANGLAIS

RAVITO 2 : 35,5 KM

GRAND BASSIN

RAVITO 4: 50,3 KM

MARSOUINS

POINT D'EAU : 11,8 KM

GÎTE DU PITON DES NEIGES

RAVITO 1: 24 KM

BARRIÈRE HORAIRE : 08H30

MARE A BOUE

DÉPART RELAI 2

COL DE BÉBOUR

RAVITO 5 : 63,3 KM

BARRIÈRE HORAIRE : 20H30

GÎTE DE BÉLOUVE

Point de ravitaillements pour la BCE 65 solo et relais sont les mêmes :

- 4,54 km : Point d'eau
- 11,85 km : Point d'eau
- 24 km : Ravitaillement solide
- 35,5 km : Ravitaillement solide
- 43 km : Ravitaillement solide
- 63,3 km : Ravitaillement solide

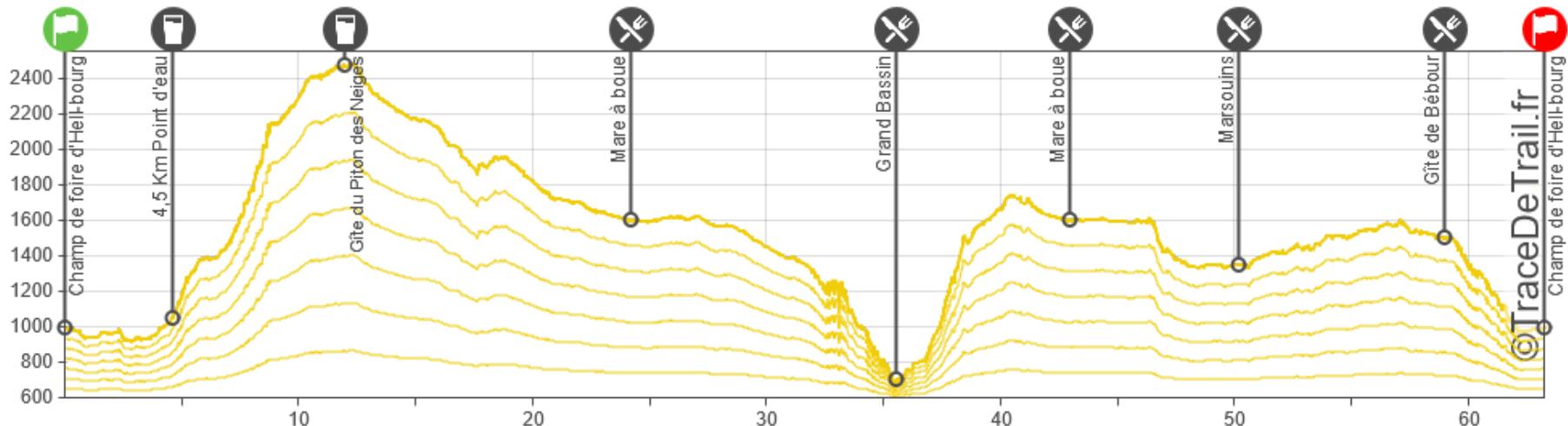
CHAMP DE FOIRE D'HELL-BOURG

BARRIÈRE HORAIRE : 22H00



LE PROFIL

BCE 65 SOLO ET RELAIS



Les profils altimétriques seront disponibles sur le site www.utoi.re
et affichés lors du retrait des dossards.





ITINÉRAIRE DE LA RANDO

L'accueil et l'ouverture de la rando course se fera 1h avant le départ.

DÉPART : 08H00

CHAMP DE FOIRE D'HELL-BOURG



BE MAHOT



TERRE PLATE

CENTRE-VILLE



ANCIENNES THERMES



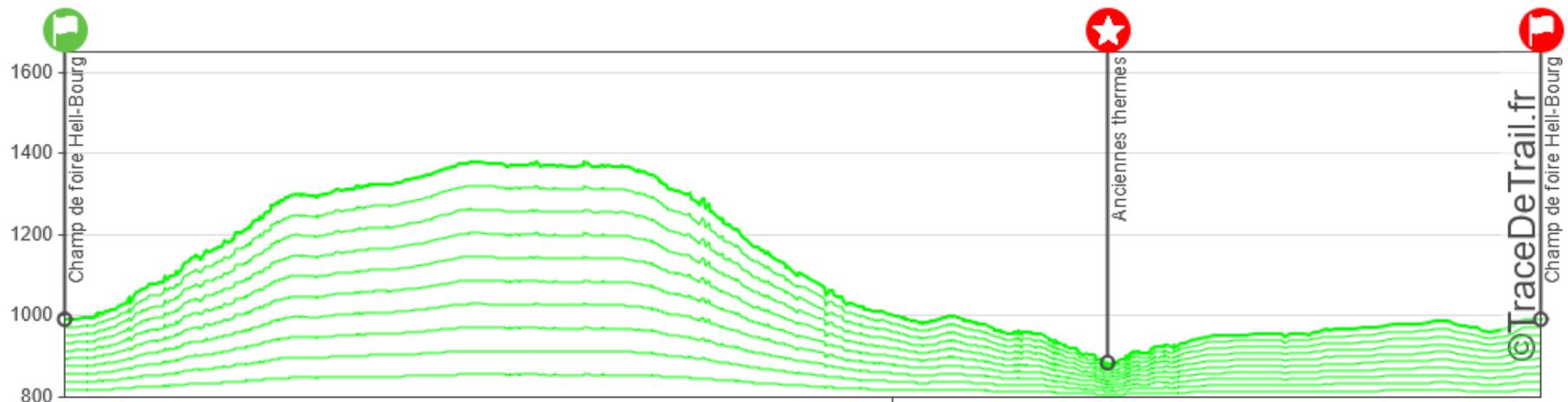
MANOUILH

BARRIÈRE HORAIRE : 13H00

CHAMP DE FOIRE D'HELL-BOURG



LE PROFIL DE LA RANDO



Les profils altimétriques seront disponibles sur le site www.utoi.re
et affichés lors du retrait des dossards.





LE MATERIEL OBLIGATOIRE POUR LES 5 COURSES



Voici la liste du matériel obligatoire pour nos 5 courses :

- 1 gobelet
- lampe frontale ou torche avec piles ou batteries de recharge.
- 1 réserve d'eau minimum 1L pour toutes les courses, à l'exception des trails XL et XXL où la réserve d'eau doit être au minimum de 1.5L à tout moment de la course.
- 1 sifflet
- 1 téléphone portable avec capacité de chargement suffisante à prévoir pour l'ensemble de votre course.
- 2 bandes élastiques adhésives permettant de faire un bandage ou un strapping.
- 1 réserve alimentaire constante et suffisante pour relier les points de ravitaillement.
- 1 pièce d'identité.
- 1 couverture de survie d'une dimension minimale de 1,4m X 2m.
- 1 vêtement de pluie imperméable avec capuche, et coutures thermo-soudées.
(Coupe-vent à proscrire, protection insuffisante)
- 1 vêtement chaud type « seconde peau » à manches longues en tissu technique adapté à l'environnement.
- 1 sac à déchets ou tout autre moyen permettant de transporter ses déchets vers les poubelles prévues.

Le coureur est seul responsable de son matériel. Un contrôle inopiné par l'organisation peut être effectué à tout moment de la course.



INFO RELAIS ET DUO



Relais :

Si le 1er relayeur abandonne, le second peut prendre le départ au point relais indiqué et prévu et à l'horaire défini par l'organisation. Il en est de même pour l'abandon du 2ème relayeur. (*Départ du 3ème relayeur au point relais 3, etc.*)

Le classement sera effectuée comme suit :

- **Classement en premier lieu de toutes les équipes qui ont terminées la course en intégralité sans abandon avec tous les relais terminés**
- **Classement à la suite du point 1 dans l'ordre décroissant du nombre de relais effectuée (3 relais réalisés, puis classement des 2 relais réalisés, etc.)**

Duo :

Le Trail des Deux Dalons, la règle est simple :

On commence à 2 on pointe à 2 et on finit à 2. A défaut, la disqualification immédiate du duo.

Dès lors, n'étant pas finisher, il ne sera remis aucun Tee-shirt, ni médaille.



SECURITE ET SANTE



La sécurité et la santé de nos coureurs sont essentielles à l'**UTOI**, c'est pour cela que nous avons mis en place :

- **des zones de contrôles réguliers**
- **une équipe médicale mobile**
- **des signalisations réfléchissantes pour la nuit**
- **un numéro de contact se trouve sur votre dossard, en cas de problème, appelez le PC de course.**



INFORMATIONS COURSES

Chers coureurs,

Veuillez à prendre bonne note de ces quelques remarques supplémentaires, dans le **respect de l'environnement**, ainsi au bon déroulement des courses de l'UTOI, vos courses.

- **Aucun gobelet, ni couvert, ni assiette...** ne seront distribués aux coureurs sur les postes de ravitaillement.
- **De mare à boue au gîte de Bélouve inclus, AUCUN RAVITAILLEMENT NE SERA AUTORISÉ.** Sous peine de disqualification immédiate du coureur.
- Il en est de même pour les voitures suiveuses ou tout autres engins motorisés.





LA REMISE DES DOSSARDS

Les informations essentielles à prendre en compte pour le retrait des dossards :

- Le Samedi 22 Nov 2025 de 15h30 à 18h30 à Be Sport Saint-Pierre - Centre Commercial Grand Large.
- Mardi 02 Déc de 14h à 17h30 à Be Sport Saint-Paul - Zone commercial de Savannah.
- Mercredi 03 Déc de 14h à 17h30 à Be Sport Sainte-Clotilde.

Si vous ne pouvez pas récupérer votre dossard et que vous souhaitez qu'une autre personne le fasse, il faudra remplir une procuration disponible sur notre site internet et ramener lors de la remise des dossards.

Veuillez noter, qu'aucun dossard ne sera remis le jour de la course, l'éco-dossard n'est pas accepté sur nos courses.





LA PROPRETE DES SENTIERS



En s'inscrivant à un événement UTOI, les participants s'engagent à respecter l'environnement et les espaces naturels traversés. En particulier :

- Il est strictement interdit d'abandonner ses déchets (tubes contenant des gels, papiers, détritus organiques, emballages plastiques, ...) sur le parcours. Des poubelles sont à disposition sur chaque poste de ravitaillement et doivent impérativement être utilisées. Les commissaires de course effectuent des contrôles volants sur les parcours.
- L'organisation incite les coureurs à se munir d'une pochette de déchets pour transporter leurs déchets jusqu'au prochain ravitaillement.
- Il est impératif de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans couper. En effet, couper un sentier provoque une érosion dommageable du site.

Le règlement complet du Parc national de La Réunion est à retrouver sur le site :

[https://www.reunion-parcnational.fr/fr/le-parc-national-de-la-
reunion/reglementation](https://www.reunion-parcnational.fr/fr/le-parc-national-de-la-reunion/reglementation)

**Pensez à nettoyer vos équipements avant de vous rendre sur le départ, afin
d'éviter de ramener des espèces extérieures sur ces lieux à préserver**



EN CAS D'ABANDON



Le coureur est prié de respecter scrupuleusement les prescriptions suivantes :

Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de contrôle. Il doit alors prévenir le responsable de poste et lui remettre son dossard.

En cas de décision d'abandon entre 2 points de contrôle, le coureur doit rejoindre le point de contrôle le plus proche où il signalera son abandon. Les informations relatives à cet abandon seront transmises au PC course.

Tous les coureurs qui abandonnent ou qui sont en retard par rapport aux barrières horaires ou encore arrêtés par l'organisation ne sont pas autorisés à poursuivre la course. Leurs dossards seront découpés ou retirés.

A défaut, l'organisation se réserve également le droit de refuser l'inscription du coureur pour les éditions ultérieures.



RECOMPENSES ET CLASSEMENTS



Il sera établi un classement scratch et par catégorie avec non-cumul des résultats

- 3 premiers au scratch Homme
- 3 premières au scratch Femme
- 3 premiers de chaque catégorie Homme et Femme – Licenciés et Non Licenciés tous confondus.

Les récompenses (scratch, par catégorie, tirage au sort, ...) ne sont pas cumulables. [Une seule récompense par personne.](#)

La remise des récompenses : Celle-ci se déroulera à 14h sur le Champ de Foire d'Hell-bourg.

La présence du coureur est OBLIGATOIRE et impérative pour recevoir les récompenses (pas de remplacement possible). A défaut, la récompense ne sera pas attribuée.



REGLEMENT DE LA COURSE

Flashez ce QR Code pour avoir accès directement au règlement de la course

Règlement général de la BCE



Ou via le lien cliquable

Règlement de la
rando Cœur de l'Est



Ou via le lien cliquable