

TRAIL - COURSE EN MONTAGNE - COURSE NATURE - COURSE SUR ROUTE - CROSS-COUNTRY - COURSE À OBSTACLES

Courir en Isère 2024



ATHLÈ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



27 & 28 juillet 2024

Le Bourg d'Oisans – Saint Sorlin d'Arves



17 km / 22 km / 44 km / 65 km

www.traildeletendard.com



Sommaire

édito	4
bureau CDR 38	5
recommandations sanitaires	5
charte des organisateurs	6-7
la sécurité en montagne	8
tous sentinelle des sports de nature	9
catégories pour les masters	10
catégories d'âge 2024	10
classification des trails	11
rôle de la CDR 38	12
conditions pour participer à une course	12
records et minimas	13
annuaire des clubs en Isère	14-15
janvier	16
février	17
mars	18-21
avril	22-26
mai	27-31
juin	31-38
juillet	39-43
août	44-47
septembre	47-54
octobre	55-58
novembre	58-61
décembre	61-62
index	64-65
championnats de France	66
licence et certificat médical	66

Légende



labels F.F. Athlétisme



courses enfants

" tarif 8 + 4 " > 8 € inscription à l'avance +
majoration de 4 € inscription sur place

Directeur de la publication : David Schummer
Responsable communication :
Emmanuel Thevenon
Diffusion : CDR38
7000 exemplaires

Maquette : Laurianne Carrer
www.carrergraphiste.com
Crédit photo : David Schummer
Impression : Manufacture d'histoires
Deux-Ponts (Bresson/38)

Toute reproduction est strictement interdite



Facebook
CDR38-Courir en Isère



2024, année des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris !

100 ans que les Jeux Olympiques d'été n'ont pas eu lieu en France, c'est bien évidemment une chance pour le sport français. L'athlétisme est considéré comme le sport roi des JO grâce entre autres à sa présence en continu depuis la première olympiade à Athènes en 1896.

Est-ce que le Running (appelé longtemps le Hors-Stade) sera bien représenté au JO de Paris ? Pas forcément ! Sur 48 compétitions (homme/femme/mixte) d'athlétisme, seulement 2 concerneront le Running : le Marathon homme et femme. Faut-il introduire d'autres disciplines du Running comme le cross, d'autres distances sur route ou le trail ? Concernant le trail, depuis plusieurs années, il y a des promoteurs et des détracteurs pour cette introduction. Pourtant, les critères officiels (pratique dans au moins 50 pays pour les hommes et 35 pays pour les femmes et ce dans 3 continents différents et avoir une fédération internationale...mais aussi de la popularité et une image médiatique...) pour que le trail intègre les JO un jour sont bien là ! Alors, peut-être ?!... verra-t-on un jour le trail au JO ?

Mais revenons à la pratique du Running : en accord avec la loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France et ses textes d'application, introduisant de nouvelles dispositions du code du sport relatives au contrôle médical préalable à la pratique du sport, la FFA devrait (reste à confirmer début 2024 !) mettre en place la suppression du certificat médical pour les non-licenciés (c'est déjà le cas pour les licenciés). Le certificat médical serait remplacé par un PPS (Parcours Prévention Santé), à faire sur PC / tablette / smartphone. Ce PPS délivrerait un numéro et un QR code qui serait valable 3 mois, pour s'inscrire à n'importe quel type de course Running en France (route, trail etc...).

Dans un autre domaine, on observe une très belle initiative du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques avec l'application Suricate (voir page 9). Très facile d'utilisation, elle permet de signaler, lors de la pratique de tout type

de sport en nature, des problèmes de balisage/ signalétique, des conflits d'usage et des problèmes de pollution.

Alors, quid de 2024 pour nos courses en Isère ? Un nombre d'événements stable par rapport à 2023, soit environ 120 répartis sur les 12 mois de l'année, avec encore une fois une grande diversité ! Comme d'habitude, ces courses auront lieu aux quatre coins du département avec une tendance toujours plus importante du trail (format XXS à XXL). Mais les autres formats traditionnels comme la course sur route, course nature, cross-country, 24 heures, sont bien présents. D'autres formats atypiques existent aussi : une Backyard ultra et des courses à obstacles.

Pour vous donner toutes les chances de franchir la ligne d'arrivée, de performer ou simplement de prendre plus de plaisir, vous pouvez rejoindre un des nombreux clubs affiliés FFA (liste page 14 & 15) avec des sections dédiées à la course à pied et au trail. Au menu : entraînements, conseils, compétitions...

Retrouvez ce calendrier (et l'historique depuis 2007) sur notre site internet www.courirenisere.fr (sur PC, tablette et smartphone), ainsi que de nombreuses informations à destination des organisateurs de courses running en Isère. Suivez-nous également sur notre page Facebook : CDR38-courir en Isère.

Enfin, je voudrais rendre hommage à Régis Arnould, brutalement décédé en 2023. Régis, un homme au grand cœur et une figure du milieu de la course à pied et de l'athlétisme en Isère depuis 40 ans : athlète, entraîneur, dirigeant (Président de l'EAG et de l'AL Athlétisme), et membre du bureau de la CDR38 depuis de nombreuses années. Adieu Régis.

En vous souhaitant de bonnes courses et bons trails en 2024,

David Schummer, *Président CDR38*

Président	David SCHUMMER	06 08 76 64 88	david38@orange.fr
Secrétaire / référente trail	Denise ROUSSELY	06 10 30 34 65	droussely38@gmail.com
CDSR (préfecture) & relation clubs			
Calorg / réf. route / officiel FFA	Jérôme DELORME	06 72 08 13 30	jerome.delorme61@gmail.com
Responsable communication & pub	Emmanuel THEVENON	06 09 83 62 45	emmanuel.thevenon@gmail.com
Responsable réseaux sociaux	Alain MATHIEU	06 75 38 37 32	mathieunarcy@wanadoo.fr
Responsable matériel	Guillaume LAFERRERE	06 78 54 79 43	laferrere.guillaume@gmail.com
Président CDA 38	Jean-Pierre BAGRIOT	06 82 96 28 86	bagriot,jean-pierre@orange.fr

Matériel

Gestion matériel /Sud Isère	Florian MONNIER	06 64 42 73 29	cdathle38@gmail.com
Gestion matériel / Nord Isère	Frédéric RANDY	04 74 43 88 92	csbj.athletisme@wanadoo.fr
Prêt de matériel :	contact et réservation :		lieu de stockage :
Grenoble / Sud Isère	Florian MONNIER	04 76 24 31 37	Eybens (Maison des Sports)
Bourgoin / Nord Isère	CSBJ - secrétariat	04 74 43 88 92	Bourgoin (CSBJ)

Recommandations sanitaires

COVID-19



inscription en ligne (justificatifs en version digitale)

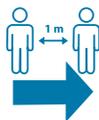


port du masque obligatoire

Il peut-être exigé jusqu'au moment du départ. Il pourra ensuite être retiré et devra être gardé sur soi pendant la course. Il est exigé dès l'entrée dans la zone d'arrivée.



créneaux horaires pour le retrait des dossards



marquages au sol et sens de circulation



gel hydro-alcoolique à disposition sur le site.



flux régulés en fonction de la capacité d'accueil du lieu, et le **départ se fait par vagues**

Adaptation des parcours afin de les rendre plus fluides, sans points de blocage.



ravitaillement : le self-service est prohibé et la distribution imposée



pas d'affichage des **résultats** et consultation en ligne ou par sms.



protocole de remise des prix limité aux 3 premiers hommes et femmes. Accès au podium restreint.



Running et transition écologique

**A-t-on le choix ? Non, il n'y pas de planète B !
Le temps du greenwashing est fini !**

Les initiatives se multiplient et c'est autant de bonnes nouvelles.

Le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques a publié fin 2021 la charte des 15 engagements responsables (que vous trouverez en page de droite), en collaboration avec l'ONG WWF. Plus de 250 événements sportifs ont déjà signé cette charte.

World Athletics et la FFA ont bien compris les risques et les bénéfices et proposent aussi une démarche structurée pour faire évoluer les événements et la pratique de notre sport.

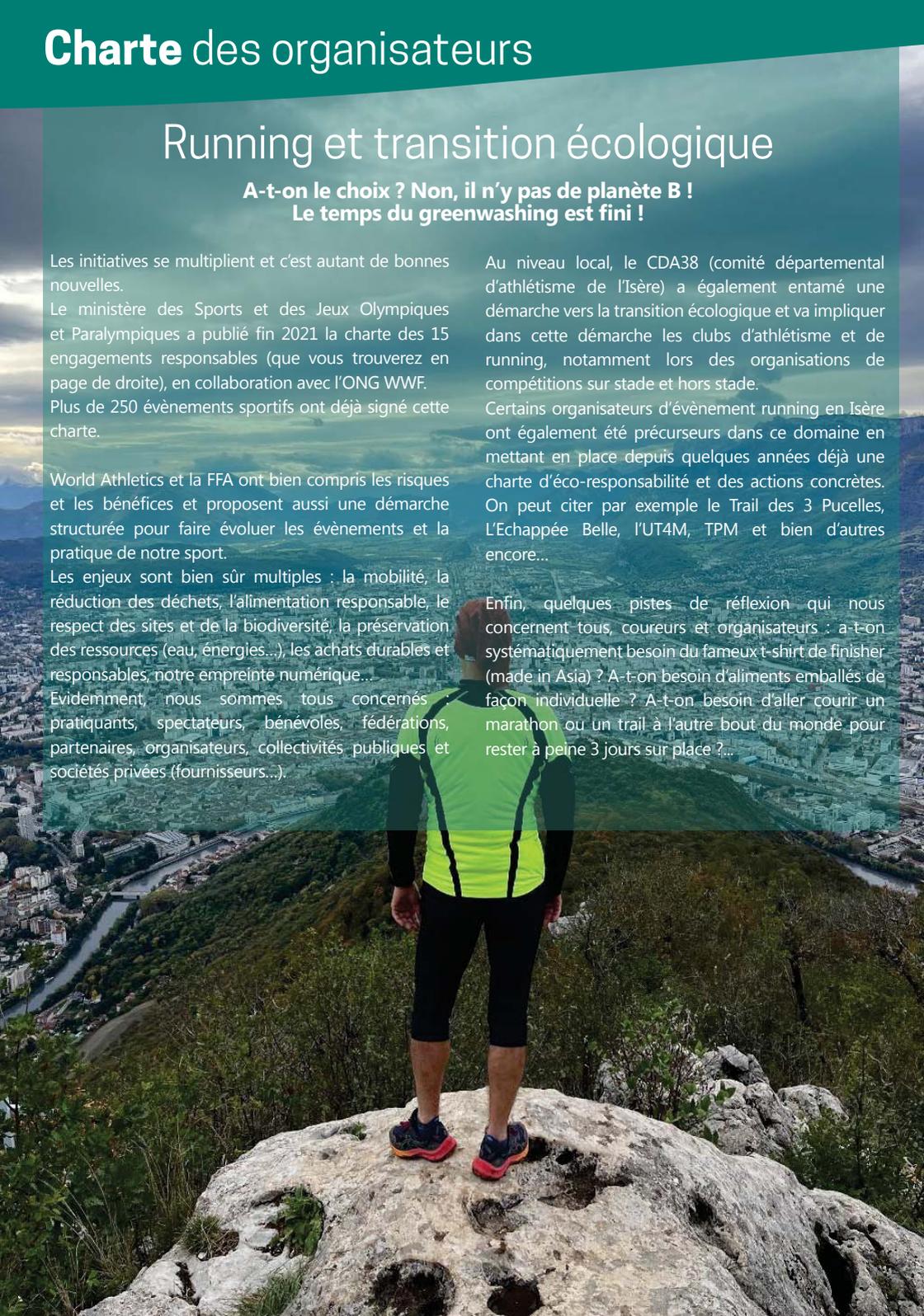
Les enjeux sont bien sûr multiples : la mobilité, la réduction des déchets, l'alimentation responsable, le respect des sites et de la biodiversité, la préservation des ressources (eau, énergies...), les achats durables et responsables, notre empreinte numérique...

Evidemment, nous sommes tous concernés : pratiquants, spectateurs, bénévoles, fédérations, partenaires, organisateurs, collectivités publiques et sociétés privées (fournisseurs...).

Au niveau local, le CDA38 (comité départemental d'athlétisme de l'Isère) a également entamé une démarche vers la transition écologique et va impliquer dans cette démarche les clubs d'athlétisme et de running, notamment lors des organisations de compétitions sur stade et hors stade.

Certains organisateurs d'événement running en Isère ont également été précurseurs dans ce domaine en mettant en place depuis quelques années déjà une charte d'éco-responsabilité et des actions concrètes. On peut citer par exemple le Trail des 3 Pucelles, L'Échappée Belle, l'UT4M, TPM et bien d'autres encore...

Enfin, quelques pistes de réflexion qui nous concernent tous, coureurs et organisateurs : a-t-on systématiquement besoin du fameux t-shirt de finisher (made in Asia) ? A-t-on besoin d'aliments emballés de façon individuelle ? A-t-on besoin d'aller courir un marathon ou un trail à l'autre bout du monde pour rester à peine 3 jours sur place ?...



Nous, organisateurs d'événements sportifs, nous engageons, dans une dynamique d'amélioration continue, à atteindre et mesurer les objectifs chiffrés des 15 thématiques suivantes à N+4 :

POUR LIMITER ET MESURER NOTRE IMPACT ENVIRONNEMENTAL	
ENGAGEMENT 1 : Alimentation durable	<ul style="list-style-type: none"> • 80 % de l'offre alimentaire durable
ENGAGEMENT 2 : Mobilités durables	<ul style="list-style-type: none"> • 90 % des déplacements en mobilité durable • Suppression de 95 % des trajets en avion réalisables en moins de 5 heures porte à porte par d'autres moyens de transports
ENGAGEMENT 3 : Réduction des déchets	<ul style="list-style-type: none"> • Réduction de 90 % du plastique à usage unique mis en circulation
ENGAGEMENT 4 : Sites naturels, espaces verts et biodiversité	<ul style="list-style-type: none"> • Préserver 100 % des sites naturels et espaces verts concernés • 1 programme d'action pour la biodiversité et l'éducation à l'environnement
ENGAGEMENT 5 : Préservation des ressources en eau et en énergies	<ul style="list-style-type: none"> • 100 % de la consommation d'énergie et d'eau maîtrisée et optimisée
POUR AGIR POUR UNE ÉCONOMIE PLUS RESPONSABLE	
ENGAGEMENT 6 : Achats responsables	<ul style="list-style-type: none"> • 1 politique d'achats responsables opérationnelle sur l'ensemble des familles d'achats stratégiques
ENGAGEMENT 7 : Sponsoring	<ul style="list-style-type: none"> • 80 % des sponsors sont impliqués dans l'atteinte des objectifs de la Charte
ENGAGEMENT 8 : Empreinte numérique	<ul style="list-style-type: none"> • 1 état des lieux ou diagnostic réalisé
POUR LUTTER CONTRE LES DISCRIMINATIONS	
ENGAGEMENT 9 : Contribution à une société plus inclusive	<ul style="list-style-type: none"> • 1 programme d'actions contribuant à la construction d'une société plus inclusive
ENGAGEMENT 10 : Promotion de l'égalité femmes - hommes	<ul style="list-style-type: none"> • 1 programme d'actions visant à réduire les inégalités de genre
ENGAGEMENT 11 : Accessibilité pour les Personnes en Situation de Handicap (PSH)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 programme d'actions dédié aux personnes en situation de handicap
ENGAGEMENT 12 : Cause solidaire	<ul style="list-style-type: none"> • 1 engagement (au moins) dans une cause solidaire
POUR INFORMER, SENSIBILISER ET FORMER	
ENGAGEMENT 13 : Gestion responsable des bénévoles et des volontaires	<ul style="list-style-type: none"> • 1 programme d'actions dédié à la gestion responsable des bénévoles et des volontaires
ENGAGEMENT 14 : Mobilisation interne à la démarche d'écoresponsabilité de l'événement	<ul style="list-style-type: none"> • 1 action (au moins) de mobilisation autour des enjeux de l'écoresponsabilité événementielle réalisée auprès de chaque partie prenante interne
ENGAGEMENT 15 : Éducation au développement durable	<ul style="list-style-type: none"> • 1 programme d'éducation au développement durable

La Charte est une **charte d'engagement volontaire** ouverte à tout organisateur d'événement respectant les conditions d'adhésion (cf. annexe 1) et qui s'engage à évaluer le niveau d'atteinte des objectifs selon le guide d'accompagnement à l'évaluation de la charte et à publier un rapport intermédiaire à N+2 et un rapport globale à N+4.

Un seul numéro d'urgence le **112**

Pour toute demande de secours en montagne, le numéro d'urgence européen est le 112. Ce numéro est facile et rapide à composer, gratuit. Difficile à oublier, il a l'avantage de bénéficier de conditions d'acheminement dérogatoires des numéros à dix chiffres, assurées de manière rigoureuse par les opérateurs de téléphonie, y compris étrangers.

En d'autres termes, le 112 peut être acheminé via n'importe quel relais (donc accessible à partir d'un portable en « service limité »), y compris si vous êtes en zone frontalière, et dispose d'une priorité d'acheminement. Sachez que votre appel au 112 sera systématiquement enregistré, et peut bénéficier d'une géolocalisation.

Précisons quand même que le 112 nécessite qu'il y ait du réseau ! Dans nos belles montagnes autour de Grenoble, il y a encore des endroits et heureusement sans aucun réseau, sauf quelques sommets ou quelques points précis, aléatoires et peu nombreux !

L'alternative du **114**

Sachant que le 112 ne reçoit pas les SMS, il existe aussi le 114, numéro équivalent créé spécialement pour les personnes « qui ne peuvent entendre et ne peuvent parler », en premier lieu desquels les sourds et les malentendants.

Dans des secteurs peu couverts par le réseau téléphone, le 114 présente l'avantage de pouvoir passer un message écrit beaucoup plus facilement que les appels oraux. Peu connu, ce numéro implique cependant un délai de traitement plus long et dispose d'une capacité de traitement très limitée : cela reste un plan B et ne peut en aucun cas remplacer le 112, numéro européen réglementaire, qui bénéficie de ressources importantes.

Que dire quand on appelle les secours ?

Pendant votre conversation téléphonique, vous devez transmettre des informations claires et concises :

indiquez le plus précisément possible le **lieu** de l'accident, le massif montagneux, et encore mieux, la commune (village à proximité), les coordonnées GPS si possible, l'itinéraire dans lequel vous êtes et précisez à quel niveau

Le **nombre de blessés**, leur **âge** et leur **état** (conscient/inconscient, saignements, douleurs)

Les **conditions météo** actuelles ou prévisibles (vent, nuages ou brouillard arrivant)

Les **conditions** (chutes de pierre, ...)

Éventuellement, les signes de **reconnaissance visuelle** : couleur des habits....

Communiquez votre **numéro de téléphone portable** et surtout laissez-le allumé et libre (au cas où les secours cherchent à vous rappeler), tant que les secours ne vous ont pas rejoint, puis ensuite durant toute la durée de l'intervention.

En cas de blessure, vous allez être mis en relation avec un médecin du SAMU qui va évaluer la gravité des lésions. Vous aurez peut-être l'impression que l'échange dure un peu ou que vous vous répétez, mais sachez qu'à cet instant les secours sont déjà en route, et que ces éléments font gagner du temps par la suite (évacuation vers l'hôpital le plus compétent selon le type de pathologie).



Qu'est-ce que Suricate ?

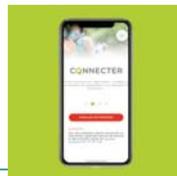
Soyez acteur de la qualité vos sites de pratiques ! **Suricate** permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez.

Une erreur de balisage, un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation, un conflit avec un propriétaire ou d'autres pratiquants... Remplissez le formulaire, localisez le problème et envoyez.

Votre signalement sera traité par le **réseau Suricate** animé par le Pôle ressources national des sports de nature du ministère chargé des sports.



**Téléchargez l'application
Suricate et signalez les
problèmes rencontrés
pendant vos sorties**



Ensemble préservons nos sites de pratiques de sports de nature

Immersion dans la nature, beauté des paysages, richesse des parcours motivent nos pratiques.

En sillonnant le territoire à longueur d'année nous pouvons aider les gestionnaires d'espaces en les informant des problèmes existants. Quels que soient notre activité et notre niveau de pratique, Suricate s'adresse à nous tous.

Préservez la qualité de nos sites, de nos espaces, de nos spots. Rejoignez la communauté des sentinelles des sports de nature !

Catégories pour les Masters

La FFA a acté lors du bureau fédéral du 19 juin 2019, le changement des catégories Seniors et Masters (anciennement Vétérans). Le changement de catégories a eu lieu pour la première fois le 1^{er} novembre 2019 sur tous les événements de la FFA. Ce nouveau découpage est semblable à ce qu'il se fait déjà dans le triathlon et le ski de fond par exemple.



Quelles conséquences pour les coureurs ?

Pour les moins de 35 ans, ce changement n'a aucune conséquence. Si vous avez plus de 35 ans, il va falloir se faire rapidement à ce nouveau découpage : la catégorie Master 0 est atteinte dès l'âge de 35 ans (au lieu de 40 ans pour les ex-vétérans) ; et les catégories Masters 0 à 10 sont échelonnées tous les 5 ans (au lieu de 10 pour les ex-V1 à V5). Les premières places du classement seront donc plus facilement atteignables et la comparaison avec vos pairs plus facile.



Quelles conséquences pour les organisateurs ?

Les nouvelles catégories sont bien entendues à afficher tant sur le règlement, les inscriptions que sur les résultats. Cependant, côté podium, libre à chaque organisateur de faire la remise des récompenses qu'il souhaite (en l'annonçant clairement dans le règlement). Il peut récompenser toutes les catégories : dans ce cas, la liste des podiums s'allonge de façon significative. Ou bien, il peut aussi faire des regroupements de catégorie, à sa convenance.

Catégories d'âge 2024

La date de changement de catégorie d'âge est fixée au 1^{er} septembre de chaque saison

catégorie		code Logica	âge	année de naissance
U7	Baby Athlé	BB	4 à 6 ans	2018 et après
U10	Eveil Athlé	EA	7 à 9 ans	2015 à 2017
U12	Poussins	PO	10 à 11 ans	2013 à 2014
U14	Benjamins	BE	12 à 13 ans	2011 à 2012
U16	Minimes	MI	14 à 15 ans	2009 à 2010
U18	Cadets	CA	16 à 17 ans	2007 à 2008
U20	Juniors	JU	18 à 19 ans	2005 à 2006
U23	Espoirs	ES	20 à 22 ans	2002 à 2004
Seniors		SE	23 à 34 ans	1990 à 2001
Masters		MA	35 ans et après	1989 et avant

Masters

catégorie	code Logica	âge	année de naissance	catégorie	code Logica	âge	année de naissance
Master	MA	35 ans et +	1989 et avant	Master 5	M5	60 à 64 ans	1960 à 1964
Master 0	M0	35 à 39 ans	1985 à 1989	Master 6	M6	65 à 69 ans	1955 à 1959
Master 1	M1	40 à 44 ans	1980 à 1984	Master 7	M7	70 à 74 ans	1950 à 1954
Master 2	M2	45 à 49 ans	1975 à 1979	Master 8	M8	75 à 79 ans	1945 à 1949
Master 3	M3	50 à 54 ans	1970 à 1974	Master 9	M9	80 à 84 ans	1940 à 1944
Master 4	M4	55 à 59 ans	1965 à 1969	Master 10	M10	85 à 90 ans	1933 à 1939



Classification des trails

Depuis bientôt 15 ans, le trail fait partie de la grande famille de la FFA. Les traileurs avaient intégré les notions de trail court (<42km), trail (>=42 km) ou ultra trail (>=80 km), fonction de la distance à parcourir. Mais cette classification ne tenait pas compte du dénivelé positif et on pouvait donc avoir des trails classés dans la même catégorie tout en proposant un dénivelé variant du simple au double !

Aussi, depuis 2020, la FFA a décidé de s'aligner sur l'ITRA (International Trail Running Association), pour intégrer la **notion de km-effort**. Assez logiquement puisque depuis 2015, le trail running est reconnu par l'IAAF comme discipline de l'athlétisme.

Les trails sont donc maintenant classés de la façon suivante :

Les sections de surfaces comportant un revêtement ne doivent pas représenter plus de 25 % du parcours.

Les courses sont classées par « km-effort » ; le « km-effort » est la somme de la distance exprimée en kilomètre augmentée d'un km par 100 mètres de dénivelé positif (D+).

Ainsi, un trail de 65 km avec 3500 mètres de D+ représente 100 km-effort : $65 + 35 = 100$. C'est donc un trail M.

Il est important de rappeler aux organisateurs (et aux coureurs) qu'ils doivent tenir compte du km-effort pour les limites de distance des catégories de jeunes. Exemple : un trail de 22 km avec 400 m de D+ a un km-effort de 26 km et donc n'autorise pas les Juniors à participer (25 km maxi d'après la réglementation FFA).

Aussi, depuis 2021, les **championnats de France de trail** se disputent sur un format M (entre 75 et 114 km-effort) pour la course longue, et sur un format de 35 à 44 km-effort pour le trail court.

Le **Trail Tour National** est également impacté par l'introduction du kilomètre-effort. Les postulants au TTN devront proposer un parcours compris entre 30 et 50 km-effort pour un trail court, et de plus de 50 km pour un trail long.

Une autre discipline a également connu quelques changements : le **kilomètre vertical** s'appelle désormais « **course verticale** », et a vu sa réglementation évoluer. Elle doit comporter un minimum de 1000 m de dénivelé positif, avec une pente de 25% minimum (soit une distance de 4 km maximum, alors qu'elle pouvait aller jusqu'à 5,5 km sur les courses françaises auparavant).

Catégories km - effort

XXS	0 - 24
XS	25 - 44
S	45 - 74
M	75 - 114
L	115 - 154
XL	155 - 209
XXL	210 et +

Rôle de la CDR38

La CDR38 est une commission locale de la FFA. Ses actions sont principalement dans 4 domaines :



Conseil auprès des organisateurs (nouvelles courses ou courses existantes)



Avis sur les « règles techniques et de sécurité » pour chaque épreuve en lien avec le dossier administratif pour autorisation préfectorale ou autorisation communale



Calendrier des courses organisation, validation et diffusion

via www.courirenisere.fr et ce calendrier papier, édité à 7000 exemplaires (diffusion en Isère : tous les clubs d'athlétisme et de course à pied, tous les magasins spécialisés de course à pied et certains magasins de sport généralistes).



Support logistique aux organisateurs

tentes chapiteaux, matériels de signalisation, de chronométrage & de communication longue portée, mégaphones, roues de géométrie et autres matériels
>> détails sur www.courirenisere.fr

Conditions pour participer à une course

Toute participation à une compétition est soumise à la **présentation obligatoire** par les participants à l'organisateur :

- d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou d'un "Pass' J'aime Courir" délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. (Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées),

- ou d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non-contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition et délivrée par une des fédérations suivantes :
 - Fédération des clubs de la défense (FCD),
 - Fédération française du sport adapté (FFSA),
 - Fédération française handisport (FFH),
 - Fédération sportive de la police nationale (FSPN),
 - Fédération sportive des ASPTT,
 - Fédération sportive et culturelle de France (FSCF),
 - Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT),
 - Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP),

- ou pour les majeurs d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins d'un an à la date de la compétition, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical (**nota : une modification sur la nécessité de présenter un certificat est à l'étude et pourrait intervenir début 2024**).

- ou pour les mineurs : le sportif et les personnes exerçant l'autorité parentale renseignent conjointement un **questionnaire relatif à son état de santé** dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des sports. Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur attestent auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.

Pour les courses « virtuelles » chronométrées ou un classement est réalisé, ces dernières sont assimilées à une compétition et les dispositions vis-à-vis des certificats médicaux ou licences sont identiques aux compétitions classiques.

L'organisateur conservera, selon le cas, la trace de la licence présentée (numéro et fédération de délivrance), l'original ou la copie du certificat médical, le questionnaire médical et l'attestation parentale pour les mineurs, pour la durée du délai de prescription (10 ans).

Les licences étrangères ne sont pas acceptées. Les participants étrangers sont tenus de fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, même s'ils sont détenteurs d'une licence compétition émise par une fédération affiliée à World Athletics. Ce certificat doit être rédigé en langue française, daté, signé et permettre l'authentification du médecin, que ce dernier soit ou non établi sur le territoire national. S'il n'est pas rédigé en langue française, une traduction en français doit être fournie.



Extrait de 'Réglementation des manifestations Running 2024' de la FFA, applicable depuis le 1er septembre 2023 - Téléchargeable sur www.athle.fr - rubrique fédération / partie officielle / textes officiels

CDR 38

Commission Départementale Running de l'Isère - Maison Départementale des Sports
7 rue de l'Industrie 38320 Eybens - www.courirenisere.fr - courirenisere@gmail.com



Facebook : CDR38-Courir en Isère



Instagram : courirenisere

CDA 38

Comité Départemental d'Athlétisme de l'Isère
<http://comite-isere.athle.org> - cdathle38@gmail.com



Facebook : Comité d'athlétisme de l'Isère

FFA

www.athle.fr & www.jaimecourir.fr  

Records

de l'Isère

Seniors Femmes

5 km route	16'25"	CONINX Léa	1998	EA Grenoble 38	17/10/21	Caluire et Cuire
10 km route	33'24"	BERNARD Magali	1985	EA Grenoble 38	18/11/12	Vénissieux
15 km route	52'43"	COLOMB Josette	1953	Cs Bourgoin-Jallieu	27/04/97	La Courmeuve
20 km route	1h10'52"	COLOMB Josette	1953	Cs Bourgoin-Jallieu	19/10/97	Paris
1/2 marathon	1h14'06"	BERNARD Magali	1985	Entente athlétique Grenoble	21/04/13	Anncy
marathon	2h33'33"	COLOMB Josette	1953	Cs Bourgoin-Jallieu	21/04/96	Paris
24 heures	232,546 km	GRUFFAZ Corinne	1973	CMI Tullins	10/10/20	Vierzon
100 km route	8h07'22"	REYMANN Beatrice	1955	Al Echirrolles	03/04/94	Rognonas

Seniors Hommes

5 km route	14'38"	GUILHOT François	2001	EAGrenoble 38	16/10/22	Albi
10 km route	28'19"	CHAHDI Hassan	1989	AL Voiron	05/06/22	Paris
1/2 marathon	1h01'21"	CHAHDI Hassan	1989	AL Voiron	30/04/22	Herzogenaurach
marathon	2h08'11"	CHAHDI Hassan	1989	AL Voiron	20/02/22	Séville
24 heures	253km631m	LATTARICO Piero	1969	Entente athlétique Grenoble	22/10/16	Albi
100 km route	6h58'01"	DEBIOSSAT Jean-noël	57	Grenoble UC	22/05/93	Chavagnes-en-pailler

de France

Seniors Femmes

5 km route	14'58"	BENFARES Sara	2001	CA Montreuil 93	02/12/22	Hyères
10 km route	31'15"	WESTPHAL Liv	1993	AS St Julien	29/12/19	Houilles
15 km route	48'38"	DAUNAY Christelle	1974	SCO Ste-Marguerite Marseille	29/03/14	Copenhague
20 km route	1h04'51"	DAUNAY Christelle	1974	SCO Ste-Marguerite Marseille	17/10/10	Reims
1/2 marathon	1h08'27"	WOLDU Medes	1992	Ent. Franconville Sésame Val d'Oise	11/12/22	Malaga
marathon	2h24'22"	DAUNAY Christelle	1974	SCO Ste-Marguerite Marseille	11/04/10	Paris
ekiden	2h22'53"	-	-	Equipe de France	13/04/96	Copenhague
24 heures	253,581 km	GICQUEL Christelle	1982	Stade Français (Paris)	17/09/22	Vérone
100 km route	7h04'03"	HOT Floriane	1991	APC Aix en Provence	27/08/22	Berlin

Seniors Hommes

5 km route	13'12"	GRESSIER Jimmy	1997	Boulogne sur Mer AC	12/02/23	Monaco
10 km route	27'13"	WANDERS Julien	1996	Eaa - s/l la foulée d'Annemasse	12/01/20	Valence (Espagne)
15 km route	42'40"	MEFTAH Abdellatif	1982	Athle 72 le Mans *	04/09/10	Lille
20 km route	57'26"	MEFTAH Abdellatif	1982	Athle 72 le Mans *	04/09/10	Lille
1/2 marathon	59'13"	WANDERS Julien	1996	Eaa - s/l la foulée d'Annemasse	08/02/19	Ras al khaimah
marathon	2h05'22"	AMDOUNI Morhad	1988	Val D'Europe Athlétisme	03/04/22	Paris
ekiden	2h04'40"	TEAM ADIDAS FRANCE	-	-	06/11/22	Paris
24 heures	272,217 km	CLAVERY Erik	-	-	26/10/19	Albi
100 km route	6h19'51"	RUEL Guillaume	1997	Stade Olympique du Maine Athlé	27/08/22	Berlin

Temps qualificatifs pour les championnats de France

5 km

Catégories	Hom. A	Fem. A	10 km Hom.	Fem.
Cadets	17'45	22'00	38'	47'
Juniors	17'15	21'30	37'	46'
Espoirs	16'30	20'45	35'	44'
Séniors	16'00	20'15	34'15"	43'
Masters 0	16'30	20'45	35'	44'
Masters 1	17'00	22'00	36'30"	47'
Masters 2	17'30	23'00	37'	49'
Masters 3	18'30	23'30	39'30"	50'
Masters 4	19'00	24'30	40'30"	52'
Masters 5	21'00	25'00	45'	53'
Masters 6	22'00	26'30	47'	56'
Masters 7	23'30	28'00	50'	60'
Masters 8	25'00	30'00	53'	64'
Masters 9	26'30	31'00	56'	67'
Masters 10	28'00	32'30	60'	70'

Semi Marathon

Catégories	Hom.	Fem.
Cadets	non	non
Juniors	1h21'	1h55'
Espoirs	1h17'	1h50'
Séniors	1h15'30"	1h45'
Masters 0	1h17'30"	1h47'30"
Masters 1	1h20'30"	1h50'
Masters 2	1h22'30"	1h52'30"
Masters 3	1h27'	1h55'
Masters 4	1h32'	1h57'30"
Masters 5	1h40'	2h00'
Masters 6	1h44'	2h05'
Masters 7	1h50'	2h10'
Masters 8	1h55'	2h15'
Masters 9	2h00'	2h20'
Masters 10	2h15'	2h30'

Marathon

Catégories	Hom.	Fem.
Esp/Sen/M0	2h48	3h38
Masters 1	3h08	4h02
Masters 2	3h14	4h08
Masters 3	3h20	4h14
Masters 4	3h26	4h20
Masters 5	3h34	4h26
Masters 6	3h42	4h32
Masters 7	3h50	4h40
Masters 8	4h00	4h50
Masters 9 et +	4h10	5h00

24 heures

Ne pourront être classés au Championnat de France que les athlètes qui remplissent les conditions suivantes :
 - être licencié compétition dans un club F.F.A.
 - réussir une distance minimale de 120 km pour les hommes et 100 km pour les femmes

Ekiden

Sont qualifiés les clubs qui auront réussi les performances suivantes :

Hommes 2h30 (total des 6 athlètes d'un même club)

Femmes 3h15 (total des 6 athlètes d'un même club)

Masters H 2h50 (total des 6 athlètes d'un même club)

Mixte (3 H et 3 F ordre indifférent)

2h50 (total des 6 athlètes d'un même club)

La constitution des équipes peut intégrer des coureurs toutes catégories confondus à partir de la catégorie Cadets.

Seules une équipe masculine toute catégorie, une équipe masculine masters et une équipe féminine par club peuvent être engagées aux Championnats de France.

100 km

Seront considérés comme ayant participé au Championnat de France, tous les athlètes qui remplissent les conditions suivantes :
 - être licencié compétition dans un club F.F.A.
 - terminer dans un temps inférieur à 14 h pour toutes les catégories

Annuaire des clubs

club	président	adresse	site web
AL Echirolles 06 72 08 13 30	M. Jérôme DELORME jerome.delorme61@gmail.com	Parc des Sports Jean Vilar - rue de Lorraine 38130 Echirolles ale.athletisme@orange.fr	www.ale-athletisme.com
AL St Marcellin 06 87 03 32 56	M. Alexandre CEDRIC cedricalexandre70@gmail.com	7 rue Michel Malnuit 38160 St-Marcellin frachet.clementine@gmail.com	-
AL Voiron 06 87 25 03 25	Mme Mélanie BOVON bovon.melanie@gmail.com	35 bd. Denfert Rochereau 38500 Voiron secretaire@voiron-athletisme.fr	http://alvoiron.athle.fr
Alpes Fontaine Athlétisme 06 68 02 23 69	M. Guillaume CHEVALIER gc42002@yahoo.fr	Maison des Sportifs Château Karl Marx - 38600 Fontaine estellesalin@gmail.com	www.athletisme-fontaine.com
Courir à Seyssins Seyssinet 06 85 60 81 93	M. Christopher SMITH cgws38@orange.fr	Maison des Associations 8 Rue Joseph Moutin - 38180 Seyssins couriraseyssinsseyssinet@gmail.com	www.courirseyssins.fr
Cycling & Running Club 06 88 58 33 70	Mme Magali GRAZIA magali.grazia@orange.fr	Simply Bike 3 Rue Georges Charrak 38300 Bourgoin-Jallieu cyclingrunningclub@gmail.com	-
Entente Athlétique St Romanaise 06 61 87 46 75	M. Christophe BERARDI	79 Allée des Marronniers 38160 Saint-Romans runtech38@gmail.com	https://easr.sportsregions.fr
ES Saint-Martin-d'Hères 06 85 76 35 01	M. Albert FERNANDES fernandes.a@club-internet.fr	Christelle FERNANDES - 6, pl. Alfred de Vigny 38400 St Martin d'Hères contact@essmathletisme.fr	www.essmathletisme.fr
Evasion Athle 06 74 26 77 07	M. Marcel FERRARI marcel.ferrari@wanadoo.fr	Le Transalpin - 31 Avenue d'Italie 38300 Bourgoin-Jallieu contact@evasion-athle.fr	www.evasion-athle.fr
GresiAthlé 06 38 01 50 51	M. Philippe PEREZ laphiperez@gmail.com	285 Chemin du ruisseau 38330 St-Ismier gresiathle38190@gmail.com	http://gresiathle.com
Grési' Courant le Versoud 06 01 73 51 68	M. Gael HUCTEAU raidtaz3@gmail.com	Maison des Associations - 7, place de l'Eglise 38420 Le Versoud gresicourant@gmail.com	http://gresicourant.fr
La Petite Foulée 06 22 24 55 06	M. Cyril FRANCON cyrilus661@gmail.com	Place de la Mairie 38370 S Clair-du-Rhône th.carles@hotmail.fr	www.lapetitefoulee.com
Running Club Bourgoin-Jallieu 06 78 80 59 72	Mme Alexandra MARTEAU alx1331@gmail.com	Chez MARTEAU Alexandra 26 Ter Impasse de Charges 38300 Bourgoin-Jallieu rcbj.contact@gmail.com	http://runningclub-bourgoinjallieu.e-monsite.com
Taillefer Trail Team 06 86 08 18 69	M. François GIRAUD	Chez Juliette BLANCHET 722 Route de la Combette 38410 St Martin d'Uriage f.grd@orange.fr	http://taillefertrailteam.com
Trail de l'Etendard 04 79 59 71 77	M. Anthony LEMOINE anthony.lemoine22@gmail.com	Office Tourisme Bourg d'Oisans 31 quai Girard 38520 Le Bourg d'Oisans association@traildeletendard.com	www.traildeletendard.com
Trail Running Odyssée 06 82 69 80 26	Mme Nathalie GOUY nath.gouy38@gmail.com	12 Avenue du Général de Gaulle 38120 St-Egrève comite.directeur@trailrunningodysee.fr	www.trailrunningodysee.fr
US Saint-Egrève 06 73 91 45 08	M. Alexandre GRASSI alexusseathle@gmail.com	Secrétariat Athlétisme 2, rue des Brieux 38120 St Egrève usse.athle@gmail.com	http://usse-athle.fr
Vals du Dauphine Olympique 06 67 34 79 64	M. Sébastien ALLAGNAT seb.allagnat@gmail.com	Résidence le Carnot 34 Bd Gambetta 38110 La Tour-du-Pin contact@vdolympic.fr	-
ASPA Running Meylan (FF HandiSport) 06 85 11 57 32	M. Vincent MINIER vpminier@gmail.com	53 boulevard des Alpes 38240 Meylan	www.asparun.com

Union Moirans Rives Athlétisme



06 99 09 03 87	Mme Louise HACQUIN hacquin.louise@gmail.com	Secrétariat UMRA - Stade Colette Besson 274 rte des Béthanies 38430 Moirans umrathletisme@gmail.com	https://umra38.fr
CA Moirans 04 76 35 68 86	M. Jean-Pierre BAGRIOT bagriot.jean-pierre@orange.fr	Complexe Sportif des Béthanies - Stade Colette Besson - 274 rte des Béthanies 38430 Moirans camoirans@wanadoo.fr	https://camoirans38.wixsite.com/camathletisme
EA Rives 04 76 05 75 62	M. Roger PRIMARD	Secrétariat EAR Chez Roger PRIMARD 12 rue des Primeveres - 38140 Rives rogerjeanine.primard@laposte.net	https://ea-rives-31.webself.net

CMI Tullins



04 76 07 98 22	M. Bernard GIROUD	Bernard GIROUD - 731 chemin de Pont Gros le Trian - 38210 Tullins bernard.giroud3@wanadoo.fr	http://cmi-tullins.athle.com
CMI Vinay 04 76 07 98 22			
CMI Course à pied Vercors 06 72 47 19 84	M. Cyrille TROUILLEAU cyrille.trouilleau@gmail.com	Maison de l'Intercommunalité - 19 Ch. de la Croix Margot 38250 Villard de Lans	http://capvercors.com
CMI Foulee de Varcès Vif 06 61 99 96 43	M. Bruno SINTES bsintes.sbrfrance@gmail.com	Maison des Associations 4 rue du Polygone - 38450 Vif fouleedevarcesvif@gmail.com	www.foulee2v.fr
St Marcellin Athl Running Trail 06 75 99 44 46	M. Julien RAISON ju38160@hotmail.fr	Maison des Associations 9 rue du Colombier 38160 Saint-Marcellin smart38160@gmail.com	www.saintmarcellin-athletisme.com

Entente Athlétique Grenoble



	M. Dominique SARAGAGLIA dsaragaglia@yahoo.fr	Secrétariat Athlétisme - Chez S. DURIEUX 45 rue Léon Jouhaux 38100 Grenoble eagrenoble038@gmail.com	https://egrenoble38.fr
ASPTT Grenoble	M. Santiago OLIVAS santiago@olivas.net	Secrétariat Athlétisme 787, chemin de la Croix Verte - 38330 Montbonnot aspttathle38@gmail.com	https://grenoble-athletisme.asptt.com
Grenoble UC 04 76 40 27 51	M. Pierre CHEVRIER pierre.chevrier.p2c@orange.fr	Secrétariat Athlétisme Stade Bachelard rue Albert Reynier 38100 Grenoble guc. athletisme@free.fr	https://guc-athle.fr
US Vizille 06 42 36 49 29	M. Maxime PRATO pratmaxime@gmail.com	Chez Maxime PRATO - 18 Allée des Tilleuls 38220 Livet-et-Gavet usv.athle@gmail.com	http://usvizille-athle.fr
AC La Mure 06 26 88 15 27	M. Olivier COUDERT olivier.coudert@hotmail.fr	AC Matheysin 56 Boulevard Dr Ricard MAB 38350 La Mure acmatheysin@gmail.com	www.athletic-club-matheysin.fr
Domène Athlétisme 06 25 49 60 91	Mme Corinne BARBIER	Le Diapason rue Jules Ferry 38420 Domène domene.athle@gmail.com	-

CS Bourgoin-Jallieu



04 74 43 88 92 Fax : 04 74 93 63 57	M. Gilles DUPENT gilles.dupent@wanadoo.fr	Secrétariat Athlétisme - Stade Antonin Berliat - 91, av. Professeur Tixier 38300 Bourgoin-Jallieu csbj.athletisme@wanadoo.fr	www.csbj-athle.fr
AS Villefontaine 04 74 43 88 92	M. Benoit VILCOQ bvilcoq@free.fr	Secrétariat Athlétisme - Stade Antonin Berliat - 91, av. Professeur Tixier 38300 Bourgoin-Jallieu f.3038rif@gmail.com	https://asvathletisme.clubeo.com
EA Gillonay-La Côte 04 74 20 50 98	Mme Christelle JOUSSE christelle.jousse@educagri.fr	157 Chemin des Meunieres 38260 La Côte St André contact@athlelacote.fr	http://athlelacote.fr

dim.14 Championnats de l'Isère de Cross-Country



départ **SAINT MARCELLIN**
 contact Comité Isère Athlétisme
 tél. 04 76 24 31 37
 mail cdathle38@gmail.com

<http://comite-isere.athle.org>

Championnat départemental de cross country. Epreuve réservée aux licenciés FFA Athlé Compétition

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Cross MAM	11h00	Gratuit	-	Cross country ouvert uniquement aux licenciés FFA
POF / POM	11h55			
Benjamines Filles	12h10			
Benjamins Masculins	12h35			
Minimes Filles	12h55			
Minimes Masculins & Cadettes	13h25			
Cadets & Juniors Filles	13h50			
Cross Court F & H	14h10			
Cross Long F et Juniors Masculins	14h40			
Cross Long Masculins	15h20			

sam.27 et dim.28 Raidlight Winter Trail - 19^{ème} édition

départ **SAINT PIERRE DE CHARTREUSE**
 contact Jonathan Rouquairol
 tél. 06 86 94 25 56
 mail jrrouquairol@gmail.com

www.raidlightwintertrail.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Mini Winter Trail 8 km semi nocturne	sam. 17h00	14-18-20	390 m	XXS	A partir de la catégorie Cadet
Nocturne Winter Trail 16 km	sam. 17h00		780 m	XXS	Nouvelle épreuve en nocturne
Le Winter Trail 25 km	dim. 8h00	18-20-22	1350 m	XS	A partir de la catégorie Espoir
Half Winter Trail 15 km	dim. 9h00	25-28-32	680 m	XXS	A partir de la catégorie Junior

www.chronotop.run



Tél. +33 (0)6 82 39 12 91

- Chronométrage électronique
- Inscriptions en ligne
- Résultats en live
- Région Rhône-Alpes et Suisse Romande

info@chronotop.run



**dim.4** L'Hivernale du Vercors - 14^{ème} édition

départ **MEAUDRE**
 contact Club Cap Vercors
 mail capvercors38@gmail.com

www.capvercors.com/hivernale-de-meaudre

Buffet d'arrivée aux saveurs locales préparé par les bénévoles.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Course 12 km	9h30	14 + 2	400 m	-	-

dim.11 Cross Des Sources De Varcès - 29^{ème} édition

départ **VARCES ALLIERES ET RISSET**
 contact Sou Des Écoles De Varcès
 tél. 06 61 79 67 37
 mail contact@crossdevarces.fr

www.crossdevarces.fr

Chronométrage à puces. Retrait des dossards sur place le jour de la course. Médaille pour chaque enfant.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Cross 10 km	10h00	10 + 2	175 m	-	80% chemin 2 ravitaillements
Cross 5 km	10h00	8 + 2	50 m	-	80% chemin
Course enfants 1,6 km	11h15	4.50			Ouvert handisport
Course enfants 600 m	11h30	4.50			Classe primaire. Ouvert Handisport
Course Enfants 300 m	12h00	4.50			Classe maternelle. Ouvert Handisport

dim.11 Les Foulées de Chasse / Rhône "Ensemble rattrapons Le Lymphome" - 10^{ème} édition

départ **CHASSE SUR RHONE**
 contact Sang Pour Sang Sport
 tél. 06 77 97 70 23
 mail michael.bosc@gmail.com

www.sangpoursangsport.com

Départ donné à 10h précises au complexe sportif de la Moleye

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Course 10 km	10h00	9 + 4	250 m	-	-
Course 16 km	-		400 m		
Course 5 km	-		100 m		

dim.25 Trail du Grésivaudan - 3^{ème} édition

départ **CROLLES**
 contact Laferrere Guillaume
 tél. 06 78 54 79 43
 mail alpha.sport.event@gmail.com

www.alpha-sport-event.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 30 km	8h00	-	1650 m	-	Parcours qui traverse le Grésivaudan
Trail relais 30 km	8h00		1650 m		Nouveauté : le relais se fait à 3 (9km + 7km + 14km)
L'Express 5,4 km	9h15		270 m		Nouveauté : format court, aller/retour

dim.3 Ronde du Saint-Marcellin - 14^{ème} édition

départ **SAINT MARCELLIN**
 contact Frachet Clémentine
 tél. 06 87 03 32 56
 mail frachet.clementine@gmail.com

www.teamtrail-st-marcellin.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Randonnée découverte 7 km	8h00	5	250 m	-	
Trail 34 km	9h00	15+3 ap 15/02	1400 m	S	nouveau parcours
Randonnée découverte 15 km	9h00	5	500 m	-	parcours
Trail 15 km	10h00	10+3 ap 15/02	500 m	XXS	
Trail 7 km	10h30		250 m	XXS	

dim.10 Tour de Saint Jean - 46^{ème} édition



départ **SAINT JEAN DE MOIRANS**
 contact Emmanuel Thevenon
 mail camoirans@wanadoo.fr

<https://le-tour-de-saint-jean.umra38.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course 10 km	9h30	12 + 2	-	Nouveau parcours
Course 5 km	9h30	9 + 2	-	-
Marche nordique 6,5 km	9h40	9 + 2	-	-
Course Enfants 2,2 km	11h00	2 + 1	-	Benjamins / Minimes
Course Enfants 600 m	11h00	2 + 1	-	Eveils athlétiques
Course Enfants 1,2 km	11h10	2 + 1	-	Poussins

Chamechaude depuis le col de la Ruchère



46^{ème} Édition

LE TOUR DE SAINT-JEAN

Dimanche 10 mars 2024
Saint-Jean-de-Moirans

5 km, 10 km, Marche chronométrée et Randonnée
à partir de 2008

Courses enfants de 2017 à 2009

INSCRIPTIONS
as2pic.org/inscriptions/





VILLAGE DE
SAINT JEAN
DE MOIRANS



U.M.R.A.
38

RENSEIGNEMENTS
CA Moirans
Stade Colette Besson
274 route des Béthanies
38430 Moirans
mail : camoirans@wanadoo.fr
www.le-tour-de-saint-jean.umra38.fr

dim.17 La Course des Foyesses - 36^{ème} édition

ENFANTS

départ **VILLEMOIRIEU**
contact Stachowicz Laurence
tél. 06 73 00 72 50
mail lau.stacho@orange.fr

www.courir-a-villemoirieu.fr

Course nature esprit trail. Parcours très vallonné sur chemins forestiers (+ de 80%) et petites routes communales.
Une foyesse offerte à chaque participant (hors course enfant)

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course 19 km	9h15	15 + 3	570 m	Course nature type trail
Course 10 km	9h15	10 + 3	300 m	Course nature type trail
Course enfants 1,8 km	10h45	5	-	-
Course enfants 600 m	11h00	3	-	-

dim.17 ASPARUN pour les enfants handicapés - 13^{ème} édition

ENFANTS

départ **MEYLAN**
contact Meot Marie
tél. 04 76 41 38 30 & 06 86 38 29 89
mail marie-do.meot@consultingbymdp.com

www.asparun.com

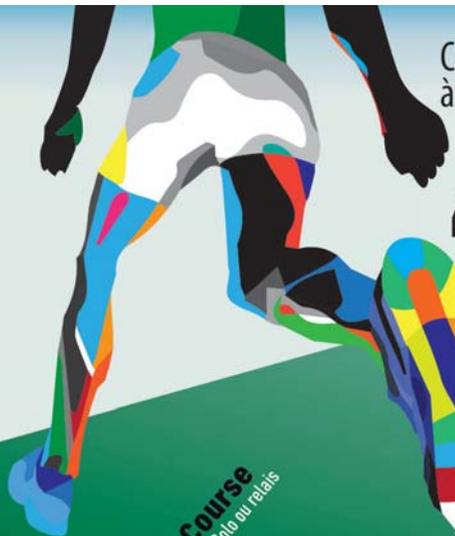
Alternance de routes et sentiers à travers le coeur vert de la ville. Circuits majoritairement plats.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course 5 km	9h05	8 + 2	-	-
Marche chronométrée 5 km	9h10	8 + 2	-	-
Marche non chronométrée 5 km	9h10	8 + 2	-	-
Course 10 km	10h10	12 + 2	-	Solo 10 km ou relais 2x5 km
Course Enfants 1 km	11h20	3 + 1	-	Circuit plat dans le parc
Course Enfants 2 km	11h30	3 + 1	-	du lycée
Course Enfants 3 km	11h45	3 + 1	-	du Grésivaudan

Courir et marcher pour les enfants handicapés
à partir de 9h au Lycée du Grésivaudan, Meylan

ASPARUN

Dimanche 17 mars 2024



Course
Solo ou relais

5 km

10 km

5 km

5 km

Marche

Enfants

1, 2, 3 km

Format libre à partir du 1^{er} Janvier : course, trail, marche, vélo, trottinette, roller, etc...
Toutes les modalités disponibles sur : <https://www.asparun.com>

dim.17 Sacré Trail des Collines - 18^{ème} édition



départ **TULLINS**
 contact Marillat Marie-Laure
 tél. 06 84 51 87 71
 mail davidmarielaure@aol.com

www.sacretrail.fr

Un trail champêtre de reprise, accessible à tous, avec les valeurs d'origine du trail. Toute l'équipe de CMI "Coureurs du Monde en Isère" vous attend pour passer un bon moment de convivialité.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 37 km	8h00	31 + 4 après le 5/03	1620 m	S	Forêt de Parménie
Trail 27 km	9h00	21 + 4 après le 5/03	1150 m	XS	collines du pays de Tullins
Course nature 15 km	9h00	16 + 4 après le 5/03	670 m	-	Accessible à tous niveaux
Marche nordique et rando 15 km	9h00	11	-	-	Bâtons conseillés. Lot à tous.
Courses Enfants	9h35	2	-	-	Distances adaptées parc du Clos

dim.24 Trail du Cœur



départ **MONTFERRAT**
 contact -
 mail trailrestosducoeur.isere@gmail.com

www.trailducoeur.org

Inscriptions en ligne sur Hello Asso

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
trail Grand coeur	-	-	815 m	Course solidaire sans chronométrage dans l'esprit des Restos
trail P'tit coeur	-	-	460 m	
Marche / Course du Coeur tendre	-	-	180 m	

dim.24 Révolution Trail Xpérience

départ **VIZILLE**
 contact Liike
 tél. 06 32 51 94 82
 mail contact@liike-coaching.fr

<https://liike-coaching.fr>

Un concept UNIQUE. Parcours trail d'analyse permettant de définir vos points forts et vos points à travailler. Nouveauté cette année : Ajout du même concept sur une course chronométrée (2 formats)

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Révolution Trail Xpérience 19 km (Analyse Trail)	8h00	25	850 m	-	Départ libre entre 8h et 9h30 - 2 ravitos
Randonnée 12 km	9h00	10	300 m	-	Départ entre 8h et 8h30 - 1 ravito
Rand'aux Trésors 5 km	9h00	8	50 m	-	Départ libre entre 9h et 10h - Randonnée famille
Trail 20 km	10h00	-	850 m	XS	Course chronométrée sur une
Trail 7 km	10h30	-	280 m	XXS	boucle d'analyse

dim.24 La Foulée Doménoise - 31^{ème} édition

ENFANTS

départ **DOMENE**
 mail domene.athle@gmail.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
10 km	10h00	-	-	+ 2€
6 km	10h00			inscriptions
6 km marche	10h15			sur place
course minimes	11h00			
courses benjamins	11h15			
course gambettes	11h45			
courses poussins				

dim.31 U3C (l'Ultra Crazy Cross de Champagnier) - 11^{ème} édition

départ **CHAMPAGNIER**
 contact Lorente Franck
 tél. 06 32 23 60 02
 mail fralo@free.fr

<http://crosschampagnier.jimdo.com>

Course nature avec ravitaillements, appréciée pour son parcours, ses bénévoles et son ambiance très conviviale.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Long 10 km	9h30	8 + 2	260 m	-	1 € reversé à l'association
Court 6 km	9h30	6 + 2	140 m	-	Locomotive
Marche 3,5 km	9h30	1 minimum	-	-	-

Révolution Trail Xpérience

IDÉAL POUR DÉBUTER SA SAISON
 CONSEILS ET ANALYSE DES COACHS

LIKE

- Analyse-Trail (sans classement) 19 km - 850m+
- 2 courses chronos + analyse 8 km - 300m+ / 19km - 850m+
- Rando 8km

VIZILLE
24 mars 2024

www.liike-coaching.fr

COACHING Outdoor

4 Coachs Diplômés

- 1 Coaching en séance**
 Nous intervenons toute l'année sur de nombreuses structures de l'agglomération grenobloise
- 2 Coaching en Stage**
 Nous proposons diverses stages à thème tout au long de l'année, mais n'hésitez pas à nous solliciter sur un thème ou une date précise
- 3 Coaching à Distance**
 Nous élaborons vos préparations individualisées pour la réussite de vos objectifs (route, trail, ultra, ...)
 La distance n'est pas un frein pour votre progression
- 4 Coaching Bien-Être**
 Marche nordique, Pilates, Renforcement musculaire, ...
 Nous proposons également des activités variées et adaptées à tous

LIKE
 trail, running, marche nordique

www.liike-coaching.fr
 contact@liike-coaching.fr

lun.1 Les Foulees Ruymontoises - 46^{ème} édition

départ **RUY**
 contact Rabatel Jacqueline
 tél. 04 74 93 70 69 & 06 75 38 74 56
 mail randonneurs.ruy@orange.fr

<http://randonneursruy.com>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Marche 6 km	7h30	6	-	Sur routes, chemins, sentiers et bois
Marche 10 km	7h30	6	-	
Marche 15 km	7h30	6	-	
Course 13 Km	9h00	9	290 m	

sam.6 Les 24 Heures de l'Isère à Tullins - 6^{ème} édition



départ **TULLINS**
 contact Mantoux Arnaud
 tél. 07 67 94 59 07
 mail 24hisere@gmail.com

www.24hisere.fr

Label FFA, classant qualificatif au France. Puces de chronométrage, horloge sur pied, suivi en direct sur le site internet avec édition des résultats en temps réel et statistiques pour chaque coureur

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course 24 heures	9h00	75 + 10 après 01/03	-	Un circuit ultra-plat et mesuré (stabilisé, bitume et tartan)
Les 6 heures de Tullins	10h00	35 + 10 après 01/03	-	
Les 3 heures de Tullins	13h00	25 + 10 après 01/03	-	
Les 12 heures de Tullins	21h00	-	-	

sam.6 Les Neutrons



départ **SAINT MAURICE L'EXIL**
 mail annick.alonso@ville-st-maurice-exil.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Course enfants	14h30	-	0 m	-	Course gratuite enfants Circuit enfants
Course enfants	14h35	-	0 m	-	
Course enfants	14h40	-	0 m	-	
Course enfants	14h45	-	0 m	-	accessible à tous, avec petit dénivelé
Course HS adultes 5km	15h30	-	50 m	-	
Course HS adultes	-	-	50 m	-	

dim.7 La Casa Trail

départ **SAINT ALBAN DE ROCHE**
 contact Felicia Carlos
 tél. 04 74 28 29 24 et 06 89 20 31 50
 mail c.felicia@cerib.com

www.courirastalban.fr

Beau parcours pour cette course nature conviviale - majorité chemins et sentiers dans les bois.
 Page facebook pour l'événement

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Randonnée 15 km	8h00	-	-	-	familiale, ouverte à tous départ libre à partir de 8h00
Randonnée 10 km	8h00	-	-	-	
Course Nature 21 km	8h30	17 + 3	500 m	XS	course nature
Course nature 12 km	9h00	11 + 3	250 m	XXS	course nature

dim.7 Grenoble Vizille - 11^{ème} édition


départ **GRENOBLE**
 contact Crapiz Mathilde
 tél. 04 76 40 27 51
 mail mathilde.eag38@gmail.com

www.grenoble-vizille.fr

Navette retour payante - Trails : pas d'inscription le jour de la course

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Randonnée 20 km	7h00	10 à 15	600 m	-	Parcours sur les chemins des collines du sud est Grenoblois
Randonnée 10 km	8h30	10 à 15	200 m	-	
Randonnée 15 km	8h00	10 à 15	300 m	-	-
Trail 30 km	8h30	30 à 40	950 m	XS	-
Trail 20 km relais par 2	9h30	30 à 50	450 m	XS	Relais à 2 : 8+12km
Trail 20 km	10h00	22 à 35	550 m	XS	-
Courses Benjamins 1500 m	14h00	gratuit	-	-	Inscriptions
Courses Poussins 1000 m	14h10	gratuit	-	-	sur place
Course Eveil athlétique 500 m	14h20	gratuit	-	-	uniquement

sam.13 Urban Cross Grenoble - 7^{ème} édition


départ **GRENOBLE**
 contact Jouda Bardi - Régie De Quartier Grenoble
 tél. 04 76 23 02 01 - 06 33 90 71 67
 mail urbancrossgrenoble@regiegrenoble.org

www.urban-cross-grenoble.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course 5 km	9h30	5 + 5 après 28/02	-	nouveau parcours
Course 10 km	9h30	5 + 5 après 28/02	-	-
Marche 5 km	9h35	3 (gratuit - 18 ans)	-	-
Course enfant 1500 m	10h45	gratuit	-	Parcours au sein
Course enfant 1 km	10h45	gratuit	-	du Village Olympique
Course enfant 500 m	10h45	-	-	-
10 km relais	-	-	-	-

sam.13 Boucles Du Calvaire

départ **CHATONNAY**
 contact Melendo Loic
 tél. 06 07 78 18 71 & 06 07 78 18 71
 mail laml.sportorganisation@gmail.com

www.facebook.com/melendoiloic

Boucle de 3,2 km à réaliser pendant 3h ou 6h ou 12h seul ou en équipe. Une distance 3 durées

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Les boucles du calvaire	-	-	115 m	-

dim.14 5 km & 10 km des Îles de Moirans


départ **MOIRANS**
 contact Union Moirans Rives Athlétisme
 mail umrathletisme@gmail.com

<https://courses-des-iles.umra38.fr>

épreuve	horaire	tarif €	divers
10 km des Îles	9h30	10 + 2 non licenciés	voir site
5 km des Îles	10h00	7 + 2 non licenciés	internet

dim.14 Osq Run

départ **SAINT QUENTIN FALLAVIER**
 tél. 06 16 30 15 58
 mail osq.sqf@gmail.com

www.facebook.com/OlympiqueSaintQuentinoisOmnisports

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Cross 8 km	10h00	-	-	-
Cross 1000 m	10h30			catégorie Poussins

sam.20 et dim.21 Trail du Lac de Paladru - 9^{ème} édition



départ **MONTFERRAT**
 contact Association du Trail du Lac de Paladru ATLP
 tél. 06 01 71 93 34
 mail contact@traildulacdepaladru.fr

www.traildulacdepaladru.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Ultra Trail du Pays Voironnais - UYN	sam. 6h00	56 à 76	3110 m	M	2 ^{ème} édition
Trail le grand tour du lac 54 km	sam. 7h00	35 à 46	2000 m	M	Parcours exigeant
Randonnée Pédestre 10 km	sam. 8h00	7 + 1	240 m	-	Nombreux points de vue sur le lac
Marche Nordique 20 km	sam. 8h00	7 + 1	470 m	-	Option lecture paysagère inédite
Randonnée Pédestre 20 km	sam. 8h00	7 + 1	470 m	-	
Course enfants	sam. 14h00	3	-	-	nés entre 2007 et 2020
Semi-nocturne 17 km	sam. 19h30	10 à 21	740 m	XXS	Circuit exigeant
Course à étapes : 17 km + 15 km	sam. 19h30	16 à 37	1200 m	XS	32 km sur 2 jours
Course à étapes : 17 km + 31 km	sam. 19h30	30 à 41	1640 m	S	48 km sur 2 jours
Trail les hauts du lac 31 km	dim. 9h00	18 à 29	900 m	XS	Tour complet du lac
Trail découverte 15 Km	dim 10h00	8 à 19	460 m	XXS	Accessible à tous

Vallon des Forges



9^{ème} édition



Trail du LAC de PALADRU

20 et 21 AVRIL 2024

▶ 16 km ▶ 17 km

▶ 32 km ▶ 54 km

ULTRA TRAIL ▶ 82 km

COURSES À ÉTAPES SEMI-NOCTURNE COURSES ENFANTS

RANDONNÉES PÉDESTRES

Informations et inscriptions en ligne sur traildulacdepaladru.fr



NOS PARTENAIRES 2024














dim.21 Ronde des Châteaux

départ **SEYSSUEL**

contact Rouveure Jean-François

tél. 07 80 04 49 94

mail rouveurejf@free.fr

<https://couriraseyssuel.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Ronde des châteaux 10 km	-	10	150 m	-	route et chemin
Ronde des châteaux 17 km	-	17	400 m	-	chemin et sentier

sam.27 et dim.28 Trail des 3 Pucelles - 6^{ème} édition

départ **SEYSSINS**

contact Gay Vincent

tél. 06 73 48 11 33

mail letraildes3pucelles@gmail.com

www.letraildes3pucelles.com

Courses enfants- Randonnée -montée Seyssins-Saint Nizier du Moucherotte

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Seyssins-St Nizier	sam. 15h00	10	1160 m	-	réédition
Trail 23 km	dim. 9h00	10 (8/04)-12 (19/04)	1100 m	XS	Seyssins>tremplin de St Nizier du M. A/R
Trail 15 km	dim. 9h30	8 (8/04)-10 (19/04)	580 m	XXS	Ancienne voie du tram Grenoble/ Villars de Lans > la Tour sans Venin

LE TRAIL DES 3 PUCELLES SEYSSINS

AVRIL 2024

27
SAMEDI

12km ~1130d+
Montée Sèche

Randonnée
Course enfants
Animations

28
DIMANCHE

15km ~ 680d+
La Tour Sans Venin & APF 

23km ~ 1100d+
Les 3 Pucelles

dim.28 Trail des 3 Couvents - 5^{ème} Édition

départ **SAINT LAURENT DU PONT**
 contact Gailhot Jonathan
 tél. 06 14 09 67 04
 mail jonathan.gailhot@gmail.com

<https://traildes3couvents.wordpress.com>

place limités a 200 coureurs par courses date limite des inscriptions le 27/04/2024 sur site et place dispo en vente le jour J sur place la veille ou le jour J en fonction des disponibilités.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
La Grande Chartreuse 46 km	7h00	45	3000 m	M	-
La Fetrus 25 km	8h00	25	1500 m	XS	-
La Piquetière 12 km	9h00	15	800 m	XXS	-
Randonnée 12 km	9h15	6+3 01/04	600 m	-	rando pédestre
Course enfant de 3 à 12 ans	11h00	2 sur place	-	-	récompenses pour tous

dim.28 Trail Des 3 Clochers

départ **SAINT CHEF**
 contact association Lièvres et Tortues de St Chef
 mail lievres.tortues38890@gmail.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 18 km	8h45	-	400 m	XXS	Course limitée à 300
Trail 11,7 km	9h30		220 m	XXS	participants + 5€ si inscription/place
Course Gambettes	11h00		-	-	Sans classement, récompenses

Partenaire de
l'E.A.G 38



Réparations toutes marques avec prêt de véhicule gratuit
 Vente de véhicules neufs et d'occasions

13, rue du Grand Veymont - ZA du Vercors
38320 EYBENS

Tel : 04 76 24 61 26 - Mail : ctornabene@sfr.fr

mer.1 10 km du Muguet

départ **FONTAINE**
 contact Chevalier Guillaume
 tél. 06 25 37 11 26
 mail gc42002@yahoo.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
5 km du Muguet	9h00	7		Pas d'inscription sur place
10 km du Muguet	9h15	13		Labellisé et qualificatif aux champ. de France
Course enfants 400 m	11h15	gratuit	-	-
Course enfants 600 m	11h30	gratuit	-	-
Course enfants 800 m	11h45	gratuit	-	-
Course enfants 1 km	12h00	gratuit	-	-

mer.1 Le Galop Romain et son Petit Galop - 26^{ème} édition

départ **VILLETTE-DE-VIENNE**
 contact Lafaye Sabrina
 tél. 06 70 98 80 98
 mail contact@legalopromain.org

www.legalopromain.org

Nouveaux parcours : augmentation du dénivelé du petit galop. Le Galop Romain passe de 13 km à 16 km

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Le Galop Romain 16.1 km	9h00	12 + 1	360 m	Chronométrage par puce - Douches
Le Petit Galop 9.5 km	9h15	9 + 1	197 m	



26^{ÈME}
ÉDITION

VILLETTE DE VIENNE - LE 1ER MAI

COURSE À PIED

LE GALOP ROMAIN

ORGANISÉ PAR VILLETTE EN FÊTE

NOUVEAUX PARCOURS

9 KM ET 16 KM

Courses pédestres ouvertes à
tous à partir de 16 ans
1er départ à 9h00

GALOPIN

Course pour les enfants
À partir de 11h

INSCRIPTIONS

En ligne ou sur place le jour de la course
Certificat médical obligatoire.
contact@legalopromain.org

WWW.LEGALOPROMAIN.ORG

TERRE
DE RUNNING

DIRECT
CHRONOMÈTRE

sam.4 et dim.5 Trail Matheysin



départ **SAINT HONORE**
 contact Coudert Olivier
 tél. 06 26 88 15 27
 mail registrations@skyrace-des-matheysins.com

<https://skyrace-des-matheysins.com>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
SkyTour Matheysin 42 km	sam. 7h30	55	3150 m	S	Parcours typé "alpin" !
SkyTrail Matheysin 19 km	sam. 12h30	28	1280 m	XS	Nouveau parcours, en traversée
La Ronde des Marmottes 12 km	sam. 14h30	15	250 m	-	-
SkyRace des Matheysins 25 km	dim 9h00	50	2000 m	S	Skyrunner World Series 2024
Courses Enfants	dim. 9h30	-	-	-	-

dim.5 Cross de l'Amitié - 27^{ème} édition



départ **LE CHAMP PRES FROGES**
 contact Jacquin Mylene
 tél. 06 88 49 79 43
 mail mylenejacquin04@gmail.com

www.lechamppresfroges.fr

Parcours sentiers et routes sur les contreforts de Belledonne

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Marche 8,7 km	9h00	4	-	-
Course 15 km	9h15	10	591 m	-
Course 8,7 km	9h30	8	355 m	-
Course jeunes 2,2 km	9h40	2	-	Benjamins - Minimes
Course enfants 800 m	10h00	gratuit	-	Ecole d'Athlétisme - Poussins

dim.5 Course nature de la Locomotive - 7^{ème} édition



départ **TIGNIEU JAMEYZIEU**
 contact Chedin Jérôme
 tél. 06 71 82 59 12
 mail crosstj@laposte.net

www.catj.fr

3 courses : 5 km, 11 km et 21 km (solo et duo) avec chronométrage électronique et ravitaillements.
 2 courses réservées aux enfants : 1 km et 2 km (7-13 ans). 2 parcours de randonnées pédestres balisés

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Randonnée de 8 km	7h45	5	-	Sans chrono, ouverte à tous !
Randonnées 12 km	7h45	5	-	Balisée, sans chrono, ouverte à tous !
Course nature 21 km	9h00	16 + 3	150 m	30% bitume, 70 % chemin
Course nature Duo 21 km	9h00	13 + 3/ coureur	150 m	-
Course nature 11 km	9h30	10 + 3	140 m	20% bitume, 80 % chemin
Course nature 5 km	9h30	5	90 m	50% bitume, 50 % chemin
Course enfants 2 km	10h30	2	5 m	Enfants de 10 à 13 ans
Course enfants 1 km	10h45	2	5 m	Enfants de 7 à 9 ans

dim.5 Trail du Moucherotte - 6^{ème} édition



départ **SAINT NIZIER DU MOUCHEROTTE**
contact Dose De Sport
mail contact@dosedesport.com

www.traildumoucherotte.com

Facile d'accès à 20 min du centre de Grenoble aux portes du parc naturel régional du Vercors.
Cadeaux participants, ravitos avec produits locaux, buvette et course enfants.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail du Moucherotte 45 km	8h00	43	2200 m	S	Mythiques sommets du Moucherotte
Trail du Moucherotte 23 km	9h00	23	1250 m	XS	Partez à la découverte du plus
Trail du Moucherotte 13 km	10h00	13	750 m	XXS	mythique des sommets grenoblois !
Course enfants	11h30	Gratuit	0 m	-	Dans le centre du village

mer.8 Course de la Résistance - 8^{ème} édition

départ **VIZILLE**
contact Idée Alpe
tél. 04 76 40 19 22
mail inscriptions@idee-alpe.fr

<http://coursedelaresistance.fr>

Événement sportif et populaire proposé par le Département de l'Isère dans le cadre des commémorations de l'Armistice du 8 Mai 1945

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 40 km	8h30	15/20/25	2000 m	S	Sur les traces de la Résistance en Isère
Trail 40 km - Relais Duo	9h30	18/24/28	2000 m	-	Relais à 2
Course 8 km	10h00	5/8 + 4	70 m	-	Inscriptions sur place
Rando 14 km	10h10	5/8 + 4	900 m	-	
Rando 7 km	10h10	5/8 + 4	300 m	-	

SKYRACE® DES MATHEYSINS

25 KM | 1950 D+



SKYTRAIL
19 KM | 1280 D+

SKYTOUR
42 KM | 3150 D+

RONDE DES MARMOTTES
12 KM | 250 D+



Samedi 4.05.2024
Dimanche 5.05.2024

INFOS & INSCRIPTIONS
www.skyrace-des-matheysins.com



SAINT HONORÉ 38350
à 35 min de Grenoble

mai

ven.17 au dim.19 RaidLight Trail Festival - 13^{ème} édition



départ **SAINT-PIERRE-DE-CHARTREUSE**

contact Rouquairol Jonathan

tél. 06 86 94 25 56

mail jrouquairol@gmail.com

www.chartreusetrailfestival.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
KMV	ven.17h00	14 / 18 / 20	900 m	-	-
Le Maratour 47 km	sam.8h00	46 / 49 / 54	3400 m	M	A partir de la catégorie
Le Trail Tour 33 km (nouveau !)	sam.8h45		2100 m	S	Espoir
Le Semi Trail 21 km	sam.9h00	22 / 25 / 28	1350 m	XS	A partir de la caté. Junior
Le Festi'Trail 12 km	sam.10h00	14 / 17 / 20	600 m	XXS	11h30 Benjamins / Minimes
Courses enfants	sam.18h00	gratuit	-	-	A partir de la catégorie Espoir
Sky Trail 27 km	dim.8h00	28 / 32 / 36	2300 m	S	

sam.25 Trail Des Moines

départ **SAINT ANTOINE L'ABBAYE**

mail amicale.stantoinelabbaye@gmail.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail des Moines 15 km	-	-	400 m	XXS	-
Trail des Moines 30 km	-	-	900 m	XS	-

Régis Arnould



Adieu Régis

un trail qui coule de source !

LA COURSE DES CASCADES
SAINT-VINCENT-DE-MERCUZE

Trail 35 KM 2000 D+

Trail 10 KM 450 D+

Trail 17 KM 1000 D+

Rando 10 KM Courses Enfants

www.cOURSEDES CASCADES.fr

DIMANCHE 26 MAI 2024

L'ENTREPÔT DU BRICOLAGE | runningconseil | CHATAIN | GUIDETTI | isère

dim.26 Courses des Cascades de l'Alloix - 6^{ème} édition



départ **SAINT VINCENT DE MERCUZE**
contact Association "Courir à St Vincent de Mercuze"
tél. 06 28 32 27 02
mail contact@coursedesascades.fr

<http://coursedesascades.fr>

Nous vous proposons une journée étonnante, sportive et chaleureuse. Dans le massif de Chartreuse, des trails atypiques qui respirent la fraîcheur. La course des cascades... créatrice de sensation positive.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail de la Grande cascade 35 km	8h00	25	2000 m	S	Un trail atypique et surprenant
Trail des Cascades de l'Alloix 17 km	9h00	15	1000 m	XS	Ambiance cascades garantie
Randonnée pédestre familiale 10 km	10h00	5	450 m	-	Dans les Gorges de l'Alloix
Trail Express Enversin 12 km	10h15	10	450 m	XXS	Challenge Du Grésivaudan
Parcours ludique enfants	11h15	Gratuit	-	-	Obstacles et atelier escalade
Enfants 700 m (8 à 12 ans)	13h30	Gratuit	20 m	-	Pour les graines de champion !
Enfants 2,5 km (12 à 16 ans)	14h00	Gratuit	150 m	-	Venez courir avec vos enfants

dim.26 Trail des Balcons sud de Chartreuse - 12^{ème} édition

départ **QUAIX EN CHARTREUSE**
contact Duval Jean Marc
mail contact@trailquaix.fr
web www.trailquaix.fr

<http://trailquaix.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail Solo 28 km	8h00	20	1850 m	S	Quasi exclusivement
Trail Duo 28 km	8h00	30	1850 m	S	en sous-bois et
Course 9 km	9h00	15	460 m	-	hors bitume
Course 5 km	9h05	10	200 m	-	Boucle autour du village voir site
Marche Nordique	-	12	-	-	-

juin



dim.2 Alpha - 3^{ème} édition

départ **LAFFREY**
contact Laferriere Guillaume
tél. 06 78 54 79 43
mail alpha.sport.event@gmail.com

www.alpha-sport-event.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Alpha 10 km	9h00	-	300 m	-	course d'obstacles sur les bords du lac de Laffrey

dim.2 Trail Oisans-Matheysine - 12^{ème} édition

départ **ORNON**
contact Lair Fabrice
tél. 06 67 90 35 03
mail lignarreaventure@gmail.com

www.col-dornon.com/activites-ete/trail/trail-oisans-matheysine

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Tour du Taillefer 45 km	7h00	45 + 5	2900 m	M	Nouveau (suppression de la dernière difficulté)
Trail 20 km	9h00	25 + 5	1380 m	XS	-
Trail 12 km	9h15	15 + 5	770 m	-	-
Trail 5 km	9h30	5 + 5	270 m	-	-

dim.2 Trail du Gerbier Prélénfrey - 11^{ème} édition

ENFANTS

départ **LE GUA**
contact Glénat Pierre
tél. 04 76 98 67 54 - 06 83 67 44 89
mail traildugerbier@gmail.com

www.traildugerbier-prelenfrey.fr

Trail de montagne avec de superbes panoramas, très convivial, organisé par des bénévoles. Chronométrage à puces - repas - trail éco-responsable - parcours enfants - le 37 km est possible en RELAI DOUBLE.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 37 km	8h00	27	2000 m	S	exigeant, sentier en balcon, panorama
Trail 37 km en RELAI à 2	8h00	16/pers	2000 m	S	1: 19,5km 1100mD+ / 2: 17,5km 900mD+
Trail 22 km	8h30	17	1200 m	XS	balcon et sous-bois vue magnifique
Trail 12 km	9h00	9	500 m	XXS	nouveau tracé, sous-bois et crête
Rando des 2 Soeurs 11 km	9h30	5	700 m	-	-16 ans doivent être accompagnés
Parcours enfants 1,5 km	10h00	2	85 m	-	A partir de Poussin
Parcours enfants 500 m	10h30	1	20 m	-	Sous responsabilité d'un parent

dim.2 Marathon du Grésivaudan - La Grésicourant - 16^{ème} édition

départ **LE VERSOUD**
contact Hucteau Gael
tél. 06 01 73 51 68
mail gresicourant@gmail.com

www.gresicourant.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Marathon du Grésivaudan	8h00	40 / 45 / 50		5 ^e édition. Départ aéroport de Versoud, parcours plat
Semi du Grésivaudan	8h00	20 / 22 / 25		
La Grésicourant 13 Km	9h40	11 / 12 / 13		Départ Stade P. Agud-Challenge Du Grésivaudan
Grésicolor - 4 ^{ème} édition	11h00	-	-	Moment fun pour tous les âges

Lac de la Muzelle



LE 2^{ème} MARATHON JUIN 2024 DU GRÉSIVAUDAN
semi-marathon, 13 km
Challenge du Grésivaudan
et **GRÉSICOLOR**
PARTEZ COMME UN AVION !
DÉPART AÉRODROME DU VERSOUD
Arrivée : Stade Philippe Agud,
rue des Deymes - 38420 Le Versoud
Renseignements : gresicourant.fr
ou 06 01 73 51 68

départ **ECHIROLLES**
 contact Foskolos Emmanuel
 tél. 06 20 28 83 90
 mail sport10@free.fr

www.10kmechirolles.fr

Pas d'inscriptions pour l'Echirolloise le jour de la course. Frange Verte Rue de la République Echirolles

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
ECHIRO RANDO 12 km	8h30	15 > 12/05	272 m	Au profit de la lutte contre le cancer du sein
L'ECHIROLLOISE 5 Km	10h00	15+5 > 12/05	-	
Courses enfants	11h30	gratuit	-	Dans le parc de la Frange Verte

dim.2 Trail du circuit de la Sure - 10^{ème} édition

départ **VOIRON**
 contact Melix Jeremy
 tél. 06 76 04 32 90
 mail objectifsure.asso@gmail.com

www.circuit-de-la-sure.fr

www.facebook.com/trailcircuitdelasure

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Circuit de la Sure 54 km	6h00	45	3400 m	M	3 formules : solo, patrouille à 2, relais à 3 (14+21+19 km) inscriptions possible jour J selon places
Circuit de la Sure 30 km	8h00	25**	1400 m	XS	
Circuit de la Sure 12 km	9h30	12**	500 m	XXS	



dim.2 Max'trail - 9^{ème} édition

départ **SAINT JEAN DE SOUDAIN**
contact Guilloud Brice
tél. 06 28 42 21 82
mail ganymede@cegetel.net

www.pompiers-latourdupin.fr

Course nature dans les vals du Dauphiné. Venez courir pour avoir une vue imprenable sur les vals.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course 20 km	9h00	12	660 m	Passez près de quelques sites remarquables
Course 10 km	9h00	10	280 m	

sam.8 La Raidingue des Neutrons

départ **SAINT MAURICE L'EXIL**
mail annick.alonso@ville-st-maurice-exil.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Raidingue 2500 m	9h30	-	-	Course à obstacles sur un circuit fermé
Raidingue 5000 m	9h30	-	-	Course d'obstacles en circuit fermé de 2500m à parcourir 2 fois.

sam.8 Trail de Revel



départ **REVEL**
contact Ducrocq Thomas
tél. 0610681090
mail roc.revel+trail@gmail.com

<https://roc.assoconnect.com>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Cross de Revel 11 km	9h30	25	300 m	XXS	Challenge Du Grésivaudan
Trail des enfants	9h30	-	50 m	XXS	Informations et inscriptions sur le site internet
Tour des hameaux de Revel 22 km	-	28	1000 m	XS	

sam.8 et dim.9 Défi des 3 Villards en Oisans - 12^{ème} édition

départ **LE BOURG D'OISANS**
contact Office de Tourisme Villard Reculas et Bourg d'Oisans
tél. 04 76 11 13 23
mail defidestroisvillards@gmail.com

www.defi-3villards-oisans.fr

Une course à la découverte des sentiers historiques de l'Oisans, dans une ambiance conviviale, familiale avec des parcours à couper le souffle !

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Chemin du Facteur 5,4 km	sam. 9h00	20 à J-7 puis 25	1030 m	type km vertical
Chemin de la Gardette 5,22 km	sam.16h30	20 à J-7 puis 25	923 m	type km vertical
La tournée des Villards 18 km	dim.8h00	20 à J-7 puis 25	2017 m	relie les 2 villages
Chemin des Sarrazins 5,48 km	dim. 10h00	20 à J-7 puis 25	905 m	type km vertical

dim.9 Les Foulees de Voreppe

départ **VOREPPE**
contact Maigne Benoît
tél. 06 76 30 32 36
mail fouleesvoreppe@gmail.com

www.fouleesvoreppe.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail La Chalaisienne	9h00	20 +4	1130 m	XS	Superbe tracé dans la chartreuse ! Belle découverte des sentiers de Voreppe La grande classique Une course idéale pour tous ! Idéale pour les jeunes !
Trail La Pimousse	10h15	-	400 m		
La Pimousse - Marche Nordique	10h15	-	400 m		
La Pimousse - Marche Famille	10h15	-	400 m		
La Dix	10h30	12 +2	80 m		
La Cinq	10h45	8 +2	20 m		
La Trois	11h00	4 +1	20 m		

Le défi des 3 Villards

en Oisans 12^{ème} Edition

Le 8 et 9 juin 2024

8/06 Le Bourg d'Oisans - Villard Raymond

8/06 Le Bourg d'Oisans - Villard Notre-Dame

9/06 Le Bourg d'Oisans - Villard Reculas

Courses de montagne de type KV

9/06 La tournée des 3 Villards

Trail 18 km 2000 d+

affiche réalisée et imprimée par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique. © Laurent Salino

Navettes gratuites
Nombreux lots,
Massages, Photos...



Retrouvez nous sur la page Le Défi des 3 Villards
et au www.defi-3villards-oisans.fr



départ **APPRIEU**
 contact Schalck Laurence
 tél. 07 82 65 91 41
 mail chaudlespattes@gmail.com

Ambiance conviviale - Cadeau pour tous les coureurs et marcheurs - Chronométrage par puce - Parking et Douches

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
La Manu-Trail 20 km	8h00	15 + 5	670 m	XS	90% de chemin - Dénivelé important à partir du 5 ^{ème} kilomètre
Trail 14 km	8h30	11 + 4	455 m	XXS	
Course 8 km	9h00	6 + 4	100 m	-	Parcours roulant, 70% de chemin - Possibilité Joëlette
Rando 14 km	9h05	7 + 2	-	-	Pas de classement
Marche 8 km	9h05	5 + 7	-	-	Pas de classement - Ravitaillement parcours
Course Enfants 2 km	11h00	2	-	-	Animation
Course Enfants 1 km	11h15	1	-	-	enfants - Médaille
Course Enfants 400 m	11h25	1	-	-	offerte

ven.21 Chartreuse Terminorum

départ **SAINT PIERRE DE CHARTREUSE**

The French Ultra inspired by the Barkley Marathons. 300 km – 25.000 m de D+ – 80 heures – 5 tours
 3€ zéro balisage – zéro GPS – zéro assistance 40 participants à la recherche du temps perdu entre vallons

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
CHARTREUSE TERMINORUM 300 km	0h00	-	25000 m	XXL	-

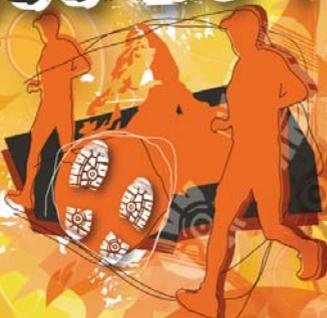
sam.22 Trail du Habert d'Aigubelle

départ **LAVAL**
 contact Yannick PEILLARD
 tél. 06 80 07 12 28

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Trail 10 km	10h00	18	1000 m	100% montagne - repas 10€

CROSS DU PAIN

Brié et Angonnes



ouvert à tous

3 parcours

15 km (dénivelé 520 m)

10 km (dénivelé 260 m)

7 km (dénivelé 140 m)

5 Courses enfants de 3 à 15 ans

Dimanche 23 juin 2024

Au départ de l'école du Barlatier, à Brié

35^{ème} édition

Renseignements
 et inscription :

www.briesport.fr

départ **BRIE ET ANGONNES**
 contact Brié Sport
 mail crossdupain@gmail.com

www.briesport.fr

Buffet campagnard - Tirage au sort - Massages - Douches - Lot offert à tous les participants. En complément des courses individuelles, formez votre équipe de 3 (1 participant sur chacune des 3 distances)

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Cross 15 km	9h00	13 + 4	520 m	Course typée trail
Cross 10 km	9h20	11 + 4	260 m	La distance historique
Cross 7 km	9h30	9 + 4	140 m	Idéale pour un 1 ^{er} dossard
Course Ados 2,5 km	11h00	3	-	Ados nés en 2009->2012
Course Enfants 1,4 km	11h20	3	-	Enfants nés en 2013-2014
Course Enfants 900 m	11h30	3	-	Enfants nés en 2015-2016
Course Enfants 450 m	11h40	3	-	Enfants nés en 2017-2018
Course Enfants 100 m	11h50	3	-	Enfants nés en 2019-2020

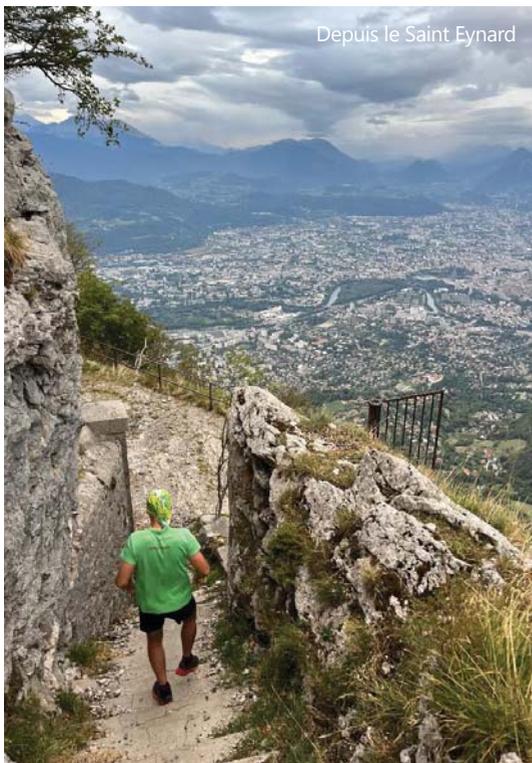
dim.23 Trail du Contrebandier - 5^{ème} édition

départ **SAINT ETIENNE DE SAINT GEOIRS**
 contact Oxygène
 tél. 06 88 33 19 66
 mail trailducontrebandier@gmail.com

www.trailducontrebandier.fr

Courses enfant - Douche - Buvette - Restauration rapide - Inscription Trail voir site Web

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Marche 15 km	7h30	8	-	-	Inscription sur place - Nouveau parcours
Marche 10 km	7h30	6	-	-	Inscription sur place - Nouveau parcours
Trail 30 km	8h30	20 + 3	1000 m	XS	Nouveau parcours
Trail 20 km	9h00	12 + 3	350 m	XXS	-
Trail 10 km	9h30	8 + 3	200 m	XXS	-
Marche Nordique 10 km	9h35		200 m		



Dimanche 23 Juin 2024

5^{ème} EDITION



Trail du Contrebandier

Saint Etienne de Saint Geoirs

TRAIL 30KM 1000m D+

TRAIL 20KM 600m D+

TRAIL 10KM 150 D+

RANDO 10 et 15 KM

MARCHE NORDIQUE 10KM



NE PAS LUTER SUR LA VOIE PAVÉE

www.trailducontrebandier.fr

dim.23 Le Sentier Des Ours



départ **AUTRANS**
 contact La Foulée Blanche
 tél. 04 76 95 37 37
 mail contact@lafouleeblanche.com

www.lafouleeblanche.com/ete/trail-sentier-des-ours

Retrouvez toutes les actualités de l'événement sur les réseaux sociaux de la Foulée Blanche

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 22 km	9h00	-	800 m	XS	Pour coureur confirmé accessible à tous Parcours chronométré idéal pour une 1ère expérience Parcours chronométré de 10 à 14 ans de 5 à 10 ans
Trail 13 km	9h15		400 m	XXS	
Marche Nordique 13 km	9h15		400 m	-	
Trail 7 km	9h30		150 m	XXS	
Marche Nordique 7 km	9h30		150 m		
course ados 3 km	9h40		100 m		
course enfants 1.5 km	9h40		100 m		

jeu.27 Corporace, course à pied Inter-Entreprise

départ **L'ISLE D'ABEAU**
 contact Rp Events
 mail communication@corporace.fr

www.corporace.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course inter-entreprise	18h00	-	-	-

sam.29 Grand Duc - Trail de Chartreuse - 34^{ème} édition



départ **SAINT PIERRE D'ENTREMONT**
 contact Grand Duc
 tél. 04 76 88 64 00 - 06 18 44 21 57
 mail inscriptionsgd@chartreuse-tourisme.com

www.grandduc.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Ultra Solo - 77 Km	5h00	65+10 30/04	4250 m	L	LA course qui en a fait la renommée !
Relais à 2 - 77 Km	5h30	90+10 30/04	4250 m	L	Idéale pour les amoureux de l'effort partagé
Moyen Duc 43 Km	6h00	50+10 30/04	2200 m	S	Condensé de Chartreuse format maratrail
Relais à 5 - 77Km	6h30	150+10 30/04	4250 m	L	Formule la + conviviale
Sky Duc - 24Km	9h30	-	1450 m	XS	La version Sky Trail
Courses Enfants Ptits Ducs	14h00	5	-	-	Ludique pour les enfants "Ravito-goûter"



sam.6 et dim.7 Trail des Passerelles du Monteynard - 13^{ème} édition

départ **LA MURE**
 contact Idée Alpe
 tél. 04 76 40 19 22
 mail inscriptions@idee-alpe.fr

www.trail-passerelles-monteynard.fr

Coup d'envoi du TPM 2024 en Matheysine !

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Le Trail du Drac 13 km	sam.17h30	16 à 26	600 m	XXS	passage passerelle du Drac (D/A Mayres Savel)
Le Petit Train 30 km	dim. 8h30	25 à 40	1500 m	S	Sur les traces du Petit Train mythique de La Mure
Le Mine Express 16 km duo	dim. 9h15	60 / équipe	850 m	XXS	Petit Train mythique pour se rendre au départ

mar.9 Trail des Passerelles du Monteynard - 13^{ème} édition

départ **Musée "La Mine Image" - LA MOTTE D'AVEILLANS**
 contact Idée Alpe
 tél. 04 76 40 19 22
 mail inscriptions@idee-alpe.fr

www.trail-passerelles-monteynard.fr

Découverte du patrimoine minier du plateau Matheysin

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Le 3 ^e Poste 17 km	19h15	17 à 28	700 m	XXS	Découverte du patrimoine
Le 3 ^e Poste 17 km - Relais à 2	19h15	24 à 28 / équipe	700 m	XXS	minier du plateau Matheysin

ven.12 au dim.14 Trail des Passerelles du Monteynard - 13^{ème} édition



départ **TREFFORT**
 contact Idée Alpe
 tél. 04 76 40 19 22
 mail inscriptions@idee-alpe.fr

www.trail-passerelles-monteynard.fr

Venez découvrir l'ivresse des Passerelles Himalayennes

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Mini Trails Enfants	ven.18h00	gratuit	0 m	-	2009 à 2019 tous récompensés
Rando des Passerelles 12 km	sam.9h30	25	500 m	-	Pour découvrir les passerelles
Trail de Côte Rouge 26 km <small>NATIONAL</small>	sam.9h00	32 à 45	1200 m	XS	Sensations fortes garanties avec
Trail de l'Ebron 16 km	sam.17h00	22 à 32	600 m	XXS	passage sur une passerelle
Grande Course 63 km <small>NATIONAL</small>	dim.5h00	70 à 85	3500 m	M	Challenge National Trail
Grande Course 63 km Relais à 3	dim.5h00	100 à 150/ éq.	3500 m	M	Découverte patrimoine local
Maratrail des Passerelles 42 km	dim.7h15	50 à 65	2400 m	S	Passages sur 2 passerelles

dim.14 Trail de Chabons

départ **CHABONS**
 contact -
 mail -

www.facebook.com/comitedesfeteschabons

Inscription majorée de 2 € le jour de l'événement

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 18 km	8h00	-	510 m	-	-
Trail 10 km	8h15	-	250 m	-	-



juillet

dim.14 Trail "La Fleur du Roy" - 17^{ème} édition

départ **CORRENCON EN VERCORS**
 contact Sapeurs-Pompiers Correncon en Vercors
 tél. 04 76 95 81 75
 mail info@trail-fleur-du-roy.com

<https://trail-fleur-du-roy.com>

2 nouveaux parcours, proposés par les sapeurs-pompiers, dans une ambiance nature, sportive et conviviale. Bienvenue à Corrençon en Vercors...

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 24 km	8h30	24 + 6	1000 m	XS	100% nature aux magnifiques points de vue
Trail 14 km	9h30	14 + 6	500 m	XXS	100% nature accessible à toutes et tous

ven.19 T'es Pas Cap - 10^{ème} édition

départ **LANS EN VERCORS**
 contact Noel Philippe
 tél. 06 83 51 16 69
 mail tespascap.inscriptions@gmail.com

www.capvercors.com/t-es-pas-cap



épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course 14 km	21h00	20 relais / 15 solo	350 m	Course nocturne en relais patrouille à 2 ou solo
Course enfants	-	4	-	-



Les Lances de Malissard

17^e ÉDITION

Trail La Fleur du Roy

DIMANCHE 14 JUILLET 2024

CORRENÇON-EN-VERCORS

Organisé par les Sapeurs Pompiers de Corrençon

2 PARCOURS

- Trail XXS (14 km et 500 m D+)
- Trail XS (24 km et 1000 m D+)

➔ Inscriptions en ligne ou sur place :
www.trail-fleur-du-roy.com

SUIVEZ-NOUS sur :
facebook.com/lafleurduroy

© Design : M&R - www.COMMUNISUD7127014



18 - 21 juillet 2024

LE TRAIL DES ALPES

Grenoble • Vercors • Taillefer
Belledonne • Chartreuse

Là où la magie se produit



ULTRA
TOUR
DES 4
MASSIFS

Ut4M

180 • 100 • Challenges • 50 • 40 • 20 km

➔ Infos & inscriptions sur [Ut4M.fr](https://www.Ut4M.fr)



jeu.18 au dim.21 Ut4M "à la carte"

départ **GRENOBLE**
 contact Grenoble Outdoor Adventure
 mail info@ut4m.fr

www.ut4m.fr

"A chacun sa course". Pour que chacun trouve chaussure à son pied et participe à la fête de cet évènement hors norme. Composez votre programme de course selon vos envies, vos capacités, vos défis.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Ut4M20 Vercors – 19km	Jeu.		1800 m	XS	Les Ut4M Half Marathons proposent une distance idéale pour découvrir une belle partie des massifs et permet de découvrir de nouveaux trailers de participer à une course avec les ultras. Distances et dénivelé positif accessible pour vivre l'Ut4M de l'intérieur.
Ut4M20 Taillefer – 24km	Ven.		1800 m	XS	
Ut4M20 Belledonne – 20km	Sam.		2050 m	XS	
Ut4M20 Chartreuse – 17km	Dim.	voir site	750 m	XS	
Ut4M40 Vercors – 38km	Jeu.		2850 m	S	
Ut4M50 Taillefer – 49km	Ven.		3600 m	M	Les Ut4M Marathons permettent de découvrir un massif par jour. Chaque massif possède une typologie de terrain distincte, ponctuée de lacs, sommets ou crêtes vertigineuses ! mais ils ont un point commun : ils sont tous techniques et exigeants.
Ut4M50 Belledonne – 48km	Sam.		2950 m	M	
Ut4M40 Chartreuse – 42km	Dim.		2850 m	S	

jeu.18 au dim.21 Ut4M Challenge (par étape)

départ **GRENOBLE**
 contact Grenoble Outdoor Adventure
 mail info@ut4m.fr

www.ut4m.fr

179 km par étape: la même distance que l'épreuve phare, l'Ut4M 180 Xtrem, avec un massif par jour. Et avec Ut4M 80 Challenge, 20 km par jour pour découvrir les meilleurs spots des 4 massifs et faire son premier ultra

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Ut4M180 Challenge - 179 km	jeudi/	voir site	11250 m	XXL	Voir site pour heures de départ
Ut4M80 Challenge - 80 km	voir site	site	6400 m	L	Possible de faire 4 étapes de 20 km

ven.19 au dim.21 Ut4M180 Xtrem

départ **GRENOBLE**
 contact Grenoble Outdoor Adventure
 mail info@ut4m.fr

www.ut4m.fr

L'Ut4M 180 Xtrem est sans conteste la course phare se déroulant sur nos 4 massifs, avec ses 176 km et quelque 12 200 m de dénivelé cumulé positif. Une course longue, exigeante et fascinante !

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Ut4M180 Xtrem - 176 km	ven.	voir site	12250 m	XXL	Relevez le défi. A faire au moins une fois dans sa vie !

ven.19 et sam.20 Oisans Trail Tour - 8^{ème} édition

départ **L'ALPE D'HUEZ**
 contact Idée Alpe
 tél. 04 76 40 19 22
 mail inscriptions@idee-alpe.fr

www.oisanstrailtour.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Courses Enfants	ven.18h00	gratuit	0 m	-	Pour coureurs en herbe !
Trail Féminin 9 km	ven.18h30	10 à 15	300 m	-	Réservé aux femmes
Ultra Tour 91 km	sam. 0h01	95 à 115	4700 m	L	Découvrez le massif de l'Oisans
Trail Tour 42 km	sam. 8h00	50 à 60	1950 m	S	Massif de l'Oisans pour trailers aguerris !
Trail Court 23 km	sam. 9h00	30 à 38	1500 m	XS	Départ Vaujany / Arrivée Alpe d'Huez

sam.20 et dim.21 Ut4M100 Master

départ **URIAGE**
 contact Grenoble Outdoor Adventure
 mail info@ut4m.fr

www.ut4m.fr

99 km de distance et environ 6000 m D+. Avec ce parcours, l'idée est de vivre un trail long avec 2 ambiances différentes, entre Belledonne technique et escarpé, et la Chartreuse sauvage et verdoyante.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Ut4M100 Master -99km	samedi	voir site	5900 m	XL	Départ depuis la station thermale d'Uriage

sam.27 et dim.28 Trail de l'Étendarddépart **LE BOURG-D'OISANS**

contact -

www.traildeletendard.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 17 km	sam.10h00	20 en ligne +5	500 m	XXS	Départ de Bourg d'Oisans
Trail 65 km	dim. 6h00	45 en ligne	3900 m	M	Entre Bourg d'Oisans et Saint Sorlin d'Arves
Trail 45 km	dim. 7h00	40 en ligne	3100 m	M	Départ Bourg d'Oisans, arrivée St Sorlin d'Arves
Trail 22 km	dim. 9h00	25 en ligne	1500 m	XS	Départ de Saint Sorlin d'Arves

dim.28 Trail des Sept Laux - 4^{ème} édition

départ

PRAPOUTEL

contact

Colombo Virginie

tél.

06 14 87 01 09

mail

virniecolombo08@gmail.com

www.athletisme-capr.fr

ENFANTS

100% des parcours se déroulent sur des chemins, sentiers et routes forestières des communes des Adrets, de Theys et du Haut Bréda, avec en toile de fond les panoramas exceptionnels sur les massifs de Belledonne

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Course nature - 25 km	8h30	voir	1641 m	XS	1600m de dénivelé un peu plus technique
Course nature - 18km	8h40	site	1033 m	XS	Boucle légèrement modifiée, plaisir assuré !
Course nature - 9 km	8h50	internet	426 m	XXS	Idéale pour découvrir le trail
Course enfants 2 km	9h10	gratuit	50 m	XXS	ouverte aux be/min pour découvrir le trail
Envolée enfants 800 m	9h20	gratuit	-	-	-



VOS SPÉCIALISTES ROUTE, TRAIL, TRIATHLON, PISTE, RANDONNÉE

POUR LES COUREURS

TOUT L'ÉQUIPEMENT
SORTIE RUNNING HEBDO
TOUS NIVEAUX
CONSEILS EXPERTS

POUR LES ORGANISATIONS

LOTS
ARCHES
DOSSARDS
INSCRIPTIONS
MAILLOTS CLUB

SUIVEZ LE MOUVEMENT !

BOURGAIN-JALLIEU : 140 RUE ISAAC ASIMOV, ZA LA MALADIÈRE
GRENOBLE : 18 RUE LESDIGUIÈRES

dim.4 La Christolaise - 33^{ème} édition

départ **St CHRISTOPHE EN OISANS**
 contact Avec St Christophe
 tél. 07 83 66 29 18
 mail avec@saint-christophe-en-oisans.fr

www.berarde.com

Parcours de haute montagne en boucle aux paysages magnifiques du parc national des écrins.
 Sentiers étroits et terrains tantôt herbeux, pierreux, boueux...

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 40 km	6h00	23	3300 m	S	Paysages grandioses
Trail 20 km	7h30	15 + 10	1700 m	XS	Boucle dans un paysage naturel exceptionnel
Course 10 km	8h30	10 + 2	830 m	-	Boucle sur un territoire préservé des Ecrins

dim.11 Pic de l'Alpe - 9^{ème} édition

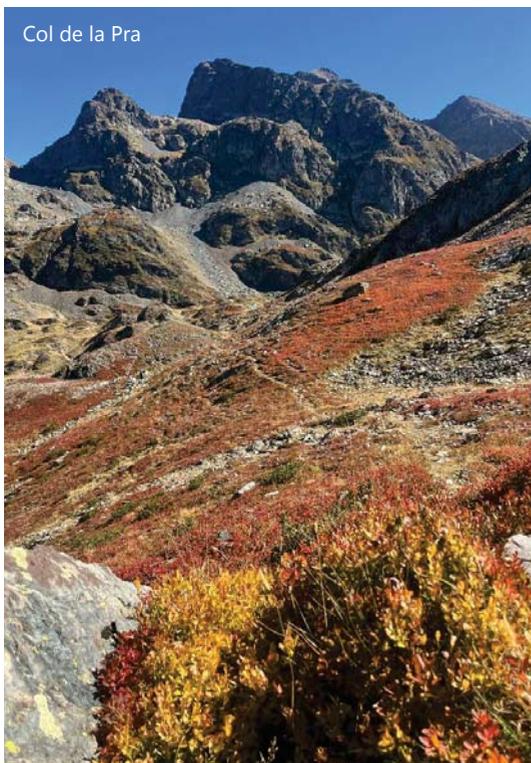
départ **ALPE D'HUEZ**
 contact Mathieu Alain
 tél. 06 98 89 91 63
 mail alpe21@orange.fr

<https://alpe21.fr>

Parcours trail entre l'Alpe d'Huez et le sommet du domaine skiable à 3323 mètres.
 Une des arrivées la plus haute d'Europe.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Pic de l'Alpe 13,5 km	9h00	25 + 5	1510 m	XS	Trail Haute montagne. Challenge C. Narcy

Col de la Pra

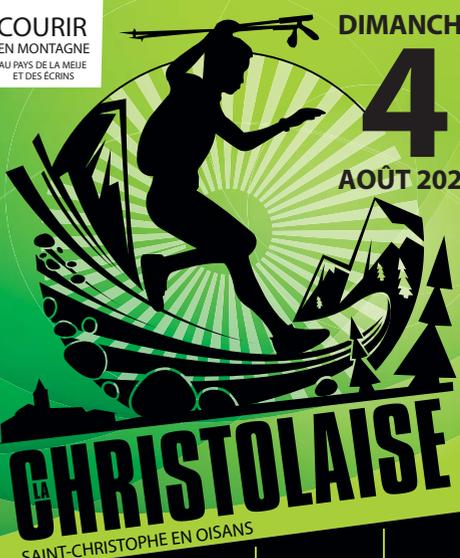


COURIR EN MONTAGNE AU PAYS DE LA MEUZE ET DES ÉCRINS

DIMANCHE

4

AOÛT 2024



LA CHRISTOLAISE

SAINT-CHRISTOPHE EN OISANS

3	40	20	10
TRAILS	KMS	KMS	KMS
	3257 m D+	1590 m D+	676 m D+



Tél. : 07 83 66 29 18 • www.chronospheres.fr •  [AVEC St Christophe](https://www.facebook.com/avecstchristophe)







PIC DE
L'ALPE

11 AOÛT 2024

GRIMPÉE
DU SIGNAL

12 AOÛT 2024

ALPE
EXPRESS

14 AOÛT 2024

ALPE
D'HUEZ 21

15 AOÛT 2024

CHALLENGE CÉCILE NARCY

alpe*huez

www.alpe21.fr



ESF



lun.12 Grimpée du Signal - 7^{ème} édition

départ **ALPE D'HUEZ**
 contact Mathieu Alain
 tél. 06 98 89 91 63
 mail alpe21@orange.fr

<https://alpe21.fr>

Montée sèche 800 m / 250 m D+ à enchaîner le plus de fois possible entre 20h00 et 21h30 (temps de descente en télécabine neutralisé).

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Grimpée du Signal	20h00	13 + 2	250 m	Mini kilomètre vertical. Challenge Cécile Nancy

mer.14 Alpe Express - 5^{ème} édition

départ **ALPE D'HUEZ**
 contact Mathieu Alain
 tél. 06 98 89 91 63
 mail alpe21@orange.fr

<https://alpe21.fr>

Course verticale entre le pont du Gua (piste de Sarenne) et le sommet de la Combe Charbonnière.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Alpe Express	10h00	12 + 2	1010 m	-	Course verticale sur 3500 m. Challenge Cécile Nancy

jeu.15 Alpe d'Huez 21 - 40^{ème} édition

départ **LE BOURG D'OISANS**
 contact Mathieu Alain
 tél. 06 98 89 91 63
 mail alpe21@orange.fr

<https://alpe21.fr>

Montée sèche entre le Bourg d'Oisans et l'Alpe d'Huez. Très nombreux lots offerts par tirage au sort.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Alpe d'Huez 21 – 14,1 km	marcheurs 9h15	13 + 5	1140 m	Epreuve sur route. Challenge Cécile Nancy.
	coureurs 10h00	17 + 6	1140 m	

ven.23 et sam.24 Echappée Belle - 12^{ème} édition

départ **VIZILLE**
 contact Echappée Belle
 mail contact.belledonne@gmail.com

www.lechappeebelledonne.com

Douches, massages, navettes, repas chaud, podologues.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Traversée Intégrale 149 km	ven. 6h00	200	11400 m	XXL	-
Sky Race du Rocher Blanc	ven. 9h00	45	1900 m	XS	Insc. sur dossier, expérience montagnarde
Traversée Nord 84 km	sam. 6h00	110	6100 m	L	-
Isère Belledonne Maratrail	sam. 6h00	-	2500 m	XS	Tour du ht Breda, départ Allevard
Le parcours des crêtes 62 Km	sam. 10h00	85	4700 m	M	-

départ **PONTCHARRA**
 contact Colombo Virginie
 tél. 06 14 87 01 09
 mail virginiecolombo08@gmail.com

www.athletisme-capr.fr

Cinquième étape du challenge du Grésivaudan, la course de La Rosière propose un parcours 100% nature (autour du plan d'eau des Lônes) à ne pas manquer en début de saison.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course 10 km	18h30	Voir site internet	-	2 boucles - Challenge du Grésivaudan
Course 5 km	18h30			1 boucle
Course enfants 2 km	18h40			Médaille à chaque enfant

dim.25 Tour du lac de Paladru - 47^{ème} édition

départ **MONTFERRAT**
 contact Mery René
 tél. 04 76 05 75 62
 mail tdl.paladru@gmail.com

<http://tdl-paladru.fr>

Boucle autour du lac de Paladru sur route départementale longeant la rive. Nombre de coureur limité à 1600. Course ouverte aux Handisport et à la Marche athlétique.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course 14 km	9h30	17	77 m	Parcours roulant pour de bons chronos.

septembre



dim.1 La Berruyenne - 32^{ème} édition

départ **RUY**
 contact Fouilleul Philippe
 tél. 06 37 16 10 08
 mail philippe.fouilleul38@free.fr

www.randonneursruy.com

Bénéfice reversé intégralement aux hôpitaux pour enfants et pour la recherche des maladies infantiles.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Marche nature 6 km	7h30	6	-	Marches et course à but humanitaire
Marche nature 10 km	7h30	6	-	
Marche nature 15 km	7h30	6	-	
Course 12 km	9h30	9	270 m	

dim.1 Luzi'Trail

départ **LUZINAY**
 contact Parnet David
 tél. 06 76 84 45 82
 mail amicalepompierluzinay@gmail.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Luzi'trail 16 km	8h30	16 + 2	410 m	XXS	-
Luzi'trail 9 km	9h00	9 + 2	250 m	XXS	
Luzi'trail course enfants	11h00	gratuit	-	-	

dim.1 Trail des Chambaran - 13^{ème} édition



départ **VARACIEUX**
 contact Bois Marie-Laure
 tél. 04 76 64 27 49 - 07 62 65 12 24
 mail bois.denis@akeonet.com

<http://traildeschambaran.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Marches 6-10-15 km	7h30	5	-	-	Départ de 7h30 à 9h30
Trail 29 km	8h30	11 + 5	960 m	XS	-
Trail 20 km	8h30	10 + 4	640 m	XS	-
Course 9,5 km	9h00	8 + 3	260 m	-	-
Course 4,3 km	9h00	3	100 m	-	-
Course Enfants 900m	10h30	2	-	-	Médaille
Course Enfants 2400m	10h45	2	-	-	à tous
Course Enfants 1200m	10h45	2	-	-	les enfants

dim.1 Trail des Chioures - 19^{ème} édition



départ **SAINT PANCRASSE**
 contact Les Brancassiers
 mail lecrossdeschioures@gmail.com

www.lesbrancassiers.com/cross-des-chioures

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 23 km	8h00	-	1300 m	-	
Trail 13 km	9h00	10 + 4	780 m		Jolie course de montagne sous la Dent de Crolles face à Belledonne
Cross 8 km	9h00	8 + 4	350 m		Médaille à
Course enfants 2 km	11h15	1	80 m		chaque enfant
Parcours enfants 700 m	11h15	1	30 m		

sam.7 Ultra Trail du Vercors - 14^{ème} édition

départ **LANS EN VERCORS**
 contact Boyer Joseph
 mail vercors.ultraultrail@gmail.com

www.ultraultrailvercors.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
UTV - Ultra Solo - 82 km	5h00	65/75	4500 m	L	-
UTV - Ultra Relais à 4 - 82 km	6h30	27/32	4500 m	L	
Trail des 4 Montagnes - 49 km	9h00	48/53	2600 m	M	
Trail des Bleus du Vercors - 8 km	11h00	15/20	300 m	XXS	

sam.7 La Jarri'Hard

départ **JARRIE**
 contact Bonvillain Sébastien
 tél. 06 70 12 38 02
 mail s.bonvillain@siboconseil.com

<http://sibotrails.com>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 16 km	17h00	-	770 m	XXS	-
Course 8 km	17h00		430 m	-	

dim.8 Le Marathon des Balcons - 2^{ème} édition

départ **MORESTEL**
 contact Union Athlétique Des Couleurs
 tél. 07 68 05 10 64
 mail clubuac@gmail.com

www.uacmorestel.com

Navette gratuite. Médaille finisher pour toutes les courses.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Marathon des Balcons	9h00	3	360 m	Découverte de la Via-Rhona et du territoire des Balcons du Dauphiné
Semi Marathon des Bacons du Dauphiné	10h00	3	230 m	
Sprint 10 km	10h30	3	-	

dim.15 Cross des Côteaux - 38^{ème} édition



départ **CROLLES**
 contact Ortega Michael
 tél. 06 33 49 10 97
 mail michael.ortega@imag.fr

www.acp-crolles.fr

Chronométrage à puces.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Sky du Facteur	7h30	-	1900 m	S	montée jusqu'au Bec Charvet (1738m)
Trail du Facteur	8h00	-	1200 m	XS	montée sur le plateau des petites roches
Cross des Coteaux	9h00	-	400 m	XXS	La référence! Un parcours vallonné et varié ouverte à tous + aux enfants accompagnés
Marche	9h05	-	400 m	-	
Course Jeunes 3 km	11h00	-	-	-	-
Course Jeunes 2 km	11h15	-	-	-	-
Course Jeunes 1 km	11h15	-	-	-	-
Course Jeunes 500 m	11h30	-	-	-	-

L'UAC revient avec sa 2^{ème} édition du :

Marathon des BALCONS

Marathon (42Km) 195 360 D+
 Semi-marathon (21 Km) 100 230 D+
 10km (9Km) 500 130 D+
 Terrain mixte (Chemin + route)

DIMANCHE 8 SEPTEMBRE 2024

Union Athlétique des Couleurs - Morestel
uacmorestel.fr
<https://uacmorestel.fr>

AU PROGRAMME :

- Marathon au départ de Villemoirieu
- Semi-Marathon au départ de Soleymieu (Sablonnières)
- 10 km au départ de Passins

INFOS PRACTIQUES :

- Arrivées à Morestel
- Navettes gratuites pour l'acheminement des coureurs sur les zones de départ
- Buvette et restauration rapide sur place

38^{ème} CROSS DES CÔTEAUX DE CROLLES

**LA SKY 28KM 1900+
 LE TRAIL 21KM 1200+
 LE CROSS 11KM 400+
 COURSES ENFANTS - MARCHÉ**

15 SEPTEMBRE 2024

ACP CROLLES

1€ PAR COUREUR SERA REVERSÉ À UNE ASSOCIATION LOCALE
 LE CROSS FAIT PARTIE DU GRESIVAUDAN RUNNING CHALLENGE
 INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS SUR [HTTP://ACP-CROLLES.FR](http://ACP-CROLLES.FR)

acteo Carrefour market La Poste Crédit Mutuel

dim.15 Trail du Néron - 3^{ème} édition

départ **SAINT EGREVE**
 contact Grassi Alexandre
 tél. 06 10 05 17 45
 mail trailduneron@gmail.com

<http://usse-athle.fr/trail-du-neron>

Nouveaux formats. Animations marche nordique, courses enfants "PARIS 2024".
 Cadeaux à tous les participants. Buvette et village exposants

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Le Grand Néron by CRAZY 50 km	7h00	40/45 (01/08)	3500 m	M	-
Le Grand Néron relais/2 50 km	7h00	65/75 (01/08)	3500 m	M	Relais 2 coureurs 23 et 27 km
L'Infernet 33 km	9h00	-	2280 m	S	Nouveau format
Néron Express 15 km	10h00	25/30 (01/08)	900 m	XXS	-
Néron Express relais/2 15 km	10h00	-	900 m	XXS	Nouveau : en relais à 2 : 7 et 8 km

Union Sportive Saint-Egrève Athlétisme

TDN Trail Du Néron 15/09/2024

GRAND NÉRON : 50 km/3500m D+ (Solo/Relais)
L'INFERNET : 33 km/2200m D+ (NEW)
NÉRON EXPRESS : 19 km/900m D+ (Solo/Relais)
MARCHE DU NÉRON : 8 km/460m D+

sivom ineron

Saint-Egrève Fontanil Cornillon MONT-SAINT-MARTIN Proveysieux Quaix - Chartreuse Ville de Saint-Martin-d'Arce

Trail du Néron 2023 Nacho Grez

dim.15 Le Vaulx Tour Trail - 7^{ème} édition

ENFANTS

départ **NOTRE DAME DE VAUX**
 contact Rejneri Audrey
 tél. 06 73 08 02 36
 mail contact@levaulxtourtrail.fr

www.facebook.com/LeVaulxTourTrail

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 42 km	9h00		2500 m	S	
Découverte Trail	9h00		150 m	-	
Trail 20 km	9h30	-	1000 m	XS	-
Course 10 km	10h00		500 m	-	
Marche 10 km	10h15		-	-	
Courses enfants	14h15		-	-	

dim.15 La Grenobloise

départ **GRENOBLE**
 mail lagrenobloise.isere@gmail.com

www.aspttgrenobleathletisme.fr

Deux épreuves populaires et solidaires : 8,2 km de course du centre ville de Grenoble aux berges de l'Isère.
 Epreuve sans chronométrage ni classement et 4,5 km de marche dans les allées du parc Paul Mistral.

épreuve	horaire	tarif	dénivelé	divers
4,5 km - Marche	10h00	12 + 3	-	-
8 km	10h00	12 + 3	15 m	-

DIMANCHE 15 SEPT
Départ : 10H

Restons solidaires!

COURSE DE 8 KM ET MARCHÉ DE 4,5KM
DEPART ARRIVEE PARC PAUL MISTRAL

www.lagrenobloise.frwww.facebook.com/lagrenobloise.isere/

sam.21 Trail du Tetras Lyre - 21^{ème} édition

départ **SAINT ANDEOL**
 mail traildutetraslyre@gmail.com

<http://traildutetraslyre.e-monsite.com>

Notre devise : un trail conçu par un trailler pour les traillers ! 1€ / coureur des 38 et 18 km reversé à SPORT ADAPTE EYBENS.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 37 km	8h45	20 + 4	2170 m	S	Abri Peyrouse, sentier du périmètre, Crête du Brisou
Trail 18 km	9h15	15 + 3	750 m	XS	Sentier du périmètre, cabane Peyrouse
Course ados 4,5 km	14h00	2	-	-	Course non chronométrée
Course enfants 1500 m	14h00	2	-	-	Course non chronométrée
Course enfants 1000 m	14h00	2	-	-	Course non chronométrée pour 8/9 ans
Course enfants 500 m	14h00	2	-	-	Course non chronométrée pour 6/7 ans

dim.22 La Course des Remparts

départ **CREMIEU**
 contact Duhamel Marc
 tél. 07 68 81 53 30
 mail duhamelmarc@neuf.fr

<https://courir-a-villemoirieu.fr>

Course urbaine, parcours vallonné, route et sentiers forestiers

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Course trail 18 km	09h30	-	500 m	-	Course urbaine, autour des remparts et au cœur de la cité médiévale Course urbaine au cœur de la cité médiévale de Crémieu
Course 12 km (2 boucles)	09h30	10 + 3	230 m		
Course 6 km (1 boucle)	09h30	7 + 2	115 m		
Course enfant 2 km	10h45	5	-		
Course enfant 700 m	11h00	2	-		

dim.22 Trail les Torrents, cross Jacques Chabert, marche Biviers Montbonnot

39^{ème} édition

départ **BIVIERS**
 contact Estienne Joel
 tél. 06 09 68 30 06
 mail joel38.estienne@gmail.com

www.cross-biviers.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Marche 7 km	8h45	5	-	-	-
Trail 14,5 km	9h00	11 + 1	800 m	XXS	-
Course 10 km	9h15	9 + 1	-	-	-
Course 3 km	9h30	5 + 1	-	-	-
Course enfants	11h00	3	-	-	Sur stade

dim.22 10 km de Saint Martin d'Hères - 7^{ème} Édition

départ **SAINT MARTIN D'HERES**
 contact Fernandes
 tél. 06 85 76 35 01
 mail contact@essmathletisme.fr

www.essmathletisme.fr

5 et 10 km Label régional FFA - parcours urbain et très plat - chronométrage par puce

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
5 km	9h00	Voir site internet	-	Parcours totalement plat. Label régional Chronométrage par puce
10 km	9h30			
Eveil Athlétique (600m)	11h15			-
Poussins (600m)	11h15			-
Benjamins (1000m)	11h20			-
Minimes (1000m)	11h20			-

dim.22 Uriage Trail Belledonne



départ **SAINT MARTIN D'URIAGE**
 contact Marquis Micha
 mail belledonneaventure@outlook.com

[instagram.com/belledonne_aventure](https://www.instagram.com/belledonne_aventure)

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Uriage Trail Belledonne 37 km	09h00	-	2300 m	S	-
Uriage Trail Belledonne 20 km	10h00		1000 m	XS	
Uriage Trail Belledonne 11 km	11h00		450 m	XXS	

dim.29 La Vizilloise - 8^{ème} édition



départ **VIZILLE**
 contact Prato Maxime
 tél. 06 42 36 49 29
 mail cross.lavizilloise@gmail.com

www.lavizilloise.fr

Cadeau offert à tous les participants. 90% sur chemin. A deux pas de Grenoble. Magnifique parcours très varié. Accueil et convivialité garantis !

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Randonnée 14 km	8h45	9,50(web) /9+2	-	-
Randonnée 8 km	9h00	7,50(web) /7+2	-	-
Cross 14 km	9h15	13,50(web) /13+3	320 m	Découverte de Vizille et Vaulnaveys-Le-Bas
Cross 8 km	9h30	9 + 2	-	De Cadets à M5. Chronométrage par puce.
Course Minimes 2 km	11h30	gratuit	-	Dans le parc
Course Benjamins 1,5 km	11h50	gratuit	-	du Château.
Course Poussins 900 m	12h15	gratuit	-	Récompense
Course Eveil Athlétique 420 m	12h30	gratuit	-	pour tous.



21^{ème} Trail du Tétraz Lyre

Samedi 21 Septembre 2024

Rejoignez moi sur les sentiers du Balcon Est du Vercors pour le 21^{ème} Trail du Tétraz-Lyre

SAINT ANDEOL 38650

GRAND TETRAS 36 KMS
DEPART 8H45

PETIT TETRAS 18 KMS
DEPART 9H15

COURSES ENFANTS AGES
 INSCRIPTIONS 13H30 DEPART 14H00

POUR REMETTRE DU PIED DANS LA CHAUSSURE LA BONNE SOUPE "MARIE"



Renseignements et inscriptions
traildutetraslyre.emonsite.com
traildutetraslyre@gmail.com

Retrouvez nous aussi sur **FACEBOOK**



dim.29 Trails des Lacs de Chamrousse Belledonne - 9^{ème} édition

ENFANTS

départ **CHAMROUSSE**
 contact Le Mezec Christelle
 tél. 06 81 00 85 08
 mail bureau@chamrousse-ski-club.net

www.chamrousse-ski-club.net

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail Sportif 24 km	8h00	25	1600 m	XS	Sur les traces de l'Echappée Belle Découverte du trail technique de montagne Une course dédiée à la découverte du trail Le trail des enfants qui galopent !
Trail Classique 13 km	9h00	15	810 m	XXS	
Trail Découverte 5 km	9h30	9	350 m	XXS	
Trail Jeunes 2 km	10h00	6	150 m	-	

dim.29 Trophee Renée Sabydépart **BRESSON**www.spiridondauphinois.fr

Inscriptions en ligne

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
TROPHEE RENEE SABY 12 km	10h00	-	450 m	-	-
TROPHEE RENEE SABY 5 km	10h00	-	-	-	-
TROPHEE RENEE SABY 5 km Marche	10h00	-	150 m	-	Allure libre

dim.29 La Rochoise 38 - 42^{ème} édition

ENFANTS

départ **ROCHE**
 contact Petit Guy
 tél. 06 29 68 25 08
 mail rochearsl@free.fr

<http://rochearsl.free.fr>

Pasta Party gratuite, 9 Ostéos à votre service, Podologues, Photographes. Inscription sur site internet ou courrier + le jour même. Application stricte du protocole sanitaire en vigueur.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Rando nature 8 & 14 km	7h00	8	-	Départ de 7h à 9h maxi nouveau circuit nouveau/chemins légèrement vallonné
Course 22 km	8h00	15 + 3 au 11/09	300 m	
Course 10 km	9h00	13 + 3 au 11/09	200 m	
Courses Jeunes 1,5 km	10h35	5	-	-
Course Jeunes 3,5 km	10h50	5	-	-



TENTEZ L'EXPERIENCE RUNNING CONSEIL

HORAIRES



lundi
14h00-19h00

du mardi au samedi
10h00-12h30 - 14h00-19h00

SERVICES - CONSEILS

CHOIX - RUNNING

ATHLÉ - TRAIL

TRIATHLON - RANDO



ou visitez runningconseilechirolles.com

[f @runningconseilechirolles](https://www.facebook.com/runningconseilechirolles)

[i running_conseil_echirolles](https://www.instagram.com/running_conseil_echirolles)

[e echirolles@running-conseil.com](mailto:echirolles@running-conseil.com)

NOTRE ADRESSE

44, AVENUE GRUCIASCO
38130 ECHIROLLES

Pour plus d'informations :
04 76 70 10 66



sam.5 Moontrail by RCBJ

départ **MAUBEC**
 contact Péculier Laurent
 tél. 07 62 03 48 88
 mail rcbj.contact@gmail.com

<http://runningclub-bourgoinjallieu.e-monsite.com>

Départ devant la maison du village de Maubec (38300)

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail	16h00	-	160 m	XS	Vue sur Bourgoin-Jallieu
Tour du plateau	18h00	25	900 m	XXS	
L'express	18h30	14	450 m		

dim.6 Ekiden de Grenoble - 14^{ème} édition



départ **GRENOBLE**
 contact Crapiz Mathilde
 tél. 07 66 70 42 37
 mail mathilde.eag38@gmail.com

www.grenoble-ekiden.fr

Marathon en relais de 6 coureurs (5km - 10km - 5km - 10km - 5km - 7.195km)

Courses limitée à 600 équipes, qualificative pour les championnats de France d'Ekiden.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Marathon par équipe de 6	10h00	de 90 à 108	-	Pas d'inscription après le 1er octobre
Courses enfants	14h00	gratuit		

dim.6 Les Foulées nature de Crossey - 38^{ème} édition



départ **ST ETIENNE DE CROSSEY**
 contact Sou Des Ecoles Pierre
 tél. 06 77 05 55 84
 mail lesfoulees@soudescrossey.fr

www.facebook.com/fouleedecrossey

Parcours varié sur sentiers et panorama au pied du massif de Chartreuse.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 19,5 km	8h00	20	700 m	XS	-
Trail 9 km	8h30	12	300 m	XXS	
Course Enfants 400 m	11h20	2	-	-	
Course Enfants 800 m	11h25	2	-	-	
Course Ados 3 km	11h30	5	-	-	
Course Enfants 1,2 km	11h45	2	-	-	
Course Enfants 1 km	12h00	2	-	-	
			-	-	

dim.6 La Jalioromaine



départ **SAINT ROMAIN DE JALIONAS**
 contact Comité d'Animation Secrétaires
 tél. 06 83 62 95 67 - 06 84 18 35 36
 mail ca.jalioromain38@gmail.com

www.cajalioromain38.org

Buvette sur place - Douches - 1 à 2 ravitaillements selon parcours. Randos pédestres et VTT (non chronométrées)

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 20 km	8h45	-	300 m	XXS	Chemins agricoles et forestiers de l'Isle Crémieu
Cross 13 km	9h15		150 m	-	
Enfants 1 km / 2 km	10h00		-	-	

dim.13 Courir à Vienne - 20^{ème} édition

départ **VIENNE**
 contact Club Léo Lagrange
 mail contact@clubleovienne.org

www.clubleovienne.org

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course Nature 20 km	8h30	-	468 m	Au départ de l'espace Saint-Germain pour rejoindre le théâtre
Course Nature 10 km	-	-	217 m	
Course Urbaine 8,5 km	-	-	-	

dim.13 Run'Cugnot - 7^{ème} édition

 ENFANTS

départ **LA BATIE DIVISIN**
 contact La Team Run'Cugnot
 tél. 06 28 13 11 49
 mail contact@runcugnot.fr

www.runcugnot.fr

Copieux ravitaillement à l'arrivée : gratin maison + produits artisans locaux Suivez toute l'actualité de la course sur le site et sur notre page facebook : www.facebook.com/Runcugnot/ Bénéfices

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Randonnée pédestre	7h30	6	-	-	-
Trail 20 km	9h00	15	450 m	XXS	-
Trail 10 Km	9h15	10	200 m	XXS	Ouvertes aux joelettes
Course de 5 km	9h30	5	-	-	-
Course de 3 km	9h35	2	-	-	-
Course enfants	11h00	gratuit	-	-	-

dim.13 Cross des Châtaignes - 46^{ème} édition

 ENFANTS

départ **BRESSON**
 contact Comité D'Animation De Bresson
 mail crossdeschataignes@gmail.com

www.bresson-animation.fr

C'est le traditionnel cross de l'automne à 2 pas de Grenoble, dans les bois de Bresson, d'Echirolles et de Jarrie. Une course historique datant de 1977, avec son magnifique parcours inchangé depuis 2007

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Cross long 15 km	9h00	10 + 5	480 m	90% chemin
Cross court 9,5 km	9h00	10 + 5	280 m	90% chemin
Cross jeunes benjamins minimes 2,7 km	11h15	5 + 2	-	Dans le parc
Cross enfants poussins 1,8 km	11h35	3 + 2	-	de la mairie,
Cross enfants mini-poussins 950 m	11h50	3 + 2	-	1 cadeau à
Cross enfants babies 500 m	12h00	3 + 2	-	chaque arrivant
Cross enfants mini-babies 350 m	12h10	3 + 2	-	

dim.13 Trail du Buis - 16^{ème} édition

départ **LA BUISSE**
 contact Marchial Thierry
 tél. 06 75 12 25 82
 mail letraildubuis38@gmail.com

<http://letraildubuis.fr>

Inscription par internet jusqu'au 11 octobre 23h59 Tarif réduit jusqu'au 26 septembre lot pour chaque participant coureur limité à 400, ravitaillement avec produits locaux et Bio, soupe et bière offertes

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail du Buis 21 km	9h00	18 + 5	1000 m	XS	Solo et Duo
Course nature 10 km	9h30	13 + 3	400 m	-	EN plaine et sur les coteaux de la Buisse
Marche Nordique 10 km	9h35	6 + 2	340 m	-	

ven.18 La Terre des Lycans

 ENFANTS

départ **CLAIX**
 contact Girard Sylvain
 tél. 07 83 98 54 00
 mail contact@laterredeslycans.fr

<https://laterredeslycans.fr>

Epreuves nocturnes éco-responsables pour sensibiliser le public sur la pollution lumineuse.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Le Sanctuaire	20h00	11 + 3	350 m	XXS	A/R Express, entre lumières,nature et histoire
La Horde	20h00	21 + 4	1050 m	XS	Trail semi-urbain à la rencontre de la faune
Hurler à la Lune	20h00	35 + 5	2000 m	S	Exigeant sur les 12 premiers km

sam.19 10 km de la Bastille - 31^{ème} édition

départ **GRENOBLE**
contact Laferriere Guillaume
tél. 06 78 54 79 43
mail alpha.sport.event@gmail.com

<http://alpha-sport-event.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
10 km solo	18h00	-	500 m	place St laurent Grenoble
10 km relais à 2	18h00		500 m	

dim.20 Semi-marathon de la Noix - 7^{ème} édition



départ **TULLINS**
contact Marillat Marie-Laure
tél. 06 84 51 87 71
mail davidmarielaure@aol.com

<http://cmi-tullins.athle.com>

Parcours mesuré FFA sur route plate dans la zone naturelle protégée des Moilles, dans la plaine de Tullins (2 boucles), ravitaillements aux km 5, 10, 15 et arrivée. Réduction tarif aux licenciés FFA (-2€)

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Semi-Marathon	9h30	20 + 5	-	C'est la renaissance du "Semi de la Noix" à Tullins
10 km	9h30	12 + 3	5 m	Un parcours rajouté
Courses jeunes	9h40	10 + 2	10 m	Réservées aux jeunes sur le site du Semi de la Noix

DIMANCHE 13 OCT 2024
46^{ème} ÉDITION
CROSS DES CHÂTAIGNES
9.5 Km et 15 Km Courses enfants
Marche 9.5 Km
Ravitaillement : buffet campagnard et pizzas
Vente de pain cuit au four à bois
Toutes les infos sur www.bresson-animation.fr

16^{ème} Trail du Buis LA BUISSE
Dimanche 13 Octobre 2024
Choisissez votre aventure !
Trail 21 km - d+1000m - Formule solo ou duo
Course Nature 10 km - d+400m
Marche Nordique 10 km - d+340m
TRAIL DU BUIS LA BUISSE



octobre

sam.26 La Blood Runners - 6^{ème} édition

départ **SEYSSINET PARISET**
 contact Smith Christopher
 tél. 06 85 60 81 93
 mail couriraseyssinsseysinet@gmail.com

<https://bloodrunners.webflow.io>

Courez en faveur du don du sang le soir d'Halloween – déguisements fortement recommandés
 repas fourni par l'organisation et soirée après la course – esprit sport, frissons et bonne ambiance garantis.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course nocturne 11,5 km	18h30	8 (18 > course + repas + soirée)	320 m	Course nocturne

dim.27 Fête des Marrons - 53^{ème} édition

ENFANTS

départ **GILLONNAY**
 contact Entente Athlétisme Gillonnay La Côte St André
 mail contact@athlelacote.fr

www.fetedesmarrons.fr

Cross et trail : Inscriptions uniquement en ligne, chronométrage et classement scratch et par catégories H et F

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail des Châteaux et chapelles 21 km	8h45	-	700 m	XS	Parcours très vallonné et sélectif, sous-bois
Cross des marrons 9 km	9h30	-	250 m	XXS	90 % de chemins et sous-bois
Courses Enfants de 0,6 à 1,5 km	10h45	gratuit	0 m	-	Inscription sur place de 9h30 à 10h

jeu.31 La Potimarron

ENFANTS

départ **MOIRANS**
 contact Emmanuel Thevenon
 mail camoirans@wanadoo.fr

<https://la-potimarron.umra38.fr>

Course populaire nocturne dans le centre-ville de Moirans - Inscriptions yaka-chrono.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
La Potimarron 7 km	19h30	10	-	-
La Pâtisson 600 m	18h30	2		Eveil Athlétique
La Christophine 1200 m	18h45	2		Poussins
La Courgette 1800 m	19h00	2		Benjamins et Minimes



novembre

ven.1 Chartreuse Backyard Ultra

départ **SAINT LAURENT DU PONT**
 contact Triumvirat
 mail triumvirat@chartreusebackyard.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
BACK YARD ULTRA	12h00	-	0 m	Le concept « Last Man Standing » : Le concept est simple : courir

sam.2 Berjatrail

départ **BOURGOIN JALLIEU**
contact Crespin Célestin
tél. 04 74 43 88 92
mail csbj.berjatrail@gmail.com

www.csbj-athle.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Course Nature 10 km	17h00	12 + 3	220 m	-	Course nature Semi-Nocturne
Trail 20 km - Berjatrail	17h00	20 + 3	500 m	XS	Trail Semi-Nocturne

dim.10 Corrida de Sassenage - 33^{ème} édition

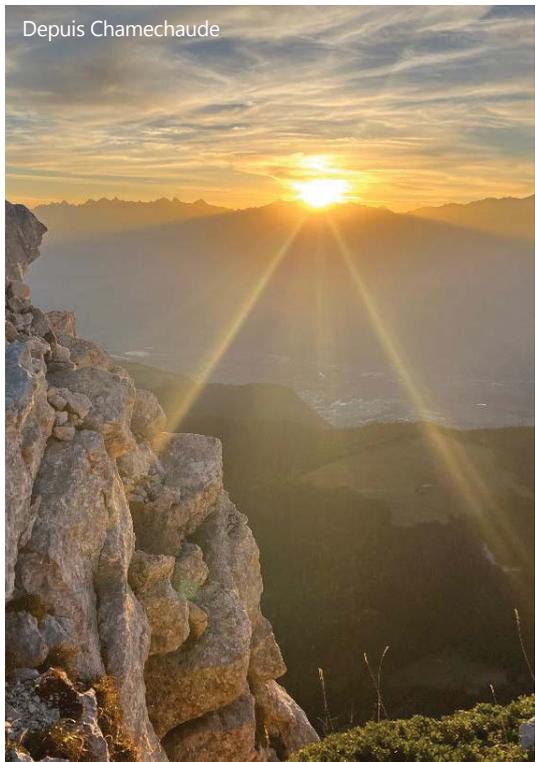
ENFANTS

départ **SASSENAGE**
contact Couton Christine
tél. 06 22 19 13 04
mail christine.couton@orange.fr

<http://acsassenage38.wixsite.com/website-1>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course 11 km	9h00	12 + 2	-	-
Course 5 km	9h00	8 + 2	-	-
Marche 5 km	9h00	8 + 2	-	-
Course Enfants 4-6 ans 400 m	10h30	gratuit	-	-
Course Enfants 7-9 ans 800 m	10h30	gratuit	-	-
Course Jeunes 10-12 ans 1,2 km	10h30	gratuit	-	3 tours

Depuis Chamechaude



MOIRANS
LA POTIMARRON
COURSE PEDESTRE NOCTURNE

31 OCT

Courses Enfants : Pâtisson 600m - Christophe 1200m
Courgette 1800m - Adultes : La Potimarron 7500m

Inscriptions
yaka-chrono.com

RENSEIGNEMENTS :
mail : camoirans@wanadoo.fr
www.la-potimarron.umra38.fr

dim.10 Trail des Petites Roches / Raidlight

départ **SAINT HILAIRE DU TOUVET**
 contact Trail Des Petites Roches
 tél. 06 95 48 28 49
 mail trail.petitesroches@yahoo.fr

www.traildespetitesroches.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 36 km Solo	8h30	28 + 2	2260 m	S	Parcours très technique et exigeant 10 km 850 D+ / 13 km 650 D+ / 13 km 850 D+ For- mat court qui recoupe 2 fois le parcours du Trail
Trail 36 km Relais x 3	8h30	45 + 5	2260 m	S	
La St Hilaire	10h00	-	800 m	-	

lun.11 Corrida de la Saint Martin



départ **VILLETTE D'ANTHON**
 contact Blanchard Chantal
 tél. 06 87 48 90 94
 mail randonature38@laposte.net

<http://randonature.e-monsite.com>

Boucle de 1.8km à parcourir 5 fois dans les rues du village à la nuit tombante. Une partie du parcours est en côte.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course enfants 400 m	17h00	gratuit	-	-
Course enfants 1,8 km	17h15	3		
Corrida 9,2 km	18h00	11 + 1		

dim.17 et lun.18 Cross National Bayard - 13^{ème} édition



départ **PONTCHARRA**
 contact Colombo Virginie
 tél. 06 14 87 01 09
 mail virginiecolombo08@gmail.com

www.athletisme-capr.fr

épreuve	horaire	tarif €	divers
Course enfants 830 m	dim. 11h30	-	-
Course Poussines 1,2 km	dim. 11h40		
Course Poussins 1,2 km	dim. 11h50		
Course Benjamins 2 km	dim. 12h00		
Course Benjamins 2 km	dim. 12h10		
Courses Minimes Filles 2,6 km	dim. 12h20		
Course Minimes Garçons + Cadettes 3,1 km	dim. 12h35		
Course Cadets et juniors femmes 4,3 km	dim. 12h55		
Course Juniors Garçons 4,6 km	dim. 13h20		
Course des AS Femmes : Es, Sé, Vé 4,6 km	dim. 13h50		
Course des AS Hommes Espoirs - Séniors - Vétérans 8,3 km	dim. 14h30		
Course Lycée filles 2,4 km	lun. 10h45		
Courses Lycée garçons	lun. 11h05		
Course Lycée festive	lun. 11h25		
Courses Collège BEF	lun. 14h00		
Courses Collège BEM	lun. 14h15		
Courses Collège MIF	lun. 14h30		
Courses Collège MIM	lun. 14h50		

dim.24 Cross du Maïs - 42^{ème} édition

départ **LA TERRASSE**
contact Les Coureurs Du Glézy
mail coureurs.du.glezy@gmail.com

<http://les-coureurs-du-glezy.blog4ever.com>

Le plus ancien cross du Grésivaudan pour découvrir notre village de Chartreuse.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course nature 13,8 km	9h00	15	503 m	Parcours mixte majoritairement
Course nature	9h00	10	-	sur chemin

dim.24 Cross de la ville de Saint Egrève - 30^{ème} édition

départ **SAINT EGREVE**
contact Us St Egrève Athlétisme
tél. 06 73 91 45 08
mail usse.athle@gmail.com

<http://usse-athle.fr>



Inscriptions au cross: - licenciés FFA sur le site du Comité Départemental d'Athlétisme de l'Isère à <http://comite-isere.athle.org/asp.net/espaces.engage/engage.aspx>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Cross pour tous 5595 m	10h30			Epreuve découverte hors label et points FFA
Juniors filles et cadets 3 950 m	11h10			-
Minimes filles 3 310 m	11h35			-
Minimes garçons et cadettes 3745 m	12h00			-
Benjamines 2 460 m	12h25			-
Benjamins 2 460 m	12h45			-
Poussines 1 355 m	13h05	Voir site internet	-	-
Poussins 1 355 m	13h20			-
Juniors garçons 5595m	13h35			-
Kid Cross éveils athlétiques	13h50			Boucle de 200 m à l'intérieur du parcours
AS femmes 6 860 m	14h05			-
AS hommes 8 550 m	14h45			-

décembre

dim.1 Cross d'Echirolles - 7^{ème} Édition

départ **ECHIROLLES**
contact Delorme Jérôme
mail ale.athletisme@gmail.com

www.ale-athletisme.com



épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course nature 7,5 km	10h00		250 m	Course nature open dans la Frange verte d'Echirolles
AS H 8,1 km	11h15		-	Cross Country
JUM et AS F 6,1 km	12h00		-	Cross Country
EA 1.1 km	12h45		-	Cross country
POF 1,6 km	12h45		-	Cross Country
POM 1,6 km	13h00		-	Cross Country
BEF 2,6 km	13h30	gratuit	-	Cross Country
BEM 2,6 km	13h50		-	Cross Country
MIF 3,1 km	14h10		-	Cross country
CAF et MIM 3,6 km	14h35		-	Cross Country
JUF et CAM 4,6 km	15h00		-	Cross Country
Relais duo sprint	15h30		-	Course nature open en relais de 2

dim.1 Crapahut Des Bédouins - 8^{ème} Édition

départ **LE VERSOUD**
contact Vaillant Bruno
tél. 06 33 57 11 92
mail crapahut.bedouins@gmail.com

www.gresicourant.fr

Salle polyvalente du Pruney - parking

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Le Crapahut la marche	8h30	6 + 2	360 m	-	A travers bois / pas de classement
Grand Crapahut 26 km	8h45	22 + 2	1130 m	XS	85% chemin-3 ravitos - nouveau parcours
Grand Crapahut en duo	8h45	44 + 2	1130 m	XS	-
Le Petit Crapahut	8h45	13 + 2	675 m	XXS	-

sam.7 Festitrail d'Autrans

départ **AUTRANS**
contact Fifma
mail festitrail@festival-autrans.com

www.festitrail-autrans.com

Catégorie cadet : uniquement sur le premier relais (9 km)

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Course 22 km	10h30	25 + 6	860 m	XS	-
Relais à 2 (9 et 13 km)	10h30	40 / éq.	860 m	-	-

sam.14 La Sibérienne



départ **LAFFREY**
contact Laferriere Guillaume
tél. 06 78 54 79 43
mail Alpha.sport.event@gmail.com

www.alpha-sport-event.fr

1^{ère} édition, magnifique tracé hivernal de 22km autour des 4 lacs du plateau matheysin, passant par la Pierre Percée.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Trail 7 km	16h00	10	200 m	Semi-nocturne
Trail 22 km	-	20	800 m	
Courses enfants	-	gratuites	-	

sam.14 La Voironnaise - 12^{ème} Édition



départ **VOIRON**
contact Calandreau Benoit
tél. 06 46 13 67 50
mail benoit.calandreau@gmail.com

<http://lavoironnaise.fr>

Echauffement en musique - Village départ - Buvette

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Micro lutins - 400 m	19h15	5	-	U7 et U10 1 ^{ère} année
Mini Lutins - 800m	19h25	5		-
Lutins - 1600 m	19h35	5		-
LVCM 8 km	20h00	12 + 3		Au coeur du centre ville - 4 boucles de 2 km

sam.14 Cross Phillipine Duchesne pour les Enfants Malades du Chuga



départ **SAINT MARTIN D'HERES**
contact Jaubert Pascal
tél. 04 76 42 04 89
mail contact@philippine-duchesne.fr

www.philippine-duchesne.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course Lycée 5 km	9h30	6 + 2	-	-
Course Adulte 7 km	10h00	13 + 2		Course à but humanitaire
Marche 7 km	10h00	13 + 2		-
La Course des enfants	11h30	3 + 1		-

Cross caritatif

pour les enfants malades du CHU

Organisé par le lycée Philippine Duchesne Itec Boisfleury

Samedi 14 décembre 2024

Domaine Universitaire, UFRAPS, Gières

TRAM B - Bibliothèque universitaire

Parking, garderie, vestiaires sur place

En présence
d'Alexandre Giroud

Parrain du cross
Vainqueur du Rallye Dakar
en quad 2022 et 2023 et
champion du monde du
Rallye-Raid en quad en 2022

Inscriptions en ligne



ou via www.philippine-duchesne.fr

32ème édition



PHILIPPINE
DUCESNE
ITEC BOISFLEURY



CHU GRENOBLE ALPES
Fonds de dotation

Pour toutes questions
contact@philippine-duchesne.fr
04 76 90 12 16

index

5 km & 10 km des Iles de Moirans	p 23
10 km de la Bastille	p 57
10 km du Muguet	p 27
10 km Saint Martin d'Hères	p 52
Les 24 Heures de l'Isère à Tullins	p 22

A Alpe d'Huez 21	p 46
Alpe Express	p 46
Alpha	p 31
Asparun pour les enfants handicapés	p 19

B Berjatrail	p 59
La Berruyenne	p 47
Blood Runners	p 58
Boucles Du Calvaire	p 23

C La Casa Trail	p 22
Championnats de l'Isère de cross	p 16
Chartreuse Backyard Ultra	p 58
Chartreuse Terminorum	p 35
La Christolaise	p 44
Corporace	p 38
Corrida de La Saint Martin	p 60
Corrida de Sassenage	p 59
Courir à Vienne	p 56
Courses des Cascades de l'Alloix	p 31
Course des Foyesses	p 19
Course des Remparts	p 52
Course de la Résistance	p 29
Course de La Rosière	p 47
Course nature de la Locomotive	p 28
Crapahut des Bédouins	p 62
Cross de l'Amitié	p 28
Cross National Bayard	p 60
Cross des Châtaignes	p 56
Cross des Côteaux	p 49
Cross d'Echiroilles	p 61
Cross de la ville de St Egrève	p 61
Cross du Maïs	p 61
Cross du Pain	p 37

Cross P. Duchesne pour les enfants malades du CHUGA	p 62
Cross Des Sources De Varces	p 17

D Défi des 3 Villards en Oisans	p 34
--	------

E Echappée Belle	p 46
L'Echiroloise - Echiro Rando	p 33
Ekipen de Grenoble	p 55

F Festitrail d'Autrans	p 62
Fête des Marrons	p 58
Foulée de Chasse sur Rhône	p 17
Foulée Doménoise	p 21
Foulées nature de Crossey	p 55
Foulées Ruymontoises	p 22
Foulées de Voreppe	p 34

G Le Galop Romain et son Petit Galop	p 27
Grand Duc -Trail de Chartreuse	p 38
La Grenobloise	p 51
Grenoble-Vizille	p 23
Grimpée du Signal	p 46

H Hivernale de Méaudre	p 17
-------------------------------	------

J La Jalioromaine	p 55
La Jarri'Hard	p 48

L Luzi'trail	p 47
---------------------	------

M Marathon des Balcons	p 49
Marathon du Grésivaudan	p 32
Max'trail	p 34
Moon Trail by Rcbj	p 55

N Les Neutrons	p 22
-----------------------	------

O	Oisans Trail Tour	p 42	Trail du lac de Paladru	p 24	
	Osq Run	p 24	Trail de l'Etendard	p 43	
P	Pic de l'Alpe	p 44	Trail Matheysin	p 28	
	La Potimarron	p 58	Trail Des Moines	p 30	
R	Raidingue des Neutrons	p 34	Trail du Moucherotte	p 29	
	Raidlight Trail Festival	p 30	Trail du Néron	p 50	
	Raidlight Winter Trail	p 16	Trail Oisans - Matheysine	p 31	
	Révolution trail Xpérience	p 20	Trail des Passerelles du Monteynard	p 39	
	La Rochoise	p 54	Trail des Petites Roches / Raidlight	p 60	
	Ronde des Châteaux	p 25	Trail Des 3 Clochers	p 26	
	Ronde du Saint-Marcellin	p 18	Trail des 3 Couvents	p 26	
	RTT	p 21	Trail des 3 Pucelles	p 25	
	Run'Cugnot	p 56	Trail de Revel	p 34	
S	Sacré Trail des Collines	p 20	Trail des Sept Laux	p 43	
	Semi- marathon de la Noix	p 57	Trail du Tétrás-Lyre	p 52	
	Sentier des Ours	p 38	Trail les Torrents	p 52	
	La Sibérienne	p 62	Trail des Tortues joggueuses	p 35	
			Trophee Renée Saby	p 54	
T	T'es pas cap	p 40	U	U3C - Ultra Crazy Cross Champagnier	p 21
	Terre des Lycans	p 56		Urban Cross Grenoble	p 23
	Tour du lac de Paladru	p 47		Uriage Trail Belledonne	p 53
	Tour de St Jean de Moirans	p 18		UT4M (Ultra Tour des 4 Massifs)	p 42
	Trail des balcons sud de Chartreuse	p 31		Ultra Trail du Vercors	p 48
	Trail du Buis	p 56	V	Vaulx Tour Trail	p 51
	Trail des Chambaran	p 48		La Voironnaise	p 62
	Trail de Chabons	p 39		La Vizilloise	P 53
	Trail des Chioures	p 48			
	Trail du Circuit de la Sure	p 33			
	Trail du Cœur	p 20			
	Trail du Contrebandier	p 37			
	Trail La Fleur du Roy	p 40			
	Trail du Gerbier Prélenfrey	p 32			
	Trail du Grésivaudan	p 17			
	Trail du Habert d'Aiguebelle	p 36			
	Trails des lacs de				
	Chamrousse Belledonne	p 54			



Championnats de France 2024

8 au 10 mars - Championnat de France de Cross
Cap Découverte - Le Garric (81-Tarn)

24 mars - Championnat de France de Marathon
Golf de St Tropez (83-Var)

7 avril - Championnat de France de Trail
Buis- les-Barronies (26-Drôme)

14 avril - Championnat de France de 10 km
Roanne (Loire-42)

28 avril - Championnat de France de Montagne
Briançon (05-Hautes Alpes)

Dates et lieu à déterminer :

Championnat de France de 5 km

Championnat de France de Semi-marathon

Championnat de France des 100 km

Championnat de France des 24 heures

Championnat de France d'Ekiden

Championnat de France de Course verticale

Licence, certificat médical... et PPS (Parcours Prévention Santé) !

Un rappel à tous les participants de courses Running pour les adultes :
Pensez à prendre votre licence (ou son renouvellement) dans un club affilié FFA (voir page 14 & 15) et n'attendez pas le mois de septembre pour la renouveler !
Pour les non licenciés, pensez à voir votre médecin pour un certificat médical avec la mention : « non contre-indication de la pratique de la course à pied en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou du sport en compétition ». Ce certificat est valable 1 an.

Cependant, en accord avec la loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France et ses textes d'application, introduisant de nouvelles dispositions du code du sport relatives au contrôle médical préalable à la pratique du sport, la FFA devrait (reste à confirmer début 2024 !) mettre en place la suppression du certificat médical pour les non-licenciés (c'est déjà le cas pour les licenciés). Le certificat médical serait remplacé par un PPS (Parcours Prévention Santé), à faire sur PC / tablette / smartphone. Ce PPS délivrerait un numéro et un QR code qui serait valable 3 mois, pour s'inscrire à n'importe quel type de course Running en France (route, trail etc...).

du 6 au 14 juillet 2024

19 & 20 juillet 2024

Le Trail à l'état pur !

TRAIL

DES PASSERELLES
DU MONTEYNARD

8 TRAILS
DE 13 À 63 KM

L'Alpe d'Huez

91 km
4700m d+

42 km
1950m d+

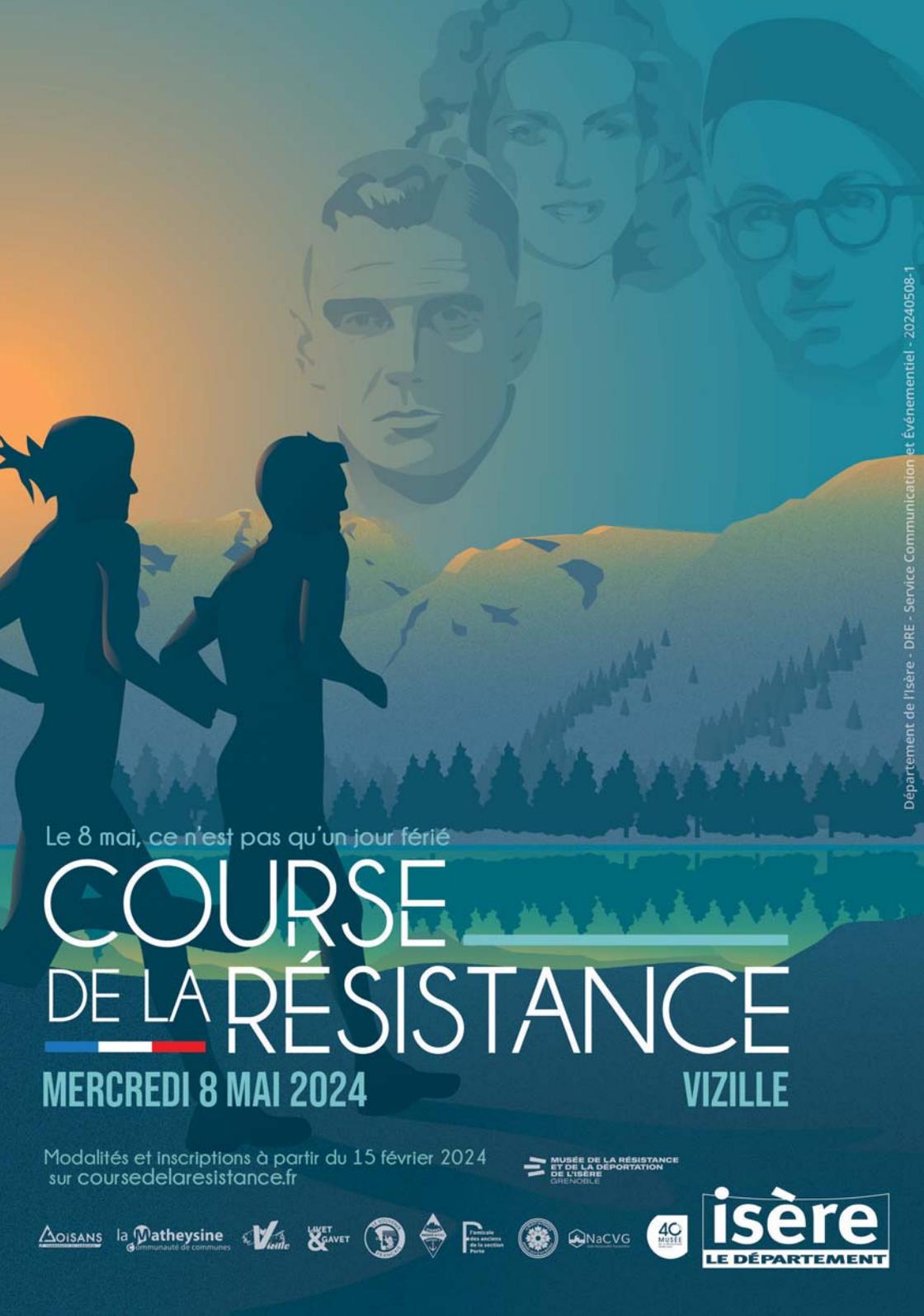
23 km
1500m d+

Trail Féminin
9 km
300m d+



www.trail-passerelles-monteynard.fr

www.OisansTrailTour.fr



Département de l'Isère - DRE - Service Communication et Événementiel - 20240508-1

Le 8 mai, ce n'est pas qu'un jour férié

COURSE DE LA RÉSISTANCE

MERCREDI 8 MAI 2024

VIZILLE

Modalités et inscriptions à partir du 15 février 2024 sur coursedelaresistance.fr

MUSEE DE LA RESISTANCE ET DE LA DEPORTATION DE L'ISERE GRENOBLE

