

COURIR 2026

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

EN ISÈRE



COMITE ISERE
ATHLETISME



ATHLÈ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

CALENDRIER OFFICIEL DES COURSES RÉALISÉ PAR LA CDR 38
www.courirenisere.fr



RAIDLIGHT

100% TRAIL RUNNING

LA MARQUE DE TOUS LES FINISHERS



**RAIDLIGHT,
LA MARQUE
DE CHARTREUSE !**

- Magasin d'usine ouvert 7j/7
- 12 parcours balisés Trail - douches et vestiaires
- Test gratuit de nos équipements techniques et légers
- 3 ateliers de production Made In France
- Personnalisation pour les clubs et courses

📍 115 route de Perquelin, 38380 Saint-Pierre-de-Chartreuse

www.raidlight.com

SOMMAIRE

édito	4
bureau et rôle CDR 38	5
conditions pour participer à une course	6
charte des organisateurs	6-7
la sécurité en montagne	8
tous sentinelle des sports de nature	9
catégories	10
classification des trails	11
championnats running route de l'Isère	12
records	12
minimas	12-13
annuaire des clubs en Isère	14-15
janvier	16-17
février	17
mars	18-21
avril	22-25
mai	26-31
juin	31-36
juillet	36-41
août	42-44
septembre	45-52
octobre	52-56
novembre	57-61
décembre	61-63
index	64-65
championnats de France	66
conditions pour participer à une course	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
6000 exemplaires

Maquette : Laurianne Carrer
www.carrergraphiste.com
Crédit photo : David Schummer, Frédérique
Japhet, Romain Poletto
Impression : Manufacture d'histoires
Deux-Ponts (Bresson/38)
Toute reproduction est strictement interdite



Facebook
CDR38-Courir en Isère



"Cours, Forrest, cours..."

Cette réplique culte du film Forrest Gump (1994) est plus que jamais d'actualité, 30 ans après ! L'engouement pour la course à pied en France ne faiblit pas, portée par le trail en pleine expansion et les classiques sur route. Toutes les courses connues sont prises d'assaut, avec des inscriptions parfois clôturées en quelques heures seulement ! Même certaines petites courses de village ferment les inscriptions plusieurs jours avant, ayant atteint leur quota de dossards. Déjà loin est le temps où l'on pouvait regarder par la fenêtre, vérifier la météo et prendre un dossard une heure avant le départ !

En France, il existe plus de 10 000 courses, et depuis 2 ou 3 ans, plus de la moitié sont des trails. En Isère, c'est environ 80 %. L'Isère fait partie des tous premiers départements, voire le premier, en nombre d'événements trail tout au long de l'année : il y en a chaque mois.

Et pourtant, la pratique sur route reste bien présente. D'ailleurs, certains coureurs alternent entre route et trail selon les périodes de l'année. L'Isère propose peu d'épreuves labellisées sur route. C'est pourquoi le comité départemental d'athlétisme de l'Isère créera son premier championnat running route en 2026 (voir page 12). Cette première édition aura lieu à Moirans, sur 5 et 10 km, le 26 avril.

Côté PPS (qui remplace depuis quelques mois le certificat médical), quelques évolutions arrivent en 2026 : il est désormais valable 1 an (depuis le 1er janvier 2026) et devient payant (5€). Un questionnaire médical pour mineurs sera également disponible sur la même plateforme (voir page 66).

Dans un autre domaine, saluons 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 sport en nature, des problèmes de balisage/signalétique, des conflits d'usage ou des problèmes de pollution.

Et quid de la sécurité en montagne ? De nombreux accidents de traileurs surviennent, certains pourraient être évités. Avis aux traileurs : formez-vous à la pratique en milieu montagnard (il existe de nombreux clubs de montagne à Grenoble) et adoptez les bons réflexes pour les secours en montagne (voir page 8). Coureuses, coureurs, que nous réserve 2026 pour les courses en Isère ? Un nombre d'événements en augmentation par rapport à 2025, soit 132 répartis sur les 12 mois, avec une grande diversité ! Comme d'habitude, ces courses auront lieu aux quatre coins du département, avec une tendance toujours plus marquée pour le trail (formats XXS à XXL). Mais les autres formats traditionnels comme la course sur route, la course nature, le cross-country ou les 24 heures restent importants. Des formats atypiques existent aussi : une Backyard Ultra, courses avec déguisement...

Pour mettre toutes les chances de votre côté afin de franchir la ligne d'arrivée, performer ou simplement prendre plus de plaisir, rejoignez l'un des nombreux clubs affiliés FFA (liste pages 14 & 15), avec des sections dédiées à la course à pied et au trail. Au programme : entraînements, conseils, compétitions... Retrouvez ce calendrier (et l'historique depuis 2007) sur notre site internet **www.courirenisere.fr** (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 souhaite rendre hommage à Florian Monnier, décédé en 2025. Florian, un homme discret et pourtant une figure du milieu de la course à pied et de l'athlétisme en Isère depuis plus de 30 ans : athlète, entraîneur et salarié du comité départemental d'athlétisme de l'Isère depuis de nombreuses années. Adieu Florian.

En vous souhaitant de belles courses et de beaux trails en 2026..cours, Forrest, cours !

David Schummer, Président CDR38



BUREAU 2026

courirenisere@gmail.com
www.courirenisere.fr

Président	David SCHUMMER	CAP Vercors	06 08 76 64 88	david38@orange.fr
Trésorière / relations avec la préfecture et CDSR (préfecture)	Denise ROUSSELY	CAP Vercors	06 10 30 34 65	droussely38@gmail.com
Secrétaire, référent Calorg, responsable pub	Emmanuel THEVENON	CAM	06 09 83 62 45	emmanuel.thevenon@gmail.com
Responsable matériel	Guillaume LAFERRERE	ALE	06 78 54 79 43	laferrere.guillaume@gmail.com
Président CDA 38	Michael JOUSSE	S/L CSBJ EA Gillonay-La Côte	06 38 39 08 62	jousse.michael@orange.fr
Secrétaire CDA 38, resp. chpt running Isère	Yannick DANIELOU	EAG (section GUC)	06 73 91 45 08	yannick.danielou@orange.fr
Responsable communication / web	Carole DESOUCHE	Vals du Dauphine Olympic	07 86 62 81 87	carole.desouche@gmail.com

GESTION DU MATÉRIEL

Gestion matériel / Sud Isère	Jérôme VARLET	06 79 85 67 07	materiel-sud@athle-isere.fr
	40 av. Marcelin Berthelot, 2nd étage (bureau 220 et 221), ex maison des agriculteurs - Grenoble		
Gestion matériel / Nord Isère	Frédéric RANDY	04 74 43 88 92	materiel-nord@athle-isere.fr
	CSBJ, Avenue professeur Tixier - Bourgoin-Jallieu		

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
et courses
existantes)



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



Calendrier des courses
organisation, validation et diffusion

via www.courirenisere.fr et ce calendrier
papier, édité à 6000 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 géomètre
et autres matériels
>> détails sur
www.courirenisere.fr



ATHLÈ

Nouvelle adresse : ex Maison des Agriculteurs, 40 av. Marcelin Berthelot (en face la MC2 Grenoble)

CDR 38 Commission Départementale Running de l'Isère



www.courirenisere.fr - courirenisere@gmail.com

CDA 38 Comité Départemental d'Athlétisme de l'Isère



<https://athle-isere.fr> - contact@athle-isere.fr

FFA www.athle.fr & www.jaimecourir.fr



CONDITIONS POUR PARTICIPER À UNE COURSE

Personnes majeures

Pour les personnes majeures, leur participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire à l'organisateur, soit :

- D'une **licence Athlé** Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé et Encadrement ne sont pas acceptées).

- D'une **attestation 'PPS'** (papier, électronique ou de type QR Code) indiquant que la personne a réalisé le PassPrévention Santé (ou "PPS") fourni par la FFA via sa plateforme dédiée. Depuis le 1^{er} janvier 2026, le **PPS est maintenant valable 1 an** (et devient payant : 5€).

Les étrangers, doivent également établir un PPS pour leur participation.

Nota : les certificats médicaux ne sont plus acceptés.



Personnes mineures

La participation des mineurs à une compétition est soumise :

- Soit à la présentation à l'Organisateur d'une **licence Athlé** Compétition Athlé Entreprise*, Athlé Running-délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte) ne sont pas acceptées.

** Nota : Conformément aux Règlements Généraux de la FFA (Article 2.5 Sport entreprise), la licence Athlé entreprise est délivrée par un club rattaché à une entreprise, aux salariés et retraités, à leur conjoint et enfant.*

- Soit à la signature par les personnes exerçant l'autorité parentale sur le mineur d'une attestation confirmant que chacune des rubriques du **questionnaire** (disponible depuis le 1^{er} janvier sur la **plateforme PPS**) relatif à son état de santé (et dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des Sports) 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 de l'athlétisme ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.

Une licence FFA Athlé Compétition valide la veille de l'épreuve qualificative est exigée. Voir avec votre club la modification à apporter à votre licence si ce n'est pas le cas.

CHARTRE DES ORGANISATEURS

A-t-on le choix ? Non, il n'y a 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...).

Running et transition écologique

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'Echappée 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	80 % de l'offre alimentaire durable
ENGAGEMENT 2 : Mobilités durables	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	Réduction de 90 % du plastique à usage unique mis en circulation
ENGAGEMENT 4 : Sites naturels, espaces verts et biodiversité	- 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	100 % de la consommation d'énergie et d'eau maîtrisée et optimisée
POUR AGIR POUR UNE ÉCONOMIE PLUS RESPONSABLE	
ENGAGEMENT 6 : Achats responsables	1 politique d'achats responsables opérationnelle sur l'ensemble des familles d'achats stratégiques
ENGAGEMENT 7 : Sponsoring	80 % des sponsors sont impliqués dans l'atteinte des objectifs de la Charte
ENGAGEMENT 8 : Empreinte numérique	1 état des lieux ou diagnostic réalisé
POUR LUTTER CONTRE LES DISCRIMINATIONS	
ENGAGEMENT 9 : Contribution à une société plus inclusive	1 programme d'actions contribuant à la construction d'une société plus inclusive
ENGAGEMENT 10 : Promotion de l'égalité femmes - hommes	1 programme d'actions visant à réduire les inégalités de genre
ENGAGEMENT 11 : Accessibilité pour les Personnes en Situation de Handicap (PSH)	1 programme d'actions dédié aux personnes en situation de handicap
ENGAGEMENT 12 : Cause solidaire	1 engagement (au moins) dans une cause solidaire
POUR INFORMER, SENSIBILISER ET FORMER	
ENGAGEMENT 13 : Gestion responsable des bénévoles et des volontaires	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	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	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).

TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité



SURICATE

TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE



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.

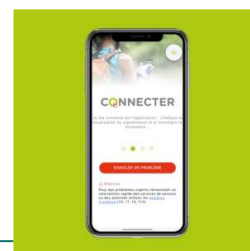
Une erreur de balisage, un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation, un conflit avec un propriétaire ou d'autres pratiquants... Remplissez le formulaire, localisez le problème et envoyez.

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

The screenshot shows the 'SIGNALER UN PROBLÈME' (Report a problem) form on the Suricate website. The form includes sections for 'ACTIVITÉ CONCERNÉE' (Activity concerned), 'A QUEL TYPE DE PROBLÈME AVEZ-VOUS ÉTÉ CONFRONTÉ ?' (To what type of problem have you been confronted?), 'QUALIFIEZ L'AMPLIEUR DU PROBLÈME POUR L'UTILISATION DU SITE' (Qualify the extent of the problem for site use), 'DÉCRIRE LE PROBLÈME' (Describe the problem), and 'JOINTEZ UNE PHOTO, UN DOCUMENT, UNE VIDÉO' (Attach a photo, document, or video). A map is also visible for 'LOCALISER LE SIGNALMENT SUR LA CARTE' (Locate the report on the map). A red warning box at the bottom states: 'ATTENTION : pour des problèmes urgents nécessitant une intervention rapide des services de secours ou des autorités utilisez les numéros d'urgence (15, 17, 18, 112)'.



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.

Préservons 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 2026

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
U10	Eveil Athlé	EA	7 à 9 ans
U12	Poussins	PO	10 à 11 ans
U14	Benjamins	BE	12 à 13 ans
U16	Minimes	MI	14 à 15 ans
U18	Cadets	CA	16 à 17 ans
U20	Juniors	JU	18 à 19 ans
U23	Espoirs	ES	20 à 22 ans
Seniors	SE	23 à 34 ans	1992 à 2003
Masters	MA	35 ans et après	1991 et avant

Masters

catégorie	code Logica	âge	année de naissance
Master	MA	35 ans et +	1991 et avant
Master 0	M0	35 à 39 ans	1987 à 1991
Master 1	M1	40 à 44 ans	1982 à 1986
Master 2	M2	45 à 49 ans	1977 à 1981
Master 3	M3	50 à 54 ans	1972 à 1976
Master 4	M4	55 à 59 ans	1967 à 1971
Master 5	M5	60 à 64 ans	1962 à 1966
Master 6	M6	65 à 69 ans	1957 à 1961
Master 7	M7	70 à 74 ans	1952 à 1956
Master 8	M8	75 à 79 ans	1947 à 1951
Master 9	M9	80 à 84 ans	1942 à 1946
Master 10	M10	85 à 90 ans	1935 à 1941



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 +

CHAMPIONNAT RUNNING ROUTE DE L'ISÈRE

La 1^{ère} édition sera organisée dimanche 26 avril 2026
sur le 5 km et le 10 km des Iles de Moirans

Ces 2 courses labellisées (donc mesurées officiellement) se dérouleront en formule OPEN pour des coureurs non licenciés et licenciés FFA.

Règlementairement seuls les détenteurs d'une licence FFA Athlé Compétition valide la veille de la compétition pourront être pris en compte pour ce championnat et pourront également obtenir une **qualification pour le Championnat de France de la distance**.

Un titre de champion(ne) de l'Isère sera attribué sur chaque distance pour chacune des 7 catégories suivantes, femmes et hommes : cadet(te), junior, espoir, senior et master 0, masters 1-2, masters 3-4, masters 5 et plus.

Un trophée par équipe de club sera mis en jeu pour les femmes comme pour les hommes sur chaque distance proposée, au meilleur du cumul sur 4 chronos toutes catégories confondues.

Ce championnat Running Route de l'Isère alternera le 5 km et le 10 km les années paires et le semi-marathon les années impaires. L'épreuve support devant être labellisée, il faudra à défaut la faire évaluer l'année précédente pour une demande de label.

Organisateurs, contactez-nous si vous souhaitez que votre course en soit le support à l'avenir.



TEMPS QUALIFICATIFS POUR

5 km			10 km		Semi Marathon			Marathon		
Catégories	Hom. A	Fem. A	Hom.	Fem.	Catégories	Hom.	Fem.	Catégories	Hom.	Fem.
Cadets	17'45	22'00	38'	47'	Cadets	non	non	Esp/Sen/M0	2h48	3h38
Juniors	17'15	21'30	37'	46'	Juniors	1h21'	1h55'	Masters 1	3h08	4h02
Espoirs	16'30	20'45	35'	44'	Espoirs	1h17'	1h50'	Masters 2	3h14	4h08
Séniors	16'00	20'15	34'15"	43'	Séniors	1h15'30	1h45'	Masters 3	3h20	4h14
Masters 0	16'30	20'45	35'	44'	Masters 0	1h17'30	1h47'30	Masters 4	3h26	4h20
Masters 1	17'00	22'00	36'30"	47'	Masters 1	1h20'30	1h50'	Masters 5	3h34	4h26
Masters 2	17'30	23'00	37'	49'	Masters 2	1h22'30	1h52'30	Masters 6	3h42	4h32
Masters 3	18'30	23'30	39'30"	50'	Masters 3	1h27'	1h55'	Masters 7	3h50	4h40
Masters 4	19'00	24'30	40'30"	52'	Masters 4	1h32'	1h57'30	Masters 8	4h00	4h50
Masters 5	21'00	25'00	45'	53'	Masters 5	1h40'	2h00'	Masters 9 et +	4h10	5h00
Masters 6	22'00	26'30	47'	56'	Masters 6	1h44'	2h05'			
Masters 7	23'30	28'00	50'	60'	Masters 7	1h50'	2h10'			
Masters 8	25'00	30'00	53'	64'	Masters 8	1h55'	2h15'			
Masters 9	26'30	31'00	56'	67'	Masters 9	2h00'	2h20'			
Masters 10	28'00	32'30	60'	70'	Masters 10	2h15'	2h30'			

de l'Isère

Seniors Femmes

5 km route	16'21"	AGUERA Mickaela	1998	CS Bourgoin Jallieu	17/03/24	Villeurbanne
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 Courneuve
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	Annecy
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 Echirolles	03/04/94	Rognonas

Seniors Hommes

5 km route	14'31"	BRIAND Gabriel	1995	AL Echirolles	11/02/24	Monaco
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	2h07'30"	CHAHDI Hassan	1989	AL Voiron	21/04/24	Londres (RU)
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 Junien	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	2h24'12"	ROLLIN Meline	1998	Club Grac Athlétisme	18/02/24	Séville (ESP)
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	27'04"	DAGUINOS Etienne	2000	US Talence	16/11/24	Lille
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 foulee d'Annemasse	08/02/19	Ras al khaimah
marathon	2h03'47"	AMDOUNI Morhad	1988	Val d'Europe Montevrain Athlé.	18/02/24	Lille
ekiden	2h04'40"	TEAM ADIDAS FRANCE	-	-	06/11/22	Paris
24 heures	272,217 km	CLAVERY Erik	-	-	26/10/19	Albi
100 km route	6h13'42"	RUEL Guillaume	1997	Pays Saint-Lois Athlétisme	22/06/24	Los Angeles (USA)

LES CHAMPIONNATS DE FRANCE

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

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 14h pour toutes les catégories

Trail

Catégories	VK Hom.	VK Fem.
Espoirs	4.10	5.20
Séniors	4.10	5.20
Masters 0	4.30	5.40
Masters 1	4.30	5.50
Masters 2	5.00	6.00
Masters 3	5.20	6.10
Masters 4	5.40	6.20

Pour les catégories Masters 5 à 10 : participation obligatoire sur un Trail labellisé (trail court ou long selon le format sur lequel vous souhaitez vous qualifier). Pas de minimas requis pour ces catégories. Il suffit de terminer la course pour être qualifié.

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 confondues 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.

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@gmail.com	www.echirolles-athletisme.fr
AL St Marcellin 06 87 03 32 56	M. Alexandre CEDRIC cedricalexandre70@gmail.com	7 rue Michel Malnuit 38160 St-Marcellin teamtrail@laposte.net	www.teamtrail-st-marcellin.fr
AL Voiron 06 87 25 03 25	Mme Marie-Charlotte SIVADE marie.sivade@hotmail.fr M. Pierre PROST-VERDURE ppv38@hotmail.fr	35 bd. Denfert Rochereau 38500 Voiron secretaire@voiron-athletisme.fr	http://alvoiron.athle.fr
Alpes Fontaine Athlétisme 06 68 02 23 69	M. Abdessalem CHEKHCHOUKH abs85chekhchoukh@gmail.com	Maison des Sportifs Château Karl Marx - 38600 Fontaine athlefontaine@gmail.com	https://alpes-fontaine-athletisme.assoconnect.com
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 Romane 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@athle.fr	Le Transalpin - 31 Avenue d'Italie 38300 Bourgoin-Jallieu contact@evasion-athle.fr	www.evasion-athle.fr
GresiAthlé 06 25 49 46 19	M. Yacine HADJ HASSINE hadjhassine@gmail.com	285 Chemin du ruisseau 38330 St-Ismier engage.gresiathle@gmail.com	http://gresiathle.com
Grési' Courant le Versoud 06 84 42 38 34	Mme . Gladys JAUSSAUD gladys.jaussaud@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. Christophe CHARRE	Place de la Mairie 38370 St-Clair-du-Rhône - laptitefoulee@gmail.com	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 f.grd@orange.fr	Chez Juliette BLANCHET 722 Route de la Combette 38410 St Martin d'Uriage taillefertrailteam@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 10 05 17 45	M. Alexandre GRASSI alexusseathle@gmail.com	Secrétariat Athlétisme 2, rue des Brioux 38120 St Egrève usse.athle@gmail.com	http://usse-athle.fr
Vals du Dauphiné 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	www.vdolympic.fr
ASPA Running Meylan (FF HandiSport)	Mme Valérie LECONTE	53 boulevard des Alpes 38240 Meylan asparunning38@gmail.com	www.asparun.com

Union Moirans Rives Athlétisme



	Mme Louise HACQUIN hacquin.louise@gmail.com	Secretariat UMRA - Stade Colette Besson 274 rte des Béthanies 38430 Moirans umrathletisme@gmail.com	https://umra38.fr
CA Moirans 06 81 79 73 80	M. Michel PARISY michel.parisy@gmail.com	Complexe Sportif des Béthanies - Stade Colette Besson - 274 rte des Béthanies 38430 Moirans - camoirans@outlook.com	https://umra38.fr/ca-moirans
EA Rives 04 76 05 75 62	M. Roger PRIMARD	Secretariat EAR Chez Roger PRIMARD 12 rue des Primeveres - 38140 Rives rogerjeanine.primard@laposte.net	https://umra38.fr/ea-rives

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 Foulée de Varcès Vif 06 61 99 96 43	M. Bruno SINTES bsintes.sbrfrance@gmail.com	Maison des Associations 4 rue du Polygone - 38450 Vif fouleedevarcsvif@gmail.com	www.foulee2v.fr
St Marcellin Athle 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



07 66 70 42 37	M. Dominique SARAGAGLIA dsaragaglia@yahoo.fr	Secrétariat Athlétisme - Chez S. DURIEUX 45 rue Léon Jouhaux 38100 Grenoble club.eag38@gmail.com	https://egrenoble38.fr
ASPTT Grenoble	M. Fabrice DASPRES fabrice_daspres@yahoo.fr	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. Yousef BASLI Basli.youssef.ent@gmail.com	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 athlevillefontaine@outlook.fr	https://asvf-athletisme.assoconnect.com
EA Gillonnay-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

sam.3 La Bouvessarde

départ **BOUVESSE QUIRIEU**
 contact Vidal Anne
 tél. 06 48 64 11 90
 mail annecaroline.vidal@gmail.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
La Bouvessarde 18 km	17h00	16	170 m	-	-
La Bouvessarde 10 km	17h15	8	130 m		

dim.11 Championnats de l'Isère de Cross-Country



départ **SAINT MARCELLIN**
 contact Comité Isère Athlétisme
 tél. 06 79 85 67 07
 mail contact@athle-isere.fr

Réservé aux licenciés FFA Athlé Compétition

<http://athle-isere.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Cross MAM	11h00	Gratuit		
POF / POM	11h55			
Benjamins F	12h10			
Benjamins M	12h35			
Minimes F	12h55			
Minimes M & Cadettes	13h25			
Cadets & Juniors F	13h50			
Cross Court F & M	14h10			
Cross Long F et Juniors M	14h40			
Cross Long M	15h20			

sam.17 Les Lumières de La Muzelle

départ **LES DEUX ALPES**
 mail contact@les2alpestrail.com

<https://www.leslumieresdelamuzelle.com>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
11 km	-	37	275 m	-	-
16 km		32	500 m		
21 km		42	750 m		
42 km		57	1650 m		

dim.18 Trail Hivernal du Vercors - 16^{ème} édition

départ **CORRENCON EN VERCORS**
 contact Trail Hivernal Du Vercors
 mail trailhivernalduvercors@gmail.com

Buffet d'arrivée (sur réservation) aux saveurs locales

www.capvercors.com/trail-hivernal-vercors

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
14 km en Solo ou Duo	10h00	15+5 (S-1)	600 m	XXS	Challenge des Trails du Vercors Nord

sam.31 L'Abrenalinedépart **LES ABRETS**

contact Heraud Jules

mail julie@sportlacevent.com

<https://abrenaline.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
10 km	18h00	10	-	-	Nouvelle épreuve

sam.31 et dim.1 Raidlight Winter Trail - 21^{ème} éditiondépart **SAINT PIERRE DE CHARTREUSE**

contact Jonathan Rouquairol

tél. 06 86 94 25 56

mail jrouquairol@gmail.com

www.raidlightwintertrail.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
MINI WINTER TRAIL 10 km	sam. 17h00	-	500 m	XXS	Semi nocturne-à partir de Cadet
NOCTURNE WINTER TRAIL - 20 km	sam. 17h00		1000 m	XS	Nouvelle épreuve en nocturne
LE WINTER TRAIL 25 km	dim. 8h00		1350 m	XS	A partir de la catégorie Espoir
HALF WINTER TRAIL 15 km	dim. 9h00		680 m	XXS	A partir de la catégorie Junior

FEVRIER

dim.8 La Run Givréedépart **SAINT ANDRE LE GAZ**

contact Gailhot Jonathan

tél. 06 14 09 67 04

mail jonathan.gailhot@gmail.com - larungivree@gmail.com



épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 15 km	9h00	20	250 m	XXS	-
10 km	9h30	15	-	-	
5 km route	9h30	8	-	-	

dim.22 Trail du Grésivaudan - 5^{ème} éditiondépart **GRENOBLE**

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	28	1650 m	S	Parcours qui traverse la vallée du Grésivaudan
Trail relais 30 km	8h00	28	1650 m	S	Relais à 2 ou 3
Bastille Express 5,4 km	9h15	10	270 m	XXS	Format court, aller/retour montée de la Bastille

MARS

dim.1 Ronde du Saint-Marcellin - 16^{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	-	insc. uniquement sur place
Trail 30 km	9h00	-	1250 m	XS	95% de chemin
Randonnée découverte 15 km	9h00	5	500 m	-	insc. uniquement sur place
La Moyenne 21 km	9h30	-	900 m	XS	95% de chemin
Trail 16 km	10h00	-	600 m	XXS	95% de chemin
Trail 7 km	10h30	-	250 m	XXS	95% de chemin

dim.1 Cross des Sources de Varcès - 31^{ème} édition



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

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

www.sportsnconnect.com

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

dim.1 Trail de Four

départ **FOUR**
 mail traildefour@gmail.com

www.trail-de-four.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 21 km	8h30	26	458 m	-	Courses se déroulant
Trail 12 km	9h00	16	236 m	-	principalement
Marche/Course 5 km	9h30	10	101 m	-	hors route

dim.1 Trail des Roses

départ **MORAS**
 mail christelle.berthet2@wanadoo.fr

<https://traildesroses.com>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
10 km La course des hameaux	-	13	230 m	-	90% de chemins
21 km Le semi des Légendes	-	20	550 m	-	-

dim.8 La Course des Foyesses - 38^{ème} édition



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

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

www.courir-a-villemoirieu.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course 19 km	9h15	-	600 m	Course nature type trail
Course 10 km	9h15	-	350 m	Course nature type trail
Course enfants 1,5 km	10h45	-	-	-
Course enfants 700 m	11h00	-	-	-

sam.7 et dim.8 Sacré Trail des Collines - 20^{ème} éditiondépart **TULLINS**

contact Marillat Marie-Laure

tél. 06 84 51 87 71

mail davidmarielaure@aol.com

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

www.sacretrail.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Marche nordique 15km	sam.13h30	-	-	-	Bâtons conseillés. Dénivelé. Lot à tous
Marche nordique 10 km	sam.13h30	11	400 m	-	Nouveau parcours
Trail 37 km	dim.8h00	-	1620 m	S	Forêt de Parménie - Challenge Trails du Voironnais
Trail 27 km	dim.9h00	-	1150 m	XS	En solo ou en relais à 2
Course nature 15 km	dim.9h00	-	670 m	XXS	Challenge Trails du Voironnais
Courses enfants	dim.9h15	-	-	-	Distances adaptées parc du Clos

dim.8 ASPARUN pour les enfants handicapés - 15^{ème} éditiondépart **MEYLAN**

contact Leconte Valérie

tél. 06 11 12 63 79

mail asparunning38@gmail.com

Alternance de routes et sentiers à travers le coeur vert de la ville de Meylan.
Circuit majoritairement plat. Parking, vestiaires, repas et buvette sur place.

www.asparun.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course 5 km	9h05	8	-	-
Marche chronométrée 5 km	9h10	8	-	-
Marche non chronométrée 5 km	9h10	8	-	-
Course 10 km	10h10	12	-	Solo et relais 2 X 5 km
Relais duo	10h10	12	-	Relais 2 boucles de 5 km
Course enfants 1 km	11h20	4	-	Circuit plat dans le parc
Course enfants 2 km	11h30	4	-	du lycée
Course enfants 3 km	11h45	4	-	du Grésivaudan

sam.28 Urban Cross Grenoble - 9^{ème} éditiondépart **GRENOBLE**

mail jbard@regiegrenoble.org

[urbancrossgrenoble](https://www.facebook.com/urbancrossgrenoble)

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
10 km	9h30	-	150 m	Gratuit pour
5 km	9h30	-	150 m	les moins de 18 ans
10 km relais x 4	9h30	16€	150 m	-
Marche 5 km	9h30	Gratuit	150 m	-
1 km	11h00	Gratuit	-	-
500 m	11h00	Gratuit	-	-
Course enfant 1500 m	11h20	Gratuit	-	-

dim.29 Ronde des Châteaux

départ **SEYSSUEL**
contact Liversain Bertrand
tél. 06 64 40 36 72
mail b.liversain@wanadoo.fr

<https://couriraseyssuel.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
course de 17 km	8h45	-	450 m	parcours sur petite route et chemin
course de 10 km	9h15		180 m	

dim.29 Grenoble Vizille - 13^{ème} édition



départ **GRENOBLE**
contact Pascale Franco
tél. 07 66 70 42 37
mail grenoble.vizille.eag@gmail.com

www.grenoble-vizille.fr

Navette retour payante - Pas d'inscription le jour de la course

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Randonnée 20 km	7h00	-	700 m	-	Parcours sur les chemins des collines du sud est Grenoblois
Randonnée 15 km	8h30		500 m	-	
Trail 30 km	8h00		1000 m	XS	
Randonnée 10 km	8h00		300 m	-	
Trail 20km Duo	10h00		550 m	XS	Relais à 2 : 7,5 km + 10,5 km
Trail 20km	10h00		550 m	XS	
Benjamins 1500 m	14h00	-	-	-	Inscriptions
Poussins - Sport Adapté 1000 m	14h20	-	-	-	sur place
Eveil athlétique 500 m	14h40	-	-	-	uniquement

GRENOBLE TRAILS ET RANDOS VIZILLE

29 MARS 2026

GRENOBLE ALPES MÉTROPOLE

EAG38 **ideealpe** organisation

TRAILS	RANDOS
20KM 550M D+	10KM 300M D+
SOLO & RELAIS	17KM 500M D+
30KM 1000M D+	20KM 700M D+

dim.29 Les 6H de l'Ecoffon Challenge

départ **CRETS EN BELLEDONNE**
contact Association Bel'donne Running
mail matthieu.fouquereau@gmail.com

www.helloasso.com/associations/beldonne-running

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
6h/3h	8h00	-	350 m	-

dim.29 La Saint-Albanaise

départ **SAINT ALBAN DE ROCHE**
contact Assailly Sylvain
tél. 06 60 91 30 53
mail courirastalban@gmail.com

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

www.courirastalban.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Randonnée 15 km	8h00	6	-	-	familiale, ouverte à tous départ libre à partir de 8h00
Randonnée 10 km	8h00	6	-	-	
Trail 21 km	8h30	17	500 m	XS	challenge R2TNI
Trail 12 km	9h00	11	250 m	XXS	challenge R2TNI

dim.29 Trail des Restos du Coeur

départ **SAINT GEOIRE EN VALDAINE**
contact Moreau Dominique
mail dominique.moreau@restosducoeur.org

www.trailducoeur.org

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
24 km Grand coeur	8h30	20	680 m	-
15 km Coeur tendre	9h00	15	430 m	
9 km Petit coeur	9h30	10	290 m	



TRAIL

DES RESTOS DU CŒUR DE L'ISÈRE

SUIVEZ L'ACTU DES RESTOS

Saint-Geoire-en-Valdaine
Dimanche 29 mars 2026

LES RESTAURANTS DU CŒUR
LES RELAIS DU CŒUR
de l'Isère

2 PARCOURS MARCHE

- 9 km / 290 D+
- 15 km / 430 D+

3 PARCOURS TRAIL

- 9 km / 290 D+
- 15 km / 430 D+
- 24 km / 680 D+

An illustration of two runners, a man and a woman, seen from behind as they jog along a dirt path through a lush green forest. The path is surrounded by tall trees and dense foliage.

AVRIL

sam.4 U3C (l'Ultra Crazy Cross de Champagnier) - 12^{ème} édition

départ **CHAMPAGNIER**

contact Lorente Franck

tél. 06 32 23 60 02

mail fralo@free.fr

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

<http://crosschampagnier.jimdo.com>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Long 11 km	17h00	-	300 m	-	nouveau parcours - 1 € reversé à l'association Locomotive
Court 6 km	17h00		140 m	-	
Marche 3,5 km	17h00		-	-	

sam.4 Le Petit Montaudin

départ **MONTAUD**

mail nathanchartier@novagone.com

<https://fr.milesrepublic.com/event/trail-du-petit-montaudin-15347>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 12 km	15h00	19	450 m	XXS	-
Trail 23 km	15h00	36	1200 m	XS	

lun.6 Les Foulees Ruymontoises - 48^{ème} édition

départ **RU Y**

contact Fouilleul Philippe

tél. 06 37 16 10 08

mail philippe.fouilleul38@free.fr

<http://randonneursruy.com>

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

sam.11 Championnats de France des 24H - Les 24H de l'Isère

départ **TULLINS**

contact Mantoux Arnaud

tél. 07 67 94 59 07

mail 24hisere@gmail.com



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

www.24hisere.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course 24 heures	10h00	70	-	Championnat de France 2026 ! Un circuit ultra-plat et mesuré

dim.12 Osq Run

départ **SAINT QUENTIN FALLAVIER**

contact Celle Sébastien

tél. 06 16 30 15 58

mail osq.sqf@gmail.com



OlympiqueSaintQuentinoisOmnisports

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
10 km	9h00	-	190 m	-
Jeunes 3 km	9h30	-		
Spéciale 80 ans 80 km	-	15		

sam.18 et dim.19 Trail du Lac de Paladru - 11^{ème} édition



départ **MONTFERRAT**
 contact Association du Trail du Lac de Paladru ATLP
 tél. 07 43 15 71 64
 mail contact@traildulacdepaladru.fr

www.traildulacdepaladru.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Ultra Trail du Pays Voironnais - UYN	sam. 6h00	58	3110 m	M	82 km
Ultra Trail du Pays Voironnais UYN relay	sam. 6h00	61	3110 m	M	Relai x 3 : 22 km/30 km/30 km
Trail le grand tour du lac 54 km - UYN	sam. 7h00	31	2000 m	M	Parcours exigeant
Randonnée Pédestre 20 km	sam. 8h00	8	470 m	-	Nombreux points
Randonnée Pédestre 10 km	sam. 8h00	6	240 m	-	de vue
Marche Nordique 20 km	sam. 8h00	8	470 m	-	sur le lac
Course Enfants	sam. 14h00	3	-	-	Nés entre 2008 et 2020
Semi-nocturne 17km - Oxsitis	sam. 19h30	10	740 m	XXS	Parcours exigeant
La semi-nocturne 17 km en duo - Oxsitis	sam. 19h30	20	740 m	XXS	En semi-nocturne, exigeant
Course à étapes : 17 km + 16 km	sam. 19h30	19	1200 m	XS	Trail 32 km sur 2 jours
Course à étapes : 17 km + 31 km	sam. 19h30	29	1640 m	S	Trail 48 km sur 2 jours
Trail les hauts du lac 31 km - Oxsitis	dim. 9h00	20	900 m	XS	Tour complet du lac
Trail découverte 16 km - Gozzi Voiron	dim 10h00	10	460 m	XXS	Trail accessible à tous
Espace Montagne					

LIKE trail running marche nordique

e-Coaching individuel | e-Coaching collectif | Stages
 Préparation Mentale | Nutrition de l'endurance

Structure de coaching
 Trail | Running | Marche Nordique

infos sur www.liike-coaching.fr

2026 Trail du LAC de PALADRU
18 | 19 AVRIL

16 km
 17 km Semi-nocturne | solo ou duo
 54 km
 32 km
 82 km Solo ou relais de 3

ULTRA TRAIL

COURSES À ÉTAPES SEMI-NOCTURNE RANDONNÉES PÉDESTRES
 COURSES ENFANTS

UYN Oxsitis GOZZI VOIRON Trail Series 20K 50K 100K iTRA

Informations et inscriptions en ligne sur traildulacdepaladru.fr

dim.19 Trail des Débutantes

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

www.alpha-sport-event.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
7 km solo	10h00	12	180 m	Idéal pour commencer le trail, parcours roulant sans difficulté
14 km solo	10h00	18	360 m	
14 km relais	10h00	-	360 m	Circuit en relais patrouille, le 1 ^{er} participant fait la boucle de 7 km seul puis récupère son binôme et ils refont la même boucle ensemble.

sam.25 et dim.26 Trail des 3 Pucelles avec L'Apf France Handicap 38

départ **SEYSSINS**
contact Gay Vincent
tél. 06 73 48 11 33
mail letraildes3pucelles@gmail.com

Courses enfants-montée Seyssins-Saint Nizier du Moucherotte sur le format des championnats de France de course en montagne. (cf 2008)

www.lettraildes3pucelles.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Seyssins-St Nizier 12 km	sam. 15h00	-	1130 m	-	réédition
Trail 23 km	dim. 9h00		1100 m	XS	Seyssins>tremplin de St Nizier A/R Ancienne voie du tram Grenoble/ Villars de Lans > la Tour sans Venin
Trail 15 km	dim. 9h30		680 m	XXS	

LE TRAIL DES 3 PUCELLES

AVEC APF FRANCE HANDICAP
SEYSSINS
25 & 26 AVRIL 2026

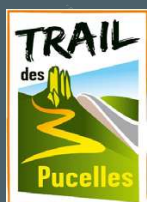
SAMEDI
25

12km ~1130d+
Montée Sèche
Courses enfants

DIMANCHE
26

15km ~ 680d+
La Tour Sans Venin
Parcours joëlettes 

23km ~ 1100d+
Les 3 Pucelles



RESTAURATION
ET ANIMATIONS
SUR PLACE



dim.26 Course nature de la Locomotive - 10^{ème} édition

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

3 courses : 5 km, 11 km et 21 km (solo et duo) avec chronométrage électronique et ravitaillements.
 2 courses enfants : 1 km et 2 km (7-13 ans). 2 randonnées pédestres balisées.Tombola

www.catj.fr

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

dim.26 Trail des 3 Couvents - 7^{ème} édition

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

Places limitées à 200 coureurs / course. Limite des inscriptions le 25/04/2026 sur site, places en vente le jour J sur place la veille ou le jour J en fonction des disponibilités.

<https://traildes3couvents.wordpress.com>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
La Grande Chartreuse 50 km	7h00	50	3200 m	M	-
La Fetrus 25 km	8h00	30	1500 m	XS	-
La Piquetière 13 km	9h00	20	800 m	XXS	-
Course enfant de 3 à 12 ans	11h00	2 sur place	-	-	récompenses pour tous

dim.26 5 & 10 km des Iles de Moirans - Championnat départemental

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

Course OPEN mais licence FFA Athlé Compétition obligatoire pour le Championnat. Titre individuel par catégorie et trophée des club sur 4 athlètes pour chaque course H & F.

<https://umra38.fr/competition>

épreuve	horaire	tarif €	divers
10 km des Iles	10h30	15	11€ pour les licenciés
5 km des Iles	9h30	10	6€ pour les licenciés

dim.26 La Vaulnaviarde

départ **VAULNAVEYS LE BAS**
 contact Ghita
 tél. 07 82 86 19 83
 mail contact@sevlb.fr

<https://www.sevlb.fr/vaulnaviarde>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Vaulnaviarde 10 km	10h00	-	310 m	avec dénivelé positif
Vaulnaviarde 4 km	10h30		75 m	-

dim.26 Trail des 3 Clochers

départ **SAINT CHEF**
 mail lievres.tortues38890@gmail.com

<https://www.lievres-tortues.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 18,4 km	8h45	-	436 m	XXS	Course limitée à 300 participants
Trail 11,7 km	9h30		220 m	XXS	Parcours nature sur les collines de Saint Chef

MAI

ven.1 Le Galop Romain et son Petit Galop - 28^{ème} édition

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

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

www.legalopromain.org

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

sam.2 et dim.3 Skyrace des Matheysins



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 43 km	sam. 7h30	61	3250 m	M	Parcours typé "alpin"
La St Ho Express 10 km	sam. 9h30	18	400 m	-	-
SkyTrail 18 km	sam. 12h30	30	1350 m	XS	Parcours en traversée
SkyRace des Matheysins 25 km	dim 9h00	57	1950 m	S	Skyrunner World Series 2026
Courses enfants	dim. 9h30	3	-	-	Récompenses pour tous



2 & 3 MAI 2026

SAINT HONORÉ 38350

- **SKYRACE® DES MATHEYSINS**
25 KM > 1 950 D+
- **SKYTRAIL NOUVEAU PARCOURS**
18 KM > 1 350 D+
- **SKYTOUR NOUVEAU PARCOURS**
43 KM > 3 250 D+
- **LA ST HO EXPRESS**
10 KM > 400 D+

MORE THAN A RACE

WWW.SKYRACE-DES-MATHEYSINS.COM

sam.2 La Course des Balcons



départ **MORESTEL**
mail clubuac@gmail.com

Départ / arrivée Salle de l'Amitié Morestel

<https://uacmorestel.fr/course-des-balcon>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Le Défi 19,5 km	19h00	-	495 m	XXS	Fin à la frontale
L'Aventure 11,6 km	19h30	-	285 m	-	Technique et nature
Le Sprint 8,7 km	20h00	-	200 m	-	Idéal débutant
Randos des frontales	-	-	-	-	8,7 et 11 km
Courses enfants	-	-	-	-	A partir de 8 ans

dim.3 Cross de l'Amitié - 29^{ème} édition



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

Parcours sentiers et routes sur les contreforts de Belledonne

www.lechamppresfroges.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Marche 8,7 km	9h00	-	-	Challenge Du Grésivaudan
Course 15 km	9h15	14	591 m	-
Course 8,7 km	9h30	12	355 m	-
Course jeunes 2,2 km	9h40	-	-	Benjamins - Minimes
Course enfants 800 m	10h00	-	-	Ecole d'Athlétisme - Poussins





SAMEDI 2 MAI 2026

COURSE DES BALCONS

TRAIL SEMI-NOCTURNE

Re-découvrez la légende de la Ronde des Couleurs...en version sauvage



LE SPRINT

(8,7 km / 200 D+)
Accessibles & Ludiques
Idéal débutant
Départ 20h



L'AVENTURE

(11,6 km / 285 D+)
Technique & Nature
Au cœur des sentiers
Départ 19h30



LE DEFI

(19,5 km / 495 D+)
Le combo ultime !
Fin à la frontale
Départ 19h00



RANDO DES FRONTALES

(8,7 km ou 11 km)



La Kid's Quest :

La course enfant
à partir de 8 ans

Lieu de départ : Salle de l'amitié - 38510 MORESTEL
Ambiance : Buvette - Restauration - Musique



@coursedesbalcons



www.uacmorestel.fr

INFOS & RESA



ven.8 Course de la Résistance - 10^{ème} édition

départ **LA COTE SAINT ANDRE**
contact Couvert Cassandre
tél. 04 76 40 19 22
mail cassandre@idee-alpe.fr

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

<http://coursedelaresistance.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail environ 30 km	8h30	18	1200 m	XS	Sur les traces de la
Trail environ 30 km - Relais à 2	8h30	25	1200 m	-	Résistance en Isère
Course Nature 8 km	10h00	8	80 m	XXS	Épreuve populaire, découverte de la course nature

dim.10 Trail du Moucherotte et du Pic St Michel - 8^{ème} édition



départ **LANS EN VERCORS**
contact Dose De Sport
mail contact@dosedesport.com

Accès à 20 min du centre de Grenoble aux portes du parc naturel régional du Vercors. Cadeaux participants, ravitos avec produits locaux, buvette.

www.traildumoucherotte.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail Moucherotte Pic St Michel 41 km	7h30	-	2000 m	S	Mythiques sommets du Pic St Michel
Trail Moucherotte Pic St Michel 23 km	9h00		1250 m	XS	Partez à la découverte du plus mythique
Trail Moucherotte Pic St Michel 11km	10h30		600 m	XXS	des sommets grenoblois !
Course enfants	11h30		-	-	Montagne de Lans, plusieurs boucles

ven.15 au dim.17 RaidLight Trail Festival - 15^{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	-	900 m	-	-
Le Maratour 47 km	sam.8h00		3400 m	M	A partir de la
Le Trail Tour 33 km	sam.8h45		2100 m	S	catégorie
Le Semi Trail 21 km	sam.9h00		1350 m	XS	Espoir
Le Festi'Trail 12 km	sam.10h00		600 m	XXS	A partir de la caté. Junior
Courses enfants	sam.18h00		-	-	11h30 Benjamins / Minimes
Sky Trail 27 km	dim.8h00		2300 m	S	A partir de la catégorie Espoir

sam.23 10 km du Bois Français



départ **LE VERSOUD**
contact Nourrisson Julien
tél. 06 31 59 24 00
mail nauticsports38@gmail.com

<https://nauticsports38.jimdofree.com>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
10 km du bois français	9h00	12	20 m	A partir de 16 ans (catégorie cadets)
6 km du bois français	9h20	10	20 m	A partir de 14 ans (catégorie minimes)
La course enfants 4-5 ans	11h00	2	0 m	-
Le mini-raïd 6 à 12 ans	11h00	2	0 m	6-7 et 8-9 ans : 800m / 10-12 ans : 1200m

sam.23 Trail des Moinesdépart **SAINT ANTOINE L'ABBAYE**

contact Martin Lisa

mail amicale.stantoinelabbaye@gmail.com

<https://sites.google.com/view/trail-des-moines-st-antoine/accueil>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail des Moines 15 km	-	-	400 m	XXS	-
Trail des Moines 30 km			800 m	XXS	

dim.24 Trail des Balcons Sud de Chartreuse - 14^{ème} éditiondépart **QUAIX EN CHARTREUSE**

contact Duval Jean Marc

mail contact@trailquaix.fr

A deux pas de Grenoble, venez courir sur des chemins connus de tous et des parties bien plus confidentielles. Superbes vues variées.

www.trailquaix.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail Solo 28 km	7h30	22	1850 m	S	Quasi exclusivement en sous-bois et hors bitume
Trail Relais 28 km	7h30	32	1850 m	S	
Course 9 km	9h00	14	460 m	XXS	
Course 5 km	9h05	9	200 m	-	Boucle autour du village voir site
Marche Nordique	-	10	-	-	

Partenaire de
1^{er} E.A.G 38



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

7 rue de Mayencin - 38 610 GIERES

Tel 04 76 24 61 26

Mail : garage-charly@orange.fr

dim.24 Trail des Etoiles

départ **LE CHEYLAS**
 contact Monnier Thomas
 tél. 06 64 21 58 25
 mail trail-des-etoiles@outlook.fr

<https://lecheylaskiclub.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
10 km	10h00	10	400 m	XXS	Trail organisé par le Ski club du Cheylas
15 km	-	13	700 m	XXS	

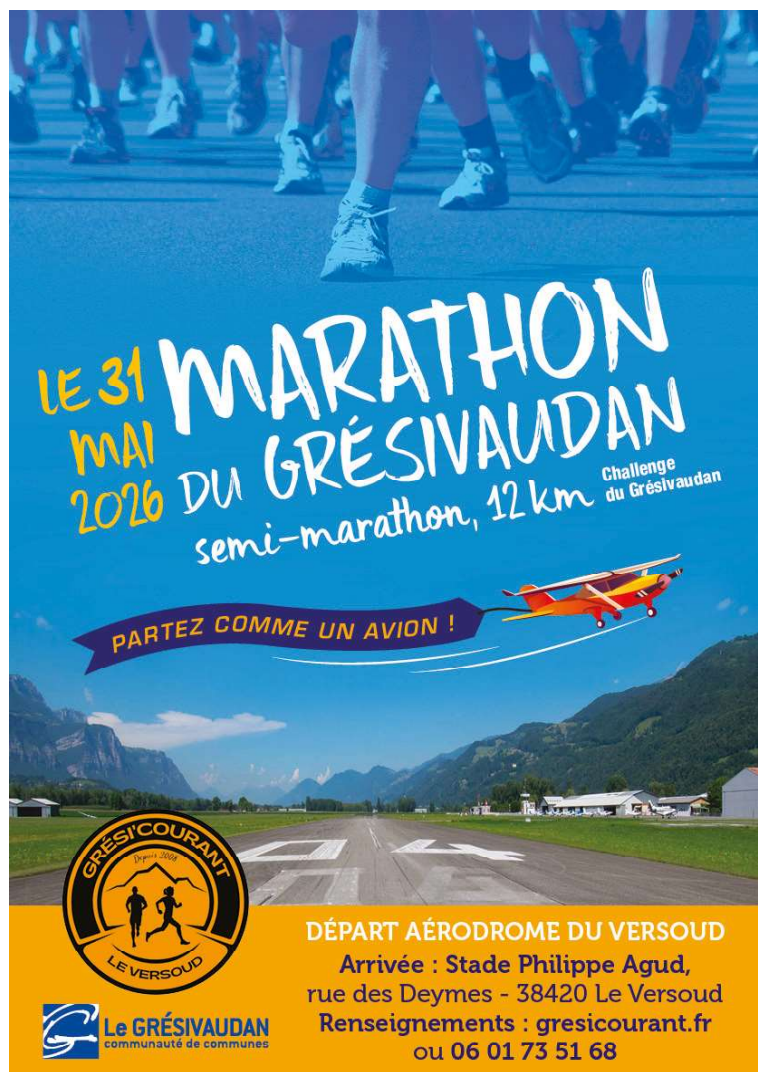
dim.31 Marathon du Grésivaudan - La Grésicourant - 18^{ème} édition

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

www.gresicourant.fr

Parcours plat sur les berges de l'isère. Majoration inscription sur place : 2€

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Marathon 42,1 km	8h00	44 + 6		Départ aérodrome du Versoud, parcours plat
Semi 21,1 km	8h00	22 + 6		
12 km	9h40	12 + 3		Départ Stade P. Agud-Challenge Du Grésivaudan

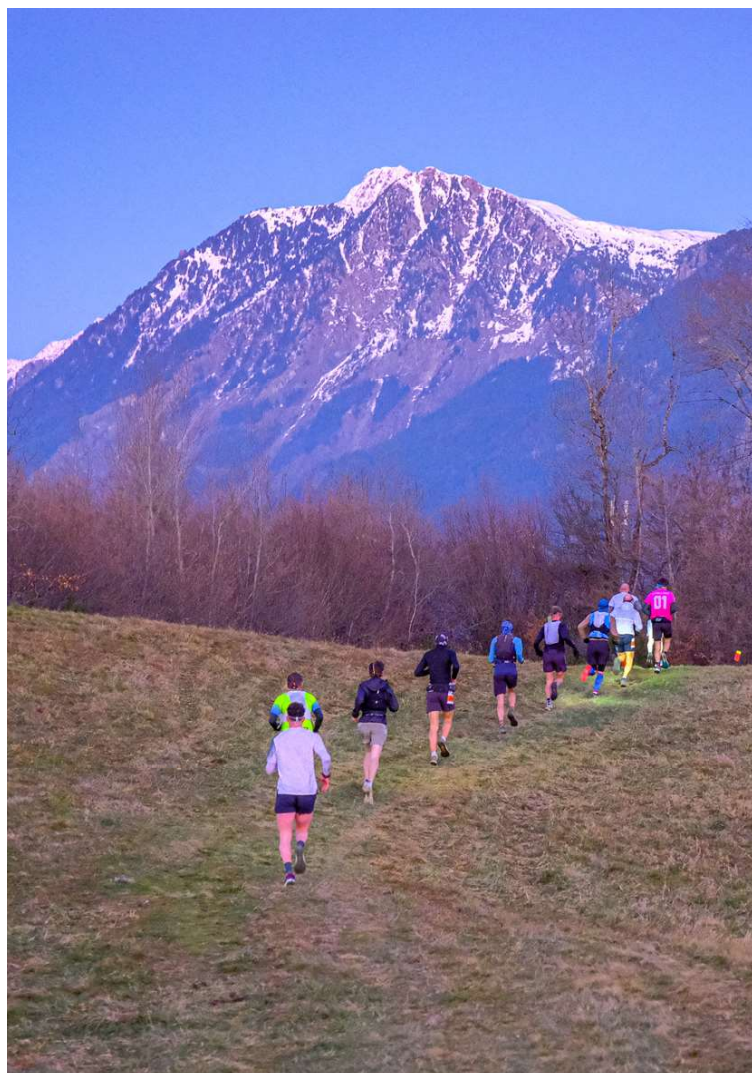


LE 31 MAI 2026 MARATHON DU GRÉSIVAUDAN
 semi-marathon, 12 km Challenge du Grésivaudan

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

Le GRÉSIVAUDAN
 communauté de communes



dim.31 Echirolloise - Echiro Rando - Courses enfants



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

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

www.10kmechirolles.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
ECHIRO RANDO 12 km	8h30	-	290 m	Marche libre au profit de la lutte contre le cancer
ECHIRO RANDO 7 km	9h00	-	200 m	
L'ECHIROLLOISE 5 km	10h00	-	-	Epreuve loisir au profit de la lutte contre le cancer
Courses enfants	11h15	gratuit	-	Dans le parc de la Frange Verte

dim.31 La Vizilloise - 10^{ème} édition



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

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

www.lavizilloise.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Trail XXS 18 km	8h30	22	800 m	+2e le week-end de l'événement
Marche nordique 11 km	8h45	5	-	+2e le week-end de l'événement
Cross 8 km	9h30	-	-	De Cadets à M5. Chronométrage par puce.
Course Minimes 2 km	11h30	-	-	Dans le parc
Course Benjamins 1,5 km	11h50	-	-	du Château,
Course Poussins 900 m	12h15	-	-	récompense
Course Eveil Athlétique 420 m	12h30	-	-	pour tous.

JUIN

sam.6 Trail de Revel



départ **REVEL**
contact Ducrocq Thomas
tél. 06 10 68 10 90
mail roc.revel+trail@gmail.com

<https://roc.assoconnect.com>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Vers les sommets de Revel Belledonne 35km	8h00	40	2400 m	S	Challenge Du Grésivaudan Informations et inscriptions sur le site internet
Tour des hameaux de Revel 22 km	9h00	-	1200 m	XS	
Marche découverte de Revel 8.5 km	9h15	-	450 m	-	
Cross de Revel 11 km	9h30	-	600 m	XXS	
Trail des enfants	11h00	-	50 m	-	

dim.7 La Course à l'Anthracite

départ **SUSVILLE**
contact Maison Pour Tous Susville
tél. 04 76 81 10 73
mail mpt.susville@free.fr

<https://mpt-susville.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Semi-marathon	10h00	21	-	-	Tarif évolutif à partir du 02/04/26
10 km	11h00	12	-	-	

dim.7 Trail du circuit de la Sure - 120^{ème} anniversairedépart **VOIRON**mail objectifsure.asso@gmail.comwww.facebook.com/trailcircuitdelasure/ Anniversaire 120^{ème} édition<https://trailcircuitdelasure.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Circuit de la Sure 57 km	6h00	38	3730 m	M	3 formules : solo, patrouille à 2, relais à 3 Challenge Pays Voironnais Trail Series
Circuit de la Sure 31 km	8h00	27	1530 m	S	
Circuit de la Sure 10 km	9h30	-	625 m	XXS	

dim.7 Max'trail - 11^{ème} éditiondépart **SAINT JEAN DE SOUDAIN**

contact Guilloud Brice

tél. 06 28 42 21 82

mail ganymede@cegetel.net

Course nature dans les vals du Dauphiné., vue imprenable sur les vals.

www.pompiers-latourdupin.fr

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

dim.7 Trail Oisans-Matheysinedépart **ORNON**

contact Lair Fabrice

tél. 06 67 90 35 03

mail lignarreaventure@gmail.comwww.col-dornon.com/activites-ete/trail/trail-oisans-matheysine

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Tour du Taillefer - 46 km	7h00	-	3120 m	M	-
Trail Oisans-Matheysine 20 km	9h00	-	1380 m	XS	
Trail Oisans-Matheysine 12 km	9h15	-	770 m	XXS	
Trail Oisans-Matheysine 5 km	9h30	-	270 m	-	

sam.13 et dim.14 Défi des 3 Villards en Oisans - 14^{ème} éditiondépart **LE BOURG D'OISANS**

contact Office de Tourisme Villard Reculas et Bourg d'Oisans

tél. 04 76 11 13 23

mail defidestroisvillards@gmail.com

Découverte des sentiers historiques de l'Oisans, ambiance conviviale, familiale avec des parcours à couper le souffle ! Sur place vous pourrez bénéficier de nombreux lots, douches,...

www.defi-3villards-oisans.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Chemin du Facteur 5,4 km	sam. 9h00	-	1030 m	XS	trail type km vertical course montagne type km vertical circuit trail qui relie les 3 villages
Chemin des Sarrazins 5.48 km	sam.15h00	-	905 m		
La tournée des Villards 24 km	dim.8h00	-	2442 m		

dim.14 Les Foulées de Voreppedépart **VOREPPE**

contact Surmely Laurent

tél. 06 47 15 05 60

mail fouleesdevoreppe@gmail.comwww.fouleesvoreppe.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail La Chalaisienne 23 km	9h00	-	1300 m	XS	Challenge Des Trails Du Voironnais Belle découverte des sentiers de Voreppe La grande classique Une course idéale pour tous ! Idéale pour les jeunes !
Trail La Pimousse 7,5 km	10h15	-	400 m	-	
L'addictive 10 km	10h30	-	80 m	-	
L'essor 5 km	10h45	-	20 m	-	
La Fugue 3 km	11h00	-	20 m	-	
Trail La Source 15 km	-	-	750 m	-	



60 Stations de Trail



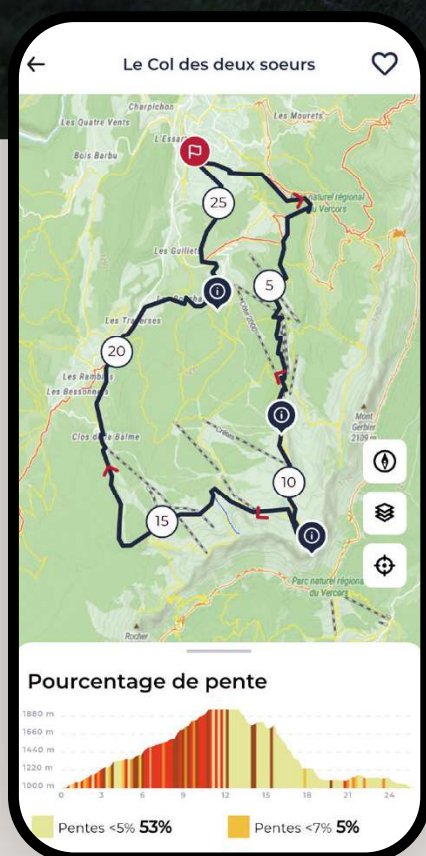
Parcours balisés permanents tous niveaux
Ateliers trail



Sélectionnés et vérifiés avec les acteurs locaux



© Louis Garnier



800 PARCOURS TRAIL

- Mode Guidage GPS et vocal
- Mode enregistrement d'activités
- Challenges connectés
- Tracés GPX
- Fond de carte IGN — Mode hors ligne
- Partage d'activités
- Connexion GARMIN.

100 % GRATUITE

Google Play

App Store



onpiste.com

dim.14 Trail des Tortues Joggeuses - 16^{ème} édition



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

www.chaudlespattes.fr

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

dim.14 Trail du Gerbier Prélenfrey - 14^{ème} édition



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

Trail de montagne avec de superbes panoramas, très convivial, organisé par des bénévoles. Chronométrage à puces - repas - trail éco-responsable

www.traildugerbier-prelenfrey.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 37 km	8h00	-	2000 m	S	Exigeant, sentier en balcon, panorama
Trail 37 km en RELAI à 2	8h00	-	2000 m	-	1: 19,5km 1100mD+ / 2: 17,5km 900mD+
Trail 22 km	8h30	-	1200 m	XS	Balcon et sous-bois vue magnifique
Trail 12 km	9h00	-	500 m	XXS	Nouveau tracé, sous-bois et crête
Parcours enfants 1,5 km	10h00	-	85 m	-	A partir de Poussin
Parcours enfants 500 m	10h30	-	20 m	-	Sous responsabilité d'un parent

ven.19 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	-

dim.21 Le Sentier des Ours



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

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

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

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 22 km	9h00	-	800 m	XS	Challenge Des Trails Du Vercors Nord
Trail 13 km	9h15	-	400 m	XXS	Accessible à tous
Marche Nordique 13 km	9h15	-	400 m	-	Parcours chronométré
Trail 7 km	9h30	-	150 m	XXS	Idéal pour une 1 ^{ère} expérience
Marche Nordique 7 km	9h30	-	150 m	-	Parcours chronométré
course ados 4 km	9h40	-	100 m	-	Poussins, minimes et benjamins. 2 classements
Le sentier des oursons	-	-	-	-	Course d'obstacle non chronométrée - ravito et médaille

dim.21 Trail du Contrebandier - 7^{ème} édition

départ **SAINT ETIENNE DE SAINT GEOIRS**

contact Oxygène

tél. 06 88 33 19 66

mail trailducontrebandier@gmail.com

Courses enfant - Douche - Buvette - Restauration rapide

www.trailducontrebandier.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Marche 15 km	7h30	-	-	-	Inscription sur place - Nouveau parcours
Marche 10 km	7h30	-	-	-	Inscription sur place - Nouveau parcours
Trail 30 km	8h30		1000 m	XS	Nouveau parcours
Trail 20 km	9h00		350 m	XXS	Inscription Trail voir site Web
Trail 10 km	9h30		200 m	XXS	Inscription Trail voir site Web

dim.21 Cross du Pain - 37^{ème} édition



départ **BRIE ET ANGONNES**

contact Brié Sport

mail crossdupain@gmail.com

4 distances pour toutes les envies ! Buffet campagnard - Tirage au sort - Consignes
Douches - Massages. Cadeau coureurs. Découvrez les magnifiques crêtes de
Brié entre Grenoble et Belledonne...

www.briesport.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 27 km	8h00	24	1070 m	XS	Nouveau : découvrez la 1 ^{ère} édition du Trail du Pain !
Cross 15 km	9h00	15	530 m	XXS	Course typée trail
Cross 10 km	9h20	12	260 m	XXS	La distance historique
Cross 7 km	9h30	9	160 m	XXS	Idéale pour un 1 ^{er} dossard
Course Ados 2,5 km	11h00	3	-	-	Ados nés en 2011->2014
Course Enfants 1,4 km	11h20	3	-	-	Enfants nés en 2015-2016
Course Enfants 900 m	11h30	3	-	-	Enfants nés en 2017-2018
Course Enfants 450 m	11h40	3	-	-	Enfants nés en 2019-2020
Course Enfants 100 m	11h50	3	-	-	Enfants nés en 2021-2022

21 juin 2026



CROSS DU PAIN

37^e édition

Nouveau parcours ! Trail 27km

À BRIÉ-ET-ANGONNES

7km / 160mD+ | 10km / 260mD+ | 15km / 530mD+
27km / 1070mD+ | Courses enfants

sam.27 Marathon du Vercors

départ **VILLARD DE LANS**
mail m.croisille@extra-sports.com

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

<https://marathonvercors.com>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Marathon	8h00	63	480 m	Premier marathon à plus de 1000m d'altitude
10 km	15h30	25	150 m	-
20 km	19h00	40	229 m	-

dim.28 Grand Duc - Trail de Chartreuse - 36^{ème} édition



départ **PLATEAU DES PETITES ROCHES**
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	-	4250 m	L	LA course qui en a fait la renommée !
Relais à 2 - 77 km	5h30		4250 m	-	Idéale pour les amoureux de l'effort partagé
Moyen Duc 43 km	6h00		2200 m	S	Condensé de Chartreuse format maratrail
Relais à 5 - 77 km	6h30		4250 m	-	Formule la plus conviviale
Sky Duc - 24 km	9h30		1450 m	XS	La version Sky Trail
Courses Enfants Ptits Ducs	14h00		-	-	Ludique pour les enfants "Ravito-goûter"

JUILLET

sam.4 et dim.5 Trail des Passerelles du Monteynard - 15^{ème} édition

départ **LA MURE**
contact Eric Le Pallemec
tél. 04 76 40 19 22
mail inscriptions@idee-alpe.fr

Coup d'envoi du TPM 2026 en Matheysine !

www.trail-passerelles-monteynard.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Le Trail du Drac 14 km	sam.17h00	20 à 30	750 m	XXS	passage passerelle du Drac (D/A Mayres Savel)
Le Petit Train 27 km	dim. 8h30	32 à 44	1300 m	XS	Sur les traces du Petit Train mythique de La Mure
Le Mine Express 15 km duo	dim. 9h15	64 / équipe	800 m	XXS	Petit Train mythique pour se rendre au départ

dim.5 10 km de Montalieu

départ **MONTALIEU VERCIEU**
contact Bellonville
mail elodie.bellonville@gmail.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Semi Marathon	8h30	25	-	-
10 km	9h00	15		
5 km	10h30	10		

mar.7 Trail des Passerelles du Monteynard - 15^{ème} édition

départ **PRUNIÈRES, AU PIED DU Puits des Rioux**

contact Eric Le Pallemec

tél. 04 76 40 19 22

mail inscriptions@idee-alpe.fr

Découverte du patrimoine minier du plateau Matheysin

www.trail-passerelles-monteynard.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Le 3 ^e Poste 17 km	19h15	19 à 29	700 m	XXS	Découverte du patrimoine minier du plateau Matheysin
Le 3 ^e Poste 17 km - Relais à 2	19h15	26 à 30 / équipe	700 m	XXS	

ven.10 au dim.12 Trail des Passerelles du Monteynard - 15^{ème} édition



départ **TREFFORT**

contact Eric Le Pallemec

tél. 04 76 40 19 22

mail inscriptions@idee-alpe.fr

Venez découvrir l'ivresse des Passerelles Himalayennes

www.trail-passerelles-monteynard.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Mini Trails enfants	ven.18h00	gratuit	0 m	-	2011 à 2021- tous récompensés
Trail de Côte Rouge 27 km 	sam.9h00	38 à 54	1300 m	XS	Passage sur une passerelle
Rando des Passerelles 12 km	sam.9h30	26	500 m	-	Pour découvrir les passerelles
Trail de l'Ebron 16 km	sam.17h00	25 à 36	750 m	XXS	Passage sur une passerelle
Grande Course 63 km 	dim.5h00	80 à 92	3000 m	M	Challenge National Trail
Grande Course 63 km Relais à 3	dim.5h00	105 à 159/ éq.	3000 m	M	Découverte patrimoine local
Maratrail des Passerelles 40 km	dim.7h15	55 à 70	2150 m	S	Passages sur 2 passerelles

mar.14 Trail de Chabons

départ

CHABONS

mail

chuzel.marie@gmail.com



comitedesfeteschabons

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Trail 17 km	8h00	-	550 m	Un superbe parcours ombragé sur nos sentiers Châbonnais !
Trail 10 km	8h30	-	350 m	

mar.14 Trail "La Fleur du Roy" - 19^{ème} édition

départ **CORRENCON EN VERCORS**

contact Sapeurs-Pompiers Correncon en Vercors

tél. 04 76 95 81 75 & 06 89 93 51 59

mail info@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...

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

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 24 km	8h00	-	1000 m	XS	nouveau parcours : magnifiques points de vue
Trail 14 km	9h30	-	500 m	XXS	nouveau parcours : accessibles à tous

jeu.16 au dim.19 Ut4M Challenge (par étape)

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

179 km par étape: la même distance que l'épreuve phare, l'Ut4M 180 Xtrem, un massif par jour.
Ut4M 80 Challenge, 20 km par jour pour découvrir les meilleurs spots des 4 massifs et faire son 1er ultra

www.ut4m.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Ut4M180 Challenge - 179 km	jeudi/	voir	11510 m	XXL	Réalisez l'Ultra 180 en 4 jours / 4 étapes
Ut4M80 Challenge - 80 km	voir site	site	6395 m	L	-

jeu.16 au dim.19 Ut4M "à la carte"

départ **GRENOBLE**
contact Grenoble Outdoor Aventure
mail info@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 selon vos envies, vos capacités, vos défis.

www.ut4m.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Ut4M40 Vercors - 44 km	Jeu.	voir	2980 m	S	Les Ut4M Half Marathons proposent une distance idéale pour découvrir une belle partie des massifs et permet à de nouveaux trailers de participer à une course avec les ultras.
Ut4M20 Vercors - 20 km	Jeu.	site	1790 m	XS	
Ut4M50 Taillefer - 47 km	Ven.		3219 m	M	
Ut4M20 Taillefer - 22 km	Ven.		1735 m	XS	Découvrez le 3e massif de l'Ut4M: Belledonne Pour que chacun trouve chaussure à son pied
Ut4M50 Belledonne - 48 km	Sam.		2930 m	M	
Ut4M20 Belledonne - 22 km	Sam.		2020 m	XS	
Ut4M40 Chartreuse - 42 km	Dim.		2660 m	S	Découvrez le 4e massif de l'Ut4M: Chartreuse Pour que chacun trouve chaussure à son pied
Ut4M20 Chartreuse - 17 km	Dim.		636 m	XXS	
EN 10K	Ven.		767 m	-	

jeu.16 au dim.19 Ut4M180 Xtrem

départ **GRENOBLE**
contact Grenoble Outdoor Aventure
mail info@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 !

www.ut4m.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Ut4M180 Xtrem - 176 km	ven.	voir site	11510 m	XXL	L'épreuve phare de l'évènement Ut4M

jeu.16 au dim.19 Ut4M100 Master

départ **URIAGE**
contact Grenoble Outdoor Aventure
mail info@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.

www.ut4m.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Ut4M100 Master-99 km	samedi	voir site	6000 m	XL	Départ depuis la station thermale d'Uriage

14^e édition

Ultra tour des 4 Massifs

Là où la magie se produit

JUILLET

16-19 Juillet 2026

**180 | 100 | Courses par étapes
50 | 40 | 20 km
Handi' Trail
Rando**

Infos et inscriptions sur ut4m.fr



GRENoble - VERCORS - TAILLEFER - BELLEDONNE - CHARTREUSE

jeu.16 Oisans Trail Tour - 10^{ème} édition



départ **OZ-EN-OISANS**
 contact Jonathan Rouquairol
 tél. 04 76 40 19 22
 mail inscriptions@idee-alpe.fr

www.oisanstrailtour.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail découverte 10 km	18h30	17 à 27	150 m	XXS	Accessible et photogénique, idéal pour vivre l'esprit de l'OTT... en version concentrée mais intense Pour coureurs en herbe !
Courses enfants	17h30	-	-	-	

ven.17 T'es Pas Cap - 12^{ème} édition

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

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

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course 14 Km - Solo	20h30	-	450 m	nocturne - Challenge Des Trails Du Vercors Nord nocturne
Course 14 Km - Relais Patrouille	20h30	-	450 m	

sam.18 Oisans Trail Tour - 10^{ème} édition



départ **VAUJANY**
 contact Jonathan Rouquairol
 tél. 04 76 40 19 22
 mail inscriptions@idee-alpe.fr

www.oisanstrailtour.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Ultra Tour 88 km	0h01	100 à 120	4800 m	L	L'expérience ultime au cœur des panoramas alpins. Se dépasser en profitant de paysages à couper le souffle. Parcours exigeant, effort et plaisir au cœur des paysages alpins.
Trail Tour 39 km	8h00	55 à 65	2100 m	S	
Trail Court 28 km 	9h30	34 à 45	1550 m	XS	

lun.20 Le Défi de la Muzelle

départ **LES DEUX ALPES**
 mail contact@les2alpestrail.com

www.ledefidelamuzelle.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Le Grand Défi 100 km	-	-	7100 m	Etapes : 30km 2000m D+ / 20km 1300m D+ / 21km 1300m D+ 29km 2500m D+
Le Petit Défi 50 km	-	-	3200 m	Etapes : 16km 800m D+ / 12km 800m D+ / 11km 700m D+ 11km 800m D+

dim.26 Trail des Sept Laux - 6^{ème} édition

départ
mail

PRAPOUTEL LES 7 LAUX
orga.caprg@gmail.com



JUILLET

100% des parcours se déroule 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.

www.athletisme-capr.fr/152/trail-des-7-laux-du-caprg

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail nature - 25 km	8h30	31	1641m	XS	un peu plus technique
Trail nature - 18km	8h40	22	1033 m	XS	-
Trail nature - 9 km	8h50	13	425 m	XXS	Idéale pour découvrir le trail
Course enfant 2 km	9h00	gratuit	50 m	-	Benjamins, minimes
Envolée enfant 800 m	9h00	gratuit	25 m	-	Eveils athlétiques, poussins

DERRIÈRE CHAQUE DOSSARD, IL Y A UN MAGASIN TERRE DE RUNNING.

TERRE DE RUNNING BOURGOIN
140 RUE ISAAC ASIMOV

TERRE DE RUNNING GRENOBLE
18 RUE LESDIGUIÈRES



**TERRE
DE RUNNING**

TDR BOURGOIN & GRENOBLE - LA BASE ARRIÈRE DU RUNNING LOCAL.

AOUT

sam.1 au dim.2 Trail de l'Etendard

départ **LE BOURG-D'OISANS**

contact Rech Pascal

tél. 06 79 94 10 43

mail association@traildeletendard.com

www.traildeletendard.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 17 km	sam.9h00	-	520 m	XXS	Départ de Bourg d'Oisans
Trail 65 km	dim. 6h00		3654 m	M	Entre Bourg d'Oisans et Saint Sorlin d'Arves
Trail 44 km	dim. 7h00		3046 m	M	Départ Bourg d'Oisans, arrivée St Sorlin d'Arves
Trail 25 km	dim. 9h00		1570 m	XS	Départ de Saint Sorlin d'Arves

ven.14 Challenge des Cimes d'Huez

départ **ALPE D'HUEZ**

contact Berger Gaelle

tél. 06 81 24 15 41

mail alpe21@orange.fr

<https://alpe21.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Grimpée du Signal	20h00	13	250 m	Mini kilomètre vertical à enchaîner entre 20h00 et 21h30

sam.15 Challenge des Cimes d'Huez

départ **ALPE D'HUEZ**

contact Berger Gaelle

tél. 06 81 24 15 41

mail alpe21@orange.fr

<https://alpe21.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Alped'Huez 21 14.1 km	9h00	15	1140 m	Epreuve sur route ouverte aux marcheurs

dim.16 Challenge des Cimes d'Huez

départ **ALPE D'HUEZ**

contact Berger Gaelle

tél. 06 81 24 15 41

mail alpe21@orange.fr

<https://alpe21.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Pic de l'Alpe 13.5 km	9h00	25	1510 m	XS	Entre l'Alpe d'Huez et le Pic du Lac Blanc

**TENTEZ L'EXPÉRIENCE
RUNNING CONSEIL**



@runningconseilechirrolles



running_conseil_echirrolles



echirrolles@running-conseil.com

SERVICES - CONSEILS - CHOIX
RUNNING- ATHLÉ - TRAIL
TRIATHLON - RANDO



 **runningconseil**
Echirrolles

lundi
14h00-19h00

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

44, AVENUE GRUGLIASCO, 38130 ECHIROLLES

04 76 70 10 66



TRAIL DE L'ÉTENDARD

DARE 2B

Le Bourg d'Oisans
Saint Sorlin d'Arves

1 et 2 Août 2026

AOÛT



Les
Sybelles

BOISANS
LES ALPES MYTHIQUES

alpe * huez
AEON

isère
LE DÉPARTEMENT

SAVOIE • FRANCE
SAINT SORLIN
D'ARVES
Col de la Croix de Fer

SAVOIE
LE DÉPARTEMENT

Réalisation de l'affiche : AngélSeven

dim.16 au sam.22 Tour des 6 Vallées de l'Oisans

départ **LES DEUX ALPES**
contact Rouquairol Jonathan
tél. 06 86 94 25 56
mail jrouquairol@gmail.com

Pour se refaire une santé avant de terminer le défi, une journée de repos est prévue le jeudi 20 août !

www.6valleesoisans.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
J1 : Les deux Alpes > Besse	dim.8h30	-	1600 m	XS	-
J2 : Besse > Alpe d'Huez	lun.8h30		1500 m	XS	-
J3 : Alpe d'Huez > Livet	mar.8h30		800 m	XS	-
J4 : Livet et Gavet > Ornon	mer.8h30		2200 m	S	1200 m D+ en 4,5 km
J5 : Col d'Ornon > Bourg d'Oisans	ven.8h30		1400 m	XS	Peu de répit sur cette 5 ^{ème} étape
J6 : Bourg d'Oisans > Les Deux Alpes	sam.7h30		2500 m	S	-

jeu.20 au sam.22 Echappée Belle - 14^{ème} édition

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

Douches, massages, navettes, repas chaud, podologues.

www.lechappeebelledonne.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
La Mauriennaise 130 km	jeu. 9h00	-	10000 m	XXL	1 ^{ère} édition en 3 étapes par équipe de 2
Traversée Nord 96 km	ven. 0h01		7200 m	XL	Nouveau départ d'Allevard !
Traversée Intégrale 152 km	ven. 5h00		11400 m	XXL	Limité à 700 participants
Sky Race du Rocher Blanc 21 km	ven. 9h30		1900 m	XS	Skyrace insc./dossier, expérience montagnarde
Le parcours des crêtes 63 km	sam. 8h00		4765 m	M	-
Maratrail 42 km	sam. 10h00		2735 m	S	Val Gelon la Rochette, Aiguebelle par sentiers

dim.30 Course de La Rosière - 21^{ème} édition



départ **PONTCHARRA**
contact Colle Thomas
tél. 06 14 56 17 81
mail orga.caprg@gmail.com

6^{ème} 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.

www.athletisme-capr.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course 5 km	9h00	6	-	1 boucle de 5 km
Course 10 km	9h00	12		2 boucles de 5 km
Course enfant 2 km	10h00	-		Benjamins, minimes
Envolée enfant 1 km	10h00	-		Eveils, poussins - Course dans le stade

dim.30 Tour du lac de Paladru - 49^{ème} édition

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

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

<http://tdl-paladru.fr>

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

SEPTEMBRE

dim.6 La Berruyenne - 34^{ème} édition

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

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

www.randonneursruy.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Marche 6 km	7h30	-	-	Marches et course à but humanitaire
Marche 10 km	7h30	-	-	
Marche 15 km	7h30	-	-	
Course 12 km	9h00	-	270 m	

dim.6 Luzi'Trail



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



épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Luzi'trail 16 km	8h30	-	420 m	XXS	-
Luzi'trail 10 km	8h45	-	220 m	XXS	-
Luzi'trail 6 km	8h45	-	150 m	XXS	-
Luzi'trail course enfants	11h00	-	-	-	-



Adieu Florian Monnier

DI
MAN
CHE
30
AÔÛT
9H30
PLAGE DE
MONTFERRAT

**TOUR DU
LAC DE PALADRU**
 BY **COLAS**
 WE OPEN THE WAY

14KM
 SOLO
 RELAIS DUO
 MARCHÉ ATHLÉTIQUE
 HANDISPORT

TDL-PALADRU.FR

dim.6 Trail des Chioures - 21^{ème} édition

départ **SAINT PANCASSE**
 contact Les Brancassiers
 tél. 06 20 51 37 95
 mail lecrossdeschioures@gmail.com

www.lesbrancassiers.com/cross-des-chioures

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

dim.6 Trail des Chambaran - 15^{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	-	-	-	Départ de 7h30 à 9h30
Trail 29 km	8h30		960 m	XS	-
Trail 20 km	8h30		640 m	XS	-
Course 9,5 km	9h00		260 m	-	-
Course 4,3 km	9h00		100 m	-	-
Course Enfants 2400 m	10h30		-	-	Médaille
Course Enfants 1200 m	10h30		-	-	à tous
Course Enfants 900 m	10h45		-	-	les enfants

sam.12 Ultra Trail du Vercors - 16^{ème} édition

départ **AUTRANS**
 contact Responsable Inscriptions
 mail vercors.ultratrail@gmail.com

"Challenge groupe" récompensant l'association la plus représentée sur le trail. Une épreuve qui se veut "le + responsable possible" : ravitos en vrac, produits locaux, lot consommable, actions sur la Buvette et village exposants

www.ultratrailvercors.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
UTV Solo - 82 km	5h00	-	4500 m	L	nouveau parcours
Trail des 4 Montagnes - 50 km	7h00		2800 m	M	La "petite soeur" de l'UTV
UTV en relais à 4 - 82 km	7h00		4500 m	-	-
Trail des Bleus du Vercors - 9 km	13h00		300 m	XXS	-

sam.12 Course Festive Run And Cheers

départ **VALBONNAIS**
 contact Theil Florence
 tél. 06 45 46 97 26
 mail runandcheers@gmail.com

www.runandcheers.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 24 km	9h00	-	-	-	2 boucles de 12 km
Trail 12 km	10h00				
Trail 6 km	10h00				
Marche 6 km	10h00				
Marche 12 km	10h00				
1 km enfants	12h00				

dim.13 Cross du Château

départ **FAVERGES DE LA TOUR**

contact Nicolas

mail boutique@bcfd.fr

6 courses au programme : - Boucle des 2 Châteaux : 21km (18 ans +) / départ à 8h30

Grande Boucle solo : 13 km (16 ans +) / départ à 9h - Grande Boucle duo :

relais 2 x 6,5 km (16 ans +) / départ

www.bcfdf.fr/cross

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Boucle des 2 Châteaux 21 km	8h30	-	-	18 ans +
Grande Boucle 13 km Grande	9h00			16 ans +
Boucle duo	-			relais 2 x 6,5 km / 16 ans +

dim.13 Cross des Côteaux - 40^{ème} édition

départ **CROLLES**

tél. 06 33 49 10 97

mail thomasson.sebastien@gmail.com



Chronométrage à puces.

www.acp-crolles.fr/cross-des-coteaux/cross-des-coteaux-et-trail-du-facteur

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail du Facteur 24 km	8h00	-	1500 m	XS	Trail technique, aérien, vues magnifique ! La référence! Parcours varié, que du bonheur ! Ouvert à tous, y compris enfants accompagnés.
Cross des Coteaux 11 km	9h00		400 m	XXS	
Marche 11 km	9h05		400 m	-	
Course Jeunes 3 km	11h00		-	-	-
Course Jeunes 2 km	11h15		-	-	-
Course Jeunes 1 km	11h30		-	-	-
Course Jeunes 500 m	11h45		-	-	-



EDITION ANNIVERSAIRE 40 ANS

CROSS DES COTEAUX DE CROLLES

13 SEPTEMBRE 2026

LE TRAIL 24KM 1500€+ SOLO-DUO
LE CROSS 11KM 400€+ SOLO-DUO
DUO TRAIL + CROSS
COURSES ENFANTS - MARCHÉ
CONCERTS

ACP CROLLES

1 EURO 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)

biocep acteo Le GRESIVAUDAN Crédit Mutuel running conseil

ven.18 au dim.20 Trail du Néron - 5^{ème} édition

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

<http://trailduneron.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Nocturne du Mont-St-Martin 3.5km	ven.19h30	5	550 m	-	Un demi KV en semi-nocturne
La Fontaniloise 12km	ven.19h45	15	800 m	XXS	Un grand 8 au dessus de la vallée à la frontale
Le Grand Néron by CRAZY 62km	dim.5h30	62	4000 m	M	Grand spectacle de Chartreuse Sud
Maratrail du Néron 44km	dim.7h30	44	2600 m	S	La Chartreuse en format maratrail
Le Semi du Néron 20km	dim.9h00	20	950 m	XS	Un semi marathon autour du Néron
Le Néron Express 12km	dim.10h30	15	640 m	XXS	Le tour du Néron pour tous

sam.19 Trail du Ferrouillet

départ **LAVAL**
contact Le Trail à L'Ancienne
mail lespatronsdebelledonne@gmail.com

Trail technique dans le massif de Belledonne - Passage à des points emblématiques
(Lac de crop, brèche de roche fendue, pas de la coche)
Convivialité et authenticité. Repas compris dans l'inscription.

 [trailduferrouillet](#)

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 20 km	9h00	-	1600 m	-	Trail typé montagne - Repas compris

Union Sportive
Saint-Egrève
Athlétisme

Trail Du Néron

18 et 20 septembre 2026

www.trailduneron.fr



Le 18 septembre 2026 :

La Nocturne du Mont-Saint-Martin : 3,5 km / 550 m D+

La Fontaniloise : 13 km / 800 m D+

Le 20 septembre 2026 :

Le Grand Néron by CRAZY : 60 km / 4000 m D+

Le Maratrail du Néron : 44 km / 2600 m D+

Le Semi du Néron : 21 km / 950 m D+

Le Néron Express : 11 km / 630 m D+

sivom
neron



sam.19 Trail du Tétrasyre - 23^{ème} édition

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

Notre devise : un trail conçu par un triler pour les trilers ! 1€ par coureur des 38 et 18 km reversé à SPORT ADAPTE EYBENS

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

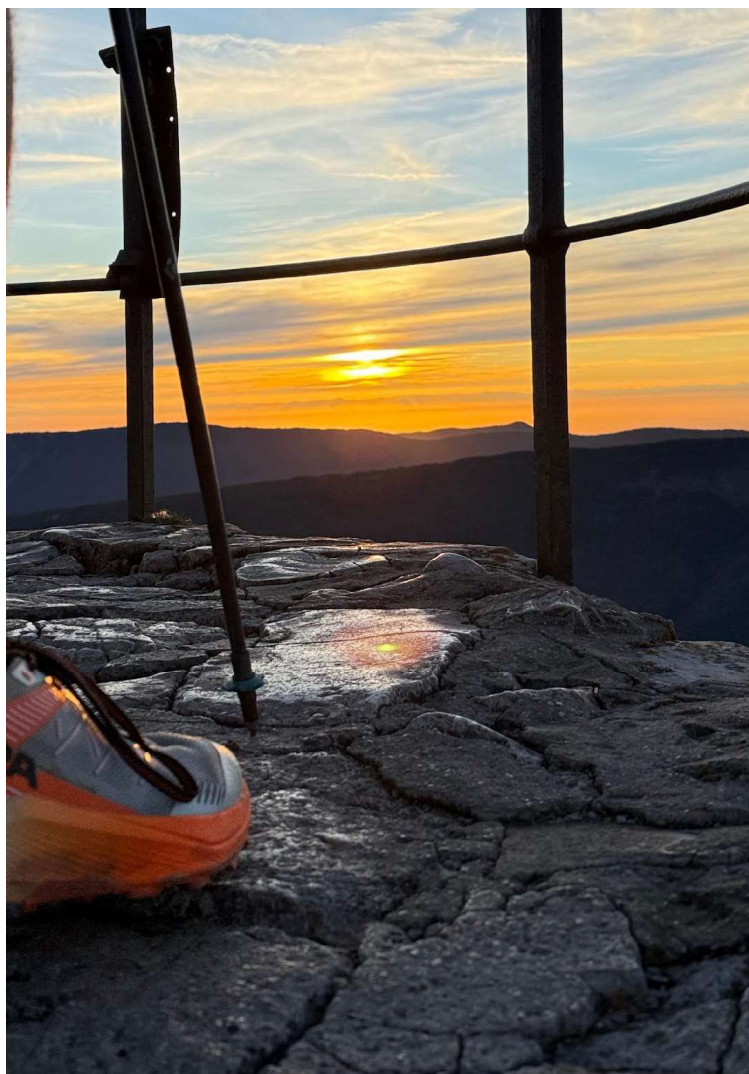
épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 37 km	8h45	-	2170 m	S	Abri Peyrouse, sentier du périmètre, Crête du Brisou
Trail 18 km	9h15	-	750 m	XS	Sentier du périmètre, cabane Peyrouse
Course ados 4,5 km	14h00	-	-	-	Courses non
Course enfants 1500 m	14h00	-	-	-	chronométrées
Course enfants 1000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

dim.20 Le Vaulx Tour Trail - 9^{ème} édition

départ **NOTRE DAME DE VAUX**
contact Rejneri Audrey
tél. 06 73 08 02 36 & 06 73 08 02 36
mail audreyrej@gmail.com

www.levaulxtourtrail.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 20 km	9h00	20	1000 m		
Trail 10 km	9h30	10	500 m		
Trail découverte	9h45	8	150 m	-	-
Trail 42 km	-	30	2500 m		



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

Retrouvez nous aussi sur
Instagram FACEBOOK



SEPTEMBRE

dim.20 Trail les Torrents, cross Biviers Montbonnot 46^{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
Trail 19 km	8h30	19	1000 m	XXS	-
Marche 8 km	8h45	-	-	-	-
Course 10 km	9h15	11	-	-	-
Course 3 km	9h30	-	-	-	-
Course enfants	11h00	-	-	-	Sur stade

dim.20 La Grenobloise

départ **GRENOBLE**
contact Equipe La Grenobloise
mail lagrenobloise.isere@gmail.com

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.

www.aspttgrenobleathletisme.fr

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



Dimanche 20 Sept 2026
Départ : 10H

Restons solidaires !



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

www.lagrenobloise.fr



www.facebook.com/lagrenobloise.isere/

dim.20 Calor Run

départ **SEPTÈME**
 mail ascc.seb@gmail.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
CALOR RUN 10 km	9h00	-	240 m	-	Challenge R2TNI
CALOR RUN 20 km	9h00	-	460 m	-	Challenge R2TNI

dim.27 La Rochoise 38 - 44^{ème} édition

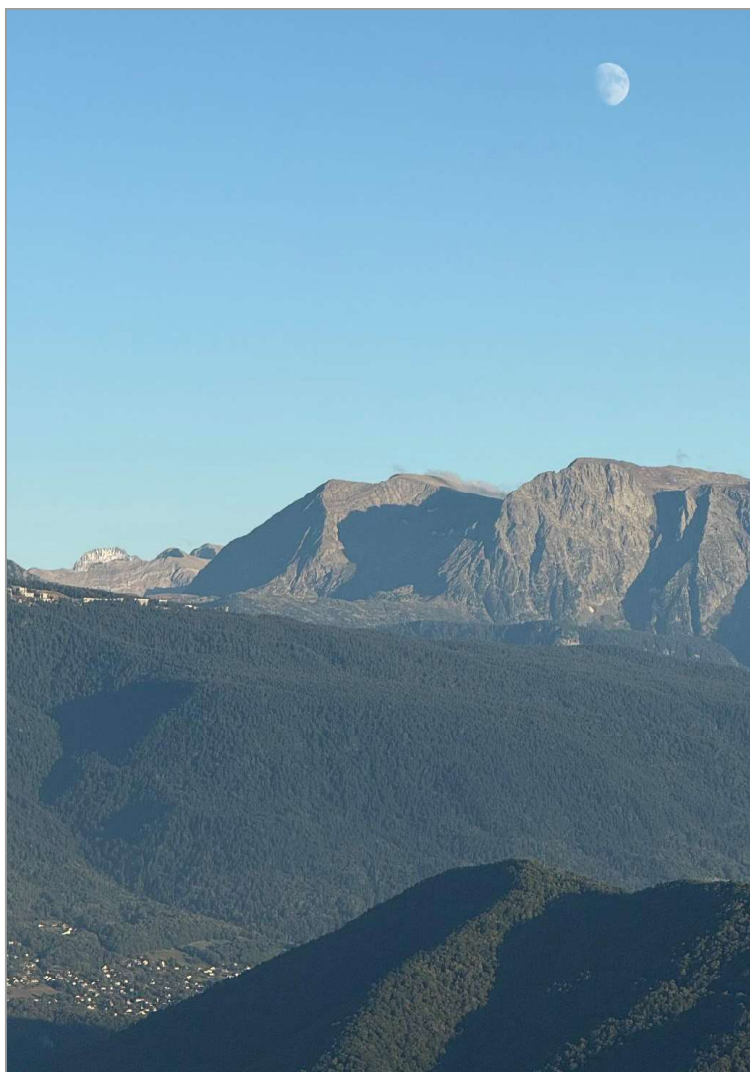
départ **ROCHE**
 contact Petit Guy
 tél. 06 29 68 25 08
 mail rocheascl@free.fr



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

<https://rocheascl.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Rando nature 9 & 15 km	7h00	-	-	Départ de 7h à 9h maxi. Ravitaillement spécifique
Course 21 km	8h30	-	400 m	Nouveau circuit
Course 10 km	9h00	-	200 m	Nouveau/chemins légèrement vallonné
Courses Jeunes 1,5 km	10h35	-	-	-
Course Jeunes 3,5 km	10h50	-	-	-



Randos et Courses ouvertes à tous organisées par

CALOR RUN

DIMANCHE
20 SEPTEMBRE 2026
à SEPTÈME



TRAIL 9H00

Plusieurs distances au choix

* 10 kms
 * 20 kms

Challenge



RANDONNÉE

Plusieurs distances au choix

De 7H30
 à 10H30
 * 10 kms
 * 14 kms
 * 20 kms

COURSES ENFANTS à 11h30

NOMBREUX LOTS A GAGNER !

BBQ
 BUVETTE

<http://ascalor.fr>
ascc.seb@gmail.com



dim.27 5 & 10 km de Saint Martin d'Hères - 8^{ème} édition

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

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

www.essmathletisme.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
5 km	9h00	Voir site internet	-	Parcours totalement plat. Label régional
10 km	9h30			Chronométrage par puce
Eveil Athlétique, poussins 600m	11h15			-
Benjamin, minimes 1000m	11h20			-

OCTOBRE

sam.3 La Course des Remparts - Semi nocturne

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

Course urbaine, parcours vallonné, route et sentiers forestiers

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

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Course 12 km (2 boucles)	9h45	-	400 m	-	Courses urbaines, autour des remparts
Course 6 km (1 boucle)	9h45		200 m		et au cœur de la cité médiévale
Course enfant 2 km	11h00		-		Courses urbaines au cœur de la cité
Course enfant 700 m	11h15		-		médiévale de Crémieu

dim.4 Les Foulées nature de Crossey - 40^{ème} édition

départ **ST ETIENNE DE CROSSEY**
 contact Lagneux Benoit
 tél. 06 19 36 00 46
 mail lafouleedecrossey@gmail.com

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

[fouleedecrossey](https://www.facebook.com/fouleedecrossey)

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 26 km	8h00	24	1100 m	XS	Bière ou limonade
Trail 9 km	8h30	11	200 m	XXS	offerte à l'arrivée
Course Ados 3 km	10h15	-	-	-	-
Course Enfants 400 m	11h20	-	-	-	-
Course Enfants 800 m	11h25	-	-	-	-
Course Enfants 1,2 km	11h45	-	-	-	-
Course Enfants 1 km	12h00	-	-	-	-

dim.4 It'S Time To Go

départ **LE PONT DE BEAUVOISIN**
 mail annewindey@gmail.com

<https://les-amis-du-togo.jimdofree.com>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course enfants 2,5 km	10h00	4	-	Course à caractère
Course enfants 400 m	10h25	-		humanitaire.
Course adultes 5 km	10h45	7		Semi urbain
Course 10 km	10h45	13		

dim.11 Cross des Châtaignes - 48^{ème} édition



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

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

www.bresson-animation.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Marche de l'espoir 9.5 km	8h30	-	250 m	Nouveau
Cross long 15 km	9h00		480 m	90% chemin
Cross court 9,5 km	9h00		280 m	+90% chemin
Cross jeunes benjamins minimales 2,7 km	11h15		-	Dans le
Cross enfants poussins 1,8 km	11h35		-	parc
Cross enfants mini-pousins 950 m	11h50		-	de la mairie,
Cross enfants babies 500 m	12h00		-	1 cadeau à
Cross enfants mini-babies 350 m	12h10		-	chaque arrivant

dim.11 Trail du Buis - 18^{ème} édition

départ **LA BUISSE**
contact Guiramand Jean Pascal
tél. 06 73 93 44 16
mail letraildubuis38@gmail.com

Inscription par internet jusqu'au 9/10 23h59. Tarif réduit jusqu'au 22/09 inclus. Lot pour chaque participant. Limité à 500, ravitaillement avec produits locaux et bio, soupe et bière

<http://letraildubuis.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail du Buis 30 km	8h30	-	1300 m	XS	Challenge Pays Voironnais Trail Series
Trail du Buis 21 km	9h00		1000 m	XS	Solo et Duo
Course nature 10 km	9h30		400 m	XXS	En plaine et sur les coteaux de la Buisse
Marche Nordique 10 km	9h35		340 m	-	Circuit spécifique marcheurs, randonneurs

CROSS DES CHATAIGNES BRESSON

9.5KM | 15KM

MARCHE AU PROFIT d' *espoir* (POUR CONTRE LE CANCER)

COURSES ENFANTS

8H30 : LA MARCHE
9H : LES CROSS

DIMANCHE 11 OCT 2026
48^{ème} édition

Buffet campagnard, Pizzas,
Pain cuit au four à bois

Toutes les infos sur www.bresson-animation.fr

Logos: BRESSON, running conseil Echirolles, CJC LA TABLE DU 26, TURKEY Gamm vert, isère, HEAD, TECHNICAL EVENTS, AVEL MARENS, InterMarche

18^{ème} édition
TRAIL DU BUIS LA BUISSE

11 DIMANCHE OCTOBRE 2026

Trail Series

TRAIL 30 KM
D+1300

TRAIL 21 KM
D+1000 SOLO OU DUO

COURSE NATURE 10 KM
D+400

MARCHE NORDIQUE 10 KM
D+340

letraildubuis.fr

Logos: L'Esprit, GOZZI, isère, Isère, Parc naturel régional du Dauphiné, Pays Voironnais, AG2R LA MONDIALE

dim.11 Ekiden de Grenoble - 16^{ème} édition



départ **GRENOBLE**
tél. 07 66 70 42 37
mail grenoble.ekiden.eag@gmail.com

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.

www.grenoble-ekiden.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Ekiden 42.1 km	10h00	-	-	Pas d'inscription après le 2 octobre 2026
Courses enfants	14h00	gratuit	-	-

dim.11 Run'Cugnot - 9^{ème} édition



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

www.runcugnot.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Randonnées pédestres	7h30	-	-	-	Randonnées de 8 ou 12km ouvertes à tous
Trail 20 km	9h00	-	450 m	XXS	-
Trail 10 km	9h15	-	200 m	XXS	Ouvertes aux
Course de 5 km	9h30	-	-	-	joelettes
Course enfants	11h00	gratuit	-	-	Distance en fonction de l'âge de l'enfant

dim.11 La Comboitise

départ **SEYSSINS**
contact Salomon Vincent
mail accueil@triple-effort-enthusiasts.com

Inscriptions et toutes les infos sur notre site. Chronométrage par puces

www.triple-effort-enthusiasts.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 10 km	11h00	15	320 m	XXS	Un petit concentré étonnant de tout ce qui fait un bon trail

dim.11 Courir à Vienne - 22^{ème} édition

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

www.clubleovienne.org

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course Nature 21,2 km	8h30	-	468 m	Au départ de l'espace Saint-Germain pour rejoindre le théâtre
Course Nature 13,6 km	-	-	217 m	-
Course Urbaine 8,6 km	-	-	-	-

sam.17 10 km de la Bastille

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

www.alpha-sport-event.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
10 km	18h30	11	450 m	10 km sur le site de la Bastille à faire seul ou en relais à 2

sam.17 Moontrail by Rcbj

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

Départ devant la maison du village de Maubec (38300)

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

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
La découverte 11 km	17h00	-	300 m	-
Tour du plateau 36 km	17h20		1150 m	Courses du challenge long running trail
L'express 19,5 km	18h00		540 m	tour Nord Isère Trail

dim.18 Trail des Violettes

départ **VIRIEU**
 contact Gailhot Jonathan
 tél. 06 14 09 67 04
 mail jonathan.gailhot@gmail.com

<https://fr.milesrepublic.com>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Grand parcours 26 km	8h00	30	700 m	XS	-
Petit parcours 11 km	9h00	15	350 m	XXS	

dim.25 Fête des Marrons - 55^{ème} édition

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



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

www.fetedesmarrons.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail des Châteaux et chapelles 20,5 km	8h45	-	580 m	XS	-
Cross des marrons 9,5 km	9h30		268 m	XXS	
Courses Enfants de 0,6 à 1,5 km	10h15		-	-	

ven.30 Chartreuse Backyard Ultra

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

www.chartreusebackyard.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
BACK YARD ULTRA 455 km	12h00	-	-	Le concept « Last Man Standing » : Le concept est simple : courir

sam.31 Val'Oween Trail



départ **SAINT GEOIRE EN VALDAINE**
 contact Heraud Julie
 tél. 07 43 15 71 64
 mail contact@valoweentrail.fr

www.valoweentrail.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Courses enfants	15h00	-	10 m	-	Entre 15h et 16h15 (selon les catégories)
Le grand froussard 30 km	16h30		1000 m	XS	Course semi-nocturne : thème Halloween
La pétoucharde 19 km	17h00		700 m	XS	Trail semi-nocturne au coeur de la Valdaine
La petite peureuse 8 km	18h00		230 m	XXS	Course hors stade nocturne à St Geoire en Valdaine

sam.31 La Potimarron



départ **MOIRANS**
 contact Thevenon Emmanuel
 tél. 06 81 79 73 80
 mail lapotimarron@gmail.com

<https://umra38.fr/competition/>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
La Pâtisson 600 m	18h30	-	-	courses nocturnes et festives dans le centre-ville de Moirans
La Christophine 1200 m	18h45	-		
La Courgette 1800 m	19h00	-		
La Potimarron 7 km	19h30	12		

sam.31 Troll'Hoween

départ **PIERRE CHATEL**
 contact Espiau Sylvie
 tél. 06 81 14 91 63
 mail espiausylvie@wanadoo.fr

Promotion de la course via une page facebook (Troll'hoween)



Trollhoween38

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Solo ou Relais 10.8 km	18h00	-	66 m	Course festive accessible à tous (à partir de cadets)

sam.31 La Blood Runners - 8^{ème} édition

départ **SEYSSINET PARISET**
 contact Smith Christopher
 tél. 06 85 60 81 93
 mail bloodrunners@courirseyssins.fr

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.

<https://bloodrunners.webflow.io>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Small Blood 9 km	18h00	8	250 m	Courses nocturnes
Big Blood 13 km	18h00	8	380 m	

ven.6 La Terre des Lycans

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

Epreuves nocturnes. Parties éclairées pour plus de plaisir tout en respectant la faune nocturne (lumières rouges) et passage dans le fort de Comboire.

<https://laterredeslycans.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
La Horde 24 km	19h00	-	1050 m	XS	Bonne préparation à la course de nuit Aller/Retour express, entre lumières, nature et histoire
Le Sanctuaire 13 km	20h30		350 m	XXS	

sam.7 Berjatrail

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

www.csbj-athle.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
BERJATRIL 24 km	16h45	-	480 m	XS	Trail Semi-Nocturne
Trail - DISTANCE 16 km	17h10		300 m	XXS	Trail Semi-Nocturne
Course nature FORASPI et marche nordique 9 km	17h30		150 m	XXS	Semi-Nocturne

dim.8 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	-	2260 m	S	Parcours très technique et exigeant 10 km 850 D+ / 13 km 650 D+ / 13 km 850 D+ Format court qui recoupe 2 fois le parcours du Trail
Trail 36 km Relais x 3	8h30		2260 m	-	
La St Hilaire 15 km	10h00		800 m	XXS	


www.chronotop.run

- Chronométrage sportif
- Inscriptions en ligne
- Résultats en live



info@chronotop.run
 +33 (0)6 82 39 12 91

ChronoTop

dim.8 Course-Saint-Cheffoise

départ **SAINT CHEF**
contact Labaute Romain
tél. 06 82 57 07 05
mail course.saint.cheffoise@gmail.com

<https://course-saint-cheffoise.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
La Dévastatrice 44 km	6h30	40	1200 m	S	-
La DardVador 24 km	8h15	20	615 m	XS	
La Divergente 10 km	8h45	13	300 m	XXS	
La Déferlante 15 km	-	17	430 m	XXS	

mer.11 Corrida de la Saint Martin



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

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

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

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course enfants 400 m	17h00	-	-	-
Course enfants 1,8 km	17h15			-
Corrida 9,2 km	18h00			Boucle de 1.8km à parcourir 5 fois

dim.15 et lun.16 Cross National Bayard - 15^{ème} édition



départ **PONTCHARRA**
contact Thullier Fanny
mail contact.caprg@gmail.com

www.athletisme-capr.fr

épreuve	horaire	tarif €	divers
Nouveauté 2026 - Course OPEN 5 km	dim. 11h00	-	Ouverture aux athlètes Santé et Running
Eveils Athlé 830 m	dim. 11h40		-
Course Poussines 1,1 km	dim. 11h50		-
Course Poussins 1,1 km	dim. 12h00		-
Course Benjamins 2 km	dim. 12h15		-
Course Benjamins 2 km	dim. 12h30		-
Course Minimes filles 2,5 km	dim. 12h45		-
Course Minimes garçons + cadettes 3,4 km	dim. 13h00		-
Courses Cadets et Juniors filles 3,8 km	dim. 13h20		-
Courses Juniors garçons 5 km	dim. 13h45		-
Elites Femmes (ESF à MAF) 6,1 km	dim. 14h15		-
Course Elites hommes (ESM à MAM) 7,7 km	dim. 14h50		-
Course Lycée Filles 2,5 km	lun. 10h45		-
Course Lycée Garçons 2,4 km	lun. 11h05		-
Course Lycée festive (1.35km)	lun. 11h25		-
Courses Collège BEF (2.0 km)	lun. 14h00		-
Courses Collège BEM (2 km)	lun. 14h15		-
Courses Collège MIF (2.6km)	lun. 14h30		-
Courses Collège MIM (3.2 km)	lun. 14h50		-

dim.15 Corrida de Sassenage - 35^{ème} édition

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	-	-	Nombre limité à 499 coureurs
Course 5 km	9h00			
Marche 5 km	9h00			
Course Enfants 4-6 ans 400 m	10h30			-
Course Enfants 7-9 ans 800 m	10h30			-
Course Jeunes 10-12 ans 1,2 km	10h30			3 tours

sam.21 Trail des Forges

départ **PONT EVEQUE**
 mail info@pontetrail.fr

<https://pontetrail.fr/forges.php>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 21 km	18h30	-	700 m	XS	100% nocturne. Dans les combes et forêts
Trail 14 km	18h30		350 m	XXS	
Trail 7 km	18h50		100 m	XXS	Dans les forêts et ENS



TRAIL DES FORGES 2026

Samedi 21 Novembre 2026

7K
14K
21K

Trail 100% NOCTURNE

"Osez courir la nuit"

PONT EVEQUE

NOVEMBRE

sam.21 et dim.22 La Saga de la Noix - 8^{ème} édition



départ **VINAY**
 contact Porchey Sébastien
 tél. 06 03 30 48 89
 mail sagadelanoix@gmail.com

La base de course se situe au Grand Séchoir de Vinay, la Maison de la Noix

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

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Marche nordique et randonnée 9 km	sam.13h00	6	350 m	-	Sur les chemins du Pays de Vinay,
Marche nordique et Randonnée 14 km	sam.13h00	14	500 m	-	royaume de la Noix de Grenoble
La Saga de la Noix Trail paysan 14 km	dim.9h30	15	500 m	XXS	Au pays de la Noix de Grenoble
La Vinoisette 9 km	dim.10h00	10	350 m	-	Nouveau parcours de trail
Courses Jeunes 1000 m	dim.10h05	2	15 m	-	Dans le parc du Grand Séchoir

dim.22 Cross de la ville de Saint Egrève - 32^{ème} édition



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

Inscriptions : licenciés FFA sur le site du Comité Départemental d'Athlétisme de l'Isère <http://comite-isere.athle.org>

<http://usse-athle.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Cross pour tous 5800m	10h15	-	-	Epreuve découverte hors label et points FFA
Juniors filles et cadets 3950m	11h00	-	-	-
Minimes filles 3310m	11h35	-	-	-
Minimes garçons et cadettes 3950m	12h00	-	-	-
Benjamines 2460m	12h40	-	-	-
Benjamins 2460m	13h00	-	-	-
Poussines 1355m	13h20	-	-	-
Poussins 1355m	13h40	-	-	-
Juniors garçons 6265m	14h05	-	-	-
AS femmes 6265m	14h05	-	-	-
AS hommes 8755m	14h40	-	-	-

dim.22 Cross du Maïs - 44^{ème} édition

départ **LA TERRASSE**
 mail -

La plus ancienne course du Grésivaudan. Cadeau aux 200 premiers inscrits. Récompense aux premiers de chaque catégorie.

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

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Cross 14 km	9h00	-	560 m	XXS	-
Cross 9 km	9h00	-	340 m	XXS	-
Marche 9 km	9h00	-	340 m	-	-

sam.28 La Foulée Saint-Marcellinoise - 4^{ème} édition

départ **SAINT MARCELLIN**
 mail smart38160@gmail.com

<https://lafouleesaintmarcellinoise.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course individuelle 8 km	20h00	-	30 m	Course nocturne en circuit dans les rues
Course relais 8 km	-	-	-	Course en relais 4x2 km

dim.29 La Petite Trotte des Ruisseaux

départ **SAINT PAUL DE VARGES**
 contact Girard Sylvain
 tél. 07 83 98 54 00
 mail contact@laterredeslycans.fr

Dégustation recommandée, dégustation de Beaujolais Nouveau et produits locaux sur les ravitaillements de Claix et Seyssins. Venez découvrir ce semi-marathon d'un nouveau format.

<https://laterredeslycans.fr>

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Semi-marathon 10 km	9h30 9h45	-	464 m 125 m	Sportive et festive sur routes, chemins et pistes cyclables. Le même esprit ! Autorisé aux joëlettes.

dim.29 Crapahut des Bédouins - 10^{ème} édition

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

Salle polyvalente du Pruney - parking

www.gresicourant.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Le Crapahut la marche 6,5 km	8h30	8	360 m	-	A travers bois, pas de classement
Grand Crapahut 26 km	8h45	24	1130 m	XS	85% chemin-3 ravitos
Grand Crapahut en duo 26 km	8h45	48	1130 m	XS	Les 2 coureurs courent ensemble
Le Petit Crapahut 12 km	8h45	15	675 m	XXS	-

DECEMBRE

sam.5 Festitrail d'Autrans

départ **MEAUDRE**
 contact Foyer De Fond De Méaudre
 mail festitrail@festival-autrans.com

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

www.festitrail-autrans.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Course 20 km	10h30	-	630 m	XS	Challenge des Trails du Vercors Nord
Relais à 2 (9 et 11 km)	10h30	-	630 m	-	-

dim.6 Cross d'Echirolles - 9^{ème} édition

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

www.ale-athletisme.com

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course nature open 7.5 km	9h30	-	250 m	Dans la Frange verte d'Echirolles
EA 1.1 Km	10h30	-	-	Cross Country
POF 1,6 Km	10h45	-	-	Cross Country
POM 1.6 KM	11h00	-	-	Cross country
BEF 2.6 Km	11h20	-	-	Cross Country
BEM 2.6 KM	11h40	-	-	Cross Country
MIF 3.1 Km	12h00	-	-	Cross Country
CAF et MIM 3.6 Km	12h30	-	-	Cross Country
JUF et CAM 4.6 Km	13h00	-	-	Cross country
JUM et AS F 6.1 Km	13h30	-	-	Cross Country
AS H 8.1 Km	14h10	-	-	Cross Country

sam.12 La Voironnaise - 14^{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	-	-	U7 et U10 1 ^{ère} année
Mini Lutins - 800 m	19h25	-	-	-
Lutins - 1600 m	19h35	-	-	-
LVCM 8 km	20h00	-	-	Au coeur du centre ville - 4 boucles de 2 km

sam.12 Cross Philippine Duchesne pour les Enfants Malades du Chuga

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

www.philippine-duchesne.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
Course Lycée 5 km	9h30	7	-	-
Course Adulte 7 km	10h00	14	-	Course à but humanitaire
Marche 7 km	10h00	14	-	-
La Course des enfants	11h30	4	-	-

sam.12 La Sibérienne

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

www.alpha-sport-event.fr

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	divers
sibérienne 24 km	17h00	23	800 m	-
sibérienne 24 km relais	17h00	23	800 m	-
sib'express 7 km	-	11	200 m	-
sibérienne 15 km	-	18	500 m	-

34ÈME

CROSS CARITATIF

12
DEC
26

DÉCEMBRE

Parrainé par ALEXANDRE GIROUD
Vainqueur du Rallye Dakar en quad 2022 et 2023
Champion du monde du Rallye-Raid en quad en 2022

Inscriptions en ligne



ou via www.philippine-duchesne.fr

POUR LES ENFANTS MALADES DU CHU

Organisé par le lycée Philippine Duchesne Itec Boisfleury



Domaine Universitaire, UFRAPS, Gières
TRAM B - Bibliothèques universitaires
Parking, garderie, vestiaires sur place



**PHILIPPINE
DUCHESNE**
ITEC BOISFLEURY

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

INDEX

5 km & 10 km des Iles de Moirans	p 25
5 & 10 km de Saint Martin d'Hères	p 52
Les 6H de l'Ecoffon Challenge	p 21
10 km de la Bastille	p 54
10 km du Bois Français	p 28
10 km de Montalieu	p 36
Les 24 Heures de l'Isère à Tullins	p 22

A L'Abrenaline	p 17
Asparun pour les enfants handicapés	p 19

B Berjatrail	p 57
La Berruyenne	p 45
Blood Runners	p 56
La Bouvessardep 16	

C Calor Run	p 51
Challenge des Cimes d'Huez	p 42
Championnats de l'Isère de cross	p 16
Chartreuse Backyard Ultra	p 55
Chartreuse Terminorum	p 34
La Comboitise	p 54
Corrida de La Saint Martin	p 58
Corrida de Sassenage	p 59
Courir à Vienne	p 54
La Course à l'Anthracite	p 31
La Course des Balcons	p 27
Course Festive Run And Cheers	p 46
Course des Foyesses	p 18
Course des Remparts	p 52
Course de la Résistance	p 28
Course de La Rosière	p 44
Course nature de la Locomotive	p 25
Course-Saint-Cheffoise	p 58
Crapahut des Bédouins	p 61
Cross de l'Amitié	p 27
Cross National Bayard	p 58
Cross des Châtaignes	p 53
Cross du Château	p 47
Cross des Côteaux	p 47

Cross d'Echirolles	p 62
Cross de la ville de St Egrève	p 59
Cross du Maïs	p 60
Cross du Pain	p 35
Cross P. Duchesne pour les enfants malades du CHUGA	p 62
Cross Des Sources De Varcès	p 18

D Le Défi de la Muzelle	p 40
Défi des 3 Villards en Oisans	p 32

E Echappée Belle	p 44
L'Echiroloise - Echiro Rando	p 31
Ekiden de Grenoble	p 54

F Festitrail d'Autrans	p 61
Fête des Marrons	p 55
Foulées nature de Crossey	p 52
Foulées Ruymontoises	p 22
La Foulée Saint-Marcellinoise	p 61
Foulées de Voreppe	p 32

G Le Galop Romain et son Petit Galop	p 26
Grand Duc - Trail de Chartreuse	p 36
La Grenobloise	p 50
Grenoble-Vizille	p 20

I It'S Time To Go	p 52
--------------------------	------

L Les Lumières de La Muzelle	p 16
Luzi'trail	p 45

M Marathon du Grésivaudan	p 30
Marathon du Vercors	p 36
Max'trail	p 32
Moon Trail by Rcbj	p 55

O	Oisans Trail Tour	p 40	Trail du Grésivaudan	p 17
	Osq Run	p 22	Trail Hivernal du Vercors	p 16
P	Le Petit Montaudin	p 22	Trail du lac de Paladru	p 23
	La Petite Trotte des Ruisseaux	p 61	Trail de l'Etendard	p 42
	La Potimarron	p 56	Trail des Moines	p 29
R	Raidlight Trail Festival	p 28	Trail du Moucherotte et du Pic St Michel	p 28
	Raidlight Winter Trail	p 17	Trail du Néron	p 48
	La Rochoise 38	p 51	Trail Oisans - Matheysine	p 32
	Ronde des Châteaux	p 20	Trail des Passerelles du Monteynard	p 36-37
	Ronde du Saint-Marcellin	p 18	Trail des Petites Roches / Raidlight	p 57
	Run'Cugnot	p 54	Trail Des 3 Clochers	p 25
	La Run Givrée	p 17	Trail des 3 Couvents	p 25
S	Sacré Trail des Collines	p 19	Trail des 3 Pucelles	p 24
	La Saint-Albanaise	p 21	Trail des Restos du Coeur	p 21
	La Saga de la Noix	p 59	Trail de Revel	p 31
	Sentier des Ours	p 34	Trail des Roses	p 18
	La Sibérienne	p 62	Trail des Sept Laux	p 41
	Skyrace des Matheysins	p 26	Trail du Tétras-Lyre	p 49
T	T'es pas cap	p 40	Trail les Torrents, cross Biviers	
	Terre des Lycans	p 57	Montbonnot	p 50
	Tour du lac de Paladru	p 44	Trail des Tortues joggueuses	p 34
	Tour des 6 Vallées de l'Oisans	p 44	Trail des Violettes	p 55
	Trail des balcons sud de Chartreuse	p 29	Troll'Hoween	p 56
	Trail du Buis	p 53	U	
	Trail des Chambaran	p 46	U3C - Ultra Crazy Cross Champagnier	p 22
	Trail de Chabons	p 37	Urban Cross Grenoble	p 19
	Trail des Chioures	p 45	UT4M (Ultra Tour des 4 Massifs)	p 38
	Trail du Circuit de la Sure	p 32	Ultra Trail du Vercors	p 46
	Trail du Contrebandier	p 35	V	
	Trail des Débutantes	p 24	Val'Oween Trail	p 56
	Trail des Etoiles	p 30	La Vaulnaviarde	p 25
	Trail du Ferrouillet	p 48	Vaulx Tour Trail	p 49
	Trail La Fleur du Roy	p 37	La Voironnaise	p 62
	Trail de Four	p 18	La Vizilloise	p 31
	Trail des Forges	p 60		
	Trail du Gerbier Prélenfrey	p 34		

CHAMPIONNATS DE FRANCE 2026



Date	Championnat de france	Lieu
7 et 8 mars	Cross-country	Carhaix (Finistère)
29 mars	Trail	Bédoin-Mont Ventoux (Vaucluse)
11 et 12 avril	24 heures	Tullins (Isère)
19 avril	Ekiden	Châtaillon-Plage (Charente-Maritime)
3 mai	Marathon	Ambès (Gironde)
3 mai	Course en montagne	Gap (Hautes-Alpes)
10 mai	10 km	Troyes (Aube)
14 mai	100 km	Steenwerck (Nord)
8 août	Course verticale	Méribel (Savoie)
Date et lieu à déterminer		
Championnat de France de 5 km		
Championnat de France de semi-marathon		

CONDITIONS DE LICENCE ET SANTÉ DES PRATIQUANTS

Personnes majeures

Pour les personnes majeures, leur participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire à l'organisateur, soit :

- D'une **licence Athlé** Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé et Encadrement ne sont pas acceptées).

- D'une **attestation 'PPS'** (papier, électronique ou de type QR Code) indiquant que la personne a réalisé le PassPrévention Santé (ou "PPS") fourni par la FFA via sa plateforme dédiée. Depuis le 1^{er} janvier 2026, le **PPS est maintenant valable 1 an** (et devient payant : 5€).

Les étrangers, doivent également établir un PPS pour leur participation.

Nota : les certificats médicaux ne sont plus acceptés.



Personnes mineures

La participation des mineurs à une compétition est soumise :

- Soit à la présentation à l'Organisateur d'une **licence Athlé** Compétition Athlé Entreprise*, Athlé Running délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte) ne sont pas acceptées.

** Nota : Conformément aux Règlements Généraux de la FFA (Article 2.5 Sport entreprise), la licence Athlé entreprise est délivrée par un club rattaché à une entreprise, aux salariés et retraités, à leur conjoint et enfant.*

- Soit à la signature par les personnes exerçant l'autorité parentale sur le mineur d'une attestation confirmant que chacune des rubriques du **questionnaire** (disponible depuis le 1^{er} janvier sur la **plateforme PPS**) relatif à son état de santé (et dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des Sports) 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 de l'athlétisme ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.

Une licence FFA Athlé Compétition valide la veille de l'épreuve qualificative est exigée. Voir avec votre club la modification à apporter à votre licence si ce n'est pas le cas.

Plus de 900 km de sentiers balisés en Oisans



#OISANS

COURIR SANS LIMITES

Plateau d'Emparis La Meije	02:05,45	2 403 m	+ 931 m

L'AGENDA DES TRAILS
EN OISANS



4 STATIONS DE TRAIL
21 parcours

Auris-en-Oisans
Les 2 Alpes
Vaujany
Villard-Reculas



Toutes les dates

OISANS
LES ALPES MYTHIQUES



COURSE DE LA RÉSISTANCE

VENDREDI 8 MAI 2026

LA CÔTE SAINT-ANDRÉ

 MUSÉE DE LA RÉSISTANCE
ET DE LA DÉPORTATION
DE L'ISÈRE
GRENOBLE

Inscription à partir du 3 février 2026 sur coursedelaresistance.fr

Bièvre isère

LA CÔTE
SAINT-ANDRÉ

Viriville
Commune et village à vivre



NaCVG
Association NaCVG



ARAMHIS
Association Résistance - Histoire - Mémoire de l'Isère

isère
LE DÉPARTEMENT