

COURSES RUNNING CALENDRIER 2022



Comité Départemental de la Savoie

Comité Départemental de la Haute-Savoie

Commissions des Courses Running 74



RÈGLEMENTS ET RENSEIGNEMENTS



Certificat médical et licence

Toute participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire par les participants à l'organisateur : d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. (Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées);

➤ ou d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition et délivrée par une des fédérations suivantes :

- ◆ Fédération des clubs de la défense (FCD),
- ◆ Fédération française du sport adapté (FFSA),
- ◆ Fédération française handisport (FFH),
- ◆ Fédération sportive de la police nationale (FSPN),
- ◆ Fédération sportive des ASPTT,
- ◆ Fédération sportive et culturelle de France (FSCF),
- ◆ Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT),
- ◆ Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP);

➤ ou d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins de un an à la date de la compétition, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.

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

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

Prestation de service en

• Chronométrage

Chronométrage électronique avec puces IPICO

• Classements

• Organisations



Denis MARIN

06 09 45 18 09 - denis.marin18@sfr.fr

ÉPREUVES



Catégories d'âge 2022

(concerne l'année civile qui débute du 1^{er} novembre 2021 au 31 octobre 2022)

Les catégories d'âge se déterminent en fonction de l'âge atteint au cours de l'année civile N et prennent effet au 1^{er} novembre de l'année N-1.

Catégories	Code	Année de naissance	Catégories	Code	Année de naissance
Masters *	VE	1987 et avant	Minimes	MI	2007 et 2008
Séniors **	SE	1988 à 1999	Benjamins	BE	2009 et 2010
Espoirs	ES	2000 à 2002	Poussins	PO	2011 et 2012
Juniors	JU	2003 et 2004	École Athlé.	EA	2013 à 2015
Cadets	CA	2005 et 2006	Baby Athlé	BB	2016 et après

Nota :

les catégories d'âges sont définies par la Circulaire Administrative téléchargeable sur le site internet de la FFA.

**Au niveau international, l'IAAF classe les féminines comme Senior de 23 à 34 ans, et Master à partir de 35 ans.

* Pour les Masters, le passage en catégorie Master pour l'IAAF est au jour anniversaire.

Des classements par tranches d'âge de 5 ou 10 ans peuvent être prévus par l'organisateur :

Catégorie H et F Âge	catégorie	code	dates de naissance pour la saison du 1 ^{er} nov 2020 au 31 octobre 2022
35 à 39	Master 0	M0	1987 à 1983
40 à 44	Master 1	M1	1982 à 1978
45 à 49	Master 2	M2	1977 à 1973
50 à 54	Master 3	M3	1972 à 1968
55 à 59	Master 4	M4	1967 à 1963
60 à 64	Master 5	M5	1962 à 1958
65 à 69	Master 6	M6	1957 à 1953
70 à 74	Master 7	M7	1952 à 1948
75 à 79	Master 8	M8	1947 à 1943
80 à 84	Master 9	M9	1942 à 1938
85 et +	Master 10	M10	1937 et avant

INFOs : www.comite74athle.com - www.athle.com

ÉPREUVES



COURSES SUR ROUTE DISTANCES MAXIMALES

Elles sont fixées selon les catégories d'âge (âge au 31 décembre) aux valeurs ci-après :

Masters, Seniors et Espoirs
(20 ans et plus) illimitée

Juniors (18-19 ans) 25 km

Cadets (16-17 ans) 15 km

Minimes (14-15 ans) 5 km

Benjamins (12-13 ans) 3 km

Poussins (10-11 ans) 1,5 km éventuellement, privilégier des cross adaptés. Des animations, dans lesquelles il n'y a pas de départ en ligne, (sans chronométrage, ni classement établi sur la vitesse réalisée) peuvent être organisées.

Pour la catégorie éveil athlétique (7-9 ans) : endurance 8 mn ou biathlon vortex, ainsi que pour la catégorie des poussins.

Pour la catégorie Baby Athlé, aucune activité compétitive ne peut être réalisée.

Les Minimes ne sont pas autorisés à participer aux Ekiden. Le différentiel de vitesse et de stature entre les minimes et les athlètes des catégories adultes est trop important et peut les mettre en danger. Il est rappelé qu'un coureur, quel que soit son âge, ne peut effectuer qu'un seul relais et pour une seule équipe.



ÉPREUVES EN MILIEU NATUREL

Pour les courses en milieu naturel, les MIN, CAD, JUN ne pourront s'inscrire si le km-effort est supérieur à la distance maximale de leur catégorie prévues dans le chapitre courses sur route. En aucun cas, lors d'épreuve basée sur la durée, les athlètes ne peuvent parcourir plus que ces distances maximales. Il

conviendra donc de choisir une durée adaptée à la catégorie des athlètes concernés (par exemple 1 h pour des juniors), soit d'arrêter ceux-ci dès que cette limite sera atteinte.

En conséquence :

➤ si le dénivelé positif cumulé est supérieur à 500 m, tous les participants seront au moins de la catégorie cadets (16 ans et plus).

➤ si le dénivelé positif cumulé est supérieur à 950m, tous les participants seront au moins de la catégorie juniors (18 ans et plus).



LES DOSSARDS ET LE PORT DU MAILLOT DU CLUB

Pour l'ensemble des courses, le port du dossard est obligatoire. Il doit être porté lisiblement sur la poitrine et maintenu par 4 épingles. Les ceintures dossards de triathlon sont interdites.

Les dossards des hommes et femmes seront distinctifs (couleurs différentes de préférence)

Pour les Championnats de France, il peut être demandé de porter un dossard de catégorie et /ou de nationalité (pour les athlètes étrangers) dans le dos et maintenu par 4 épingles. Le non-respect de ces règles entraînera la disqualification de l'athlète.

Pour tous les Championnats, le port du maillot du club est obligatoire. Il devra être porté de façon à être identifiable, facilement et à tout moment, par les officiels. Le non-respect de cette règle entraînera la disqualification lors d'un Championnat de France, le non-classement dans d'autres championnats. Un athlète disqualifié pour ce motif sera classé dans la course Open s'il y en a une.



TEMPS QUALIFICATIFS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE

Minima 2021	10 KM		Minima 2020	SEMI-MARATHON		Minima 2021	MARATHON	
	Hommes	Femmes		Hommes	Femmes		Hommes	Femmes
Cadets	38'	47'						
Juniors	37'	46'	Juniors	1h21'	1h55'			
Espoirs	35'	44'	Espoirs	1h17'	1h50'	Espoirs	2h45'	3h30'
Seniors	34'15	43'	Seniors	1h15'30	1h45'	Seniors	2h45'	3h30'
Master 0	35'	44'	Master 0	1h17'30	1h47'30	Master 0		
Master 1	36'30	47'	Master 1	1h20'30	1h50'	Master 1	3h05'	3h45'
Master 2	37'	49'	Master 2	1h22'30	1h52'30	Master 2	3h20'	3h52'
Master 3	39'30	50'	Master 3	1h27'	1h55'	Master 3	3h45'	4h00'
Master 4	40'30	52'	Master 4	1h32'	1h57'30	Master 4	4h30'	4h45'
Master 5	45'	53'	Master 5	1h40'	2h00'	Master 5		
Master 6	47'	56'	Master 6	1h44'	2h05'	Master 6		
Master 7	50'	60'	Master 7	1h50'	2h10'	Master 7		
Master 8	53'	64'	Master 8	1h55'	2h15'	Master 8		
Master 9	56'	67'	Master 9	2h00'	2h20'	Master 9		
Master 10	60'	70'	Master 10	2h15'	2h30'	Master 10		

EKIDEN

- 2h30 (total des 6 athlètes d'un même club) pour l'ekiden masculin
- 3h15 (total des 6 athlètes d'un même club) pour l'ekiden féminin
- 2h50 (total des 6 athlètes d'un même club) pour l'ekiden master masculin
 - 2h50 (total des 6 athlètes d'un même club) pour l'ekiden mixte (3 femmes, 3 hommes, ordre de passage indifférent)
 - 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 vétérans et une équipe féminine par club peuvent être engagées aux Championnats de France.

(Pour les catégories d'âges, se référer au tableau en page 5)

**La Réunion Générale réservée aux organisateurs
aura lieu le Samedi 24 Septembre 2022
de 9h à 12h à Thorens-Glières**

CALENDRIER SAVOIE ET HAUTE-SAVOIE

SAVOIE

HAUTE-SAVOIE



**Challenge
de la Montagne**

- 08/01** **LE BELIER BLANC - LA CLUSAZ - TRAIL SUR NEIGE** : 14 km - 650 m D+ - 19H / **TRAIL SUR NEIGE** : 8km - 350m D+ - 19H30 / **RANDONNEE RAQUETTE** : 6km - 280m D+ - 19H45 - www.lebelier-laclusaz.fr - direction@club-laclusaz.com - Stéphane VITTOZ : 04 50 32 69 50
- 16/01** **TRAIL DES ROIS** - St Pierre d'Albigny - **20km : 9h00 / 10km : 9h00** - *Courir et découvrir* - philippe.delachenal@gmail.com - Philippe DELACHENAL - 200 Rue des Ponants - 73250 ST PIERRE D'ALBIGNY - 06.19.60.93.09
- 22/01** **TRAIL NOCTURNE DE L'INUIT** - Pralognan la Vanoise - **Rando non chrono 17h30 / 7,5Km : 8h00 D+290m / 15km : 18h00 D+580m** - *Office du Tourisme de Pralognan la Vanoise - animationpralognan@gmail.com* - Silvere BONNET - 665 Route de la Combe - 38560 JARRIE - silverebonnet@hotmail.fr - 06.95.13.10.67 - 04.79.08.79.08
- 29/01** **LA COURSE DES DAHUS** - La Plagne Montalbert - **Loisirs 405m D+ / Compétition 0910m D+** - *Office du Tourisme de la Grande Plagne - info.champagny@la-plagne.com* - Christopher DIERICX - Office Tourisme Grande Plagne - 1355 Route Aime La Plagne - 73210 LA PLAGNE TARENTEISE - 06.12.79.75.76

 www.chronotop.run



Tél. +33 (0)6 82 39 12 91

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

info@chronotop.run



SEMI-MARATHON
DE LA **FOIRE de SAVOIE** ET 10 KM
DE CHAMBERY

18
SEPT
2022



CONTACTS ET INFORMATIONS

Julie Branchard : 06 50 78 40 99 / ju.branchard@gmail.com
Maëva Chalansonnet : 06 67 38 51 39 / maevachalansonnet@hotmail.fr



running conseil Annemasse

**UNE INFINITÉ
DE PROFILS
UN SPÉCIALISTE**

DES PRODUITS
TESTÉS ET APPROUVÉS
PAR NOS SPÉCIALISTES,
POUR DES CONSEILS
PRÉCIS ET ADAPTÉS.

running

trail

triathlon

marche nordique

www.runningconseilannemasse.com



Rue Adrien Ligué,
74100 Annemasse

Du mardi au vendredi : 10h - 19h
Samedi : 9h - 18h



04 50 92 50 32

Arrêt du bus 61 à 50m et terminus du tram à
100 m + voie verte à 2 minutes

- 29/01 TRAIL BLANC DU SEMNOZ - STATION DE SKI DU SEMNOZ - COURSE SUR NEIGE** : 11,5 km - 350m D+ - 17H30 - www.trailblancdusemnoz.fr - trailblancdusemnoz@gmail.com - Michel BARRALON : 04 50 69 38 46
- 04/02 TRAIL BLANC** - La Rosière - **5Km / 10Km** - Animation - animateur@larosiere.net - Paul BOUSSEAU - 705 Route du Col Du Pt ST Bernard - 73700 MONTVALEZAN - 06.63.19.21.38
- 06/02 DAHU RACE TERRE DE RUNNING** - Aillons Margeriaz 1400 - Courses à Obstacles : 3km 10h30-14h30 - 10 obstacles / 8km 9h30-10h25 obstacles - Aillons-Margeriaz Evenement - animation@lesaillons.com - Alexia DEMUER - Off. Du Tourisme des Aillons-Margeriaz - Chef lieu - 73340 AILLON LE JEUNE - 04.79.54.07.49 - 06.38.52.22.38
- 20/02 CROSS DE LA SAINTINOISE** - Brison St Innocent - **10Km : 10h00 / 2,5 et 5km : 10h05 jeunes / 500/1000m : 11h30 familles** - Association La Saintinoise - gecepa46@gmail.com - Jean Louis GORGES - 3 Chemin de Jons - 73100 BRISON ST INNOCENT - 06.20.50.42.75
- 25/02 TRAIL BLANC D'AGY - AGY - COURSE SUR NEIGE** : 10,2 km - 370 m D+ - 19H - <https://www.skiclubagy.fr/> - nadegeolive@gmail.com - Olivier Morin : 06 62 05 27 75
- 26/02 COURSE SUR NEIGE LA FÉE BLANCHE** - Station du Margeriaz - **10,5km : 18h00** - Aillons-Margeriaz Evenement - animation@lesaillons.com - Alexia DEMUER - Off. Du Tourisme des Aillons-Margeriaz - Chef lieu - 73340 AILLON LE JEUNE - 04.79.54.07.49 - 06.38.52.22.38
- 05/03 TRAIL BLANC DES BRASSES - MASSIF DES BRASSES - COURSE SUR NEIGE** : 10 km solo - 560m D+ - 17H30 / 10 km relais - 560m D+ - 17H30 / 5 km solo- 560 m D+ - 17H30 - www.lesfouleesblanchesdesbrasses.com - lafoulee-annemasse@outlook.fr



DAHU RACE
6 Février 2022

2 courses :
8 km - 25 obstacles
3 km - 10 obstacles

Aillons-Margeriaz 1400

13ème édition

+ d'infos
lesaillons.com
04.79.54.07.49

terre de running
Anthony-Léon
Albertville

sherpa
Aillon le Jeune

Sam Phi
HOT

Aillons-Margeriaz
EVENEMENTS



TRAIL SUR NEIGE - La Fée Blanche
- Terre de running -

26 Février 2022, à 18h
10,5 km / 220 m D+

Aillons-Margéraz 1400

13ème édition

+ d'infos
lesaillons.com
04.79.54.07.49

terre de running
Anthony-Léon
Albertville

sherpa
Aillon le Jeune

Regis
Coaching

HOT

Aillons-Margéraz
EVENEMENTS



ekosport
OUTDOOR EKOSYSTEM



ENSEIGNES DU GROUPE FRASTEYA **GROUPE FRASTEYA**

*UNE HISTOIRE, UN GROUPE, DEUX ENSEIGNES SPÉCIALISTES...
POUR FAIRE DU SPORT, VOTRE IDENTITÉ*

www.sport2000-chambery.com

www.ekosport.fr



- 05/03** LA MASSINGIENNE - MASSINGY CHEF LIEU - TRAIL DE LA NEPHAZ : 28 km – 1201 m D+ - 9H / TRAIL DU LENARD : 15 km – 500 m D+ - 9H15 / MARCHE : 13 km - 450 m D+ - 9H25 / MARCHE : 8 km - 260 m D+ - 9H25 - www.massingypourtous74.fr - contact@massingypourtous74.fr - Anne Sophie CHATELLIER : 06 49 20 38 21
- 20/03** LA MENTHONNAISE - MENTHON ST BERNARD - COURSE : 10 km - 270 m D+ - 11H / MARCHE NATURE : 10 km - 270 m D+ - 9H45 - www.sportsevents370.com - sportsevents370@gmail.com - David BROCCOURT : 06 98 02 00 73
- 25/03** STARTRAIL - Arc1800 - Place Miravidi - **11km : 18h00 382m D+ et 710mD+ - EPIC AB Tourisme** - ma.villien@lesarcs.com - Marie Ange VILLIEN - AB Tourisme - 35 Rue de la Gentiane - 73700 BOURG ST MAURICE - 04.79.07.56.31 - 06.26.79.71.13
- 26/03** LA CAPEÇONNETTE - AMPHION PUBLIER - CROSS JEUNE : SELON CATEGORIES - PAS DE DENIVELE - www.capecone.fr/capeconette - pascal.crouvizier@wanadoo.fr - Dominique CROUVIZIER : 06 82 36 54 31
- 27/03** TRAIL DE LA MICHAILLE (AIN)
-  **27/03** LE LYAUD TRAIL - LE LYAUD - TRAIL LE PETIT LYAUD : 10 km - 460 m D+ - 9H30 / MARCHE LE PETIT LYAUD : 10 km - 460 m D+ - 9H30 / TRAIL LE GRAND LYAUD : 21 km - 1250 m D+ - 8H30 - <https://chamoisduleman74.wixsite.com/monsieur> - chamoisduleman@gmail.com - Jean-Marc BILLET : 06 42 28 82 28 
- 27/03** AGGLOCIITYRUN74 - ARGONAY - TRAIL URBAIN : 11,7 km - 90 m D+ - 10H / 16 km - 178 m D+ - 9H30 / MARCHE NORDIQUE : 11,7 km - 90 m D+ - 10H / 16 km - 178 m D+ - 9H30 - www.vaness-events.fr - philippevaness@orange.fr - Philippe VANESS : 06 10 87 79 35
- 27/03** TRAIL DES GROTTES - Accueil des Grottes de St Christophe - **19km : 9h30 / 9km : 10h00** - Association sportive Sange - Gwen MASSON SCHAEFFER - 3796 Route de Chambéry - 73360 ST CHRISTOPHE LA GROTTE - 04.79.65.75.08
- 02/04** TRAIL DES GLAISINS - ANNECY LE VIEUX - TRAIL : 33,1 km - 1800 m D+ - 7H30 / 17,4 km - 850m D+ - 10H50 / 11,8 km - 450m D+ - 10H50 - www.usma74.fr - jeanmariefontana@gmail.com - Jean-Marie FONTANA : 06 86 79 12 00
- 03/04** 10 KIL DE CLUSES - CLUSES - COURSE : Individuel 10 km - 9H30 / COURSE : Relais 2 * 5 km - 9H30 / COURSE ENFANTS : A partir de 4 ans - www.faucignyathleticclub.com - danielvanel@sfr.fr - Daniel VANEL : 06 34 19 64 96

22^{ème} Challenge de l'Amitié

LA MASSINGIENNE (Massingy 74150) 5 mars
 LA TRESSERVIENNE (Tresserve) 15 mai
 ENTRELACS RUN & TRAIL (Albens) 19 juin
 LA GRESYLIENNE (Grésy sur Aix) 25 septembre
 FOULEE DE DRUMETTAZ-CLARAFOND 2 octobre

*Coureurs, Joggeurs, Marcheurs,
 participez à 3 des 5 épreuves ci-dessus
 et vous serez récompensés pour votre
 persévérance en recevant le Challenge de
 l'Amitié 2022 lors d'une sympathique
 soirée*

*Et toujours : « Challenge + » pour les
 participants aux 5 épreuves
 Challenge jeunes : Nés en 2007 et
 après, 2 épreuves sur 5 suffisent*

- 03/04 LA CAPEÇONE - AMPHION CITE DE L'EAU - COURSE :** 13,3 km - 200 m D+ - 9H / 7,6 km - 80 m D+ - 9H - www.capecone.fr - m.bochaton@projectec.fr - Marc BOCHATON : 06 11 07 40 18
- 03/04 COURSE DU VUACHE - VALLEIRY - COURSE :** 15,4 km - 239 m D+ - 9H45 / 8,1 km - 122 m D+ - 9H45 / 4,3 km - 58 m D+ - 9H50 - www.courses.free.fr/vuache/ - montrick69@yahoo.fr - Patrick Monney : 04 50 04 68 71
- 03/04 GRIMPÉE DU COL DE L'EPINE - Novalaise - 9h00 : 19km - Trail Evasion -** jonathan.gaillot@gmail.com - Jonathan GAILLOT - 3 Rue Paul Eluard - 38490 ST ANDRE LE GAZ - 06.14.09.67.04
- 09/04 MONTÉE SÈCHE DU SALÈVE - ÉTREMBIÈRES - COURSE :** 663 m D+ - 10H - www.ums74.fr - secretariat@asj74.org - Athlé St-Julien : 04 50 79 06 89
- 10/04 TRAIL DE LA MANDALLAZ - LA BALME DE SILLINGY - TRAIL :** 20 km - 1000 m D+ - 9H30 / 10 km - 450 m D+ - 9H - www.traildelamandallaz.wixsite.com/accueil - traildelamandallaz@gmail.com - Fred MIOLLANY : 06 58 82 09 02
- 10/04 LE DÉFIT DE L'OLYMPE - Brides les Bains - Nombre X de montée de 3,5km de 10 à 16 heures / 14h00 : verticale Brides - Les Allues 520m d+ - Meribel Sport Montagne -** meribelsportmontagne@gmail.com - Eric BAUDIN - 165 M.F. du Pied de Ville - 73550 LES ALLUES - eric.baudin@onf.fr - 06.15.10.05.97
- 10/04 TRAIL DU MONT ST MICHEL - Salle des fêtes de Barby - 26km : 8h001600 D+ / 16km : 9h00750 D+ / 8Km : 9h30 350 D+ - Montagne Sport Nature Savoie - philipe.pauline@gmail.com -** Pauline PHILIPPE - 375b Route de Barby - 73490 LA RAVOIRE - 06.32.90.58.56
- DU 16/04 AU 17/04 MARATHON SEMI ET 10 KM DU LAC D'ANNECY - ANNECY - 16/4 : COURSES DES JEUNES : 14H / MARATHON ET MARATHON DUO :** 42,195 km - 8H30 / 10 KM : 9H30 / SEMI MARATHON : 21,1km - 14H30 - www.marathondulac-annecy.com - events@ahsa-athletisme.com - Bouchaib KNINECH : 06 87 26 13 00
- 17/04 CARITATIVE CHAMBERY LE VIEUX - Chambéry le Vieux - 18km / 10.5km / 5km - CCO - patrice@ppion-consulting.com -** Patrice PION - 1572 Rue du Bois de Candie - 73000 CHAMBERY - 06.15.11.26.38
- 30/04 LA CHATVOYARDE - Salle des Fêtes - St Jean de Chevelu - 21km : 9h00 / 13km : 9h30 - Association Le Farou -** Bruno PITICCO - Chevelu - 73170 ST JEAN DE CHEVELU - piticco.bruno@neuf.fr - 06.17.05.11.05 - 04.79.36.77.35
- 30/04 LA MONTÉE DU FUNI - Bourg St Maurice - 3,5km course de 6heures / 800 D+ : 9h50 / 3,4km : Montée sèche / 2,4km 410m D+ - Tarentrail -** Arnaud GHERA - Les Glières Appt 343 Bat E - 110 Rue de Pinon - 73700 BOURG ST MAURICE - 06.84.15.63.83
- 30/04 CITY RUN ALBERTVILLE - Allbertville - 12Km : 15h00 - CAMI -** cholbecq@gmail.com - Cedric HOLBECQ - 1115 Route des Combes - 73200 CESARCHES - 07.77.37.12.94
- 01/05 NIVOLET-REVARD - Salle Polyvalente - Voglans - 51km : indiv 8h00 2700m+ / 22km : 8h30 1100m+ / 13Km : 8h45 400m+ - L'Elan Voglanaïs -** www.nivoletrevard.trail@gmail.com - Ugo FERRARI - studios du Grand Revard - 73100 PUGNY CHATENOD - ugo.ferrari20i@gmail.com - 06.08.85 31.69

- 01/05** TRAIL DU LAUDON - SAINT JORIOZ - TRAIL : 35 km - 1780 m D+ - 8H30 / TRAIL : 21 km - 860 m D+ - 9H / TRAIL : 13 km - 380 m D+ - 9H30 / MARCHE : 13 km - 350 m D+ - 8H45 - www.traildulaudon.fr - traildulaudon@gmail.com - COMITE DES FETES : 04 50 44 75 30
- 07/05** ULTRA MONTEE DES MEMISES - THOLLON LES MEMISES - COURSE DUREE 8H : 562 m D+ le plus de fois possible - 9H / COURSE DUO DUREE 8H : 562 m D+ le plus de fois possible - 9H COURSE DUREE 4H : 562 m D+ le plus de fois possible - 13H / COURSE DUREE 2H : 562 m D+ le plus de fois possible - 15H / MONTEE SECHE : 562 m D+ - 16H - www.umtlm.com - fredericbened@orange.fr - Frédéric BENED : 06 32 03 60 37
- 14/05** LA VERTI-TRAIL DU MOLE - LA TOUR EN FAUCIGNY - TRAIL : 12 km - 1000 m D+ - 19H - www.laferoce.blogspot.com - ferocedumole@gmail.com - Simon LETOURNEUR : 06 79 10 05 60
- 14/05** MARATHON DU CLAIR DE LUNE - DOUSSARD - MARATHON : 42,195 km - 283 m D+ - 20H - www.marathon-du-clair-de-lune.com - marathonclairdelune74@gmail.com - Christophe BARBOT : 07 83 01 15 57
- 15/05** LA TARTENCELLOISE - MARGENCEL - COURSE : 13,1 km / COURSE ET MARCHE : 9,2km - revesdamazones@gmail.com
- 15/05** LES FOULEES DE GRUFFY - GRUFFY - TRAIL : 13,8 km - 700 m D+ - 8H30 / TRAIL SOLO OU DUO : 29,5 km - 1700 m D+ - 9H / MARCHE FAMILIALE : 12,5 km - 850 m D+ - 8H45 / COURSE : 10,5 km - 125 m D+ - 9H20 - www.foulesdegruffy.fr - jp.cel.richard74@gmail.com - Jean-Pierre Richard : 07 81 63 53 74
- 15/05** 35^{ÈME} TRESSERVIENNE - Tresserve - Salle Willmot - 1km : 9h00 2km : 9h10 / 8km : 9h30 / 4km et 13,6km : 9h35 / 9km marche : 9h00 - Club Pédestre de Tresserve - Alain MARTINET - 12 Allée Raphaël - 73100 TRESSERVE - al1.martinet@free.fr - 06.60.24.76.53
- 15/05** MARATHON DES ALPES - BOURG ST MAURICE - marathon et relai de 3 : 9h15 / semi-marathon : 10h00 / 10km : 10h15 / 1km et 2,8km : 14h00 - 4 events - 4eventsport@gmail.com - Aleis HEUZARD - 303 Résidence Elegie Rue de l'Oratoire - 73210 LANDRY - 06.88.93.30.49
- 21/05** ODYSSEA - Parc du Vernay - 14h00 : 8Km - EA Chambéry - berliatgilles@gmail.com - Gilles BERLIAT - 300 Rue Richelieu - 73490 LA RAVOIRE - 06.83.59.27.46
- 22/05** KILOMÈTRE VERTICAL DE PUSSY - Pussy Chef Lieu - 5,3Km : 8h30 1120m D+ - Club des Jeunes de Pussy - lesarolettes@gmail.com - Clémence DAVID - 1 Pussy la Croix - 73260 LA LECHERE - 06.48.00.07.01
- 22/05** LA GRIMPÉE DU RUISSEAU - SALLANCHES - TRAIL : 15 km - 1020 m D+ - 9H30 - www.grimpeeruisseau.com - contact@grimpeeruisseau.com - Michel MAUPAS : 06 41 93 25 29



Everest

LA CHAMBERIENNE
LE TRAIL NOCTURNE
DE CHAMBERY

SAMEDI
12
NOVEMBRE

www.lachamberienne.com



WORDEN



PRÉPAREZ
VOS COURSES
AVEC LE
**SPÉCIALISTE
DU RUNNING**
À **CHAMBÉRY**
ET SUR
WORDEN.FR

ANALYSE DE FOULÉE

ÉQUIPEMENTS

NUTRITION

COACHING

WORDEN VOTRE SPÉCIALISTE
RUNNING, TRAIL ET TRIATHLON

315 RUE PIERRE ET MARIE CURIE 73490 - LA RAVOIRE
04 79 71 16 29 - WWW.WORDEN.FR

- 22/05** **ULTRA TOUR DU MÔLE - MARIGNIER - TRAIL** : 35,6 km - 3200 m D+ - 7H30 / **ULTRA VERTICALE** : 6 km - 1400 m D+ - 10H - www.utmtrail.com - gaspard.coach@gmail.com - Gaspard BARRIOZ : 06 78 42 38 50
- DU 27/05** **GREENWEEZ MAXI RACE - MENTHON SAINT BERNARD** : **SHORT RACE** : 16 km - 950 m D+ - 19H
AU 29/05 **ANNECY** : **ULTRA RACE** : 119 km - 7300 m D+ - 0H
ANNECY : **MAXI RACE** : 89 km - 5400 m D+ - 3H30
ANNECY : **R RACE RELAIS DE 2 OU 4** : 89 km - 5400 m D+ - 3H45
MENTHON SAINT BERNARD : **FEMINA RACE** : 16 km - 950 m D+ - 8H30
DOUSSARD : **MARATHON EXPERIENCE** : 42 km - 2400 m D+ - 6H
LIEU TENU SECRET 48H DU DEPART : **MARATHON RACE** : 40 km - 3200 m D+ - 5H30
COURSE JEUNE TEST EVENT'S MONDIAL U18 : **SEMNOZ** : 40 km - 3200 m D+ - 5H30 - www.maxi-race.org/fr/france/ - inscriptionmaxirace@gmail.com
- 28/05** **GRAND RAID 73** - Cruet - **73Km** : **05h004800+** / **73km** : **05h00 Relais** / **23km** : **09h00 1450+** / **10km** : **09h00400m+** - *Association Grand Raid 73* - rene.blad@wanadoo.fr - René BLAD - 300 Route du Marocaz - 73800 CRUET - gr73.contact@laposte.net - 06.81.24.83.71
- 04/06** **TRAIL DU GYPAETE - MARNAZ - TRAIL** : 72 km - 4830 m D+ : 4H30 / 54 km - 3520 m D+ : 7H30 / **TRAIL SEUL OU EN BINOME** : 31 km - 1640 m D+ : 10H30 / **TRAIL** : 14 km - 640 m D+ : 14H - www.traildugypaete.com - lagypaete@gmail.com - Marie-Laure DELERCE : 06 71 25 66 62 -
- 05/06** **TRAILS DE LA VALLEE DU BREVON - BELLEVAUX - TRAIL** : 67 km - 4600 m D+ - 5H / 36 km - 2600m D+ - 7H30 / 20 km - 1400 m D+ - 9H / 12,5 km - 900 m D+ - 10H / **TRAIL EN DUO** : 37,5 km - 2700 m D+ / 29,5 km - 1900 m D+ - 5H - www.trailsdelavalleedubrevon.fr - antoinelejeune@wanadoo.fr - Antoine LE JEUNE : 06 80 24 46 27
- 05/06** **36^{ÈME} TOUR DU LAC D'AIGUEBELETTE** - Base d'Aviron - **17,3km** : **9h00** - *Association Tour du Lac Aiguebelette* - Thierry BALIGAND - 6 Rue Claude Debussy - 73160 COGNIN - contact@unautre sport.com - 07.81.45.77.42
- 10/06** **ECO EKIDEN DE SAVOIE** - Savoie Technolac Le Bourget - **42,195km** : **10h00**
En relais de 6 coureurs - *GO FOR IT Running-Grand Chambery* - julienruiz73@gmail.com - Julien RUIZ - 77 Routre de Lyon - 73160 COGNIN - 06.89.17.10.47
- 11/06** **LA VELA CORSA - SILLINGY - COURSES ENFANTS** : 1 km et 2 km - 17H / **COURSE FAMILLES** : 3 km - 18H10 / **COURSE RELAIS A 2** : 11 km - 19H - www.sillnrun.fr/vela-corsa - vela.corsa.sillingy@gmail.com - Xavier RAIMBAULT : 06 87 32 00 38 -
- 11/06 ET**
12/06 **LA COMBLORANE - COMBLOUX - TRAIL** : 7 km - 250 m D+ - 18H30 / 38 km - 2687 m D+ - 7H / 25 km - 1588 m D+ - 8H30 - www.lacomblorane.com - animation@combloux.com - Office tourisme : 04 50 58 60 49
- 12/06** **NANGY NATURE - NANGY - PLATEAU DE LOEX - COURSE** : 9,4 km - 100mD+ / **MARCHE NORDIQUE** : 9,4 km - 100mD+ / **MARCHE FAMILIALE** : 9,4 km - 100mD+ - www.amicourse.com - gerard,cumer@laposte.net - Gérard CUMER : 07 85 84 03 35



haute

savoie

 le Département

partenaire

CLUBS D'ATHLÉTISME DE LA HAUTE-SAVOIE

ANNECY HAUTE SAVOIE ATHLETISME	Secrétariat Du Club - 04 50 46 92 87 1 Rue Pierre de Coubertin - 74000 Annecy	info@ahsa-athletisme.com
ANNECY ATHLETISME	TROUILLOUD JEAN-PIERRE - 06 88 02 99 37 20 Bis Avenue de France - 74000 Annecy	jptrouilloud@ch-annecygenevois.fr club : contact@annecyathle.org
ANNECY TRAIL RUNNING	SEGURET ADRIEN - 06 12 89 49 00 26 Bis Avenue de France - 74000 Annecy	adrien.seguret@gmail.com club : annecytrailacademy@gmail.com
ARVE ATHLETISME BONNEVILLE PAYS-ROCHOIS*	FONTAINE THIERRY - 06 03 75 77 04 24 Allée des Capselles - 74130 Bonneville	thierry.fontaine98@sfr.fr
ASPTT ANNECY	REY GERARD - 04 50 27 39 27 15 Route du Gros Chêne - 74370 Argonay	gerard07.rey@orange.fr club : ldez2424@gmail.com
ATHLE ST-JULIEN 74	BROUARD GERARD - 04 50 75 23 10 10 Route du Salève - La Cote - 74580 Viry	gbrouard74@gmail.com club : secretariat-asj74@sfr.fr
ATHLETIC CLUB EVIAN	PETIT CATHERINE - 04 50 70 11 10 11 Résid. Les Harpes - 13 Ch. du Morillon 74200 Thonon	petit.catherine74@orange.fr club : athletic.club.evian.74@orange.fr
ATHLETIQUE CLUB DU GRAND MASSIF	SEPPE ERIC - 04 50 90 21 59 Maison Neuve - 74740 Sixt Fer à Cheval	eric.seppe@free.fr club : acgrandmassif@free.fr
C.A.AMBILLY	FOURNIVAL ALEX - 04 50 17 34 87 50 Rte du Moulin de la Glacière - 74140 Sciez	alex.fournival@orange.fr
CHAMONIX MONT-BLANC MARATHON	GOMEZ LEO - 06 38 01 10 81 68 Rte des Jardins - 74400 Chamonix	leo.gomez@laposte.fr club : clubcmbm@gmail.com
CLUB DES SPORTS DE MEGEVE	GAUDICHE BERTRAND - 06 80 91 60 17 355 Route du Planay - 74120 Megève	gaudichefamille@gmail.com club : contact@csmegeve.com
CLUSES ATHLETISME	PENICHON PATRICK - 04 50 98 75 36 47 Allée du Pic Vert - 74300 Cluses	penichon.patrick2@orange.fr club : cluses.athletisme@orange.fr
ENTENTE ATHLETIQUE DE L'ARVE	PEOC'H ANTOINETTE - 04 50 36 82 29 48, Allée des Charmilles - 74250 Viuz En Sallaz	yapeoch@gmail.com club : thiery.fontaine98@sfr.fr
ESPERANCE FAVERGES	ADJERIME KHALED - 04 50 44 41 26 150, Chemin de La Curiale - 74210 Faverges	adjerime@free.fr club : contact.ef1958@gmail.com
EVIAN OFF COURSE	CROUVIZIER DOMINIQUE - 06 82 36 54 51 Lotissement Les Bottolière Sus - 150, Chemin Des Damphe - 74200 Marin	pascal.crouvizier@wanadoo.fr
FAUCIGNY ATHLETIC CLUB	VANEL DANIEL - 04 50 34 87 28 2 Rue Pierre Trappier - 74300 Cluses	danielvanel@sfr.fr
LA FOULEE D'ANNEMASSE*	PEOC'H ANTOINETTE - 04 50 36 82 29 48, Allée des Charmilles - 74250 Viuz En Sallaz	yapeoch@gmail.com club : lafoulee-annemasse@outlook.fr
LES FOULEES CHABLAISIENNES	FOPPOLI PATRICIA - 04 50 71 83 86 La Roche aux Féés-10 Bis Av. de la Dranse - 74200 Thonon-Les-Bains	patricia.foppoli@orange.fr lestoulees74@outlook.com
LES TRAILERS DU MONT-BLANC	FROUCHT MARTINE - 04 50 53 29 36 325 Chemin de La Tannerie - 74400 Les Praz de Chamonix	martine.froucht@orange.fr club : isabelle.juchat@utmbmontblanc.com
LES TRAILEURS DES SOMMETS	BRINGER MARIELLE - 07 60 30 58 22 Office du Tourisme d'AVORIAZ 1800 44 Promenade du Festival - 74110 MORZINE	marielle.bringer@gmail.com
RUMILLY ATHLE 74	BRIAND NATACHA - 04 50 46 92 87 61 Route de La Fuly - 74150 Rumilly	natachabriand@sfr.fr club : athle.rumilly@gmail.com
SALLANCHES PASSY ATHLETIC CLUB	DUBOIS BROUTIN ANTHONY - 06 09 92 40 30 335 Chemin du Clos Nicoud - 74700 Sallanches	anthonychristelle@gmail.com club : spac.athle@gmail.com
TEAM des BOIS LEMAN	MORIN BOUCHRA - 06 89 86 13 67 9D Route du Port de Séchex - 74200 Margencel	morin.familya@gmail.com club : lateamdesbois@gmail.com
THONON ATHLETIC CLUB	GARCIA ANTONIN - 04 76 59 12 25 4 Route Neuve - 74200 Margencel	antonin-g@orange.fr

E-mail : athle74@orange.fr / Site du comité : www.comite74athle.com

- 12/06 LA CUSY'HARD - CUSY - TRAIL** : 23 km - 1600 m D+ - 8H30 / **TRAIL DECOUVERTE** : 13 km - 700 m D+ - 8H45 / **COURSE NATURE** : 7 km - 270 m D+ - 9H30 / **MARCHE** : 7 km - 270 m D+ / **RANDONNEE SPORTIVE** : 11 km - 470 m D+ - www.cusyhard.fr - armenepecloz@laposte.net - 06 72 15 08 11
- 12/06 TRAIL DU GROS CHENE - ST MARTIN BELLEVUE - TRAIL** : 23 km / **TRAIL** : 13 km / **MARCHE** : 10km - www.vaness-events.fr - philippevaness@orange.fr - Philippe VANESS : 06 10 87 79 35
- 12/06 TRAIL DU MONT GRELE** - La Bridoire - **33km : 8h00 / 11km : 9h00** - *Les Traileurs Savoyards* - Mr Jonathan GAILHOT - 311 Route du Lac - 73520 LA BRIDOIRE - 06.14.09.67.04
- 12/06 TRAIL DU FORT DE TAMIÉ** - Fort de Tamié - **16km: 09h001100 D+ / 9km: 09h30400m D+** - *Terre de Running* - traildetamie@gmail.com - Gaetan BOURGEOIS - 434 Chemin de la Plaine - 73200 GILLY SUR ISERE - 06.88.95.52.94
- 12/06 RUNNING WHINE D'APREMONT** - Apremont - **15km : 09h45 / 8km : 10h15** - *Sport Event* - julienruiz73@gmail.com - Julien RUIZ - 77 Route de Lyon - 73160 COGNIN - 06.89.17.10.47
- 17/06 ULTRA-TRAIL DU HAUT GIFFRE - SAMOENS**
UTLAC : 127 km - 9150 m D+ - 20H
18/06 UTHG : 96 km - 6800 m D+ - 4H
TRAIL DES FRAHANS : 51 km - 3700 m D+ - 7H30
TDG : 30 km - 1800 m D+ - 8H30
19/06 LA VIREE DES LUCIOLES : 18 km - 1000 m D+ - 8H30
LA MONTEE DE GERS : 18 km - 1000 m D+ - 9H
AU FIL DU GIFFRE : 9 km - 400 m D+ - 9H30
www.samoens-trailtour.com - contact@samoens-trailtour.com - Justo : 06 25 91 60 45 -
- 18/06 ARAVIS TRAIL - THONES - TRAIL** : 66 km - 5000 m D+ - 5H / 44 km - 3400 m D+ - 5H30 / 19 km - 1300 m D+ - 8H / **TRAIL EQUIPE DE 2** : 39 km - 2800 m D+ - 5H - www.aravistrail.fr - craftaravistrail74@gmail.com - Vincent PASQUIER : 07 61 86 51 55
- 18/06 TRAILS DE BOZEL MONT JOVET** - Plan d'eau de Bozel - **10km : 18h00D+500m**
- *Office du Tourisme de Bozel* - Silvere BONNET - 665 Route de la Combe - 38560 JARRIE - silvrebbonnet@hotmail.fr - 06.95.13.10.67 - 04.79.08.79.08
- 18/06 TRAIL DU LAC NOIR** - Montsapey Chef Lieu - **22km : 8h30 D2000+ / 12km : 9h30 D1000+** - *Lac Noir Evenements* - lacnoirevenements@gmail.com - Thibaut BRUNIER - 75 Chemin du Pré Novel - 73460 GRESY SUR ISERE - 06.18.89.87.85
- 19/06 LA CHAVARUN - CHAVANOD - COURSE** : 35 km - 800 m D+ - 8H30 / **COURSE** : 23 km - 500 m D+ - 9H30 / **COURSE** : 12 km - 200 m D+ - 9H30 / **MARCHE NORDIQUE** : 12 km - 9H35 / 23 km - 8H35 - www.larondedechavanod.com - chavarunlrdc@gmail.com - Gilles LAURENT : 06 52 61 03 89
- 19/06 ENTRELAC RUN ET TRAIL** - Albens:salle polyvalente - **43km 7h30 / 33km : 8h00 / 16km : 8h30 / 9km : 9h00** - *Albens Club Pédestre* - acpentrelacs@gmail.com - Florent CONTET - 24 Impasse des Pinsons - 73410 ST GIROD ENTRELACS - 06.34.69.08.51
- 19/06 TRAILS DE BOZEL MONT JOVET** - Plan d'eau de Bozel - **41km 7h00 : 2750 D+ / 32km : 7h002150 D+ / 20km : 9h00 1400 D+** - *Office du Tourisme de Bozel* - Silvere BONNET - 665 Route de la Combe - 38560 JARRIE - silvrebbonnet@hotmail.fr - 06.95.13.10.67 - 04.79.08.79.08

RUN ALP

Votre spécialiste en Rhône-Alpes depuis 1993



Running

Des conseils personnalisés
quel que soit votre niveau

Trail

Chaussures, vêtements,
accessoires et diététique



Triathlon et Swimrun

Combinaisons, vêtements,
accessoires, nage en eau libre

Athlétisme

Des pointes pour
toutes les disciplines



Route de l'aéroport 73420 Voglans - Tel 04.79.65.91.74

runalp73@orange.fr

www.runalp.com

- 23/06** **RELAIS DES QUAIS DE SALLANCHES - SALLANCHES - RELAIS A 2 : 6 * 800 M - 19H -**
www.spac-athle74.fr - spac.athle@gmail.com
- 24/06** **MARATHON DU MONT-BLANC - CHAMONIX MONT-BLANC**
TRAIL : 92 km - 63300m D+ - 4H
KV VERTICAL : 3,8 km - 1000 m D+ - 17H
- 25/06** TRAIL : 23 km - 1680 m D+ - 8H
COURSE NATURE : 10 km - 280 m D+ - 10H30
DUO ETOILE NOCTURNE : 21 km - 1450 m D+ - 19H30
- 26/06** TRAIL : 42 km - 2540 m D+ - 7H30
TRAIL JUNIOR ESPOIR : 15 km - 810 m D+ - 10H30 -
www.marathonmontblanc.fr - club@chamonixsport.com -
CLUB DES SPORTS CHAMONIX : 04 50 53 11 57
- 25/06** **ORANGE TRAIL TOUR - LA ROCHE SUR FORON - TRAIL : 25 km - 1800 m D+ - 7H / TRAIL : 15 km -**
- 900 m D+ - 8H / COURSES ENFANTS - orangetrailtour@gmail.com -
Christian BAUDON : 06 14 20 37 48
- 26/06** **10 KM DES SOURCES DU LAC D'ANNECY - DOUSSARD - INDIVIDUEL ET RELAIS : 9H -**
www.annecyrunning.org - presidency@annecyrunning.org -
Patricia BERNARD : 06 80 57 53 74
- 26/06** **TRAIL DE L'ÉPINE - Collège George Sand La Motte Servolex - 51km : 6h00 - 3180m D+ / 28km :**
8h00 - 1500m D+ / 16km : 8h30 - 660m D+ / 8km : 9h30 - 250m D+ - Entente Athlétique de
Chambéry - traildelepine@eachambéry.com - Yvan DECURNINGE - 7 Rue Ernest Filliard - 73000
CHAMBERY - yvan.decurninge@yahoo.fr - 06.83.20.50.76
- 26/06** **7^{ÈME} ARLY CIMES - Crest Voland Cohennoz - 28km : 8h00 / 13km : 8h45 - Feminin et Trail duo**
- Office Tourisme du Val d'Arly / animation@valdarly-montblanc.com - Pierre BRAND - 147 Rue
du Mont Blanc - 73590 FLUMET - 04.79.31.18.28
06.04.59.52.44
- 30/06** **RELAIS DE PASSY MOUNTAIN STORE - PASSY MOUNTAIN STORE - RELAIS A 2 : 6 * 800 m -**
19H - www.spac-athle74.fr - spac.athle@gmail.com -
- 02/07**
ET 03/07 **LA MONTAGN'HARD - SAINT NICOLAS DE VEROCE - LA MONTAGN'HARD : 108 km - 8050 m**
D+ - 5H / LA MOINS'HARD : 70 km - 53900 m D+ - 7H / LA MI'HARD : 50 KM - 3790 D+ - 8H / LA
MINI'HARD : 27 km - 1950 m D+ - 8H -
www.lamontagnhard.com - contact.montagnhard@gmail.com -



ANNECY
RUNNING ORGANISATION

26 JUIN 2022
10KM

DES SOURCES DU LAC D'ANNECY
ST JORIOZ - DOUSSARD
en aller simple, course individuelle
et relais 6km/4km

2 OCTOBRE 2022
SEMI MARATHON

DES SOURCES DU LAC D'ANNECY
à DOUSSARD
et **MARCHE NORDIQUE**

17 DÉCEMBRE 2022 CORRIDA DE LA VIEILLE VILLE D'ANNECY

www.annecyrunning.org - contact@annecyrunning.org

03/07



LA GRIMPÉE DU MÔLE - MARIGNIER - COURSE MONTAGNE - 9,7 km - 975 m D+ - 8H - tresocfmarignier@gmail.com - BUREAU DES ASSOCIATIONS : 04 50 34 54 68

03/07

LE TOUR DES GLACIERS DE LA VANOISE - Pralognan la Vanoise - **75km : 4h00 - 3800 D+ / 27km : 6h00 1750 D+ / 15km : 8h00 - 1100D+** - *Office du Tourisme de Pralognan la Vanoise* - animationpralognan@gmail.com - Silvere BONNET - 665 Route de la Combe - 38560 JARRIE - sylverebonnet@hotmail.fr - 06.95.13.10.67 - 04.79.08.79.08

03/07

TRAIL DES BAUGES - Le Chatelard - **48km : 8h00 +2730m / 21km : 9h30+1270m / 10km : 10h00 - 230m D+** - *Bauges Ski Nordique* - cyrille.causse@orange.fr - Cyrille CAUSSE - 41 Place du 4 juillet 44 - 73340 BELLECOMBE EN BAUGES - 06.30.55.53.52

03/07

TRAIL VERTICAL K2 VILLAROGER/LES ARCS - Villaroger 73 - **7,6km : 9h30 - 2000+ / 3,4km : 10h30 1000+** - *trailers des pays de Savoie* - tpsinfostrail@gmail.com - Laurent VINNER - 66 Impasse sur Villeneuve - 74450 LE GRAND BORNAND - 06.85.59.98.40

07/07

RELAIS NOCTURNE DE MEGEVE - MEGEVE - RELAIS NOCTURNE PAR 2 : 6 * 800 m - 20H - www.csportsmegeve.com - contact@csmegeve.com - Bertrand GAUDICHE : 06.80.91.60.17

08/07

HIGH TRAIL VANOISE - Val d'Isère - **75km : 9h00** - *Club des Sports de Val d'Isère* - i.jacquemod@valsport.org - Ingrid JACQUEMOD - Club des Sports Val d'Isère - Route de la Balme - BP 61 - 73150 VAL D'ISERE - 06 13.61.56.34 - 04.79.06.03.49

09/07

HIGH TRAIL VANOISE - Val d'Isère - **70km : 4H006 cols / 42km : 7h30 - 1,4km : 10h00 course enfants** - *Club des Sports de Val d'Isère* - i.jacquemod@valsport.org - Ingrid JACQUEMOD - Club des Sports de Val d'Isère - Route de la Balme - BP 61 - 73150 VAL D'ISERE - 06 13.61.56.34 - 04.79.06.03.49

Dimanche 26 JUIN 2022

TRAIL DE L'ÉPINE

La Motte Servolex
Domaine Reinach

- L' Echarde 51 km
- L' Epine 25 km
- La Ronce 17 km
- L' Aiguille 8 km

Entente Athlétique de Chambéry

AESIO Trail jeunesse

REINACH

09/07

ET 10/07

TRAIL DU TOUR DES FIZ - PASSY - TRAIL : 24 km - 1500 m D+ - 19H30 / 15 km - 750 m D+ - 9H30 / 64 km - 4600 m D+ - 5H / 31 km - 2200 m D+ - 8H - www.traildutourdesfiz.com - traildutourdesfiz@passy-mont-blanc.com - Jocelyn CLEVY : 06 73 81 67 61

10/07



ASSAUT DES MEMISES - THOLLON LES MEMISES - MONTEE SECHE : 9 km - 700 m D+ - 9H / **MARCHE** : 6 km - 600 m D+ - 8h30 / **MINITRAIL JEUNES 2005-2013** : 0,8 km - 1,2 km - 2,5 km - 11H - www.facebook.com/asso-des-memises/ - skiclubthollon@orange.fr - L'HOTE Pierre-Emmanuel : 06 01 77 89 38

10/07

HIGH TRAIL VANOISE - Val d'Isère - **20km : 8h00 / 9km : 9h30 / Course verticale 1Km : 11h30 et 11h45** - *Club des Sports de Val d'Isère* - i.jacquemod@valsport.org - Ingrid JACQUEMOD - Club des Sports Val d'Isère - Route de la BalmeBP 61 - 73150 VAL D'ISERE - 06 13.61.56.34 - 04.79.06.03.49

14/07

RELAIS NOCTURNE DE CHAMONIX - CHAMONIX - RELAIS A 2 : 6 * 800 m

16/07

LA MONTEE DU NID D'AIGLE - SAINT GERVAIS LES BAINS - COURSE EN MONTAGNE : 19,5 km - 2000 m D+ - 8H - www.saintgervais.com - evenementiel@saintgervais.com

16/07

MAD' TRAIL DE VALMOREL - Valmorel - Les Avanchers - **KVertical : 3Km - 9h30** - *Club de ski de Valmorel* - sport@ccva-savoie.com - Pascal BOEUF - CCVA Pôle Evènement Sportif - 40 Chemin des Loisirs - 73260 GRD AIGUEBLANCHE - 06.46.31.22.75 07.55.60.03.86

16/07

13^e ULTRA TOUR DU BEAUFORTAIN - Queige plan d'eau - **105km : 4h00 D+ 6400m** - **En individuel ou relai de 2** - *Les Amis du Trail du Beaufortain* - François CAMOIN - La Coutaz - Outrechenais - 73720 QUEIGE - francoiscamoin@wanadoo.fr - 06.83.16.46.01

17/07

MAD' TRAIL DE VALMOREL - Valmorel - Les Avanchers - **65km : 4h003500 D+ / 42Km : 6h002500 D+ / 28km : 8h00 / 16km : 9h45** - *Club de ski de Valmorel* - bruno.girousse@gmail.com - clubdeski.vamlmorrel@gmail.com - Pascal BOEUF - CCVA Pôle Evènement Sportif - 40 Chemin des Loisirs - 73260 GRD AIGUEBLANCHE - 06.46.31.22.75 - 07.55.60.03.86

17/07

TRAIL DE LA ROSIÈRE - La Rosiere Montvalezan - **40km : 7h30 / 22km : 8h30/ 15km : 9h00** - *Association Trail de La Roziere* - letraildesmoulins@gmail.com - Aline MATHIEU - Le Panoramic - 73700 LA ROSIERE 1850 - 06.84.58.96.23 04.79.06.80.55

17/07

TRAIL DES BELLEVILLE - Villarenger - **40km : 6h00 3100M D+ / 20Km : 8h00 1150M D+** - bellevilletrail@gmail.com - Ludovic LEMONIER - 6 Rue Jacotin - Villarenger - 73440 LES BELLEVILLE - 07.67.47.41.02

21/07

TRAIL DES ARCS - Arc 1600 - Place du soleil - **14,8km : 9h30 1000M D+** - *AB Tourisme Evenements* - evenemens@lesarcs.com - Eric CHEVALIER - 35 Rue de la Gentiane - 73700 BOURG ST MAURICE - 04.79.07.56.31



LGimpression

imprimés publicitaires /
imprimés administratifs /
plisages reblochers /
étiquettes fromages...



97c, rue du Pont de Dranse
74500 PUBLIER

☎ 04 50 70 44 59
contact@lg-impression.com

www.lg-impression.com

création graphique - PAO
communication visuelle



Pragma Design

www.pragmadesign.fr

SAMEDI 16 JUILLET 2022



35^e

19,5 KM
2000 D+

MONTÉE DU NID D'AIGLE

**SAINT
GERVAIS**
MONT-BLANC

COUPE DU MONDE DE COURSE EN MONTAGNE

WWW.SAINTGERVAIS.COM

21/07 **CROSS RELAIS NOCTURNE DU FAYET - LE FAYET - CROSS RELAIS** : 8,4 km - 20H - www.saintgervais.com - bernard.sejalon@orange.fr

DU 21/07
AU 24/07 **LE CRAPAHUT DES DAHUTS - SAINT JEAN D'AULPS - EN SOLO OU PAR EQUIPE DE 2 OU 4** :
Etape 1 : 33 km et 2102 m D+ / Etape 2 : 42 km et 2170 m D+ / Etape 3 : 43 km et 2636 m D+ /
Etape 4 : 45 KM ET 3130 Md+ - lecrapahutdesdahuts.wordpress.com -
inouk.org.evenements@gmail.com - Jean-Luc POTTIER : 06 85 20 51 42 -

23/07
ET 24/07 **TRAIL DES GETS - LES GETS - LE DEFI DU MONT CHERI** : Le plus de montée possible en 4 heures
- 9H à 13H / **COURSES ENFANTS** : 16H / **TRAIL** : 35 km - 2600 m D+ - 7H / **TRAIL** : 20km - 1100 m
D+ - 9H / **TRAIL** : 10 km - 541 m D+ - 10H - www.traildesgets.com -
evenements@lesgets.com - Daniel VANEL : 06 34 19 64 96

24/07 **ARGENTRAIL - ARGENTIERE - TRAIL SOLO OU RELAIS** : 25 km - 1600 m D+ - 8H30 -
www.argentrail.com - argentiere-sports@wanadoo.fr - DEVOUASSOUX Bruno : 06 16 21 08 30

24/07 **LA VILLARINCHE - St Colomban des Villards - 26km : 8h00 / 11km : 9h00**
- *Maison du Tourisme de la vallée des Villards* - Solenn CLAVEL - Maison du Tourisme - 73130
ST COLOMBAN VILLARDS - villards@wanadoo.fr - 04.79.56.24.53

24/07 **COURCHEVEL X TRAIL - Le Praz - Courchevel 1300 - 5h30 - 55km / 44Km / 33km / 11Km -**
Courchevel sports outdoor Trail - jean-christophe.berrard@mairie-courchevel.com - Hervé
FRANCHINO - 116 Rue des Sachets - ST BON - 73120 COURCHEVEL - 06.88.51.09.88

Le Crapahut des Dahuts
Saint-Jean-d'Aulps

11ème Édition
21 au 24 juillet 2022


INOUK
EVENTS

Un "trail d'Enfer" pour sportifs de haut niveau
Courseurs et marcheurs par équipes de 2 ou 4 ou solo
4 étapes en altitude - 175km pour 20.000m +/-
Brevets tous les soirs

lecrapahutdesdahuts.wordpress.com — Instagram : @crapahut-des-dahuts — 06.85.20.51.42

CLUBS D'ATHLÉTISME DE LA SAVOIE

A.S. AIX-LES-BAINS	M. MARTINETTO Maurice maurice.martinetto@wanadoo.fr	04 79 88 85 80
E.A. CHAMBÉRY	M. MARIN Denis e.a.c.siffa@free.fr	04 79 85 64 44
U.O. ALBERTVILLE TARENTEISE	M. COMBEY Christian chris.combey@hotmail.fr	07 50 60 89 39
C.A. PONTCHARRA LA ROCHETTE	carpg.contact@gmail.com	04 76 98 13 93
U.A. MAURIENNE (ST JEAN)	u.a.m@wanadoo.fr	04 79 59 88 06
S/L ATHLÉTIQUE SPORT MOUTIERS	asmoutiers@gmail.com	04 79 22 99 32
AS DE COURSE A PIED VEO 2000	clubveo2000@wanadoo.fr	04 79 55 43 87
COURCHEVEL SPORTS OUTDOOR TRAIL	jean-christophe.berrard@mairie-courchevel.com	06 32 13 70 52
S/L HAUTE TARENTEISE ATHLETIC CLUB	htac2011@gmail.com	06 09 62 72 79
S/L ASA - BELLEY	hdroual@club-internet.fr	06 85 92 19 00
S/L ASA - CULOZ	hdroual@club-internet.fr	06 85 92 19 00
ÉCHAPPÉE BELLE	hubertflore@gmail.com	06 08 04 27 81
TEAM LECHÈRE COURSE PÉDESTRE 73250	M. LECHERE Bernard lescherecoursepedestre73250@gmail.com	06 10 76 28 17
GO FOR IT RUNNING GRAND CHAMBÉRY	goforitrunning@gmail.com	06 89 17 10 47
NORDIC WALKING SENSATION 73	contact@nordicwalkingsensation.fr	06 80 22 04 13
JARRIENNE DES CIMES MAURIENNE	delphinefrancis@aol.com	06 11 39 74 95
CLUB DES SPORTS DE MERIBEL	contact@sportsmeribel.fr	04 79 00 50 90

- 28/07** **CROSS RELAIS NOCTURNE ST NICOLAS DE VEROCE - ST NICOLAS DE VEROCE -**
CROSS RELAIS : 6 * 700 m - 20H - www.saintgervais.com - bernard.sejalon@orange.fr
- 29/07** **32^{ÈME} 6000D** - Plan d'eau de Macot pour le 63km - Plagne Bellecote pour le 27km - **11km: 9H30 / 800m : 13h30 / Verticale 5km : 16h30** - *Office du Tourisme de la Grande Plagne - c.lathoud@la-plagne.com - Cédric LATHOUD - Office Tourisme Grande Plagne - La Plagne Altitude - BP52 73214 AIME Plagne Cedex - 06.10.84.32.56*
- 30/07** **32^{ÈME} 6000D** - Plan d'eau de Macot pour le 63Km - Plagne Bellecote pour le 27Km - **65km: 5h00 seul ou relai / 42km : 6h00 / 22km : 7h30** - *Office du Tourisme de la Grande Plagne - c.lathoud@la-plagne.com - Cédric LATHOUD - OfficeTourisme Grande Plagne - La Plagne Altitude - BP52 73214 AIME Plagne Cedex - 06.10.84.32.56*
- 30/07 ET 31/07** **MEGEVE NATURE TRAIL - MEGEVE - TRAIL :** 46 km (16 km samedi 850 m D + et 30 km dimanche 1500 m D+) / 74 km (43 km samedi 2680 m D + et 30 km dimanche 1500 m D+) / 43 km - 6H / 30 km - 1500 m D+ - 8H00 / 16 km - 850 m D+ - 9H00 / 8 km - 336 m D+ - 9H00 - www.megevenaturetrail.com - contact@csmegeve.com - Stéphane PICOT : 04 50 21 31 50
- 31/07** **L'ALMETTE - LE REPOSOIR - TRAIL :** 15,5 km - 752 m D+ - www.lereposoir.fr - celine.recurt@gmail.com - Céline RECURT : 06 79 96 12 06
- 02/08** **LA PRAJOURDANE** - Front de neige station de La Plagne Montalbert - **9km : 8h30 / 7,5 Marche 8h30** - animation.montalbert@la-plagne.com - Willy TRAON - OTGP - Montalbert - 73210 AIME LA PLAGNE - 06.43.32.35.79
- 04/08** **CROSS RELAIS NOCTURNE DU BETTEX - ST GERVAIS - CROSS RELAIS :** 6 * 1400 m - 20H - www.saintgervais.com - bernard.sejalon@orange.fr
- 06/08** **TRAIL DES HAUTS FORTS - MORZINE-AVORIAZ**
TRAIL DES HAUTS FORTS : 51 km - 3850 m D+ - 5H45
TRAIL DU FORNET : 40 km - 3040 m D+ - 6H50
TRAIL DES MINES D'OR : 23 km - 1950 m D+ - 8H30
RELAIS DES CONTREBANDIERS : 30 km - 2110 m D+ / 21 km - 1740 m D+ - 5H45 - www.traildeshautsforts.com - trail@morzine-avoriaz.com - OFFICE TOURISME MORZINE : 04 50 74 72 72
- 
- 06/08** **42^{ÈME} MONTÉE DE LA PLANCHETTE** - ST Martin La Porte - **9,7km : 17h00 / marche 14h30** - *Entente Basket St Martin-St Michel - jpauldop@orange.fr - Jean Paul DOMPNIER - 61 Rue Général Ferrié - 73140 ST MICHEL DE MAURIE - 06.81.02.43.44 - 04.79.05.81.88*
- 06/08** **VAL THORENS SUMIT GAMES** - Val Thorens - **Vendredi 05 200m 14h00 / Sam 06 4,6km : 8h30** - SOGEVAB - marc@sogevab.com - Marc HUDRY - SOGEVAB - Maison de Val Thorens - 73440 LES BELLEVILLES - 04.79.00.00.18 - 06.85.23.72.58
- 06/08** **EDF TRAIL CENIS TOUR** - Lanslevillard / Val Cenis - **11km : 15h00 / 1km enfants : 17h00** - *Association KCIOP Montreuil - contact@edfcenistour.com / françois@kciop.fr - Camille GENIEUX - Société KCIOP - 86 Rue Paul Bert - 69003 LYON - 06.58.79.43.84 - 04.78.03.25.69*
- 07/08** **LA RONDE DES CYCLAMENS** - Mairie Arith - **5 et 10km : 09h00 - 2 Km:10h30** - *Comité des Fêtes d'Arith - cdfarith.73@gmail.com - Jean Claude MORAND 39 Chemin du CœurMontagny - 73340 ARITH - jean-claude.morand7@orange.fr - 06.17.78.21.94*
- 07/08** **42^{ÈME} TRAIL ALPIN DU GRAND BEC** - Champagny en Vanoise - **28km 7h00 1700 D+ / 14km: 8h30 500D+** - *Office du Tourisme de la Grande Plagne - info.champagny@la-plagne.com - Corine CHAUMONTET - Office Tourisme Grande Plagne - 1355 Route Aime La Plagne - 73210 LA PLAGNE TARENTEISE - 06.74.40.02.94*



ekosport
OUTDOOR EKOSYSTEM

ENSEIGNES DU GROUPE FRASTEYA **GROUPE FRASTEYA**

*UNE HISTOIRE, UN GROUPE, DEUX ENSEIGNES SPÉCIALISTES...
POUR FAIRE DU SPORT, VOTRE IDENTITÉ*

www.sport2000-chambery.com

www.ekosport.fr



- 07/08 VAL THORENS SUMIT GAMES** - Val Thorens - **42km : 7h30 / 20km : 9H30 / 10km : 10h30 / 0,2km : 14h00 Kids** - SOGEVAB - marc@sogevab.com - Marc HUDRY - SOGEVAB - Maison de Val Thorens - 73440 VAL THORENS - 04.79.00.09.09
06.35.23.72.58
- 07/08 EDF TRAILCENIS TOUR** - Lanslevillard / Val Cenis - **82km : 3h004700D+ / 65km : 5h00 3410D+ / 38km : 7h00 2100D+ / 23km : 8h00 / 12km : 9h00** - Association KCIOP Montreuil - contact@edfcenistour.com - françois@kciop.fr - Camille GENIEUX - Société KCIOP - 86 Rue Paul Bert - 69003 LYON - 06.58.79.43.8404.78.03.25.69
- 11/08 CROSS RELAIS NOCTURNE ST GERVAIS - ST GERVAIS - CROSS RELAIS : 6 * 1400 m - 20H**
- 13/08 KV PETITE SAULIRE** - Hameau de Meribel Mottaret - **KV 10h00 / 5Km 16h00 / Merikids 500m** - Meribel Sport Montagne - meribelsportmontagne@gmail.com - Eric BAUDIN - 165 M.F. du Pied de Ville - 73550 LES ALLUES - eric.baudin@onf.fr - 06.15.10.05.97
- 14/08 MERIBEL TRAIL** - Hameau de Meribel Mottaret - **50km : 6h00 / 25km : 10h00 / 2km : 10h30** - Meribel Sport Montagne - meribelsportmontagne@gmail.com - Eric BAUDIN - 165 M.F. du Pied de Ville - 73550 LES ALLUES - eric.baudin@onf.fr - 06.15.10.05.97
- 14/08 KV DU CRIOU - SAMOENS - KM VERTICAL : 1,980 km - 1000 m D+ -**
www.samoens-trailtour.com - justo.david@orange.fr - JUSTO : 06 25 91 60 45
- 18/08 RELAIS NOCTURNE DE COMBLOUX - COMBLOUX - CROSS RELAIS ADULTES : 6 * 800 m / CROSS RELAIS ENFANTS : 4 * 400 m -** animation@combloux.com
- 19/08 LE BELIER - LA CLUSAZ
LE SUPER BELIER**
3 JOURS 3 COURSES 3 DISTANCES : ENCHAINER TRAIL 7 + TRAIL 27 + TRAIL 42 - 18H30
- 20/08 LE BELIER**
TRAIL : 7 km - 180 m D+ - 18H30
TRAIL : 27 km - 1000 m D+ - 8H30
TRAIL : 15 km - 430 m D+ - 10H
COURSES ENFANTS : 15H30
- 21/08 LE BELIER - TRAIL EN SOLO OU EN RELAIS : 42 km - 1980 m D+ - 7H**
RANDO : 24 km - 8H
RANDO : 13 km - 9H
 www.lebelier-laclusaz.fr - direction@club-laclusaz.com - Stéphane VITTOZ : 04 50 32 69 50
- 20/08 TIGNESTRAILS** - Tignes le Lac - **0,7km : 15h00 / 1,9km : 15h30 / 3,3km : 16h00** - Tignes Développement - Renaud GROLEE - Tignes Développement - BP 51 - 73320 TIGNES - 06.76.02.16.09
- 20/08 TRAIL DU GALIBIER-THABOR** - Valloire/Valmeinier - **67km : 8h30 3700m D+et 4000D- / 32km : 9h00 1900m D+ / 12km : 10h00 620m D+** - Association «Trail du Galibier» - contact@traildugalibier.com - Johan DUCLOUX - 162 Rue du Praz - 73450 VALLOIRE - 06.72.61.31.85
- 21/08 TIGNES TRAILS** - Tignes le Lac - **44km : 7h00 - 27km : 9h00 - 13km : 10h00** - Tignes Développement - Renaud GROLEE - Tignes Développement - BP 51 - 73320 TIGNES - 06.76.02.16.09
- 21/08 TRAIL DU GALIBIER-THABOR** - Valloire/Valmeinier - **51km : 5h30 3200D+ / 21km : 8h00 1330D+ / 10km : 8h30 630D+** - Association 'Trail du Galibier' - contact@traildugalibier.co - Johan DUCLOUX - 162 Rue du Praz - 73450 VALLOIRE - 06.72.61.31.85

DU 22/08

AU 28/08

UTMB® - CHAMONIX : PTL® par équipe de 3 : 300 km - 25000 m D+ - 8H

MARTIGNY CH : MCC : 40 km - 2300 m D+ - 10H

YCC pour cadets juniors espoirs CHAMONIX : prologue 2 * 700 m ou 3 * 700 m ou 4 * 700 m - 18H

COURMAYEUR IT : 4 km - 200 m D+ / 8 km - 600 m D+ / 15 km - 1000 m D+ - 10H

COURMAYEUR IT : 7DS® : 145 km - 9100 m D+ - 4H

ORSIERES IT : OCC : 55 km - 3500 m D+ - 8H15

COURMAYEUR IT : CCC® : 101 km - 6100 m D+ - 9H

CHAMONIX : UTMB® : 170 km - 10000 m D+ - 18H -

www.utmbmontblanc.com - info@utmb.world - Isabelle VISEUX : 06 87 08 31 79

27/08

LA COURSE DU MIROIR DES EAUX - CERVENS - COURSE ENFANTS : Enfants éveillé à minime - 17H / **COURSE NATURE :** 12,2 km - 148 m D+ - 21H / **MARCHE/ MARCHE NORDIQUE :** 9,2 km - 148 m D+ - 19H - www.coursemiroirdeseaux.fr - marchandag@wanadoo.fr - Fabrice BERTRAND : 06 26 55 93 90 - Loïc MARCHAND : 06 45 53 11 30

28/08

GRIMPEE DE LA SAMBUY - SEYTHENEX - COURSE EN MONTAGNE : 2.5 km - 700 m D+ - 10H - www.lasambuy.com - gaelle@lasambuy.com - Gaëlle WARCZARECK : 04 50 44 44 45 - tel : +33 (0) 4 50 44 44 45

28/08

SAVOYARDE TRAIL - La Féclaz Stade Alexix Bœuf - 21km : 9h45 / 10km : 10h00 / 1km : 10h05 / 5km : 10h08 / 2,5Km:10h11

- *Club des Sports de La Féclaz* - mdesseux.clubnordique@gmail.com - Marc DESSEUX - Club des Sports de La Féclaz - 73230 LA FECLAZ - 06.60.35.88.79

03/09

SHERPA TRAIL - Salle des Fêtes de La Thuile - 24km : 9h00 1400m+ / 10km : 10h00 400m+ -

- *Club Alpin Français Chambéry* - sherpa.trail1@gmail.com - Frédéric MICHEL-VILLAZ - Club Alpin Français - 176 Faubourg Maché - 73000 CHAMBERY - 04.79.68.20.77 - 06.60.25.17.17

CHENEY toujours dans la course!

Dossards compétition,
bandeaux, sérigraphie sur
textile et autres supports...
Un savoir-faire pour
marquer toutes vos
compétitions!

CHENEY+
SÉRIGRAPHIE - NUMÉRIQUE
164, rte du Plateau 74370 PRINGY
04 50 27 20 11
www.cheney-serigraphie.com

- ACCÈS/SPORTS - CHERMAY
- INDUSTRIE
- Séminaires, conférences, événements
- TANDEM/BIEN-ÊTRE/SPORTS
- MÉTÉOROLOGIE
- IMPRESSION TEXTILE
- BANDONNEAU/BIEN-ÊTRE
- BOYARD/BIEN-ÊTRE

- 04/09** **10KM GRAND LAC** - Aix Les Bains - **10km : 9h30** - *Athletique Sport Aixois - jcexcoffon@aol.com* - Jean Charles EXCOFFON - 136 Chemin des Roches - 73000 SONNAZ - 06.21.09.39.96
- 04/09** **LA GRANDE BAMBÉE** - Le Gietaz en Aravis - **44km : 7h00 / 28km : 8h00 / 16km : 8h30** - *Office Tourisme du Val d'Arly - animation@valdarly-montblanc.com* - Pierre BRAND - 147 Rue du Mont Blanc - 73590 FLUMET - 04.79.31.18.28 - 06.04.59.52.44
- 04/09** **TRAIL DE LA CROIX DE FEYSONS** - Moutiers, place desVictoires - **22km : 9h30 1300 D+ / solo ou relai à 2 / 9km : 10h15 3500D+** - *CAF Moutiers et Hte Tarentaise - arthur@asd2pic.org* - Arthur GUNTZ - 15E rue des Sagnieres - 05000 GAP - 06.52.68.42.47
- 10/09** **MONTÉE DE LA PARRACHÉE** - Station d'Aussois - **KV : 10h00** - *Comité Savoie Club Alpin et de Montagne - kv.secours.montagne@gmail.com* - Frédéric MICHEL-VILLAZ - 256 Rue de la République - 73000 CHAMBERY - 06.60.25.17.17
- 11/09** **TRAIL DE COMBE BÉNITE** - Granier place du village - **30Km : 8h00 2300D+ / 19Km : 9h00 1300D+ / 8Km : 9h30** - *Syndicat d'initiative de Granier - si.granier@freel.fr - mnoggeri@gmail.com* - Marie Noëlle OGGIER - Chemin d'Apraz GRANIER - 73210 AIME LA PLAGNE - 04.79.55.46.44 - 06.14.90.01.56


11/09 **LES FOULEES MAGLANCHARDES - MAGLAND** - **COURSE** : 10.2 km - 675 m D+ - 9H45 - www.omsmagland.fr - oms.magland@sfr.fr - TOULZE Thierry : 06 26 16 58 28



Everest

13/09 **VERTI'CIMES LAC D'ANNECY** - *outdoorsportorganisation@gmail.com* - Ludovic VALENTIN : 04 50 23 19 58



- 17/09 ET 18/09** **L'ARAVIS SKY PURSUIT CONCEPT UNIQUE EN FRANCE ! MANIGOD 74 COL DE MERDASSIER**
6 FORMULES EN PLEIN CŒUR DU MASSIF DES ARAVIS
MINIS KMV POUR LES ENFANTS : De 50d+ à 250d+ de 5 à 17 ans 15H LE 17/09
L'ARAVIS SKY PURSUIT : KMV DE MANIGOD + SKYRACE DU PASSET 17/9 ET 18/9 : 16h et 9h (contre la montre)
RANDO DU DAHUT : 10 km - 350 m D+ - 9H45 LE 18/9
TRAIL DU DAHU : 10 km - 350 m D+ - 10H LE 18/9
SKYRACE DU PASSET : 23KM 2000D+ DEPARTS 8H LE 18/9 SOLO ET DUO
KMV DE MANIGOD : 2,9 km - 1000 m D+ - DEPART 16H LE 17/09 (contre la montre)
www.les-trailers-des-aravis.fr - trailersdesaravis@yahoo.com
 David TREMEAU : 06 27 83 86 57
- 17/09** **DOMAINE DU TORNET - LAC DE LA BALME DE SILLINGY - COURSE 24 H solo ou équipe** : 15H / COURSE 6 H solo ou équipe : 9H / COURSE 3 H solo ou équipe : 12H / COURSE 1 H solo ou équipe : 14H - www.24hdelabalme.wixsite.com/accueil - 24hdelabalme@gmail.com - Fred MIOLLANY : 06 58 82 09 02
- 18/09** **24 H DE LA BALME -**
- 18/09** **MONTEE CHEDDE AYERES - PASSY - COURSE** : 14,5 km - 1350 m D+ et 600 m D- - 10H / **MARCHE POPULAIRE** : 14,5 km - 1350 m D+ et 600 m D- - 9H - www.grimpee-chedde-ayeres.com
-  **18/09** **SKY TRAIL TORALBERTVILLE - Fort du Mont Albertville - 23km : 8h30 1900mD+ / 8,5km : 10h0 450mD+** - Terre de Runneurs - albertville@terrede running.com - Gaetan BOURGEOIS - 434 Chemin de la Plaine - 73200 Gilly SUR ISERE - 06.88.95.52.94
- 18/09** **SKY TRAIL TDRALBERTVILLE - Albertville-conflans - 22km : 08h30 1700 D+ / 8,5km : 10h00 450 D+ / 0,5 - 3km 11h00 - Comité de jumelage du Mirantin - fort dumont@jumelage-mirantin.fr - Christian MOUREMBLES - Bettetu - 73200 ALBERTVILLE - tibertille@free.fr - 06.12.71.25.96**
- 18/09** **10KM ET SEMI-MARATHON FOIRE DE SAVOIE - Chambéry / Stade d'athlétisme de Charrière Neuve - 10km : 9h00 en relais de 3, 2 et 5km / 21,1km : 8h30 en relais de 11 et 10km - Entente Athlétique de Chambéry - denis-marin@sfr.fr - Denis MARIN - 125 chemin de la Croix de Bissy - 73000 CHAMBERY - e.a.c.@wanadoo.fr - 04.79.85.64.44 - 06.09.45.18.09 - 06.50.78.40.99**
- 20/09** **VERTI'CIMES LAC D'ANNECY - outdoorsportorganisation@gmail.com - Ludovic VALENTIN : 04 50 23 19 58**
- 24/09 ET 25/09** **10 KM ET 5 KM DU LAC D'ANNECY - ANNECY - 24/9 : COURSE DES JEUNES : 14H / 10 km : 9H30 / 5 km : 11H / COLORS : 14H - www.semi-marathon-annecy.com - events@ahsa-athletisme.com - Bouchaib KNINECH : 06 87 26 13 00**

SEMI-MARATHON
 DE LA **FOIRE DE SAVOIE** ET 10 KM DE CHAMBERY

18 SEPT 2022



CONTACTS ET INFORMATIONS
 Julie Branchard : 06 50 78 40 99 / ju.branchard@gmail.com
 Maëva Chalansonnet : 06 67 38 51 39 / maevachalansonnet@hotmail.fr



- 24/09 **TOUR DE VILLE ST MICHEL DE MAURIENNE** - St Michel de Maurienne - 600m : 15h00 / 1000m : 15h15 / 10km : 15h30 - *Mairie de St Michel de Maurienne* - Fabienne CADET - MAIRIE - BP10 - 73140 ST MICHEL DE MAURIENNE - mairie@smm73.fr - 06.48.16.82.53 - 04.79.56.53.48
- 25/09 **38^{ÈME} LA GRESYLIENNE** - Gresy sur Aix Mairie - 21Km : 8h30 / 12km : 8h40 / 5km : 10H40 / 1,5 et 3km : 11h25 / 900m : 11h45 - *Comité des Fetes de Gresy sur Aix* - gilletjm@free.fr - Claude GEOFFRAY - 19 Chemin des Mellets - 73100 GRESY SUR AIX - cfgresysuraix@free.fr - 06.76.49.36.98
- 25/09 **TRAIL DE MUSIEGES (AIN)** **Everest**
- 
- 25/09 **TRAIL DES AIGUILLES ROUGES - CHAMONIX** : 50 km - 4000 m D+ - 4H30 / **SERVOZ** : 15 km - 1000 m D+ - 10H - www.aiguillesrouges.fr - trilaiguillesrouges@gmail.com - Benoit ROUX : 06 83 87 32 25
- 27/09 **VERTI'CIMES LAC D'ANNECY** - outdoorsportorganisation@gmail.com - Ludovic VALENTIN : 04 50 23 19 58
- 01/10 **LA DIAGONALE DU MONT JOLY - ST NICOLAS DE VEROCE** - KV VERTICAL : 3,6 KM - 1000 m D+ - 10H / LA SHORT KV : 800 m - 300 m D+ - 10H - www.diagonaledumontjoly.squarespace.com - s.roux74@gmail.com - Stephen ROUX : 06 34 69 17 97
- 01/10 **LES FOULEES ROSES - SAINT CERGUES** - COURSE SOLO OU RELAIS : 9H - lafoulee-annemasse@outlook.fr



Coureurs et marcheurs
DIMANCHE 25 SEPTEMBRE 2022
Inscriptions et renseignements
Comité d'Animation - Mairie - 73100 GRESY SUR AIX
Courriel : comanimgresy@gmail.com
Tel : 07 81 87 45 20
Site Internet : www.lagresylienne.fr

38^e édition



Drumettaz-Clarafond

Trail de la Parchale - 21 km
Parcours champêtre vallonné - 750 m dénivelé

La Ronde des Fou(r)s - 10 km
95% route - 300 m dénivelé

Marche populaire et festive - 7 à 11 km
250 m dénivelé

3 km - Benjamin, minime

1,5 et 0,8 km - Course enfants sans classement

Apéritif et Pasta-Party le samedi soir
 Stands d'exposition
 Dégustation et vente produits locaux
 Apéritif & tartiflette géante après-course

37^{ème} édition de la Foulée de Drumettaz-Clarafond

Dimanche 2 octobre 2022

- 02/10 LA FOULÉE DE DRUMETTAZ-CLARAFOND** - Drumettaz-Clarafond - 21km : 8h30 / 10km : 9h00 / 3km : 10h50 / 1.5Km : 11h10 / 0,8km : 11h25 / Marche : 8h35 - Comité d'organisation de la Foulée de Drumettaz-Clarafond - www.fouleededrumet.com - Jean Claude PICOLLET - 39 Route des Vernes - 73420 DRUMETTAZ-CLARAFOND - lafouleedc@aol.com - 04.79.61.36.07 06.68.59.03.91
- 02/10 TRAIL DU PETIT ST BERNARD** - Col du petit St Bernard/les Chappieux - 60Km:06H00 3500m D+ / 40km: 08h002300m D+ Individuel ou équipe de 2 - *trailers des pays de Savoie - tpsinfostrail@gmail.com* - Laurent VINNER - 66 Impase sur Villeneuve - 74450 LE GRAND BORNAND - 06.85.59.98.40
- 02/10 LA SAINT BRUNO - CONTAMINE SUR ARVE - COURSE NATURE** : 10.9 km - 260 m D+ - 10H30 / 5.9 km - 225 m D+ - 9H30 / CHALLENGE SUR LES 2 COURSES - www.lasaintbruno.com - mcrieux@wanadoo.fr - Michel RIEUX : 06 80 27 73 14
- 02/10 TRAIL DES GLIERES - THORENS GLIERES - TRAIL EN DUO** : 47 km - 2600 m D+ - 6H / TRAIL : 20km - 1300 m D+ - 9H / 11 km - 300 m D+ - 14H - www.traildesglieres.fr - marketing@traildesglieres.com - Jean-Pierre FOUQUET : 06 25 01 06 84
- 02/10 TRAIL DU VUACHE - VULBENS - TRAIL** : 24.3 km - 930 m D+ - 9H / PETIT TRAIL : 10,5 km - 465 m D+ - 9H45 - www.courses.free.fr/trailvuache - evreux_paysagiste@yahoo.fr
- 02/10 SEMI MARATHON DES SOURCES DU LAC D'ANNECY - DOUSSARD - SEMI MARATHON** : 9H / MARCHÉ NORDIQUE : 10 KM - 9H / COURSE ENFANTS : A PARTIR DE 9H30 - www.annecyrunning.org - presidence@annecyrunning.org - Patricia BERNARD : 06 80 57 53 74
- 08/10 TRAIL DE FAVERGES - FAVERGES - TRAIL** : 12 km / TRAIL : 27 km / TRAIL : 40 km - www.trail-faverges.com - inscription@lvorganisation.com - Ludovic VALENTIN : 04 50 23 19 58
- 08/10 EDF TRAILDES VALLÉES D'AIGUEBLANCHE** - Grand Aigueblanche - 5km : 9h00- 11km : 07h30 - 13km : 13h45 - *Club des Sports des Avanchers - sports@ccva-savoie.com* - Pascal BŒUF - CCVA - 40 Chemin des Loisirs - 73260 GRD AIGUEBLANCHE - 07.55.60.03.86
- 09/10 LA CEPIENNE** - St Jean de la Porte - 25km : 08h30 1700D+ / 12Km : 09h30500 D+ - *Les Ceps de St Jean de la Porte - lesceps@gmail.com* - Muriel HOUDAYER - 21 Chemin du Lambornet - 73250 ST JEAN DE LA PORTE - lesceps@gmail.com - 06.26.37.45.56
- 09/10 EDF TRAIL DES VALLÉES D'AIGUEBLANCHE** - Grand Aigueblanche - 26km : 08h00 / 51km : 06h00 - *Club des Sports des Avanchers - sports@ccva-savoie.com* - Pascal BŒUF - CCVA - 4à Chemin des Loisirs - 73260 GRD AIGUEBLANCHE - 06.46.31.22.75



ANNECY
RUNNING ORGANISATION

26 JUIN 2022
10KM

DES SOURCES DU LAC D'ANNECY
ST JORIOZ - DOUSSARD
en aller simple, course individuelle
et relais 6km/4km

2 OCTOBRE 2022
SEMI MARATHON

DES SOURCES DU LAC D'ANNECY
à DOUSSARD
et MARCHÉ NORDIQUE

17 DÉCEMBRE 2022 CORRIDA DE LA VIEILLE VILLE D'ANNECY

www.annecyrunning.org - contact@annecyrunning.org

- 09/10 **TRAIL MASSIF DES BRASSES - ONNION - TRAIL** : 34 km - 2000 m D+ - 9H30 / 19 km - 1200 m D+ - 10H / 10 km - 500 m D+ / **COURSE ENFANTS** : 3,7 km - 160 m D+
www.trail-massifdesbrasses74.com - etmb74@gmail.com -
- 15/10 **LA MACHU'RUN - EPAGNY METZ-TESSY - COURSE NATURE** : 8 km - 80 m D+ - 19H45 / 15 km - 300 m D+ - 19H30 / **MARCHE NATURE** : 10 km - 80 m D+ - 17H30 - www.sportsevents370.com - sportsevents370@gmail.com - David BROCCOURT : 06 98 02 00 73
- 16/10 **RUNMOTION COACH MARATHON DE CHAMBERY - La Motte Servolex - 21km : 9h00 / 42,195km : 9h00 - GO FOR IT Running- grand Chambéry - julienuiz73@gmail.com** - Julien RUIZ - 77 Route de Lyon -73160 COGNIN - 06.89.17.10.47
- 23/10 **LE GRAND TRAIL DU LAC DU BOURGET - Le Bourget du Lac ou Chanaz - 75km : 5h00 Le Bourget solo ou relai par 4 / 34Km : 10h00 à Chanaz - Association La Grande Course du Lac - contact.grandtraildulac@gmail.com** - Florent HUBERT - 19 Impasse de la Trousse - 73230 BARBY - 06.08.04.27.81
- 23/10 **L'ANTHYCHOISE - ANTHY SUR LEMAN - MARCHE** : 9 km - 9H15 / **COURSE** : 13 km - 10H / 8,5 km - 10H10 - www.couranths.fr - contact@couranths.fr - Yann Salaun : 06 95 30 01 03
- 29/10 **LA CHAVOYARDE NOCTURNE - Salle des Fêtes - St Jean de Chevelu - 12km : 19h00 - Association Le Farou - Bruno PITICCO - Chevelu - 73170 ST JEAN DE CHEVELU - piticco.bruno@neuf.fr - 06.17.05.11.05**
- 29/10 **ST OFF EN TRAIL - St Offenge - 8,5km : 19h00 650D+ / Marche et mini rail à partir de 09h30 - Sou des ecoles de St Offenge - Daniel PIREs - 62 Chemin de l'Eglise - 73100 ST OFFENGE - 06.75.02.51.33**
- 30/10 **ST OFF EN TRAIL - St Offenge - 30km : 8h00 1900D+ / 18km : 8h30 solo/duo 980+ / 10km : 10h00 450D+ - Sou des ecoles de St Offenge - Daniel PIREs - 62 Chemin de l'Eglise -73100 ST OFFENGE - 06.75.02.51.33**
- 30/10 **CROSS DE LA SEMINE - SAINT GERMAIN SUR RHONE - COURSE NATURE** : 19.6 km - 586 m D+ - 9H15 / 12.3 km - 309 m D+ - 9H25 / **COURSE ENFANTS** : 0,95 km - 20 m D+ / 1,95 km - 40 m D+ / 2,8 km - 60m D+ - 9H30 - www.st-germain-sur-rhone-comite.e-monsite.com - aja.guichard@sfr.fr - Philippe GUICHARD : 06 75 17 23 60
- 06/11 **CROSS DES HERMONES - LE LYAUD - COURSE NATURE** : 12.4 km - 319 D+ - 9H30 - www.chronotop.run - mairie.lyaud@orange.fr
- 06/11 **URBAN RACE DE SEYNOD - SEYNOD - COURSE NATURE** : 13 km - 215 m D+ - 9H15 / **COURSE SUR ROUTE** : 7 km - 9H30/ **COURSE ENFANTS** : de 1,3 km à 4 km - www.lesalligators-triathlon.fr - leclercq74@free.fr - Jean-Christophe LECLERCQ : 07 82 19 77 77

Prestation de service en

- **Chronométrage**
Chronométrage électronique avec puces IPICO
- **Classements**
- **Organisations**



Denis MARIN 06 09 45 18 09 - denis.marin18@sfr.fr

- 11/11 **CROSSDE LA ST MARTIN** - St Martin la Porte - **Enfants : 14h30 / Adultes : 15h30** - *Ski Club du Perron - jeremyturon73@gmail.com* - Mr Jeremy TURON - 120 Rue de la Charmette - 7350 MODANE - 06.77.70.93.68
- 12/11 **LA CHAMBERIENNE** - Chambéry centre - **10km : 19h30 solo et duo / 21km : 20h00 / 4km : 19h30 Course jeunes** - *Chambéry-Triathlon - deletombe.philippe@gmail.com* - Philippe DELETOMBE - 525 chemin Louis Pignon - 73290 LA MOTTE SERVOLEX - 06.40.58.78.89
- 13/11 **LA VITALAVIE - ANNECY LE VIEUX** - **COURSE NATURE** : 21 km - 320 m D+ - 9H / **COURSE NATURE** : 16 km / **MARCHE** : 16 km - *www.vaness-events.fr - philippevaness@orange.fr* - Philippe VANESS : 06 10 87 79 35
- 13/11 **CROSS DU LAUDON - SAINT JORIOZ** - **CROSS ADULTES** : 3,7 km - 9H15 / **CROSS ADULTES** : 10km - 11H / **CROSS ENFANTS** : Eveil - Poussins - benjamins - 10H10 - *www.crossdulaudon.fr - gdlorganisation@yahoo.fr* - COMITE DES FETES : 04 50 44 75 30
- 13/11 **COURSE DES RIVES - PORT DE THONON** - **COURSE SUR ROUTE** : marche le matin 7,5km / **COURSE SUR ROUTE** : 900m 13H / **COURSE SUR ROUTE** : 1,7 km - 13H15 / **COURSE SUR ROUTE** : 2,6 km - 13H35 / **COURSE SUR ROUTE** : 5,8 km - 14H / **COURSE SUR ROUTE** : 10 km - 14H45 - *www.thonon-athletisme.fr - stucheli.christian@neuf.fr* - Guillaume FOURQUAUX : 06 80 45 11 18
- 19/11 **TRAIL DES GRENOUILLES DE POISY - POISY** - **TRAIL** : 17 km - 750 m D+ - 8H / **TRAIL** : 9.4 km - 240 m D+ - 9H30 - *www.trail-des-grenouilles.fr - courirapoisy@gmail.com*
- 20/11 **FOULEES ANNEMASSIENNES - ANNEMASSE** - **COURSE** : 10 km - 9H30 / **COURSE** : 5 km - 9H30 / **COURSE ENFANTS** Baby à Minime : 11H - *http://lafoulee.athle.com - /afoulee-annemasse@outlook.fr*
- 20/11 **TRAIL DE LA CROIX DES TÊTES** - Espace sportif et culturel de la Croix des têtes - **21km : 08h301050+ / 12Km: 09h30590+ / 5km : 10h1575+ / Courses enfants : 11h00** - *Saint Julien Evenements - tct.trail@gmail.com* - Dominique BERTINO - 323 Rue de Murges - 73870 ST JULIEN MT DENIS - mcdom.bertino@free.fr - 06.38.39.61.16
- 27/11 **TRAIL DE LA SANGE'RUN** - St Jean d'Arvey - **23Km : 8h30D1380+ / 11Km : 9h00D600+ / 11Km randonnée 7h00** - *Sange'Run Association Sportive - sangerun@gmail.com* - Gwen MASSON-SCHAEFFER - 85 Chemin de Planchamp - 73230 SAINT JEAN D'ARVEY - 06.88.94.52.17
- 27/11 **CROSS DES BUCHES - MARCELLAZ EN FAUCIGNY** - **CROSS** : 9.6 km - 9H - *www.crossdesbuches.fr - crossdesbuches@outlook.fr*
- 04/12 **LA CORRIDA DE CHAVANOD - CHAVANOD** - **COURSE SOLO OU RELAIS A 3** : 7.6 km - 10H / **COURSE DES FAMILLES** : 3 * 400 m - 11H15 / **MARCHE NORDIQUE** : 9.5 km - 8H - *www.larondedechavanod.com - larondedechavanod.lrdc@gmail.com* - Gilles LAURENT : 06 52 61 03 89



LA CHAMBERIENNE
LE TRAIL NOCTURNE
DE CHAMBERY

SAMEDI

12

NOVEMBRE

www.lachamberienne.com

- 04/12 COURSE BARBYTHON - Barby Mairie - 10km : 10h00 / 10km : 9h30 marche / 1-2km Enfants : 9h45 - Association Barbython - Marie MONACI - 69 Rue du Clos - 73230 ST ALBAN LEYSSE - mjmonaci@orange.fr - 04.79.72.65.15 - 06.31.19.28.88
- 10/12 COURSES DE NOËL À LA RAVOIRE - Espace Henri Salvador - A partir de 16h00 Courses enfants et adultes - Ecole d'Athletisme de La Ravoire - berliatgilles@gmail.com - Gilles BERLIAT - 300 Rue Richelieu - 73490 LA RAVOIRE - 06.83.59.27.46
- 12/12 TRAIL DE NOËL - Le signal Les Saisies - 20km : 9h30 - 10km : 9h30 - SAEM Les Saisies - Villages tourisme - Jessica INDULSKI - 316 Avenue des JO - 73620 LES SAISIES - event@lessaisies.com - 04.79.38.90.30
- 17/12 CORRIDA DE LA VIEILLE VILLE D'ANNECY - ANNECY - 19H - www.annecyrunning.org - presidence@annecyrunning.org - Patricia BERNARD : 06 80 57 53 74





www.L-Chrono.com

-  **Chronométrage électronique**
-  **Inscriptions en ligne**
-  **Dossards personnalisés**
-  **Vidéo d'arrivée**

-  **Mails de résultats**
-  **Suivi live**
-  **Ecran d'arrivée**
-  **Tablette speaker**

« Vous n'avez pas le temps ? Nous le prenons pour vous ! »



Mail : info@L-Chrono.com **Tél :** 06.89.85.78.56

 **/LChrono**

PAROLES D'ATHLÈTES...

Gilles MARQUETTE

Orthésiste en podologie du sport

25 Ans en clubs F.F.A. /

Animateur et commentateur F.F.A. 1^{er} degré

8'53 au 3000m / 15'34 au 5000m

2 X 1h11mn au national semi-marathon

COURIR C'EST LE PIED ?

Chers athlètes, traileurs, joggeurs,

Votre foulée est propulsée, par vos organes pieds.

Cet ostéo-mécanique podal de 28 os et 107 ligaments est composé de 3 parties : l'arrière, le médio et l'avant pied.

Votre protection «chaussure» a le role d'amortir votre attaque talon, de stabiliser votre médio pied et de propulser votre avant pied .

Aller dans un magasin running spécialisé est très important, pour rencontrer un conseiller technique passionné et professionnel. Prenez vos anciennes chaussures afin de l'aider dans votre choix, pour tester plusieurs modèles en dynamique.

Vos pieds seront analysés, afin de définir votre typologie : creux, plats, neutre ainsi que votre pointure.

Car l'usure de vos anciennes chaussures, caoutchouc des emelle extérieure, écrasement en plissement du drop, déformation de la tige, amènera des infos importantes afin de définir votre usure d'appuis.

Le terme « supination » est l'attaque et déroule du pied sur l'extérieur de votre chaussure, c'est courant chez les pieds creux.



Le terme « pronation » est l'attaque interne et déroulement du pied, vers l'intérieur pour finir sa propulsion sous gros et 2^e orteil.

Le pied plat attaquera dès son arrière pied talon, pour dérouler sur son intérieur.

Il faudra tester plusieurs modèles de chaussant en dynamique, afin de trouver votre bonheur, car vos pieds sont asymétriques et seront sensibles à l'effort, surtout en terrains naturels.

Le trail nature est à la mode depuis une vingtaine d'années, mais soyez prudent dans vos efforts, car vos pieds ont besoin d'adhérence et de stabilité. Les bâtons sont importants à votre équilibre, ainsi que chaussettes techniques et autres accessoires pour votre confort de courir en plaisir.

PAROLES D'ATHLÈTES...

Christelle Bakhache

Responsable « Sport et Nature »
chez AÏTERS

→ Peux tu nous expliquer ce qu'est
ASTERS et ce que tu mets en place dans le
cadre de tes missions « sport et nature » ?

Asters, Conservatoire d'Espaces Naturels de Haute-Savoie, est une association à but scientifique et technique qui agit pour la connaissance et la gestion des milieux naturels. Il y a déjà quelques années, nous avons réalisé les enjeux des sports de nature pour les écosystèmes et avons créé ce poste sur les sports de nature. Il consiste au quotidien à travailler avec les acteurs du sports : fédérations sportives, organisateurs d'événements, professionnels (guides, moniteurs, accompagnateurs) à la réduction des impacts des sports de nature sur les différents milieux naturels. Cela passe notamment par des actions d'éducation et de sensibilisation, mais aussi par des mesures concrètes concernant les choix d'itinéraires, le balisage, et les études préalables à des aménagements sportifs en tout genre.

→ Explique nous quel peut-être l'impact
des courses natures sur la biodiversité ?

Les courses type courses en montagne ou trail concentrent la fréquentation dans l'espace et le temps. Elles créent donc des risques accrus d'érosion des sentiers, de création de nouvelles sentes, ce qui à terme augmente l'emprise de l'activité et réduit l'espace disponible pour les espèces habitant les milieux traversés.

En parallèle, les courses ont aussi un impact lié au transport des coureurs qui viennent souvent de loin et effectuent des rotations entre les départs et arrivées.

On constate également une dispersion



de déchets liés au passage de nombreux coureurs dans un pas de temps réduit.

→ Comment agir en tant qu'organisateur
de course ? Les bonnes pratiques ?

Les organisateurs peuvent prendre un certain nombre de mesures pour réduire ces impacts :

- limiter le nombre de participants à la capacité de charge des sentiers utilisés
- préférer courir de jour pour ne pas déranger la faune dans les moments de quiétude permis par la fréquentation normale



PAROLES D'ATHLÈTES...

- viser un public de coureurs locaux et mettre en oeuvre des modes de transports partagés pour acheminer les coureurs au départ et les ramener après l'arrivée
- organiser un ramassage des déchets sur le linéaire utilisé en même temps que le débalisage
- utiliser un balisage réutilisable, bannir la vaisselle jetable et les emballages (ainsi que les goodies jetables) pour réduire la quantité de déchets produite et la dispersion dans le milieu
- soigner le balisage pour prendre en compte les vulnérabilités des milieux traversés

En résumé, réfléchir à réduire l'impact environnemental dans tous les compartiments de la course (avant, pendant et après l'événement).

→ **Quelles sont les démarches pour se faire accompagner par ASTERS pour réduire l'impact sur la biodiversité pour un organisateur ?**

Nous appeler ou nous envoyer un mail tout simplement ! Certains territoires accompagnent ces actions dans le cadre de la politique espaces naturels sensibles du Département de la Haute-Savoie, ce qui simplifie encore le recours à ce type d'accompagnement puisque une partie est prise en charge et financée par cette politique territoriale.



Jusque-là c'est plutôt à moi de démarcher les organisateurs, donc peut-être que leur demander d'être ouverts d'esprit et d'accepter d'entendre que leur sport n'est pas sans impact est un premier pas pour dialoguer et faire au mieux ensemble pour la protection de la nature.

PAROLES D'ATHLÈTES...

HARDUIN Frédéric

Président de l'Athlétique Club Evian, Membre du comité départemental FFA

Juge Arbitre Régional Running; Juge Arbitre Régional Athlétisme; Starter Fédéral

MESURAGE D'UNE COURSE SUR ROUTE :

Les 10 km; semi-marathon; marathon et Ekiden sont des courses officielles dont la distance est garantie par un mesurage effectué par un juge-arbitre.

A 20 km/h un athlète se déplace à la vitesse de 5,5 m/s. Une erreur d'une cinquantaine de mètres dans le mesurage du parcours fausse la performance d'environ 10 s, alors qu'une erreur de 500 m la fausse d'environ 1mn40. Rien ne sert donc d'utiliser des chronomètres précis et fiables au centième de seconde s'il peut y avoir une erreur dans l'appréciation de la distance.

C'est dans les années 60 qu'il a été décidé d'utiliser une bicyclette pour mesurer les courses sur route en comptant le nombre de tours de roue effectués sur le parcours et en étalonnant la circonférence de la roue sur une ligne droite préalablement bien définie. Le principe du mesurage à la bicyclette étalonnée était né. Auparavant le mesurage s'est fait notamment avec des compteurs de voiture qui ont généré des erreurs de plusieurs kilomètres !

C'est en 1970 que Alan Jones a mis au point le petit compteur mécanique qui porte son nom et que l'on fixe sur la roue avant d'une bicyclette. Ce compteur génère 20 unités par tour de roue. Une unité de compteur représente une distance de 9 à 10 cm selon le type de vélo utilisé.

Le CIO a utilisé cette méthode à partir des jeux de Los Angeles en 1984 et l'IAAF (WorldAthletic) a créé les structures permettant de diffuser l'apprentissage de cette méthode



dans tous les pays afin d'uniformiser et de fiabiliser les résultats.

COMMENT MESURE-T-ON UNE EPREUVE DONT LE PARCOURS A ETE PREPARE PAR L'ORGANISATEUR ?

La 1^{ère} opération est l'établissement d'une **base d'étalonnage** rectiligne de 500 m avec un ruban acier. La base est mesurée 2 fois. Un dossier est rédigé et archivé. En Haute-Savoie, il existe actuellement 5 bases d'étalonnage (Thonon, Annemasse, Cluses, St Pierre en Faucigny et Annecy)

PAROLES D'ATHLÈTES...

La 2^{ème} opération est l'**étalonnage** du compteur Jones sur la base d'étalonnage qui permet d'obtenir le nombre K d'unité de compteur pour un kilomètre. Un étalonnage est un ensemble de 4 relevés consécutifs dont on prend la moyenne si l'écart entre les 4 mesures ne dépasse pas 0,07% (sept pour dix mille). On pratique 2 étalonnages : l'un avant le mesurage, l'autre après le mesurage car les conditions météo peuvent influencer le résultat. On prend la moyenne des deux. Compte tenu des incertitudes et afin que la longueur mesurée ne soit pas inférieure à la distance annoncée, on doit majorer la distance de 0,1% (un mètre par kilomètre). A cet effet le nombre K est majoré de 0,1%.

La 3^{ème} opération est le **mesurage**. Tout parcours est mesuré 2 fois avec un écart maximal de 0,1%, soit un mètre par kilomètre. On prend la mesure la plus courte. La trajectoire mesurée est le parcours le plus court que le coureur pourra emprunter. Pour calculer la longueur du parcours en kilomètre, on divise le nombre d'unités de compteur obtenu sur le parcours par la constante K

La 4^{ème} opération est la **mise en conformité** du parcours qui doit présenter une longueur fixe (10km ; 42,195m, etc). Toutefois le mesurage n'aboutit jamais à la longueur désirée même si, avec les montres GPS, on s'en approche beaucoup mieux qu'avant. Cela facilite désormais les discussions avec les organisateurs qui apprécient peu que les lignes d'arrivée ou de départ envisagées, soient déplacées.

La 5^{ème} opération est la rédaction du **dossier de mesurage**. Une épreuve avec un label FFA doit obligatoirement être mesurée par un juge arbitre running, puis validée et enregistrée par la FFA.

Le dossier de mesurage sert :

- A l'organisateur pour préparer son épreuve
- Au juge arbitre de l'épreuve pour vérifier le parcours
- Pour une expertise en cas de record de France
- Ultérieurement pour effectuer des modifications sans remesurer la totalité du parcours.

Cet article est inspiré du document « *Mesurer dit-il* » établis par MM. Calenge et Delasalles officiels experts internationaux.



compteur Jones

Interview croisées de Margot Ravinel et Noe Rogier nos coureurs-skieurs

→ Un petit mot pour te présenter + tes meilleurs résultats en ski.



MARGOT RAVINEL | Je m'appelle Margot Ravinel, j'ai 19 ans et suis en 3^{ème} de prépa intégrée à l'INSA de Lyon une école d'ingénieur. J'ai donc des horaires aménagés pour pratiquer mon sport : le ski alpinisme. Je viens de

Haute-Savoie et suis licenciée au club des sports de Chamonix. Mes meilleurs résultats en ski : 5 fois championne de France, 5 podiums (3,3,3,3,3) en Coupe du monde la saison dernière et triple médaillée (bronze, bronze, argent) des JOJ en janvier 2020. 4 Top 5 aux championnats du monde en mars 2021 (4,4,4,5)



NOE ROGIER | Je m'appelle Noé, j'ai 19 ans et j'habite en Savoie, tout proche de la Rosière. Petit jeune de la vallée de la Haute Tarentaise, je suis passionné par la montagne dans sa globalité et par la nature

évidemment. Une fibre que j'ai pu développer grâce à mes parents qui m'ont toujours emmené depuis mon plus jeune âge en rando. De fil en aiguille, j'ai accroché, je me suis mis à courir d'abord, puis par la suite j'en suis arrivé au ski alpinisme. Ayant un léger esprit de compétition j'ai commencé il y a quatre ans à mettre des dossards dans les deux disciplines, maintenant cela fait 3 années que j'ai intégré l'équipe de France jeune de ski alpinisme et

deux étés que je fais partit du Team Matryx. Coté résultats, j'ai commencé en U18 avec trois titres de champion de France, sur les formats Sprint, Vertical et par équipe. Puis sont arrivés les années U20 avec 5 quatrième place en Coupe du Monde de Sprint, oui j'aime le chocolat !

Et en mars 2021 enfin une place dorée avec un titre de Champion du monde U20 en Sprint du côté d'Andorre.

→ Et tu cours aussi l'été ? Pour quelles raisons ? Pour compléter avec le ski ou parce que tu aimes ça ?

MARGOT RAVINEL | Je cours aussi l'été car je viens de la course à pied au départ, je cours depuis la 5ème à l'Athlé Saint Julien 74. En 2018, je me suis blessée à l'orteil, j'ai donc moins couru pour finalement me mettre au ski alpinisme. J'adore courir vraiment, je le fais pour le plaisir et je dirais même que cela me manque un peu pendant la saison de ski



car je cours peu. Cette année je vais essayer de courir davantage. Cela me permet de parcourir les montagnes autrement en été et en plus de compléter mon entraînement de ski.



NOE ROGIER | L'été, je suis coureur au sein du Team Matryx depuis 2ans et je prends tout autant de plaisir avec les baskets aux pieds. Je fais les deux saisons, pas par choix mais par nécessité, je ne peux pas faire que du ski ou que du trail, j'adore trop les deux !

Je cours d'abord pour mon plaisir, cela va dans la continuité du ski, sauf qu'il n'y a pas de neige et qu'il fait chaud. Explorer des nouveaux coins, être seul en montagne, contempler les paysages, c'est plein de ces petits moments qui te font adorer la course à pied. Et puis cela permet de me maintenir en forme pour l'hiver aussi !

→ Le ski t'apporte des qualités pour la course à pied l'été ? Lesquelles ?

MARGOT RAVINEL | Je pense que le ski m'apporte des qualités pour la course à pied tout comme la course à pied m'en apporte

pour le ski. Cet hiver, j'ai fait beaucoup de volume et de foncier à ski, très bénéfique pour la saison estivale de course à pied car le ski est moins traumatisant donc on peut en faire plus sans se blesser. J'ai ainsi commencé à courir avec des bases solides. Il me manquait par contre la foulée, la légèreté et l'intensité de la course à pied. En ski, l'effort étant en montée, les allures sont plus faibles qu'en course à pied sur du plat. Je me suis rendu compte cette année que la vitesse me manquait. C'est aussi pour cela que courir l'été est intéressant pour progresser en VMA et en rapidité, surtout que je suis encore jeune donc c'est maintenant qu'il faut que j'apprenne à courir vite. Cela reste très utile pour le ski et notamment le sprint, d'où l'intérêt des deux disciplines !



NOE ROGIER | Le ski apporte plus de qualité à la course à pied que l'inverse, pour ma part, il m'apporte pas mal de puissance musculaire, maintenant en course à pied, je suis beaucoup plus à l'aise quand la pente se redresse, à force de faire du dénivelé tout l'hiver, à la fin on voit la différence. Autre point important, le ski permet de faire du volume facilement, sans traumatisme. Faire des grosses journées de ski en montagne au printemps et forcément bénéfique pour la saison estivale.



→ Même si ton sport prioritaire reste le ski, quels sont tes objectifs en course à pied l'été ? Quelles disciplines aimes-tu et quelles courses aimerais-tu faire par la suite ?

MARGOT RAVINEL | Je ne peux pas enchaîner deux saisons complètes à fond car cela demande trop de rigueur et d'investissement, je n'ai dès lors presque plus de temps pour moi ou pour m'amuser. Cet été j'ai donc couru, rouler et nager régulièrement pour progresser tout en profitant de mes vacances entre les compétitions. Pascal Balducci m'a préparé pour les France de course en montagne notamment, j'ai également participé aux France de 3000m sur piste et de KV car j'aime bien les compétitions. Mon objectif était de prendre du plaisir et participer aux courses qui me motivent tout en progressant pour arriver en forme l'hiver ! Les deux disciplines me plaisent énormément, être à haut niveau sur une est très dur alors sur deux, cela



semble presque impossible. Il me faudra donc choisir, je vais profiter à fond de ma dernière saison chez les jeunes cet année puis verrais sur quelle discipline je me spécialise par la suite. Surement le ski, si je peux aménager mes horaires de cours et skier la semaine en montagne ! C'est un choix difficile qui demande réflexion et je me pose beaucoup de questions, donc pour l'instant je me concentre sur la saison à venir !

NOE ROGIER | Les objectifs de cet été sont remplis, l'année prochaine je vais rentrer dans la cour des grands, première année Espoir donc je ne me fixe pour le moment pas d'objectif, le mot d'ordre pour la prochaine saison « plaisir », sans pression tenter des choses mais ne rien regretter. Pourquoi pas allonger un peu les distances et passer sur du 20-25km en course.

Continuer à progresser et titiller mes aînés. J'aimerais bien être en forme sur les championnats de France de course en Montagne, les classiques comme le cross du Mt Blanc, la mythique Skyrhune, et pourquoi pas la Dolomyths run manche des Golden Trail series.

PAROLES D'ATHLÈTES...



Michel MAUPAS

1987. Grand fumeur, et voyant partir mon beau père dans la souffrance d'un cancer du poumon, ma décision est prise. Je m'arrête. Mais il faut bien compenser. Je me lance alors dans la course à pied. Et six mois après, je participe à ma première vraie compétition : Gien Briare Gien, un semi-marathon. Et comment ne pas succomber à cette activité, avec l'ambiance, avec des spectateurs enthousiastes, et un passage sur le fameux pont canal. C'était fait, j'étais devenu accro. Beaucoup plus sain que la cigarette !!

Et au fil des ans, je m'initie au cross, aux 10 kils, au semi-marathon puis avec une continuité évidente et logique de tous les passionnés, au marathon. Mon meilleur temps sur un semi est de 1h33, et sur un marathon 3h33. Jamais champion, jamais sur un podium mais toujours un vrai passionné et un fervent adepte...

Arrivant en Haute-Savoie pour raison professionnel, je découvre le trail. Et là c'est de la folie, le choc. Une découverte magnifique. La montagne devient ma passion, la montagne sous toutes ses formes et activités, trail, escalade, alpinisme, cascade de glace, randonnée, ski de piste, raquettes, ski de randonnée.

Hélas, un accident de ski de randonnée va me mettre au repos pendant 6 mois. Rupture du ligament croisé. Je vais repartir, mais petit à petit le genou m'abandonne. Et j'abandonne à regret le trail, devenu une souffrance. Mon dernier sera le trail des Cabornis, qu'il me fallait absolument faire, car c'est le premier avec mon fils. Je découvre la fameuse bombe de froid, utilisée sur tous les stades. J'avais prévu et en avait apporté une. Efficace. Terriblement efficace. Mais si ça apaise la douleur, ça ne soigne pas le mal. Le lendemain sera dur avec un épanchement de synovie. Fini le trail et la course en général. Mais il reste la randonnée, l'alpinisme, l'escalade....

La montagne quoi.

Et pour continuer à être encore un peu dans le monde de la course à pied, j'entre dans l'association de « La grimpeée du ruisseau », qui organise tous les ans un trail et des marches populaires sur la commune de Sallanches au mois de mai. Je deviens trésorier puis depuis 2 ans le président.

Et maintenant, je fais partie de la commission running de Haute-Savoie, depuis 3 ans, où je suis trésorier et responsable du calendrier annuel des courses.



40^e CHALLENGE DE LA MONTAGNE 2022

Règlement

Support: toutes les courses inscrites au Challenge; parmi celles-ci, 4 courses Everest sont désignées sur la saison (mars-octobre).

Grille de point :

Les 16 premiers de chaque catégorie marquent des points: 20 au premier, puis 18, 16, 14, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Les courses Everest attribuent le double de points: 40 au premier, puis 36, 32, 28, 24, 22, 20, 18, 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2.

4 courses sont obligatoires pour être classé dont 2 Everest. Prise en compte des 6 meilleures courses maximum dont 2 Everest obligatoires. La course Everest «TRAIL DE MUSIÈGES» servira à départager les éventuels ex-aequo.

Pour les catégories: junior H & F, 4 courses minimum dont une course Everest sont obligatoires pour être classé.

En 2022, 2 points de bonus ou de fidélité par course seront attribués aux concurrents participant à plus de 6 épreuves inscrites au calendrier et ceci à partir de la 7^{ème} course.

Classements :

Les informations et classements seront disponibles au fur et à mesure de la saison sur le site : www.courzavite.fr

Contacts concernant les épreuves se déroulant dans l'Ain :

Trail de la Michaille : RUN VALSERINE
contact@runvalserine.fr
François Vanlaton 06 29 11 28 75

Les athlètes lauréats devront être présents lors de la remise des récompenses. Les absents n'ayant pas informé Gilles Boucansaud dans un délai de 72h précèdent cette cérémonie, ne pourront pas prétendre à leur récompense.

GRILLE DE RÉCOMPENSES DU CHALLENGE 2022

Catégories Récompensées en bons d'achat

Junior f	1 ^{ère} 80 €	M3 f	1 ^{ère} 65 € / 2 ^{ème} 55 €
Junior h	1 ^{er} 80 €	M3 h	1 ^{er} 65 € / 2 ^{ème} 55 €
Espoir f	1 ^{ère} 100 €	M4 f	1 ^{ère} 45 €
Espoir h	1 ^{er} 100 €	M4 h	1 ^{er} 45 €
Senior f	1 ^{ère} 150 € / 2 ^{ème} 120 € / 3 ^{ème} 110 €	M5 f	1 ^{ère} 45 €
Senior h	1 ^{er} 150 € / 2 ^{ème} 120 € / 3 ^{ème} 110 €	M5 h	1 ^{er} 45 €
M0 f	1 ^{ère} 110 € / 2 ^{ème} 95 €	M6 f	1 ^{ère} 45 €
M0 h	1 ^{er} 110 € / 2 ^{ème} 95 €	M6 h	1 ^{er} 45 €
M1 f	1 ^{ère} 120 € / 2 ^{ème} 95 €	M7 f	1 ^{ère} 45 €
M1 h	1 ^{er} 120 € / 2 ^{ème} 95 €	M7 h	1 ^{er} 45 €
M2 f	1 ^{ère} 80 € / 2 ^{ème} 70 €	M8 f	1 ^{ère} 45 €
M2 h	1 ^{er} 80 € / 2 ^{ème} 70 €	M8 h	1 ^{er} 45 €



CALENDRIER DES COURSES DU 40^e CHALLENGE DE LA MONTAGNE 2022

MARS

LE LYAUD TRAIL 21km 27/03 *Everest*
TRAIL DE LA MICHAILLE (01) 22km 27/03

AVRIL

MONTÉE SÈCHE DU SALÈVE 09/04

MAI

GRIMPÉE DU RUISSEAU 22/05 *Everest*

JUILLET

GRIMPÉE DU MÔLE 03/07
ASSAUT DES MÉMISES THOLLON 10/07

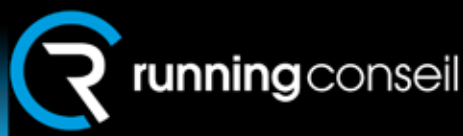
AOÛT

TRAIL DES HAUTS FORTS 23km 06/08
LE BÉLIER 27km 20/08

SEPTEMBRE

LES FOULÉES MAGLANCHARDES 11/09 *Everest*
MONTÉE CHEDDE LES AYÈRES 18/09
TRAIL DE MUSIÈGES (AIN) 25/09 *Everest*

NB : LE TRAIL DE MUSIÈGES servira à départager les éventuels ex-æquo, voir « grille de point ».



PARTENAIRE
DU CHALLENGE DE LA MONTAGNE

SOIRÉE « TROPHÉE ATHLÈTES DÉPARTEMENTAUX »

Vendredi 18 Novembre 2022 (lieu à déterminer)

Remise des récompenses du Challenge de la Montagne
Remise des récompenses des Jeunes Athlètes du Comité 74 d'Athlétisme

LE CIRCUIT TTN : TRAIL TOUR NATIONAL 2022

Les trails à label national ainsi que les trails à label régional d'au moins 30km/effort sont qualificatifs pour les championnats de France

LES 14 ÉTAPES Trail court (21 à 41 Km) :



- 06/02/2022 **Trail Givré** - Montanay (69)
- 20/02/2022 **Aymon Trail** - Bogny sur Meuse (08)
- 06/03/2022 **Trail du Val Joly** - Eppe Sauvage (59)
- 12/03/2022 **Trail de Fontfroide** - Narbonne (11)
- 13/03/2022 **Trail du petit ballon et Circuit des grands crus** - Rouffach (68)
- 27/03/2022 **Trail des Tranchées** - Verdun (55)
- 17/04/2022 **Trail Drôme** - Buis les Baronnies (26)
- 28/05/2022 **Championnats de France** - Salers (15)
- 04/06/2022 **Les Gendarmes et les Voleurs de temps** - Ambazac (87)
- 18/06/2022 **Trail de Sancerre** - Sancerre (18)
- 18/06/2022 **Trail de la Vallée des Lacs** - Gérardmer (88)
- 09/07/2022 **Trail des Tordus** - Verzenay (51)
- 08/09/2022 **L'Infernal Trail des Vosges** - Saint Nabord (88)
- 13/11/2022 **Sparnatrail** - Epernay (51)

LES 10 ÉTAPES Trail format long (+ de 42 Km) :

- 05/02/2022 **La Mythik** - Le Precheur (972)
- 19/03/2022 **EcoTrail Paris** - Paris (75)
- 17/04/2022 **Le Radicatrail** - Lillebonne (76)
- 27/05/2022 **Championnats de France** - Salers (15)
- 04/06/2022 **Trail de Guerledan** - Bonrepos sur Blavet (22)
- 10/07/2022 **Trail des Passerelles du Monteynard** - Treffort (38)
- 28/07/2022 **La 6000 D** - Macot-La Plagne (73)
- 10/09/2021 **Trail de la Côte d'Opale en Pas-de-Calais** - Wimereux (62)
- 23/10/2021 **BelforTrail** - Giromagny (90)
- 23/10/2021 **Gruissan Poli Trail** - Gruissan (11)



DISPOSITIONS SPÉCIFIQUES AUX COURSES EN MONTAGNE

Les Courses en montagne peuvent avoir lieu sur une surface comportant un revêtement, à condition qu'il y ait de grands changements d'altitude tout au long du parcours. Les Courses en montagne sont classées comme suit : ➤ «Classique : montée sèche» et «Classique : montée et descente» La pente moyenne doit être comprise entre 5 % (ou 50 m par km) et 25 % (ou 250 m par km). La pente moyenne la plus souhaitable est d'environ 10 % à 15 % à condition que le parcours reste praticable. Distance maximale 21.1km. ➤ «Course verticale » Course ascensionnelle avec une pente minimum de 25% La CV : 1000m de dénivelé positif sur une distance de 4 km maximum. plus ou moins 50 m de D+ ➤ «Longue distance» La distance de la course ne doit pas dépasser 42,2 km Le relief du parcours peut être principalement en « montée » ou en « montée et en descente ». L'élévation verticale totale de la course ne doit pas excéder 2 000 m. Pour remporter la course, le 1^{er} coureur doit franchir la ligne d'arrivée entre deux et quatre heures après le départ. Moins de 20 % du parcours doit comporter un revêtement. ➤ «Relais» Toutes les combinaisons de courses ou d'équipes mêlant les sexes et les âges sont possibles à condition qu'elles soient définies et communiquées à l'avance. La distance et le gain d'élévation de chaque étape individuelle doivent respecter les paramètres des catégories dites « Classique ». **Ravitaillement** : De l'eau et d'autres rafraîchissements appropriés seront disponibles au départ et à l'arrivée de toutes les courses. Des postes supplémentaires pour s'hydrater et s'éponger devront être installés à des endroits appropriés le long du parcours, de manière à permettre aux athlètes, s'ils le souhaitent, d'effectuer l'intégralité du parcours sans transporter leur propre ravitaillement.

Parcours : La Course en montagne et la Course de trail sont des disciplines qui se déroulent sur différents types de terrains naturels (sable, chemins de terre, chemins forestiers, sentiers pédestres, sentiers de neige, etc.) et dans différents types d'environnement (montagnes, forêts, plaines, etc.). Les courses se déroulent généralement en dehors des routes, mais des sections de parcours dont la surface comporte un revêtement (asphalte, béton, macadam, etc.) sont acceptables pour atteindre ou relier les différentes sections du parcours, mais doivent être réduites à leur minimum. Il est préférable

d'utiliser les routes et les sentiers existants. Seules les Courses en montagne peuvent exceptionnellement avoir lieu sur une surface comportant un revêtement, à condition qu'il y ait de grands changements d'altitude tout au long du parcours. Le parcours doit être balisé de telle sorte qu'aucune compétence en orientation ne soit exigée des athlètes. Il n'existe aucune distance fixe pour les Courses de trail ni aucune exigence en termes de gain ou de perte d'altitude. Les Courses en montagne sont traditionnellement divisées en courses «en montée sèche» et «montée et descente». Le gain ou la perte d'altitude moyenne peut varier d'environ 50 à 250 mètres par kilomètre. La distance maximale est de 42,2 km. **Départ** : Dans les courses comprenant un grand nombre d'athlètes, des avertissements de cinq minutes, trois minutes et une minute avant le départ de la course doivent être donnés. Les règles pour les courses de plus de 400 m seront observées (règle 162.2(b)). **Sécurité, Environnement** : Se référer aux règles techniques et de sécurité spécifique aux épreuves en milieu naturel. **Équipement** : Les Courses en montagne et de trail n'impliquent pas l'utilisation d'une technique spécifique à la montagne ou à d'autres environnements ni l'utilisation d'équipements particuliers tels que le matériel d'alpinisme. L'utilisation de bâtons de marche peut être autorisée à la discrétion de l'organisation de la course. **Comportement en course** : Si, sur la base du rapport d'un juge, d'un arbitre ou par tout autre moyen, le Juge-Arbitre est convaincu, qu'un athlète a quitté le parcours balisé, réduisant ainsi la distance à parcourir (i), a reçu toute forme d'aide pour gérer son allure ou un rafraîchissement en dehors des postes d'assistance officiels (ii), et/ ou n'a pas respecté toute disposition du règlement spécifique de la course (iii), pourra être disqualifié ou se verra infliger la pénalité prévue par le règlement spécifique de l'épreuve.

Dispositions spécifiques pour les Courses de trail : 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 kilomètres augmentée d'un km par 100m de dénivelé positif. Une course de 65 km avec 3500 m de D+ représente 100km effort : $65 + 35 = 100$
Catégories Km – effort : XXS 0 - 24 / XS 25 - 44 / S 45 - 74 / M 75 - 114 / L 115 - 154 / XL 155 - 209 / XXL 210 et +



CALENDRIER 2022 DES ÉPREUVES À LABEL

valables pour les courses françaises

► MARATHON

- Marathon International du lac d'Annecy **17/04/22** - 42,195 km - Annecy (74)

► SEMI-MARATHON

- Semi-Marathon d'Annecy **17/04/22** - 21,100 km - Annecy (74)

► MONTAGNE

- La Montée du Nid d'Aigle **16/07/22** - 20 km - St-Gervais (74)

► TRAIL

- Trail 6000D **29/07/22** - Macot La Plagne (73)

► 10 KILOMÈTRES

- 10 km de Cluses **03/04/22** - Cluses (74)

- 10 km Aix-les-Bains 10km du Lac **04/09/22** - Aix-les-Bains (73)

- 10 km et 5km Les Foulées d'Annemasse **20/11/22** - Annemasse (74)



CALENDRIER 2022 DES CHAMPIONNATS

avril 2022 Championnats de France 100 km (Lieu à déterminer consulter le site de la FFA)

09/04/22 Championnats de France de 10 km & Entreprise (Boulogne sur Mer)

26-27/05 Championnats de France des 24 heures (Brive-la-Gaillarde)

27-28/05 Championnats de France de Trail & Entreprise (Salers)

12/06/22 Championnats de France de Course en Montagne (Arrens-Marsous)

13/08/22 Championnats de France de Course Verticale (Méribel)

18/09/22 Championnats de France de Semi-marathon (Saint-Omer)

20/11/22 Championnats de France de Marathon (Deauville)

à déterminer Championnats de France Ekiden (à déterminer)

CONTACTS



Commission Départementale Running de la Haute-Savoie

- Président : **Stéphane SCLAVO** 07.83.25.33.72 - stephajaccio@live.fr
24, rue des Buttes - 74300 CLUSES
Règlementation FFA - Étude des demandes d'organisations
Réfèrent Cross et Running
- Trésorier : **Michel MAUPAS** 06.41.93.25.29 - michel.maupas@sfr.fr
En charge du calendrier départemental
Relation avec les organisateurs - Réfèrent Course nature
- Secrétaire : **Élise PONCET** 06.45.76.90.33 - sport@saintgervais.com
Réfèrent Course en Montagne et Cross - En charge des partenariats
- Vice-président : **Gilles BOUCANSAUD** 06.01.92.63.96 - boucansaud.gilles@bbox.fr
En charge du Challenge de la Montagne
Réfèrent antidopage - Réfèrent pour l'animation (speakers)
- En charge de la formation des officiels running :
Frédéric HARDUIN 06.70.10.76.84 - frederic.harduin@wanadoo.fr

Commission Départementale Running de la Savoie

- Président : **Fernand SERVAIS** - 297, rue Auguste-Renoir - 73290 La Motte-Servolex -
Tél. 04 79 25 66 28 - 06 19 58 86 09 - E-mail : fservais@club-internet.fr

Commission Régionale Running

- Président : **Stéphane SCLAVO** 07.83.25.33.72 - stephajaccio@live.fr
24, rue des Buttes - 74300 CLUSES

Animateurs de courses : Vous pouvez demander les services de

- **Gilles BOUCANSAUD** 06 01 92 63 96,
- **Christian PERROT** 06 10 18 11 82,
- **Patrick DUBOUCHET** 04 79 54 32 78 ou 06 20 50 42 75
- **Ugo FERRARI** 06 08 85 31 69
- **Gilles MARQUETTE** 04 79 72 65 61 ou 06 13 62 27 21 - gillesmarquette@wanadoo.fr
- **Christian ROSTINGT** 06 62 87 12 70,
- **Marc SIDORENKO** 06 23 04 55 84,
- **François VANLATON** 06 29 11 28 75

PRÊT DU MATÉRIEL DE LA COMMISSION DES COURSES RUNNING

Il est mis à disposition des organisateurs de courses du matériel (chasubles, brassards, K.10, chronomètres). Pour bénéficier de ce matériel, les organisateurs devront faire une demande écrite et joindre un chèque de caution de 100.00 €. Le matériel sera vérifié au départ et au retour, tout matériel manquant sera facturé suivant la grille tarifaire ci-joint et déduit de la caution .

Matériel - Prix unitaire : K.10 : 20.00 € - chronomètre : 450 € - Couteau chronomètre : 5.00 €.

Pour tout prêt de matériel, merci de contacter le président de la CDR 74.

Euro Trail de la Féclaz

Championnats d'Europe Masters des Courses Nature

Courses Open

Formats allant de 10 à 40km

La Féclaz - Savoie - 8 au 10 juillet 2022

www.euro-trail-feclaz.fr



www.Pragma.com - www.Pragma.com - www.Pragma.com - www.Pragma.com - www.Pragma.com

Les Déserts | Chambéry | La Région | ATHLÉ | EMA | EMORC 2022

