



GUIDE DE L'ÉVÉNEMENT

BRIEFING COURSE



**TRAIL DÉCOUVERTE
10 KM**

2026

PROGRAMME DE L'ÉVÉNEMENT

JEUDI 16 JUILLET

16h00 - 18h00 : retrait des dossards pour toutes les courses à l'Office du Tourisme d'**Oz-en-Oisans** (max 17h30 pour le Trail Découverte)



10 km / 200 m D+ & 900 m D-

18h30 : départ à Oz-en-Oisans - L'Alpette / arrivée à Oz-en-Oisans - Front de neige

VENDREDI 17 JUILLET

16h00 - 20h00 : retrait des dossards de l'**Ultra Tour**, du **Trail Tour** et du **Trail Court** (possibilité de retrait jusqu'à 23h30 pour l'Ultra Tour) à la salle des fêtes, sous la Mairie à **Vaujany**



De 5 à 15 ans :

18h00 : départ à Vaujany, Place de la Fare

SAMEDI 18 JUILLET

7h00 - 9h15 : retrait des dossards du **Trail Tour** et du **Trail Court** (max 7h45 pour le Trail Tour) à la salle des fêtes, sous la Mairie à **Vaujany**



89 km / 4 900 m D+

00h01 : départ & arrivée à Vaujany



39 km / 2 000 m D+

8h00 : départ & arrivée à Vaujany



28 km / 1 600 m D+

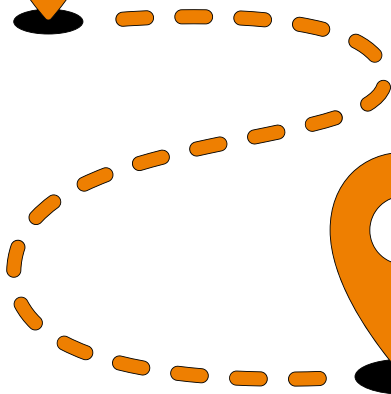
9h30 : départ & arrivée à Vaujany

L'ÉPREUVE : TRAIL DÉCOUVERTE

JEUDI 16 JUILLET



Départ : à **18h30** à Oz-en-Oisans - L'Alpette (accès au départ en télécabine)



10 km

↑ 200 m D+

↓ 900 m D-



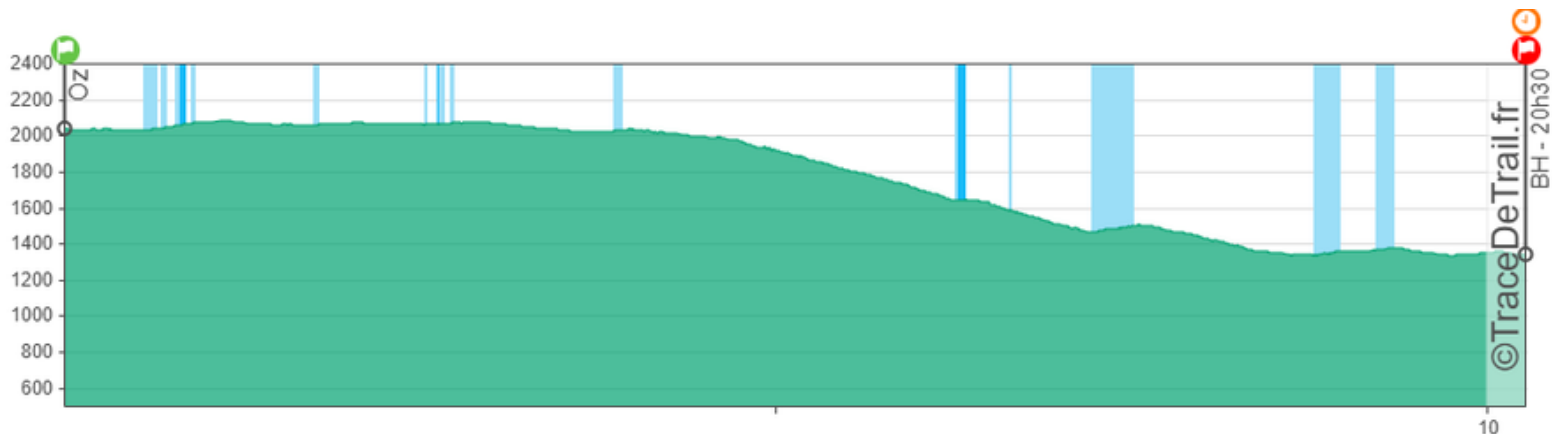
Arrivée : avant **20h30** à Oz-en-Oisans

Rappel : il est obligatoire de suivre le balisage sur le parcours, et non pas une trace GPX éventuellement téléchargée en amont de l'épreuve !

[Veuillez cliquer ici pour télécharger la trace GPX](#)

Ravitaillements :

- À l'arrivée (Oz-en-Oisans)



[Cliquez sur l'image pour retrouver le parcours sur Trace de Trail](#)

RETRAIT DES DOSSARDS

JEUDI 16 JUILLET

- de 16h00 à 17h30 : à l'Office du Tourisme d'**Oz-en-Oisans**



Contenu du sac dossard :

- Le dossard avec puce de chronométrage collée au dos
- ! épingles à nourrice non fournies
- Le cadeau participant (paire de chaussettes *La Chaussette de France*)



Munissez-vous de votre **PASS DOSSARD**, reçu par mail dans les jours précédant la course.
Dans le cas où votre dossier serait **incomplet**, merci de le compléter sur votre espace en ligne.

BARRIÈRES HORAIRES

- À **20h30** tous les trailers devront avoir franchit la ligne d'arrivée à Oz-en-Oisans.

Les BH sont calculées sur une moyenne de 5 km/h.

Ces horaires sont mis en place pour des raisons de sécurité et d'organisation.

Ils n'ont pas pour objectif d'éliminer les participants, mais de garantir le bon déroulement de l'événement dans les meilleures conditions.

Attention, l'organisation se réserve le droit d'instaurer des barrières horaires différentes en cours d'événement, en fonction des conditions météorologiques notamment.



MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Pour des raisons écologiques et dans l'optique de réduire les déchets, **chaque participant doit apporter son propre gobelet afin de pouvoir se ravitailler**. Aucun gobelet ne sera distribué sur les ravitaillements !

Des contrôles seront effectués sur le matériel obligatoire, lors du départ ou des différents points du parcours.

Tout concurrent n'étant pas en mesure de présenter tout ou une partie du matériel obligatoire pourra être mis hors course.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- ✓ Gobelet personnel
- ✓ Réserve d'eau de 0,5 L
- ✓ Téléphone portable chargé et allumé
- ✓ Couverture de survie

MATÉRIEL CONSEILLÉ

- ✓ Coupe-vent
- ✓ Sifflet
- ✓ Réserve alimentaire

MATÉRIEL TOLÉRÉ

- ✓ Bâtons télescopiques ou non (devront impérativement être repliés lors du départ et ne pas gêner les autres coureurs)



Si toutefois, vous ne disposez pas de gobelet ou que vous l'oubliez, l'organisation vous propose d'en acheter au prix de 5€, directement lors du retrait des dossards. Des couvertures de survie seront également en vente au tarif de 3€.

RAVITAILLEMENTS

Sur l'Oisans Trail Tour, plusieurs produits locaux de la marque IsHere seront proposés sur le ravitaillement. L'occasion de découvrir les saveurs du territoire après l'effort !



Compte tenu du profil intégralement descendant de ce parcours de 10 km, un seul ravitaillement est prévu : il se situe à l'arrivée à Oz-en-Oisans. Cela vous permettra d'anticiper au mieux votre hydratation et votre alimentation avant le départ.



Pensez à remplir vos gourdes / flasques avant de monter dans la télécabine pour le départ à l'Alpette il n'y aura pas d'eau au sommet de l'Alpette.



SALÉ :

- Pain
- Tomme du Trièves
- Murçon Matheysin
- Cacahuètes
- TUC



SUCRÉ :

- Pain d'épices
- Quarte-quarts
- Chocolat
- Raisins secs



LIQUIDE :

- Eau plate
- Eau pétillante
- Cola
- Sirop (menthe, grenadine, citron)



FRUITS :

- Oranges
- Bananes
- Tomates cerise
- Nectarines
- Dattes
- Melon
- Pastèques

**attention, liste exhaustive, sous réserve de l'approvisionnement*

NAVETTE / TÉLÉCABINE

Le départ de la course se situe à l'Alpette. Pour y accéder, vous devrez emprunter la **télécabine de l'Alpette**, accessible sur présentation de votre dossard. L'accès à la télécabine sera clairement **fléché depuis le lieu de retrait des dossards**.

La télécabine sera ouverte de **17h00 à 17h45**.

Comptez environ **15 à 20 minutes** de montée pour rejoindre la zone de départ à l'Alpette (trajet à pied + temps de montée en cabine).

Pensez donc à anticiper votre montée afin d'être présent au départ dans les temps.



CHRONOMÉTRAGE & SUIVI LIVE

Un suivi live sera disponible sur le **site de l'Oisans Trail Tour**. Il permettra à vos proches de suivre votre progression au fil de la course, uniquement lors de vos passages sur les points de chronométrage intermédiaires.



**SUIVI LIVE
CHRONO**

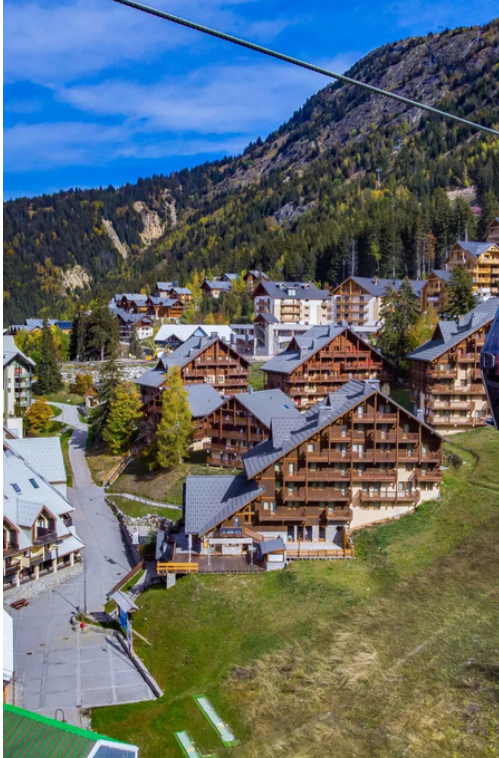
Ce service ne propose pas de suivi GPS en temps réel, mais donne accès à votre classement et à vos temps de passage aux différents points chronométrés du parcours.

Afin d'assurer une lecture correcte de la puce, le dossard doit être entièrement visible, porté DEVANT, dans le sens horizontal, au-dessus des vêtements, et ne doit en aucun cas être plié.



SERVICES AUX COUREURS

Oz-en-Oisans - Office du Tourisme



Des **toilettes** ainsi qu'un **point d'eau** seront accessibles directement dans l'Office de Tourisme d'Oz-en-Oisans.

Oz-en-Oisans - Parking de Poutran



Le jeudi soir, un espace de **rinçage** est accessible au niveau du parking de Poutran, à côté du torrent du Roubier. Les jets habituellement prévus pour le lavage des VTT pourront être utilisés par les coureurs du Trail Découverte pour **se rincer après leur course**. Il ne s'agit pas de douches.

REMISE DES PRIX

La remise des prix aura lieu le jeudi 16 juillet, à **20h00 à Oz-en-Oisans.**

Seuls les coureurs présents à la cérémonie pourront être récompensés.

Aucun lot ne sera envoyé par La Poste.

POUR LE TRAIL DÉCOUVERTE, SERONT RÉCOMPENSÉS :



Les **3 premiers hommes** au scratch

Les **3 premières femmes** au scratch

Ainsi que la **1^{ère} femme** et le **1^{er} homme** des catégories suivantes :



CADETS



JUNIORS



ESPOIRS



SENIORS



MASTER 0-1-2



MASTER 3-4-5



MASTER 6+



VENIR SUR L'ÉVÉNEMENT

PENSEZ À COVOITURER !

L'Oisans Trail Tour, vous encourage à covoiturer afin de limiter le nombre de véhicules sur l'événement.

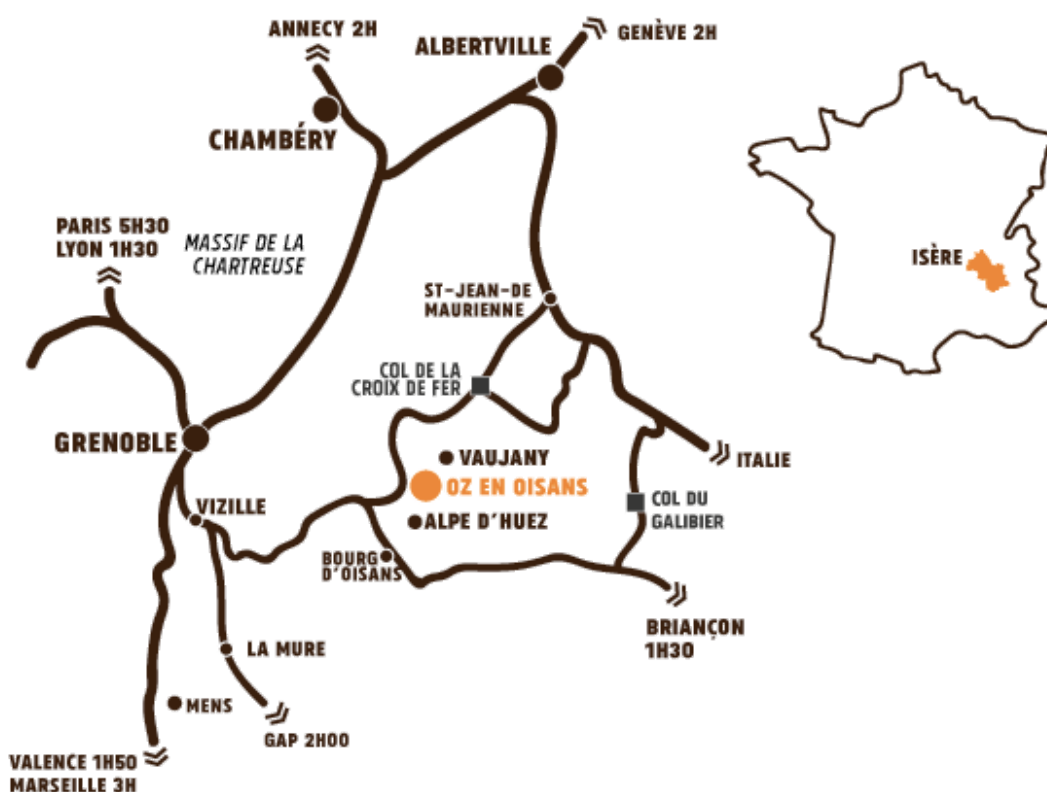
Proposer ou rechercher un trajet via Togetzer :

[Veuillez cliquer ici pour accéder à la plateforme de covoiturage](#)

SE RENDRE À OZ-EN-OISANS

Depuis Grenoble : Prendre l'A480 puis la D1091 en direction de Bourg-d'Oisans. À Rochetaillée, suivre la D526 vers Allemond et Oz-en-Oisans, puis continuer sur la D44A jusqu'à la station.

Depuis Gap : Prendre la N85 en direction de Grenoble, puis la D1091 vers Bourg-d'Oisans. À Rochetaillée, suivre la D526 en direction d'Allemond, Oz-en-Oisans et Vaujany, puis continuer sur la D44A jusqu'à Oz-en-Oisans.



[Cliquez sur le plan pour l'agrandir](#)

PHOTOS PARTICIPANTS

VOTRE PACK PHOTO OFFERT !

Pour que votre participation à l'Oisans Trail Tour soit immortalisée, nous vous offrons un **pack photo personnalisé** ! Nos photographes seront présents sur le parcours pour capturer vos plus beaux efforts, vos sourires et vos moments de fierté.

Pour que ces souvenirs soient parfaits, **merci de bien porter votre dossard de manière visible à l'avant, bien centré sur le torse ou le ventre** (sans qu'il ne soit caché par un vêtement, un accessoire ou votre sac de trail). C'est grâce à lui que nous pourrons vous reconnaître et vous envoyer vos photos ! Sans cela, vous ne pourrez pas récupérer vos photos.

Alors, **lâchez un grand sourire en passant devant les objectifs** ; ces images seront pour vous, à partager ou à garder précieusement.

COMMENT ACCROCHER SON DOSSARD



COURSES ENFANTS



Date : vendredi 17 juillet

Lieu : sur la Place de la Fare à Vaujany

Début des courses : 18h00

Tarif : gratuit

Ravitaillement : à l'arrivée

Distances et catégories :

- **18h00** : Épreuve Benjamins / Minimes (enfants nés entre 2011 et 2014) : ~1 500 m
- **À la suite** : Épreuve Pupilles / Poussins (enfants nés entre 2015 et 2019) : ~1 000 m
- **À la suite** : Épreuve Mini Poussins (enfants nés en 2020 et après) : ~500 m



Inscriptions :

Les inscriptions se font **uniquement sur place, de 16h00 à 17h45**, sur la Place de la Fare à Vaujany.

Les épreuves ne sont pas chronométrées et ne donnent pas lieu à un classement. Chaque enfant recevra une médaille à l'arrivée.

#PROFITE, PARTAGE, RESPECTE



Profite de la nature en la préservant : reste sur les sentiers, même en course.

Partage l'espace avec la faune, la flore, les troupeaux et les propriétaires privées : chaque pas compte.

Respecte les itinéraires balisés proposés, ils garantissent qualité et sécurité.

Lors de ta course, il est **important de rester sur les sentiers** afin d'éviter le piétinement de la flore et de préserver la végétation fragile. Cela permet également de ne pas déranger la faune locale, notamment en respectant les zones de quiétude, de reproduction et les habitats sensibles.

En alpage, rester sur les chemins contribue à respecter l'assiette des troupeaux, c'est-à-dire leurs ressources fourragères essentielles. Enfin, cela permet de respecter la propriété privée. Tous les parcours trail balisés sont consultables sur Isère Outdoor

#ProfitePartageRespecte



PC SECOURS

**Vous êtes victime ou témoin d'un accident
relatif à l'événement ?**

L'organisation a mis en place un dispositif de secours
important qui sera régulé tout au long de l'épreuve
par un PC Secours

**Contactez les secours en appelant le PC
Secours**

06 85 20 63 53

**Contactez le PC Course en cas d'abandon,
merci de faire un simple SMS, mais de prévenir**

06 86 94 25 56

N'hésitez pas à enregistrer ces numéros dans vos contacts !

**Ces numéros seront affichés sur l'ensemble
des dossards de l'Oisans Trail Tour !**

CONTACT

Une question ?

N'hésitez pas à consulter la **FAQ**
sur notre site, en cliquant ICI

Pour toute autre question :

Relative à votre **inscription** ou à
l'**organisation**, appelez le 04 76 40 19 22 (du
lundi au vendredi, de 9h00 à 13h00 et de
14h00 à 17h00)

ou par mail :



inscriptions@idee-alpe.fr

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :

