

TRAIL des COURSIÈRES

18 MAI

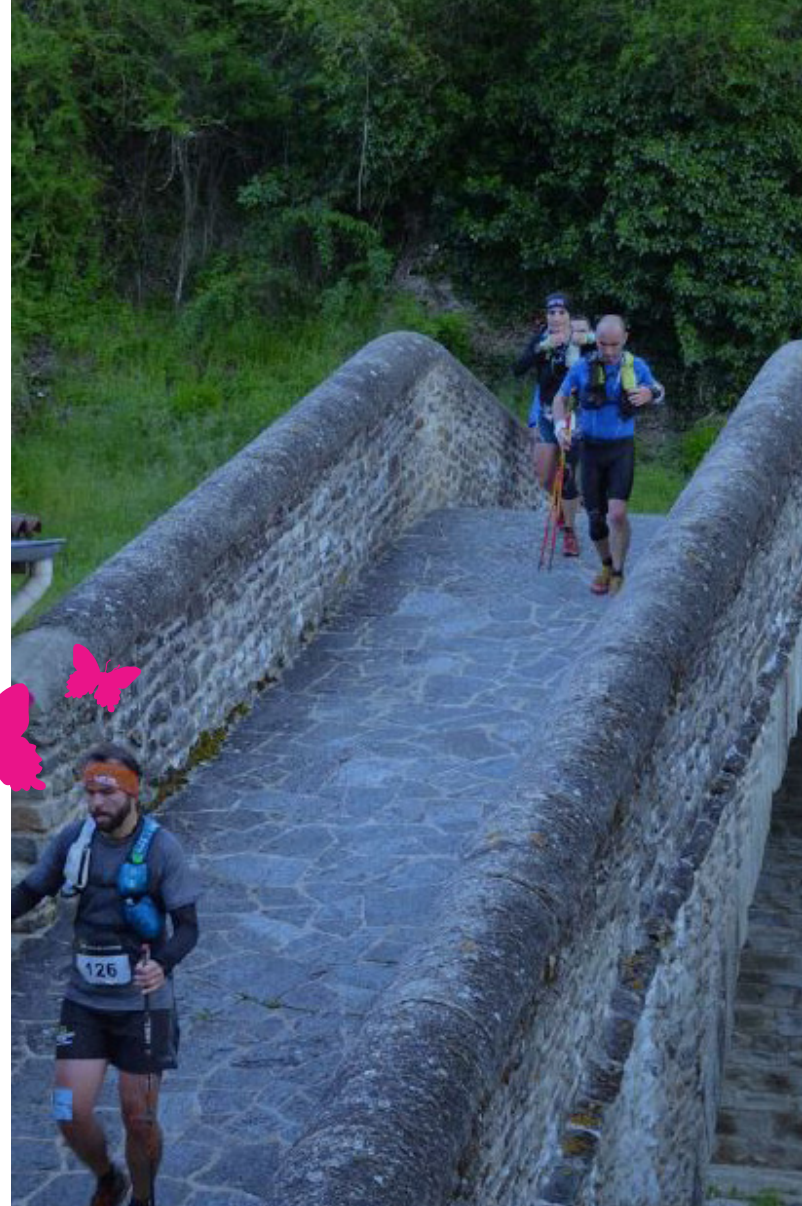
2024



ROAD BOOK

SOMMAIRE

	Les épreuves	04
	Le programme	05
01 INFOS PRATIQUES	Ravitos	07
	Sacs pour ravitos	07
	Départs et arrivées & Barrières horaires	08
	Certificat médical ou licence	09
	Récompenses et podiums	09
	Retrait des dossards	10
	Abandon	10
	Équipement obligatoire	11
	Suivi live	11
	Balisage	12
	Localisation et accès	13
02 VUE GÉNÉRALE DES PARCOURS	Ultra-Trail des Coursières	15
	Trail des Coursières 50km	16
	Le 24km des Coursières	16
	Le 12km des Coursières	17
	Les P'tites Coursières - courses enfants	17
03 PROFILS DE COURSE	Ultra-Trail des Coursières	19
	Trail des Coursières 50km	20
	Le 24km des Coursières	
	Le 12km des Coursières	20
04 DESCRIPTRIF DÉTAILLÉ & POINTS D'INTÉRÊT	SAINT-MARTIN-EN-HAUT/COL DE MALVAL : Un départ panoramique	22
	COL DE MALVAL/MONTROMANT : Technique & Sauvage	24
	MONTROMANT/POMEYS : Au coeur des Monts du Lyonnais	25
	POMEYS/SAINT-CHRISTO : Entre sous-bois et clairières	26
	ST-CHRISTO/ST-DIDIER : Un petit air de Sainté-Lyon (de jour)	28
	ST-DIDIER/ST-ANDRÉ-LA-CÔTE : Court mais intense	29
	ST-ANDRÉ-LA-CÔTE/ST-MARTIN-EN-HAUT : Que du bonheur !	30
	Infos repas trail coureurs et bénévoles	31
	Contacts	32



LES ÉPREUVES



ULTRA-TRAIL DES COURSIÈRES

104 km, 4200m D+/D-
Départ à 5h00 de Saint-Martin-en-Haut
Arrivée à Saint-Martin-en-Haut
4 points ITRA,
UTMB Index 100K,
Western States 2025 (100 miles)

TRAIL DES COURSIÈRES 50KM

50 km, 1900m D+ / 1800m D-
Départ à 11h00 de Saint-Symphorien-sur-Coise
Arrivée à Saint-Martin-en-Haut
2 points ITRA ,
UTMB Index 50K

LE 24KM DES COURSIÈRES

820m D+/D-
Départ à 16h00 de Saint-Martin-en-Haut
Arrivée à Saint-Martin-en-Haut
1 points ITRA
UTMB Index 20K

LE 12KM DES COURSIÈRES

410m D+/D - 12,6km
Départ à 16h00 de Saint-Martin-en-Haut
Arrivée à Saint-Martin-en-Haut

LES P'TITES COURSIÈRES

Courses enfants - Nouveau lieu : à la salle St Roch à Pomeys (la Neylière)

Pour les 6-9 ans : 1km (9h15)

Pour les 10-11 ans : 2km (9h30)

Pour les 12-15 ans : 3km (9h45)

LE PROGRAMME

SAINT-MARTIN-EN-HAUT

5:00 - Départ des coureurs pour 104km

14:45 - Arrivée des premiers Ultra-trailers

16:00 - Départ des coureurs pour le 24km et 12km

Toute la soirée - Venez applaudir les arrivées !

00:30 - Arrivée des derniers ultra-trailers

SAINT-SYMPHORIEN-SUR-COISE

11:00 - Place de la Mairie - Départ des équipes en joëlettes et des coureurs du Trail des Coursières 50km - **Ambiance assurée**

SALLE ST ROCH - POMEYS

Base de vie pour les coureurs

9:15 - Courses enfants Les P'tites Coursières -

6-9 ans : 1km / 10-11 ans : 2km / 12-15 ans : 3km

9:45 - 14:00 - Encouragez les coureurs de l'Ultra après 52km de course



PARTIE I



INFORMATIONS PRATIQUES

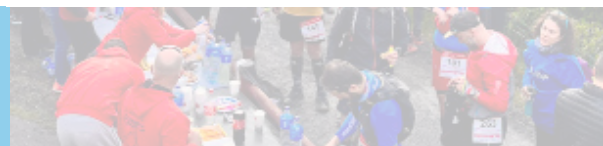
ULTRA : 6 RAVITOS



50 KM : 3 RAVITOS



24 KM : 1 RAVITO



**RAVITO COMPLET À L'ARRIVÉE POUR TOUTES LES COURSES.
REPAS COMPRIS DANS L'INSCRIPTION POUR LES COUREURS
DE L'ULTRA ET DU 50KM.**

SAC POUR RAVITO MI-PARCOURS SUR L'ULTRA

Pour les coureurs de l'Ultra uniquement, **un sac vide de 35L** (dimensions 50x70cm) **sera fourni** au retrait des dossards.

Pour ceux qui le souhaitent, **ce sac peut être transmis à l'organisation avant le départ** (zone sac dans la salle) pour pouvoir le récupérer sur le ravito de la base de vie à la salle Saint Roch à Pomeys.

Aucun autre sac que le sac fourni par l'organisation ne sera accepté.

Par manque de place, nous ne pouvons pas proposer de consignes de sac dans la salle, merci pour votre compréhension.

INFOS PRATIQUES

Ultra : Samedi 18 mai 2024, départ à 5h00 de la salle des sports de Saint-Martin-en-Haut.

50km : Samedi 18 mai 2024, départ à 11h00 de Saint-Symphorien-sur-Coise, place de la mairie. Des navettes gratuites seront mises à disposition des coureurs pour rallier Saint-Martin-en-Haut à Saint-Symphorien-sur-Coise.

Départ des navettes à 9h30 et 10h00 de la salle des sports de Saint-Martin-en-Haut.

24km et 12km : Samedi 18 mai 2024, départ à 16h00 de la salle des sports de Saint-Martin-en-Haut

A l'arrivée à Saint-Martin-en-Haut : ravitaillement, repas inclus dans l'inscription pour le 104km et le 50km, douches possibles, ostéopathes, bière La Soyeuse.

Le repas trail coureurs (104 km et 50 km) et bénévoles se déroulera au restaurant scolaire de St Martin en Haut, en face de la salle des sports (plan page 31).

Les accompagnants, ainsi que les coureurs du 12 km et 24 km ont la possibilité de prendre également leur repas au prix de 10 euros, au restaurant scolaire.

Pas de réservation nécessaire au préalable.

En 2024, le **temps total maximum** accordé pour parcourir l'ultra est de **19h30**.

Attention, l'heure de la barrière horaire correspond à **l'heure limite à partir de laquelle le coureur doit quitter le ravitaillement**. Il faut donc prévoir une marge par rapport à cet horaire pour bénéficier du ravito.

Les barrières horaires se déclinent de la façon suivante :

1ère au Col de Malval : 7:45 Après avoir parcouru 17km	4ème à Saint-Christo : 17:00 Après avoir parcouru 69km
2ème à Montromant : 11:00 Après avoir parcouru 36km	5ème à Saint-Didier : 20:30 Après avoir parcouru 87km
3ème à la base de vie – Pomeys: 14:00 Après avoir parcouru 52km	6ème à Saint-André : 22:00 Après avoir parcouru 94km
	Dernière barrière à l'arrivée : 0:30

CERTIFICAT MÉDICAL

Si vous avez déjà fourni votre certificat médical ou votre licence, vérifiez que votre dossier est bien marqué comme **complet** sur la liste des inscrits.

Si vous n'avez pas fourni votre certificat ou votre licence, vous devez **le transmettre** via votre espace client Terre de running **le plus rapidement possible** (cf mail reçu lors de votre inscription). Notre objectif cette année est d'avoir validé tous les certificats médicaux ou licence avant le jeudi 21h00.

L'inscription sera validée par l'organisateur uniquement sur présentation

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

OU

- d'une **licence FFA**, plus précisément licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA. Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées)

OU

– une attestation PPS (Parcours de Prévention Santé) datant de moins de 3 mois à télécharger sur le site <https://pps.athle.fr/>

IMPORTANT : les licences de Triathlon ne sont pas autorisées, nous avons ordre de la FFA de les refuser.

RÉCOMPENSES & PODIUMS

CADEAU AU RETRAIT DES DOSSARDS POUR TOUS LES PARTICIPANTS &
CADEAU FINISHER POUR L'ULTRA ET LE 50 KM

La remise des récompenses et les podiums auront lieu à partir de **18h00**.

Récompenses en **produits locaux** sur toutes les courses :

3 premiers au scratch et 3 premières F au scratch, et les premiers de chaque catégorie H et F (sans cumul). Les catégories FFA seront respectées (tous les 5 ans à partir de 35 ans)

RETRAIT DES DOSSARDS

	VENDREDI 17 MAI 2024	SAMEDI 18 MAI 2024
ULTRA	15:00 - 19:00	03:30 - 04:45
50 KM	15:00 - 19:00	08:00 - 09:30
12-24KM	15:00 - 19:00	14:00 - 15:30

LES RETRAITS DE DOSSARDS SE FONT À LA SALLE DES SPORTS DE SAINT-MARTIN-EN-HAUT

Il est possible de retirer le dossard d'un ou plusieurs autres coureurs en présentant une pièce d'identité, à condition que chaque dossier coureur soit bien complet. Les numéros de dossard seront attribués et visibles sur le site début mai depuis la liste des inscrits.

Merci de prévoir vos épingles ou porte-dossard pour fixer les dossards et votre gobelet personnel pour la course...

LES P'TITES COURSIÈRES

INSCRIPTION ET RETRAIT DES DOSSARDS LE **SAMEDI MATIN, SUR PLACE**, A LA SALLE ST ROCH DE POMEYS.

ABANDON

Tout abandon doit être impérativement signalé à un membre de l'organisation et le dossard doit être restitué.

Soyez vigilant et prévoyez une alimentation suffisante, un équipement adapté à la distance parcourue, suivant les conditions climatiques.

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

POUR TOUTES LES COURSES :

Dossard visible durant toute la course ;

Couverture de survie ;

Gobelet personnel.



SPÉCIFICITÉS ULTRA :

En supplément :

Barres énergétiques ;

Réserve d'eau d'un litre minimum ;

Veste permettant de supporter le mauvais temps et fabriquée avec une membrane imperméable ;

Une lampe frontale avec piles de rechange

ou une deuxième lampe ;

Sifflet.

SPÉCIFICITÉS 50 KM :

En supplément :

Barres énergétiques ;

Réserve d'eau d'un litre minimum ;

Coupe-vent (ou veste imperméable de qualité selon les conditions climatiques) ;

Sifflet.

Le non-respect de ce point de règlement entraînera la disqualification immédiate du coureur.

Les bâtons sont autorisés sur l'ultra et le 50km, mais interdits sur le 24km et le 12km.

Les bâtons devront être pliés au départ et sur les premiers kilomètres.

SUIVI LIVE

Un suivi live sera disponible avec notre partenaire Chrono Consult :

- 6 points de contrôles intermédiaires sur l'Ultra (Col de Malval / Montromant / Pomeys / Saint Christo/ Saint-Didier / Saint-André) + arrivée

- 3 points de contrôles intermédiaires sur le 50km (Saint Christo/ Saint-Didier / Saint-André) + arrivée

L'accès au suivi live sera disponible sur le site du Trail des Coursières et sur le site de Chrono Consult : <https://www.traildescoursieres.fr/live/>

INFOS PRATIQUES

Attention, seuls les panneaux et la rubalise ci-dessous mentionnant le Trail des Coursières sont à prendre en compte.



Panneau directionnel droite ou gauche

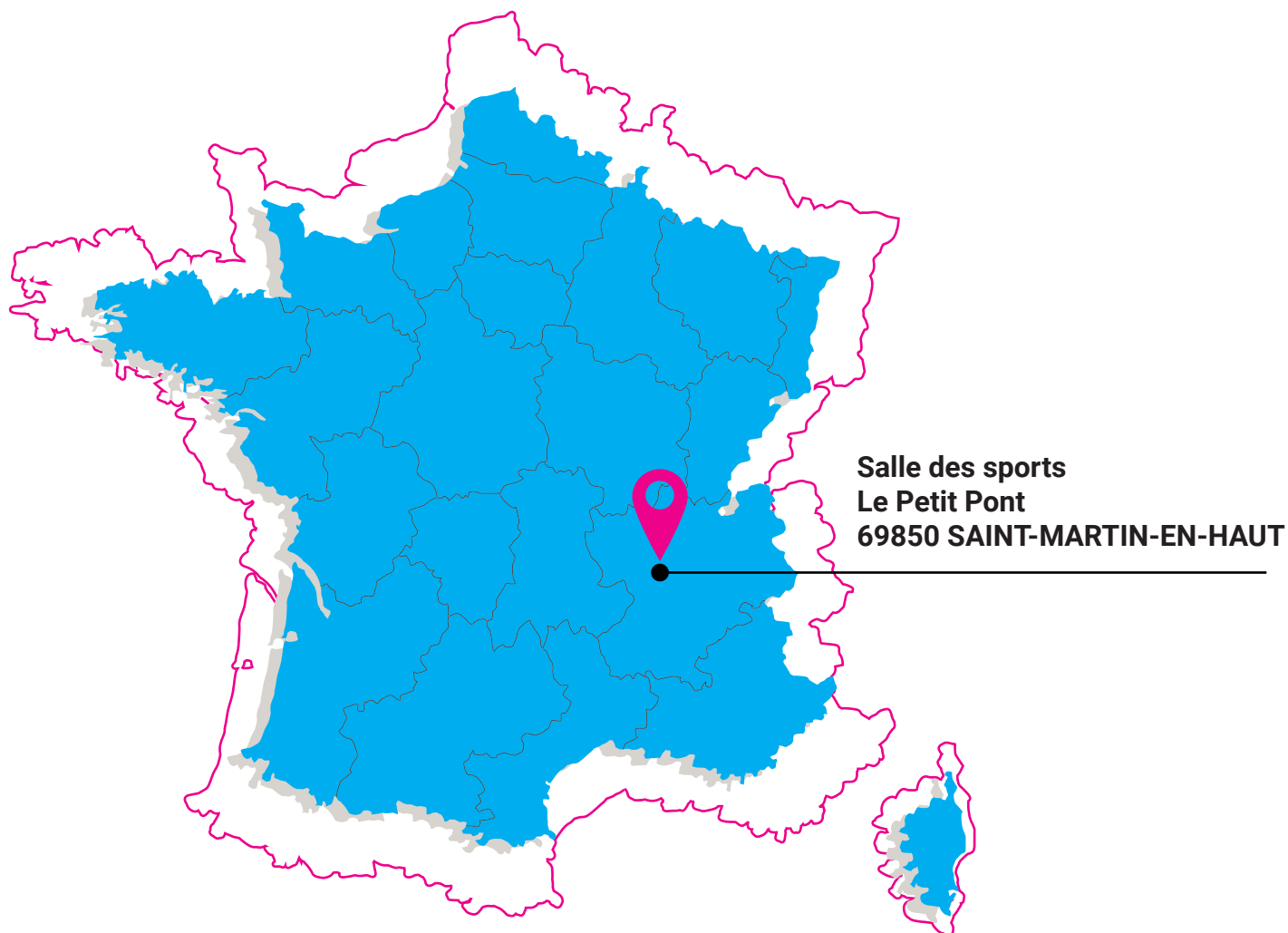


Panneau sens interdit : faites demi-tour vous avez raté une intersection



Rubalise orange et réfléchissante

INFOS PRATIQUES



Pour accéder à Saint-Martin-en-Haut, retrouvez le plan d'accès [ici](#). Merci de bien suivre la signalétique pour se garer sur les parkings prévus.

COVOITURAGE

Plusieurs plateformes de covoiturage possibles, il y en a pour tous les goûts. N'hésitez pas à grouper les voitures, les places de parking sont limitées...

<https://movici.auvergnerhonealpes.fr>

<https://www.blablacar.fr>

TRANSPORTS EN COMMUN

La ligne 2ex des cars du Rhône rejoint Lyon (Gorge du Loup) à Saint-Martin-en-Haut en 45 minutes. Le trajet coûte 2.10 euros. Arrêt Saint-Martin-en-Haut – le stade juste à côté de la salle.

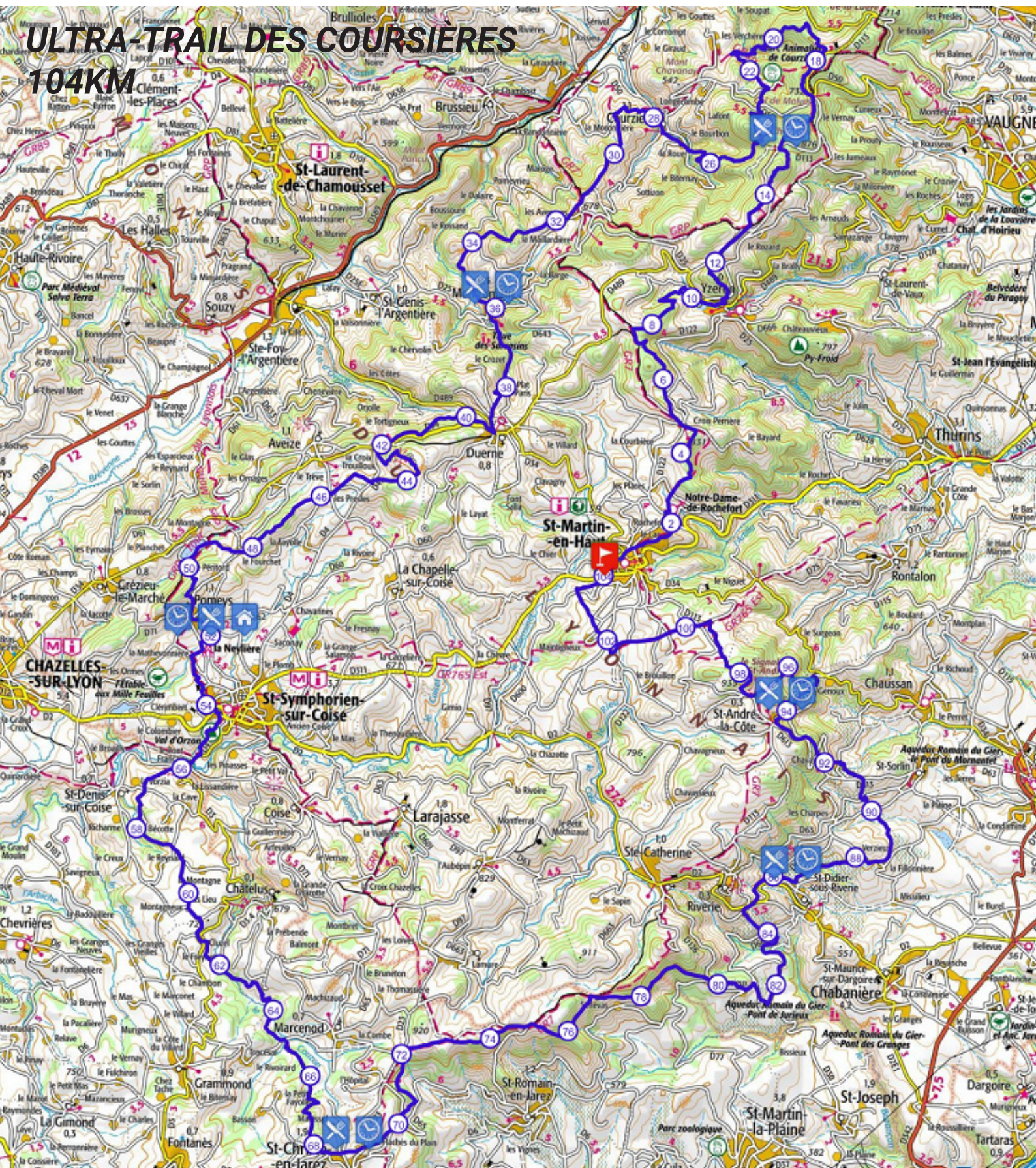


VUE GÉNÉRALE DES PARCOURS

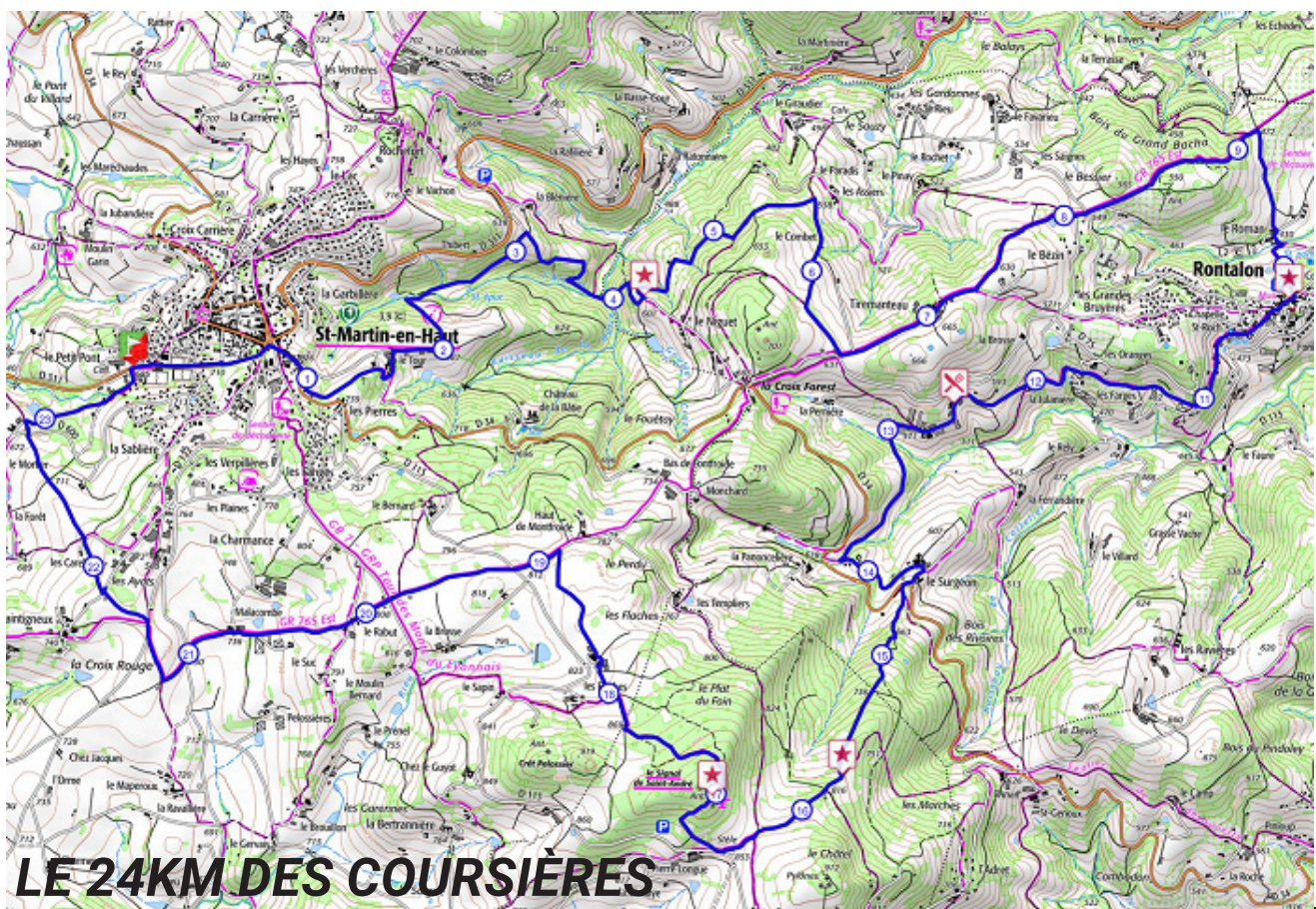
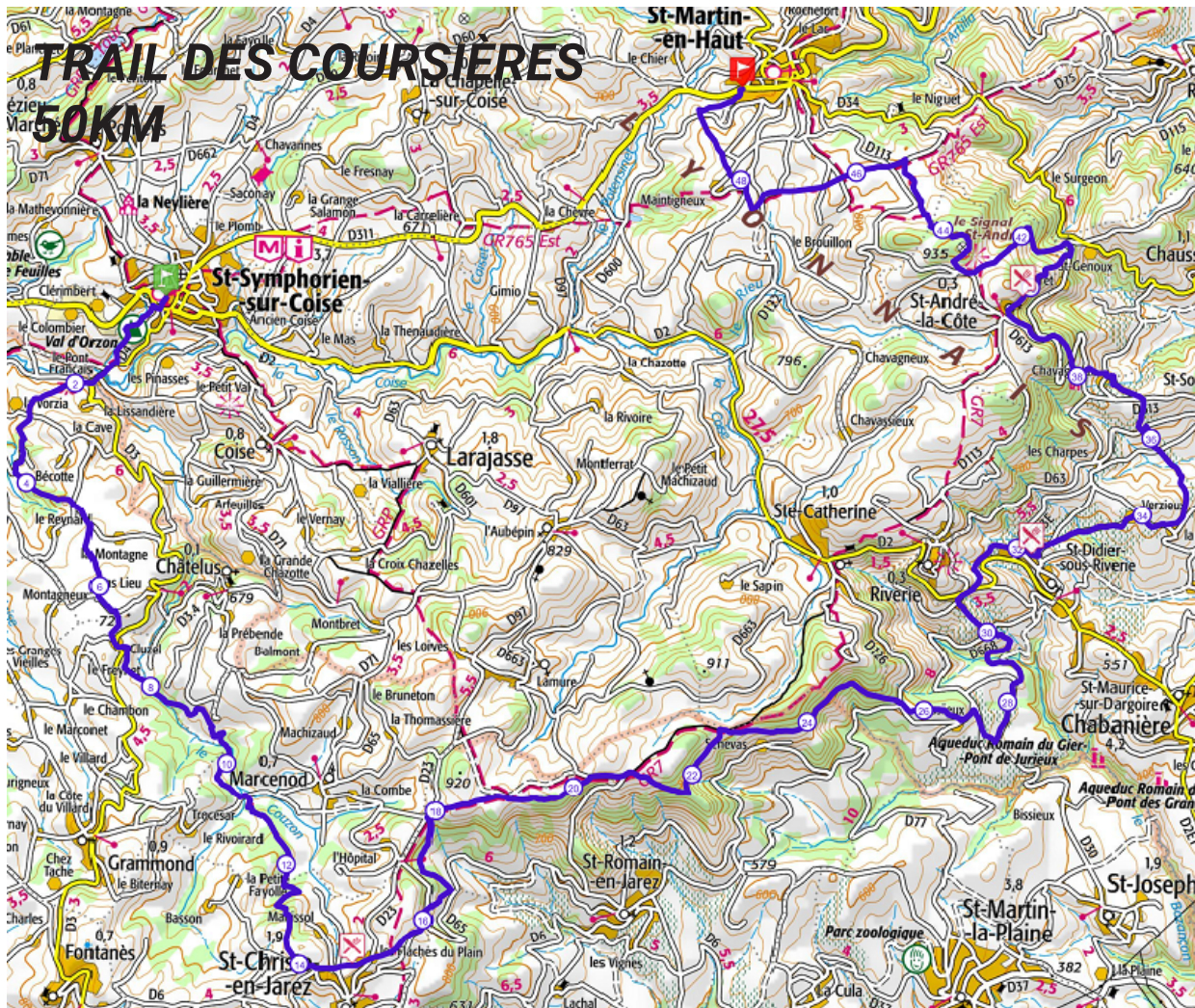
VUE GÉNÉRALE DES PARCOURS

Cette année, le parcours n'est pas disponible sur le site Trace de Trail en raison des nombreux passages privés.

Les parcours ont été entièrement renouvelés pour cette édition 2024.

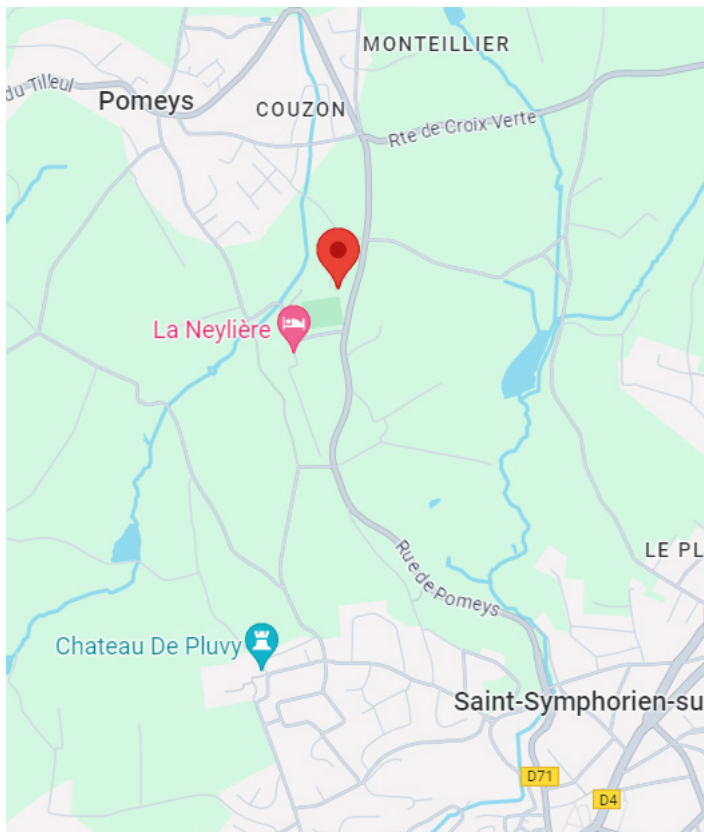
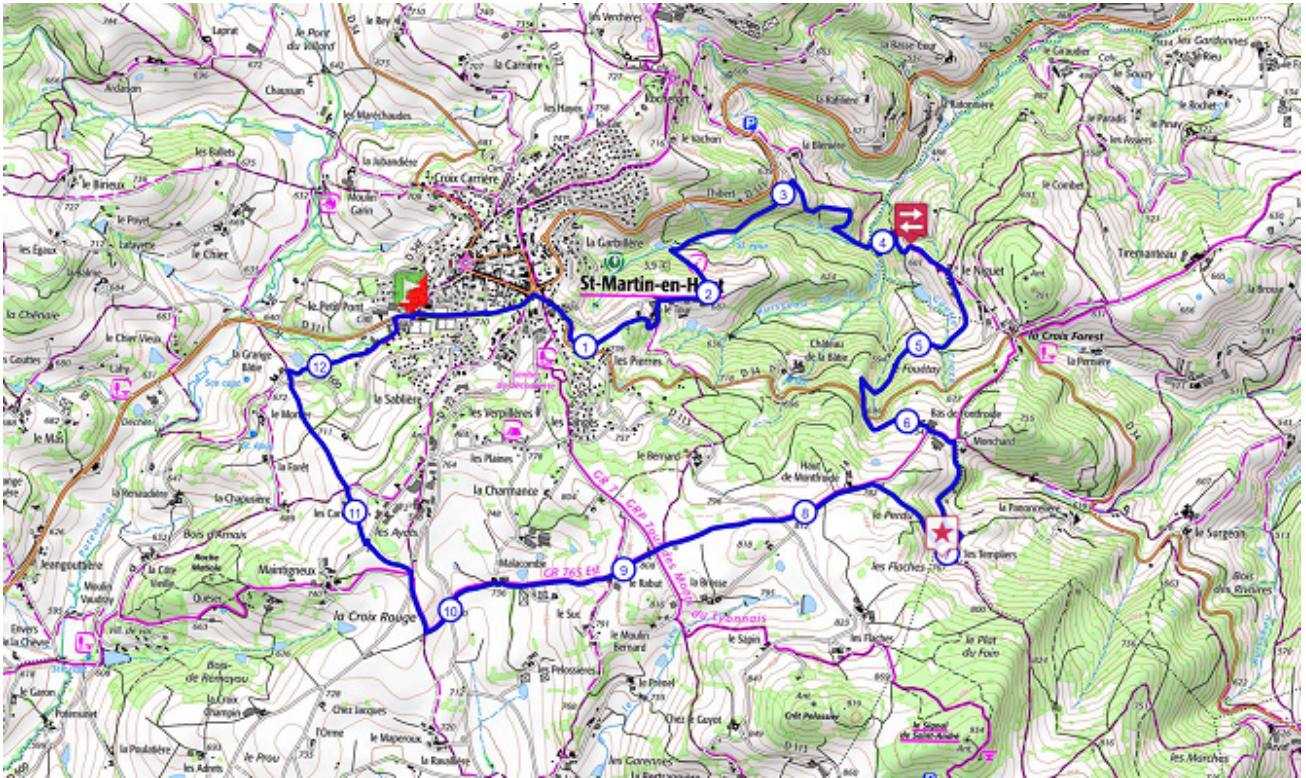


VUE GÉNÉRALE DES PARCOURS



VUE GÉNÉRALE DES PARCOURS

LE 12KM DES COURSIÈRES – 12,6KM



LES P'TITES COURSIÈRES

Pour les 6-9 ans : 1km
Pour les 10-11 ans : 2km
Pour les 12-15 ans : 3km

Au départ de la salle Saint-Roch, commune de Pomeys.

Retrait des dossards à 8h30.

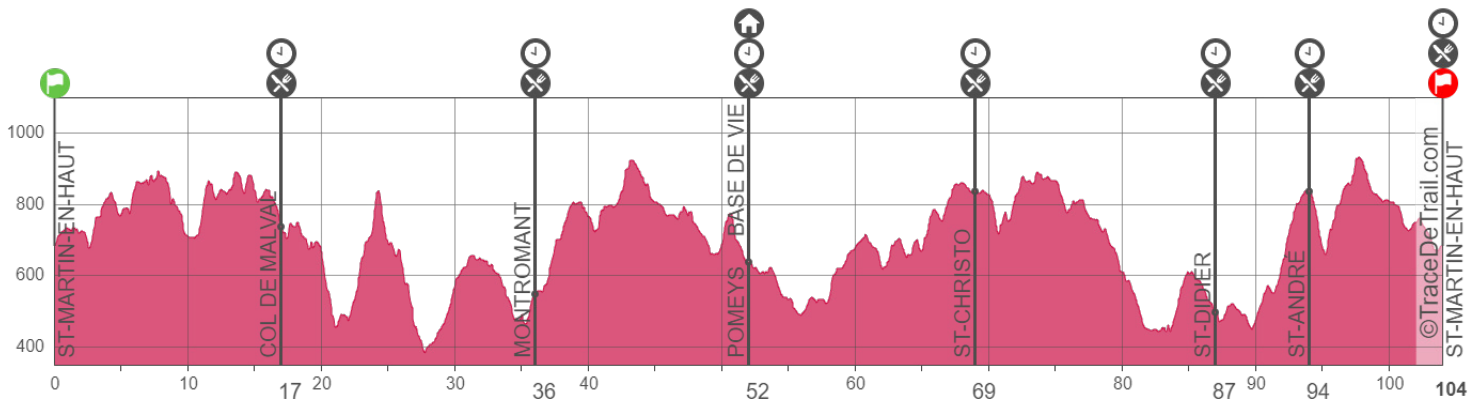
Pas de classement, pas de chrono, seulement le plaisir de courir.



PROFILS ET TABLES DES PASSAGES

PROFILS

Profil Ultra-Trail des Coursières 104km



A noter que le parcours du 50km est commun avec l'Ultra-Trail des Coursières dès la sortie de Saint-Symphorien-sur-Coise (55ème km de l'ultra)

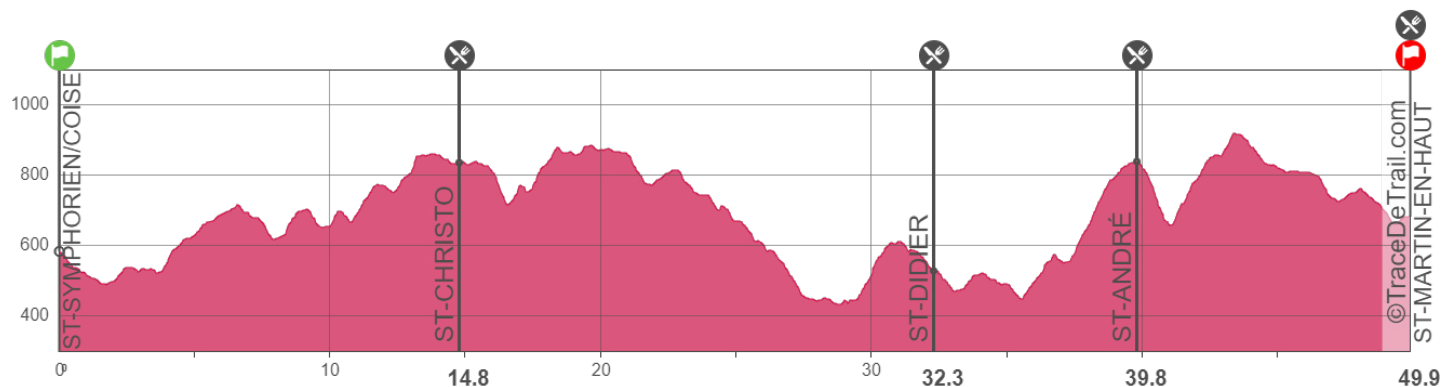
Le profil sera imprimé sur votre dossard (attention sur la version des dossards le premier ravito est mal positionné, il sera bien au 17ème km)

▲ Table des passages

Passage	Description	Cumul				Intermédiaire		
		Alt.	Dist.	D+	D-	Dist.	D+	D-
Départ		686	0	0	0	0	0	0
Col de Malval		738	16.9	747	695	16.9	747	695
Montromant		543	35.9	1639	1783	18.9	892	1088
Base de vie - Pomeys		638	52	2279	2327	16.1	640	544
Saint-Christo-en-Jarez		839	68.9	2916	2765	16.8	637	438
Saint-Didier-sous-Riverie		532	86.4	3409	3563	17.4	493	798
Saint-André-la-Côte		838	93.9	3872	3720	7.5	463	157
Arrivée		687	104	4206	4205	10	334	485

PROFILS

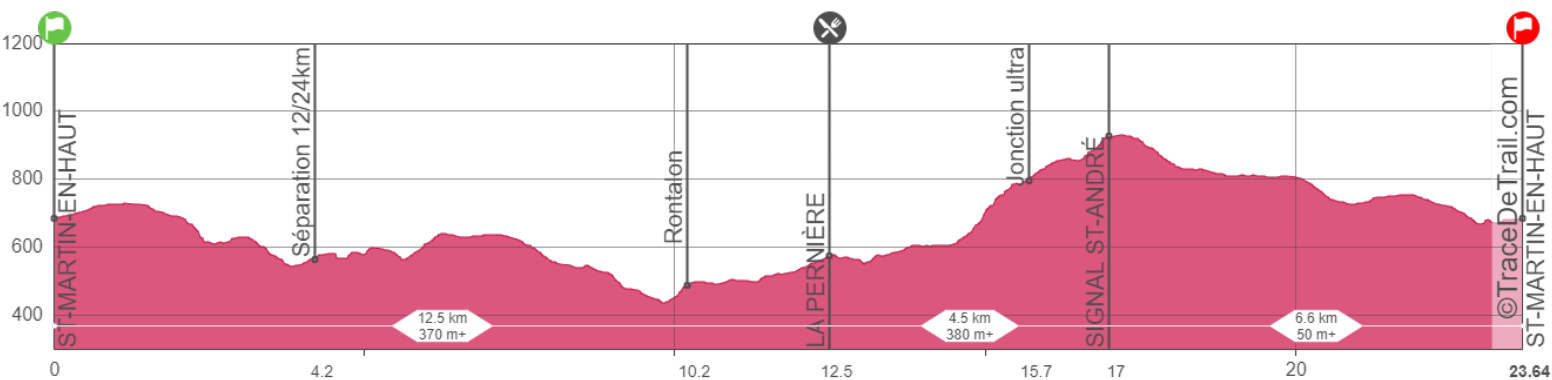
Profil Trail des Coursières - 50km



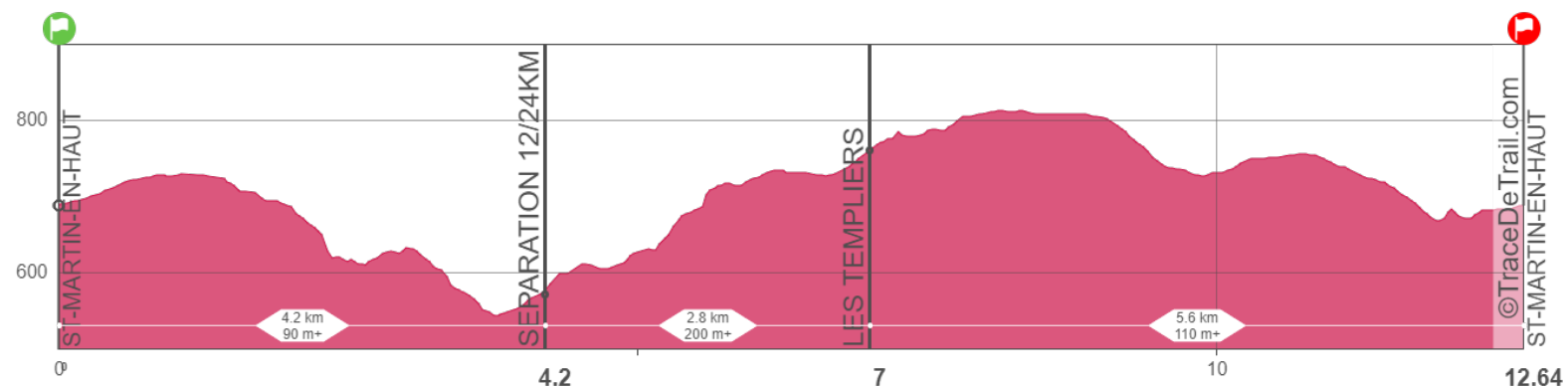
▲ Table des passages

Passage	Description	Cumul			Intermédiaire			
		Alt.	Dist.	D+	D-	Dist.	D+	D-
Départ		585	0	0	0	0	0	0
Saint-Christo-en-Jarez		839	14.7	620	368	14.7	620	368
Saint-Didier-sous-Riverie		531	32.2	1113	1166	17.5	493	798
Saint-André-la-Côte		838	39.8	1576	1323	7.5	463	157
Arrivée		686	49.9	1907	1808	10	331	485

Profil 24km : Parcours commun avec le City jusqu'au km 4. Puis jonction avec la fin de l'ultra au km 16.



Profil 12km : Parcours commun avec le 24km jusqu'au km 4. Puis jonction avec la fin de l'ultra au km 8.





DESCRIPTIF DÉTAILLÉ & POINTS D'INTÉRÊTS



1. SAINT-MARTIN-EN-HAUT / COL DE MALVAL, Un départ panoramique

Cette année, nous vous offrons un départ direction Yzeron en passant par la cité médiévale de Rochefort. Le crêt de la Poipe vous offrira une première vue panoramique sur les Alpes, avec le lever du soleil en toile de fond. Après la traversée d'Yzeron en longeant le lac, direction le ravito du Col de Malval en passant par le hameau de Saint-Clair avec toujours une vue ouverte sur l'Est, regardez bien et vous verrez certainement le Mont-Blanc...

Attention à bien gérer ce départ beaucoup moins roulant que les années précédentes et ne pas se mettre dans le rouge dès les premiers kilomètres, tout en respectant la première barrière horaire à 7h45...

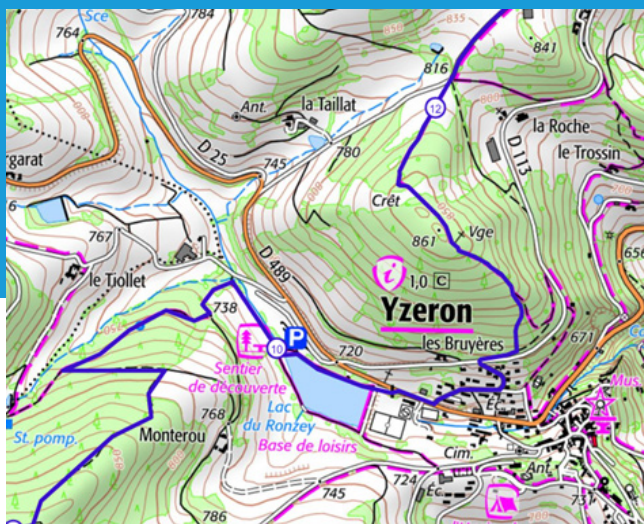


Le parcours du 50km est commun avec la deuxième moitié du parcours de l'Ultra (voir descriptif à partir de St Symphorien sur Coise, jonction km55 de l'ultra, après 1km sur le 50km).

OÙ VOIR LES COUREURS ?



YZERON

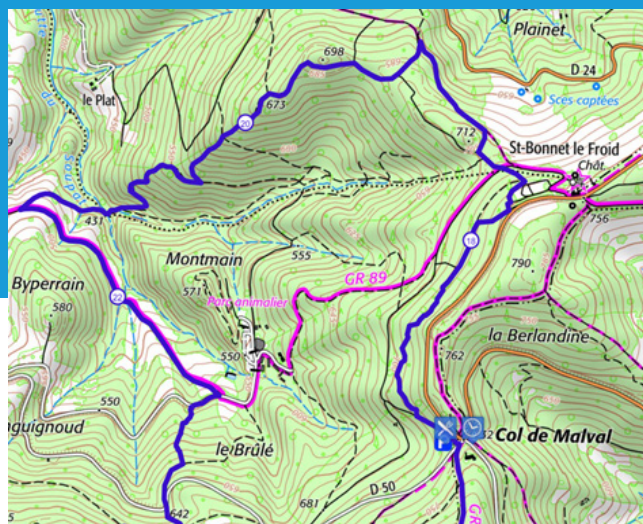


Pour les accompagnants les plus matinaux, possibilité de voir les coureurs à Yzeron

Se garer sur les parkings du lac.



COL DE MALVAL



Vigilance peu de places de parking, priorité aux coureurs.

Au col de Malval , c'est Anne-Pascale, Denis, Maël et leur équipe qui vous accueilleront sur ce premier ravito.

2. COL DE MALVAL / MONTROMANT, *Technique & Sauvage*

Sur cette portion, en dehors du village de Courzieu, vous n'allez pas croiser beaucoup d'habitations! Principalement en sous-bois, ce tronçon est de très loin la partie la plus technique du parcours et les moyennes horaires devraient très certainement baisser.

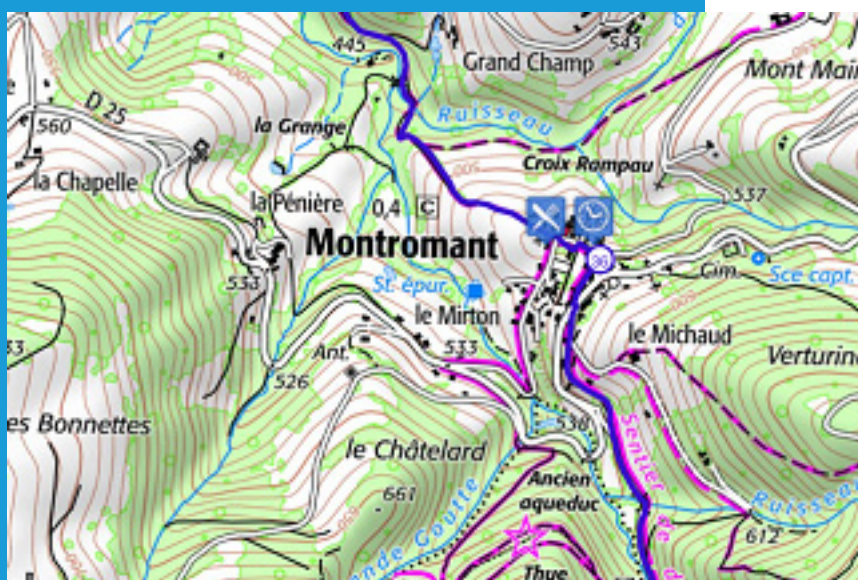
Pour les locaux, les parcours de la station de Trail de Courzieu «Courz'y Trail Park» sont parfaits pour vos entraînements.

Au ravito, Isa & DD et leur équipe vous attendent... Prenez des forces, vous êtes au 36ème kilomètre, la barrière horaire est à 11h00.

OÙ VOIR



Courzieu



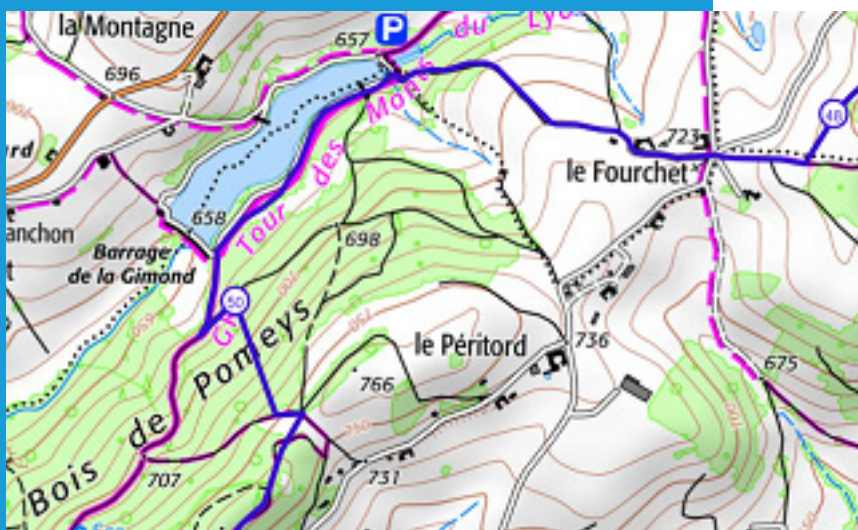
Montromant

3. **MONTROMANT / POMEYS, Au coeur des Monts du Lyonnais**

Une montée courte mais intense vous permettra de sortir des bois et rallier le village de Duerne, puis vous rejoindrez la table d'orientation des Courtines sur la commune d'Aveize, second point culminant du parcours à 926m. Ensuite une partie plus découverte et roulante ralliera la base de vie de Pomeys en passant par le barrage de la Gimond.

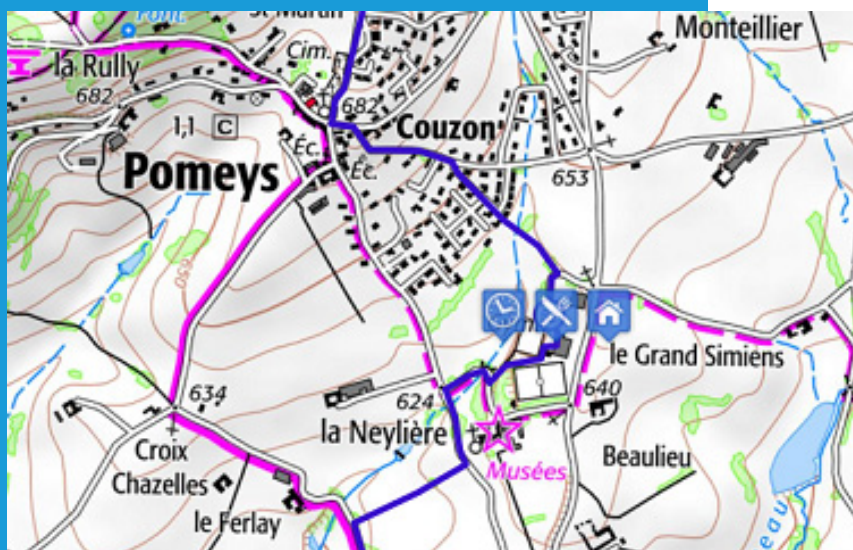
A la base de vie de Pomeys (salle Saint-Roch, la Neylière), possibilité de récupérer vos affaires confiées le matin à l'organisation (nous fournissons les sacs). Vous serez à mi-parcours (km52) avec déjà 2300m de D+ à votre actif. Il restera donc 52km et 1900m de D+ sur une deuxième moitié de parcours en commun avec le 50km à partir de Saint-Symphorien-sur-Coise (départ à 11h).

OÙ VOIR LES COUREURS ?



Barrage de la Gimond

Se garer au bout du parking prêt à repartir car la base de vie est ensuite à 2,5km par les chemins (et un peu moins directe par la route).



Base de vie - Salle Saint-Roch - Pomeys

**Courses enfants de 9h à 10h
soyez prudents.**

A la base de vie c'est Marie-Thé et son équipe qui vous remettront sur pied., et c'est Julien & Cyril qui vous remettrons le sac que vous nous avez confié avant le départ.

4. POMEYS / SAINT-CHRISTO-EN-JAREZ, Entre sous-bois et clairières

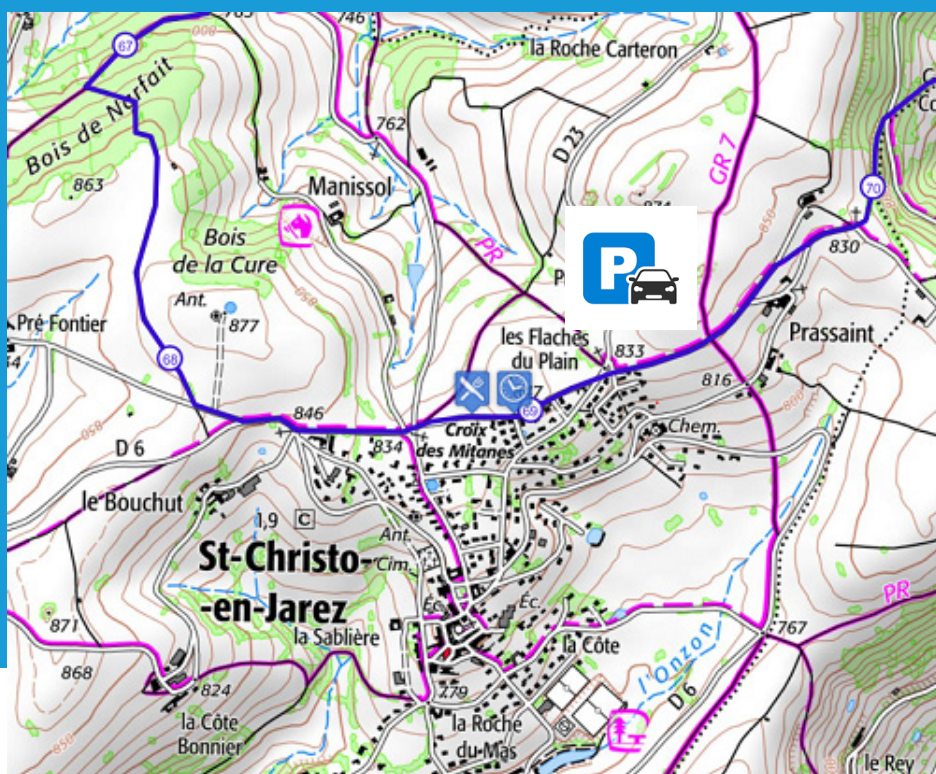
Après avoir rallié Saint-Symphorien-sur-Coise, l'un des plus beaux détours de France, et contempler sa magnifique collégiale depuis le château de Pluvy, le parcours rentre dans le département de la Loire. C'est un profil montant et progressif, dans un cadre bucolique entre sous-bois et clairières, qui vous fera rallier les hauteurs de Saint-Christo-en-Jarez.

C'est Anne-Marie & Bruno et leur équipe que vous serez contents de voir à Saint-Christo. Vous êtes au kilomètre 69, la barrière horaire est à 17h00.

OÙ VOIR LES COUREURS ?



**SAINT-CHRISTO
-EN-JAREZ**



Attention le ravito ne sera accessible qu'à pied car situé dans un lotissement, se garer sur la route entre Saint-Christo et l'Aubépin (point 833) ou suivre la signalétique. Priorité aux coureurs.



5. ST-CHRISTO-EN-JAREZ / ST-DIDIER-SOUS-RIVERIE, *Un petit air de Sainté-Lyon (de jour)*

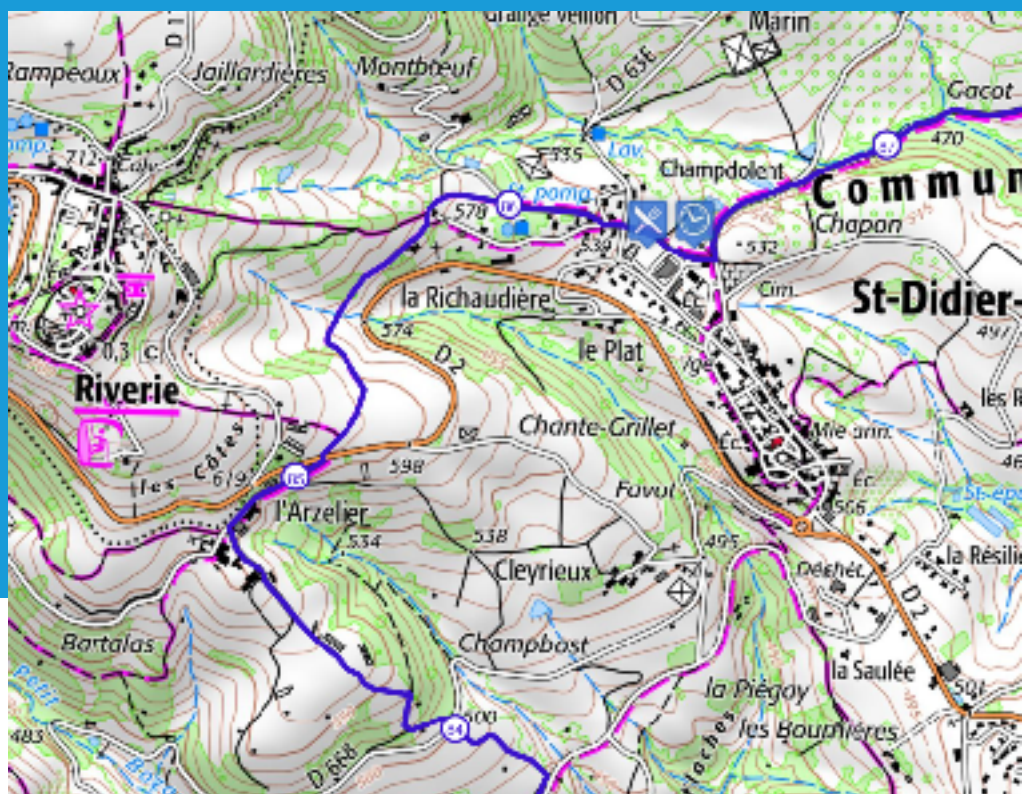
A partir de Saint-Christo, les habitués de la Sainté-Lyon devraient reconnaître quelques chemins. Le GR7 vous emmènera sur les crêtes avec une vue panoramique sur la vallée du Gier et le Pilat, puis vous descendrez dans la vallée du petit Bozançon en dessous Sainte-Catherine. Vous traverserez le Petit Bozançon et vous observerez les vestiges des aqueducs romains avant de remonter sur le village de Saint-Didier-sur-Riverie

A Saint-Didier-sous-Riverie, vous aurez le plaisir de retrouver Anne-Pascale & Denis et leur équipe (déjà présents au col de Malval).

Vous serez au km 86,5, avec une barrière horaire à 20h30.

OÙ VOIR LES COUREURS ?

A SAINT-DIDIER-SOUS-RIVERIE
Complexe sportif
Le Plat, 69440
CHABANIERES

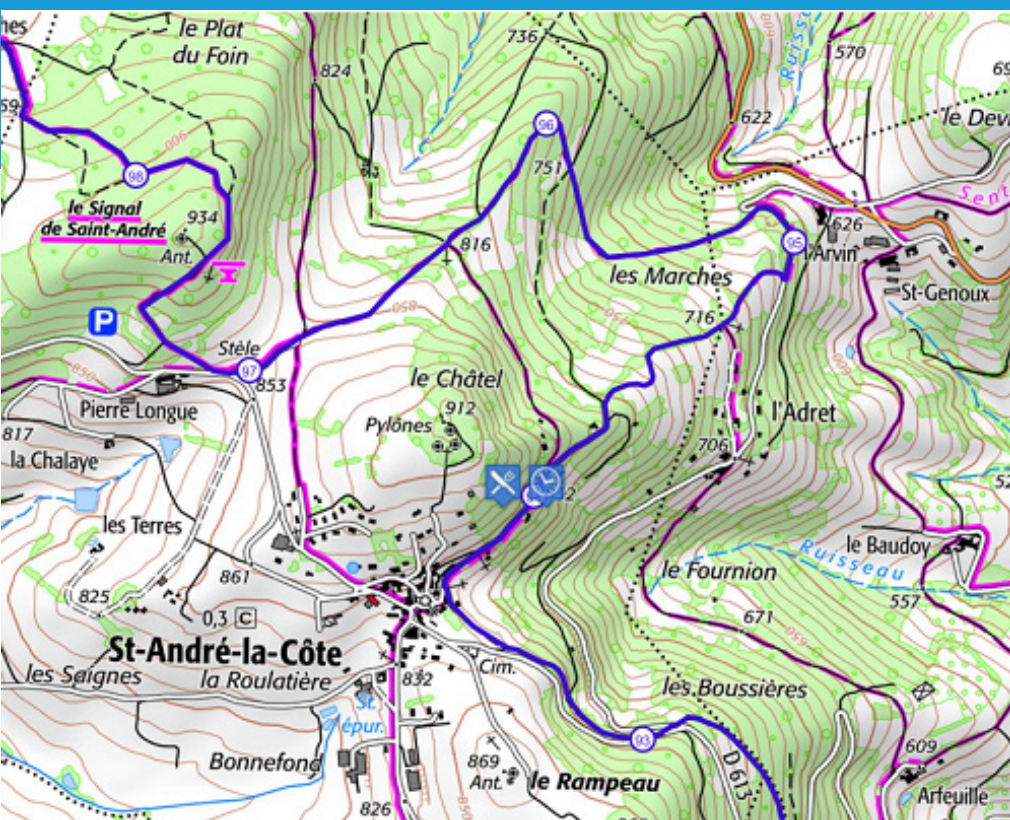


6. ST-DIDIER / SAINT-ANDRÉ-LA-CÔTE, Court mais intense

Cette portion entre 2 ravitos est la plus courte du parcours, mais nous savons que les jambes commencent à être lourdes et que le ravito de Saint-André-la-Côte sera bien apprécié. Le départ de Saint-Didier-sous-Riverie se fera au milieu des vergers en fleurs, puis la montée sur Saint-André traversera le bois de l'Eteillé.

A Saint-André-la-Côte, ce sont Yves, Annick, Christiane & Gaby et leur équipe qui s'occupent de vous. Si vous arrivez jusqu'à eux dans les temps (barrière horaire à 22h00, km94), vous serez finir à coup sûr (ils sauront vous rebooster pour les 10 derniers kilomètres !)

OÙ VOIR LES COUREURS ?



SAINT-ANDRÉ-LA-CÔTE -

A Saint-André-la-Côte, il faudra marcher pour atteindre le ravito (km94)

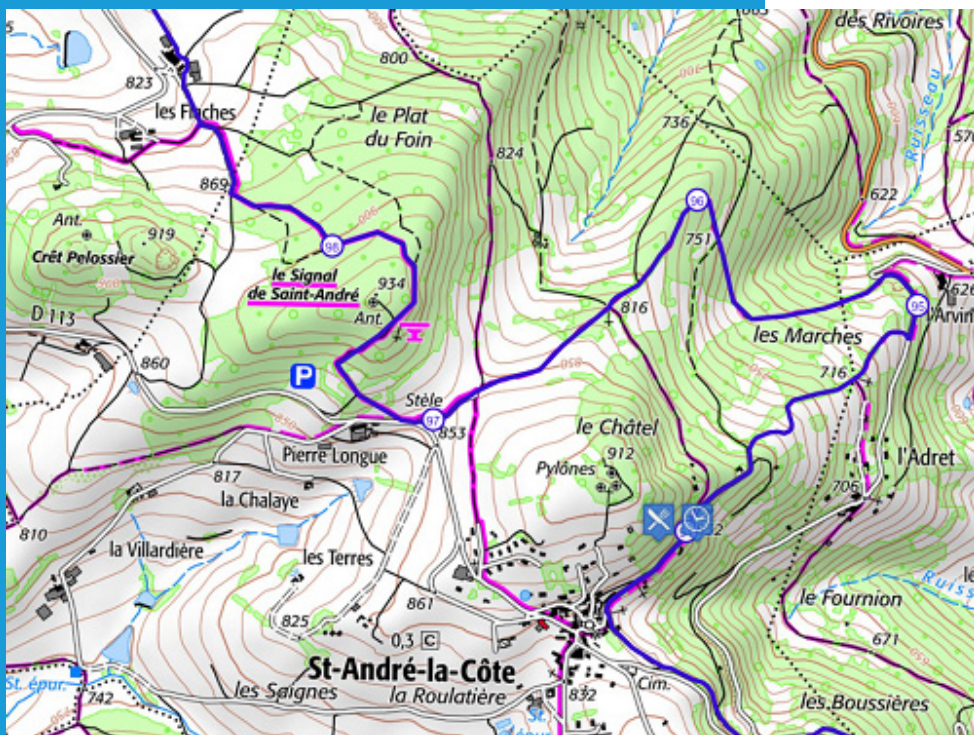
Se garer dans le village sans gêner les coureurs et suivre la signalétique.

7. ST-ANDRÉ-LA-CÔTE / SAINT-MARTIN-EN-HAUT, Que du bonheur !

Nos traceurs de la commission parcours vous proposent un petit hors-d'œuvre bien sympathique pour cette dernière portion de 10km. Et non, nous n'irons pas de St-André à St-Martin par la route ! Il reste 330m de D+ et quasiment 500m de D-. Au départ de Saint-André c'est donc une bonne descente aux portes de Saint-Genoux qui vous attend, puis une remontée dans le bois des Marches (où le parcours du 24km fait la jonction), avant de rallier le Signal de Saint-André-la-Côte par son accès courant principal (on vous épargne le passage avec cordes de l'hivernale).

C'est le point culminant du parcours à plus de 930m d'altitude. Profitez de la vue magique sur le Jura, les Alpes et toute la vallée lyonnaise. Profitez de l'ambiance ce sera le point majeur de ralliement des supporters. Suivra le retour sur Saint-Martin-en-Haut, un classique des Coursières, sans difficultés majeures pour savourer votre arrivée.

OÙ VOIR LES COUREURS ?



SIGNAL DE SAINT-ANDRÉ- LA-CÔTE

Haut lieu du Trail des Coursières, c'est le passage obligé pour vos derniers encouragements. La fin du parcours est proche, c'est le moment de profiter ! Accessible en 10min de marche par le même chemin que les coureurs. **Attention à ne pas gêner les coureurs, notamment ceux du 24km vers 17h00.**

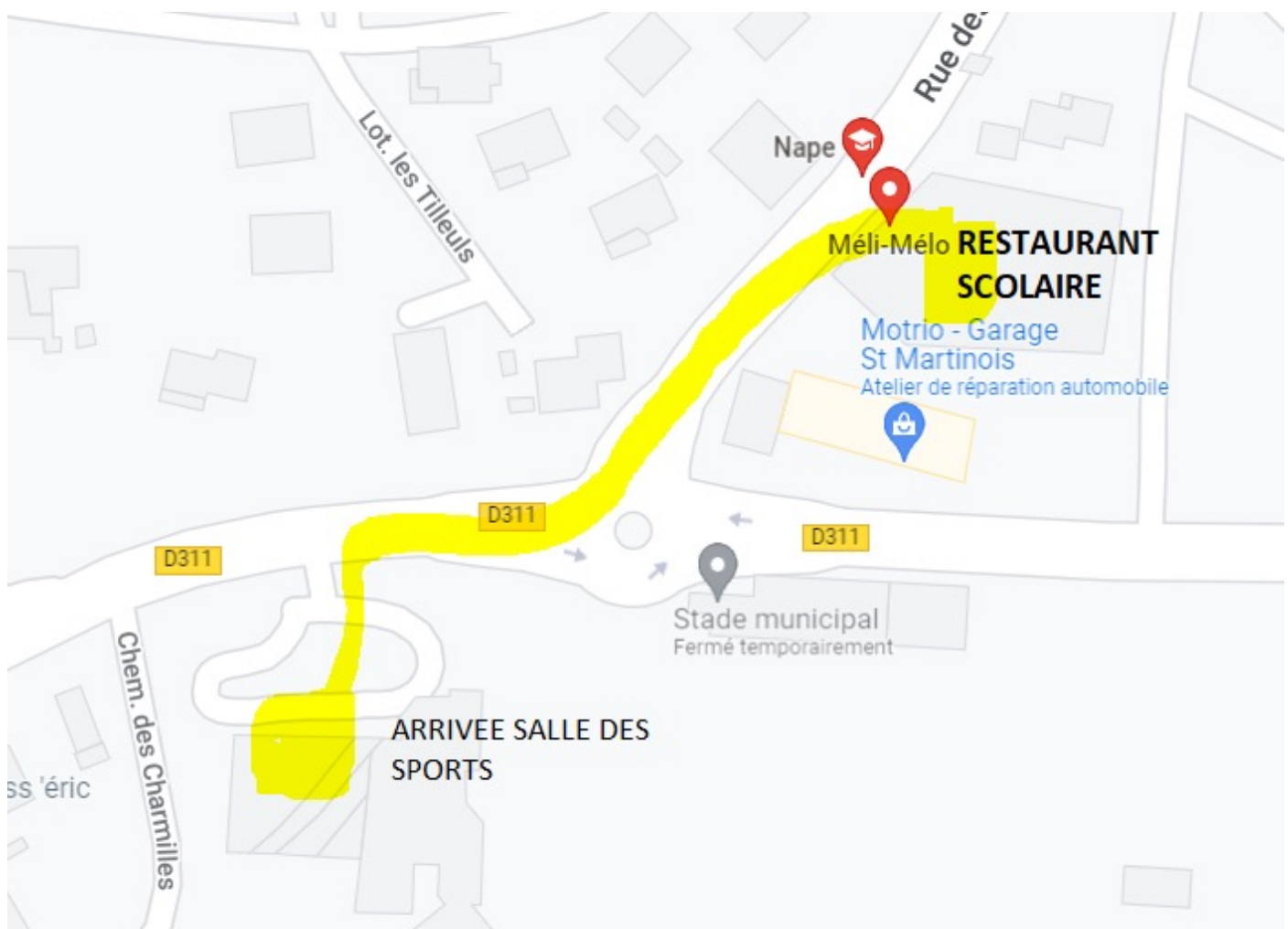
Ensuite direction la salle du Petit-Pont Saint-Martin-en-Haut pour l'arrivée

INFOS !

REPAS TRAIL COUREURS, ACCOMPAGNANTS & BÉNÉVOLES

Le repas trail coureurs (compris dans l'inscription pour l'Ultra et le 50km) et bénévoles se déroulera au restaurant scolaire de St Martin en Haut, en face de la salle des sports, sur présentation de votre dossard (pas d'inquiétude pour les abandons qui ont donné leur dossard il y aura un listing à l'entrée du restaurant scolaire).

Les accompagnants, ainsi que les coureurs du 12km et 24km ont la possibilité de prendre également leur repas au prix de 10 euros, au restaurant scolaire. Pas de réservation nécessaire au préalable.





contact@trailedescoursieres.fr



<https://www.trailedescoursieres.fr>



<https://www.instagram.com/trailedescoursieres/>



<https://www.facebook.com/TrailDesCoursieres>
