



RÈGLEMENT 2026

Préambule :

Le Trail de l'Étendard est organisé les 1er et 2 août 2026 par l'Association Trail de l'Étendard en collaboration avec la commune du Bourg d'Oisans, la commune de Saint Sorlin d'Arves, l'Office de Tourisme Intercommunal "Oisans Tourisme", l'Office de Tourisme de Saint Sorlin d'Arves et l'ESF de Saint Sorlin d'Arves.

Quatre parcours, du coureur occasionnel au coureur confirmé et entraîné sont proposés :

- le Trail 17 km le samedi 1er août (17 km avec 520 m de dénivelé positif sur la commune de Bourg d'Oisans). Ce premier parcours permettra aux coureurs de découvrir la plaine de Bourg d'Oisans avec une vue imprenable sur le massif de l'Oisans.

- le Trail 22 km le dimanche 2 août (22 km avec 1500 m de dénivelé positif sur la commune de St Sorlin). Ce deuxième itinéraire mettra en avant le côté haute-montagne de St-Sorlin notamment avec un passage sur le plus haut pâturage d'Europe et à proximité du glacier de St-Sorlin.

- le Trail 44 km le dimanche 2 août (44 km avec 3050 m de dénivelé positif) qui traversera le massif des Grandes Rousses au départ de Bourg d'Oisans, en passant au pied du Glacier de l'Étendard avec un passage à proximité de 12 lacs remarquables, comme le Lac Blanc, le lac Bramant ou encore le lac de Grand Maison et une boucle passant au pied du Pic de l'Étendard, final majestueux, avant de rejoindre le village de Saint Sorlin d'Arves.

- le Trail 65 km le dimanche 2 août (65 km avec 3900 m de dénivelé positif) qui traversera le massif des Grandes Rousses au départ de Bourg d'Oisans, en passant au pied du Glacier de l'Étendard avec un passage à proximité de 12 lacs remarquables, comme le Lac Blanc, le lac Bramant ou encore le lac de Grand Maison et une boucle passant au pied du Pic de l'Étendard, final majestueux, avant de rejoindre le village de Saint Sorlin d'Arves.

Article 1 : CONDITIONS DE PARTICIPATION

Les épreuves sont ouvertes aux personnes licenciées de la FFA et non licenciées sur présentation du Pass Prévention Santé <https://pps.athle.fr/>

Le Trail de 17 km s'adresse aux coureurs entraînés et accoutumés aux courses en milieu naturel.

Le Trail de 22 km est destiné aux traileurs de niveau intermédiaire, ayant déjà participé à des épreuves similaires en altitude.

Concernant les parcours de 44 km et 65 km, ils sont réservés aux coureurs expérimentés, familiarisés avec des trails de distance équivalente, présentant un dénivelé positif conséquent, et habitués aux évolutions en haute montagne. Sur ces derniers parcours, la course se déroule en semi-autonomie. Des points de ravitaillement sont mis à disposition à titre de support, mais ne sauraient remplacer les provisions (liquides et solides) que les participants doivent prévoir. En outre, la technicité de ces parcours requiert des coureurs une maîtrise optimale de leur effort.

Parcours exigeant : il est conseillé de disposer d'un niveau correspondant à un indice ITRA > à 400.

Un âge minimum est requis en fonction du parcours* :

- Pour le Trail de 65 km et de 44 km : personnes né(e)s avant le 31 déc. 2006.
- Pour le Trail de 22 km : personnes né(e)s avant le 31 déc. 2006.
- Pour le Trail de 17 km : personnes né(e)s avant le 31 déc. 2006.

* https://www.athle.fr/Reglement/Reglementation_Running_2026.pdf

Les personnes inscrites à la course doivent veiller à adopter un programme d'entraînement adapté pour participer aux épreuves dans les meilleures conditions.

Article 2 : ORGANISATION

Les concurrents doivent obligatoirement avoir une réserve d'eau (sac à dos ou ceinture porte bidon) avec une réserve alimentaire ainsi qu'un gobelet pour les ravitaillements liquides. Aucun gobelet ne sera distribué par les organisateurs.

Pour le Trail 44 km et le Trail 65 km, la liste du matériel obligatoire est la suivante (des contrôles seront effectués) :

- 2 litres d'eau minimum (sac d'hydratation ou ceinture porte bidons) ;
- Une casquette ou un chapeau ;
- Crème solaire ;
- Un gobelet réutilisable pour les ravitaillements liquides. Aucun gobelet ne sera fourni par l'organisation ;
- Une réserve alimentaire adaptée permettant de rejoindre les différents ravitaillements ;
- Couverture de survie ;
- Sifflet ;
- Téléphone portable chargé avec le n° de la direction de course (+33 6 79 94 10 43) ;
- Lampe frontale ;

- Vêtements de protection contre la pluie et le froid : coupe-vent imperméable, tee-shirt manches longues, pantalon ou pantacourt et gants.

Pour le Trail 22 km et le Trail 17 km : la liste du matériel obligatoire est la suivante (des contrôles seront effectués) :

- 2 litres d'eau minimum ;
- Casquette ou chapeau ;
- Crème solaire ;
- Un gobelet réutilisable pour les ravitaillements liquides. Aucun gobelet ne sera fourni par l'organisation ;
- Une réserve alimentaire adaptée.

Le matériel obligatoire des formats 44/65 km est fortement recommandé sur le 22 km.

Les participants suivent un parcours balisé ; les passages à caractère montagnard ne nécessitent pas de matériel d'alpinisme pour progresser.

La sécurité est impérative : les concurrents se doivent assistance mutuelle.

Le classement sera établi, sous condition du strict respect du règlement (en particulier, matériel obligatoire et suivi du parcours balisé).

Article 3 : DISTANCES ET MODIFICATIONS DES PARCOURS

Les parcours sont disponibles sur le site Trace de Trail spécifique au Trail de l'Etendard à l'adresse suivante : <https://tracedetrail.fr/fr/event/trail-de-l-etendard-2026>. Les personnes inscrites prendront connaissance des cartes mises à disposition. Il peut y avoir des différences entre les distances calculées par le système d'information géographique et les distances mesurées par les participants.

Le jour de la course, le balisage peut être légèrement différent de la trace GPX en fonction des derniers ajustements sur les parcours pour contourner un obstacle par exemple ou prendre en compte les consignes des gestionnaires d'espace naturel, exploitants ou agriculteurs.

Si la situation l'exige (météo défavorable, intempéries, risques d'éboulements, etc), la direction course peut déclencher un parcours de repli pour assurer la sécurité des participants et des bénévoles.

Article 4 : ASSISTANCE

Durant la course, chacun prévoit ses propres vivres de course en solide et liquide. L'organisation approvisionne en eau et énergétiques sur des points de ravitaillement. Le ravitaillement en dehors des zones prévues est proscrit.

Un repas pour tous les participants sera proposé à l'arrivée à Saint Sorlin d'Arves le dimanche pour les parcours 22, 44 et 65 km.

Article 5 : SECURITE, SECOURS ET BARRIÈRES HORAIRES

Il est interdit de suivre les coureurs avec un véhicule motorisé ou non. Parcours balisé.
Une équipe de secouristes ainsi qu'un médecin assurent la sécurité médicale de l'épreuve.
Une équipe de secouriste se situera sur chaque site de départ/arrivée ainsi qu'une équipe mobile sur les différents parcours.

Chaque participant doit suivre scrupuleusement les indications de l'organisation en matière de sécurité et respecter les barrières horaires mises en place sur les parcours. Les barrières horaires pourront être modifiées sans préavis en fonction de l'état des sentiers et des conditions météorologiques. Les barrières horaires sont les suivantes :

- Trail 17 km :
 - 10h00 à la montée du Puy ;
 - 10h45 au Lac Bleu / Pont du Fournol ;
 - 11h20 au Lac de Buclet
 - 12h00 à l'arrivée.
- Trail 22 km :
 - 12h00 au Col de la Croix de Fer ;
 - 14h00 au Refuge de l'Etendard ;
 - 15h00 au Col Nord des Lacs ;
 - 16h00 à l'arrivée.
- Trail 44 km :
 - 11h50 au Col du Lac Blanc de l'Alpe d'Huez ;
 - 14h00 à la Combe de la Lauze (lac de Grand'Maison) ;
 - 15h30 au Refuge de l'Etendard ;
 - 17h00 à l'arrivée.
- Trail 65 km :
 - 11h10 au Col du Lac Blanc de l'Alpe d'Huez ;
 - 14h00 au Col de la Croix de Fer ;
 - 15h30 au Refuge de l'Etendard ;
 - 17h00 au Col Nord des Lacs ;
 - 18h30 à l'arrivée.

Article 6 : METEO ET ENVIRONNEMENT

En cas de conditions météorologiques défavorables ou autres, les coureurs devront suivre les consignes de sécurité des signaleurs et l'organisation se réserve le droit de modifier ou stopper l'épreuve (même en cours). Les engagements restent acquis.

Le Trail de l'Etendard se déroule dans un cadre naturel remarquable, les participants s'engagent à respecter l'environnement et à jeter leurs déchets dans les poubelles mises à disposition dans les zones de ravitaillement. Toutes les anomalies environnementales constatées (liées à la course ou non) devront être indiquées aux signaleurs.

Article 7 : COUVERTURE PHOTOGRAPHIQUE, AUDIOVISUELLE, LOI INFORMATIQUE ET LIBERTÉ

Tout coureur participant à la compétition autorise expressément les organisateurs ainsi que leurs ayant droits tels que partenaires et médias à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation à l'événement sur tous les supports, y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

Du fait de son engagement, le concurrent donne à l'organisation un pouvoir tacite pour utiliser toute photo ou image le représentant.

Conformément à la « loi informatique et libertés » du 6 janvier 1978, les concurrents disposent d'un droit d'accès et de rectification de leurs données personnelles. Les demandes sont à adresser à trail@traildeletendard.com

Article 8 : RÉCOMPENSES

Seront récompensés à l'issue de chaque course :

- Les 3 premiers au classement scratch ;
- Les 3 premières féminines au classement scratch ;
- Les premiers des catégories seniors, master 0 à 2, master 2 à 5 et master 6 et + ;
- Les premières des catégories seniors, master 0 à 2, master 2 à 5 et master 6 et + ;
- Tous les participants le jour J.

Article 9 : CONDITIONS GENERALES

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre aux règles spécifiques de l'épreuve par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir avant, pendant ou après l'épreuve. Ils devront également suivre de manière scrupuleuse les consignes des organisateurs (sécurité, barrière horaire, etc).

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par les assurances liées à leur licence sportive. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

L'organisation ne peut en aucun cas être tenue pour responsable en cas d'accident ou de défaillance consécutifs à un mauvais état de santé ou à une préparation insuffisante.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de dégradation de matériel.

Article 10 : ANNULATION

Après inscription, aucun remboursement ne sera effectué (sauf sur présentation d'un certificat médical de contre-indication).

Article 11 : DISPOSITIF FORTES CHALEURS

En raison des températures élevées annoncées, chaque participant doit appliquer les mesures suivantes afin de limiter les risques liés à l'hyperthermie et garantir sa sécurité durant l'épreuve.

Hydratation et gestion de l'effort

Les coureurs doivent s'hydrater régulièrement, s'alimenter correctement et adapter leur allure aux conditions climatiques. Il est obligatoire de profiter de chaque point d'eau pour boire et se rafraîchir.

⚠ La quantité minimale d'eau à emporter est portée à 2 litres sur l'ensemble des parcours.

Signes d'alerte

Tout participant doit rester attentif à l'apparition de symptômes évocateurs d'une déshydratation sévère : maux de tête, vertiges, nausées, frissons, crampes, fatigue inhabituelle ou confusion. En cas de symptômes, il convient de ralentir immédiatement, se mettre à l'ombre, se rafraîchir et prévenir un bénévole ou l'organisation.

Anti-inflammatoires

L'usage d'anti-inflammatoires (ibuprofène, kétoprofène, naproxène, etc.) est fortement déconseillé avant et pendant l'effort, en raison des risques accrus de complications rénales et digestives en situation de chaleur ou de déshydratation. Après la course, leur utilisation doit rester encadrée par un professionnel de santé.

Sécurité générale

Les participants doivent veiller à leur propre sécurité, rester attentifs aux autres coureurs et solliciter les bénévoles ou les équipes médicales en cas de besoin, afin que chacun puisse franchir la ligne d'arrivée dans les meilleures conditions.