



UTV 2025 - Instructions de course



Amis trailers,

Nous sommes très heureux de pouvoir vous accueillir sur le plateau du Vercors pour une des épreuves de l'**Ultra Trail du Vercors**.

Précisons que le comité d'organisation de votre course est constitué à 100% de bénévoles ... et 100% de passionnés de sport, plus particulièrement de course à pied et de montagne. L'idée originelle de cette course est de pouvoir vous faire découvrir les plus beaux sentiers du Nord Vercors. Et depuis 14 ans, c'est à chaque fois un nouveau parcours que nous vous proposons, avec encore et toujours des sections inédites.

Vous vous êtes engagés sur un trail qui s'inscrit dans une **démarche + responsable**, vous trouverez peut être des fonctionnements différents d'autres trails, par exemple un lot local et consommable, une photo souvenir plutôt qu'une médaille, des ravitos en vrac.

Chaque athlète est le premier acteur de la sécurité de la course : L'objectif de ces instructions est de vous apporter le maximum d'informations pour préparer et gérer au mieux votre course.

Nous vous souhaitons donc une bonne lecture.

Dans la hâte de vous accueillir

L'équipe 100% bénévole d'organisation de l'Ultra Trail du Vercors





Le programme

Vendredi 5 septembre

Autrans Méaudre en Vercors, Centre Nordique [d'Autrans](#)



17h30 - 20h30 : remise des dossards toutes courses

18h15 : Conférence-échange sur le thème "Sports d'Endurance et problématiques hormonales". Animée par Sébastien Diefenbronn, diététicien spécialisé dans l'accompagnement des sportifs d'endurance

19h-19h30 : instructions de course (briefing)

19h30-20h30 : apéritif convivial

Samedi 6 septembre

Autrans Méaudre en Vercors, Centre Nordique [d'Autrans](#)

4h – 4h30 : remise des derniers dossards Solos

5h : départ de L'Ultra Solo

5h30 - 6h30 : remise des derniers dossards Ultra Relais ET Trail des 4 Montagnes by Crazy

7h : départ commun de L'Ultra Relais et du Trail des 4 Montagnes by Crazy

12h : Arrivée des 1ers Trail des 4 montagnes by Crazy

12h-13h : inscriptions + remise des dossards Trail des bleus

13h : démarrage de la vente de crêpes

13h : départ du Trail des Bleus du Vercors

13h30 : arrivée des 1ers coureurs Solos / Relais

13h45 : arrivée des 1ers bleus !

14h – 18h : animations gratuites, pour familles et enfants (Mur d'escalade & co.)

16h : démarrage du service du repas coureurs*

18h : remise des prix

23h30 : arrivée des derniers coureurs

**inclus dans le Solo et en option sur les autres courses*





Barrières horaires

Attention les barrières horaires pourront être modifiées en fonction des conditions de course. [Roadbook téléchargeable sur le site web](#)

Trail des 4 montagnes by Crazy

km19_Saint Nizier du moucherotte | 12h

km39_Bouilly | 17h30

Ultra Trail du Vercors Solo

km19_Saint Nizier du Moucherotte | 11h (passage avant 9h recommandé)

km33_Station de ski de fond de Lans km 33 | 13h30 sur shunt parcours T4M

km44_Roybon | 14h - orientation sur un shunt (péronnard)

km61_Corrençon en Vercors | 18h30

km68_Gorge du Méaudret | 21h30

Ultra Relais à 4

km19_Saint Nizier du Moucherotte | 11h

km40_Villard de Lans | 15h30

km44_Roybon | 16h - orientation sur un shunt (péronnard)

km61_Corrençon en Vercors | 20h30

Les parcours



En **bleu**, parcours UTV, En **rose** le retour du Trail des 4 montagnes.

St Nizier, salle des fêtes

km 20 - Ravito - relais 1>2 - Poste de secours - toilettes

Lans en Vercors, Stade de Neige

km 30 - ravito - toilettes.

Villard de Lans, Colline des Bains

km 41 - ravito - relais 2>3 - sacs de délestages Solos - poste de secours

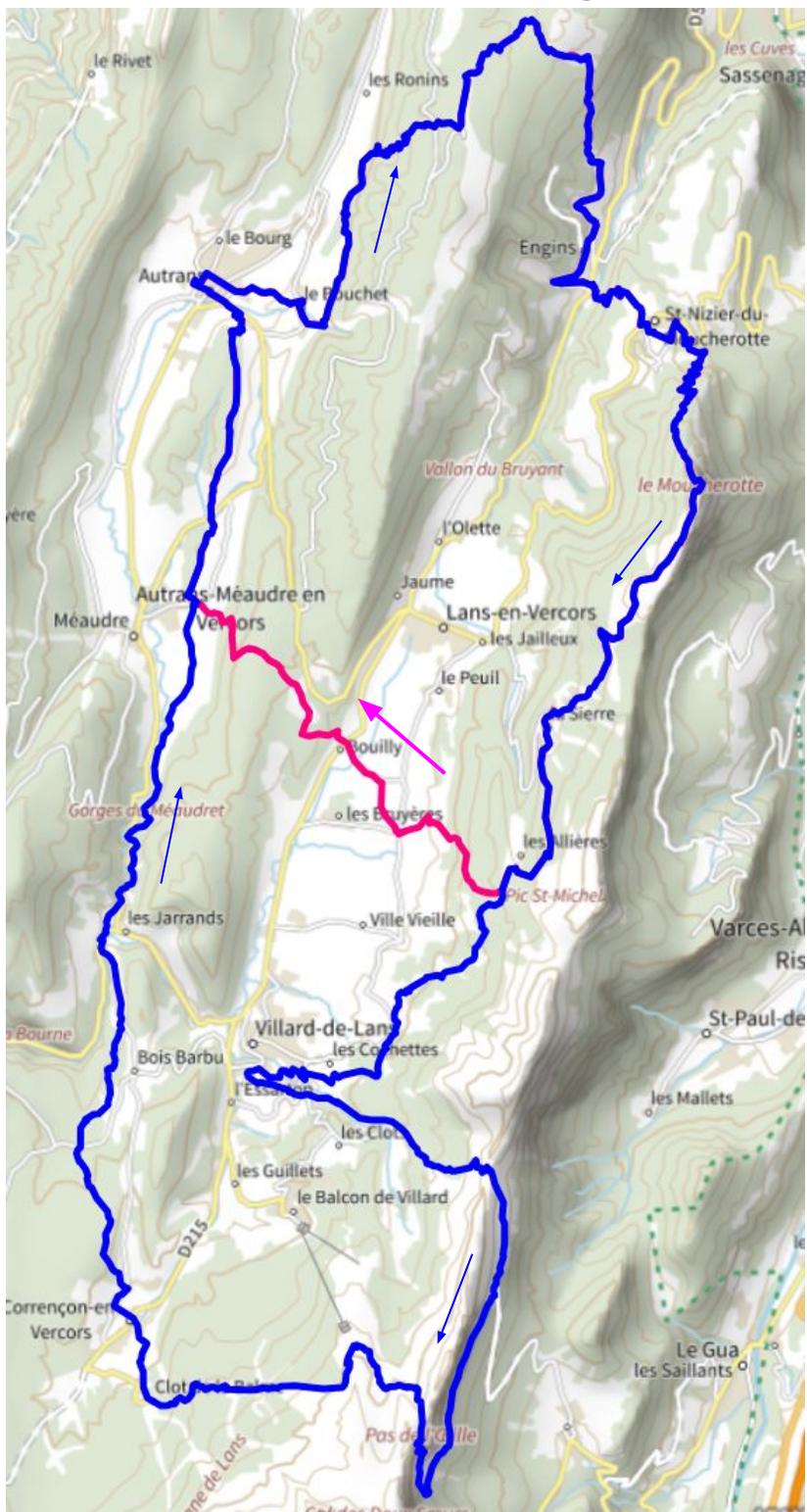
Corrençon, City stade

km 62 - passage relais 3>4 - ravito - poste de secours - toilettes

Autrans, centre nordique

km 82 - Autrans, Centre nordique - départ/arrivée - ravitaillement

Par équité, l'assistance aux compétiteurs est strictement interdite en dehors des zones de ravitaillement.



UTV 2025 - Ravitaillements

Info ravitos : nous faisons au mieux pour proposer tout cet assortiment du premier au dernier coureur :

Solide : fruits (bananes, oranges et pastèque), cacahuètes, crackers au fromage, crackers cumin, noix de Cajou, cake énergie, saucisson de la ferme des Colibris, Bleu du Vercors, pains locaux
Pâtes de fruits, pâtes d'amande, pastilles de chocolat noir (magnésium & moral), Abricots secs.

Liquide : Eau pétillante (bicarbonatée), eau plate, overstim's, Cola, Sirops, Antésite fraise-menthe-concombre, thé/café + si météo froide : soupe.

> Solo et relais 4:

Saint Nizier du Moucherotte | **km 19**
Lans en Vercors - stade des neiges | **km 38.5**
Villard de Lans | **km 40.5**
Corrençon en Vercors | **km 60.5**
Arrivée | km 82



> Trail des 4 montagnes by Crazy :

Saint Nizier du moucherotte | **km 19**
Lans en Vercors stade des neiges | **km 29.5**
Arrivée | km 48

Sécurité

Sujet primordial pour que les courses de montagne puissent perdurer.

Nous faisons le maximum pour assurer la sécurité



des coureurs mais le trail reste une course en pleine nature, sujet à de nombreux aléas. Ainsi, la liste du matériel obligatoire n'est pas là pour lester les coureurs, mais pour vous permettre de faire face à ces aléas. De même, l'activation du parcours de repli, voire l'interruption de la course sont des décisions qui s'imposent parfois pour garantir la sécurité **de tous les coureurs**, en particulier des moins expérimentés à ce type d'épreuve et de milieu.

Mais au-delà des mesures mises en place par l'organisation, en vous engageant sur ce type d'épreuve, vous devez rester conscients que **vous êtes les premiers acteurs de votre sécurité**.



Si le Vercors n'est que de la "moyenne montagne", les changements météo et les variations dues à l'altitude peuvent être brutaux et surprenants. Nous vous informerons avant le départ des dernières prévisions météo.

Sachez gérer votre course ! Si vous n'arrivez plus à vous alimenter et à vous hydrater, levez le pied pour permettre à votre organisme de récupérer, faites une bonne pause au prochain ravitaillement. C'est le seul moyen d'éviter l'abandon et d'avoir une chance de rallier l'arrivée.

Etes-vous toujours sur le bon itinéraire ? Si vous n'avez pas vu de balises depuis environ 300m, faites demi-tour pour retrouver le bon chemin.

En cas de doute, n'hésitez pas à vous adresser aux bénévoles et équipes de sécurité le long du parcours, ou encore contacter le PC course.



**En cas de difficulté,
pour vous ou un autre coureur**

Appelez le PC course

07 69 88 10 99

Mettez ce numéro en mémoire sur votre portable avant le départ

Ce numéro est également inscrit sur tous les dossards

Détresse vitale

Composez le 112

Préciser que vous êtes sur
l'Ultra Trail du Vercors

Indiquez le lieu et / ou le kilométrage
Rappeler ensuite (ou faites appeler en parallèle) le PC course

Dans tous les cas :

- Indiquez le lieu et / ou kilométrage
- le n° de dossard du coureur en difficulté
- Ne raccrochez pas avant d'y être invité

Abandon

On ne vous le souhaite pas, mais si vous êtes contraints à l'abandon, **informez-en le PC course**.

Cette information peut se faire via les signaleurs ou les bénévoles des ravitaillements : signifiez-leur clairement votre abandon en précisant votre numéro de dossard. Si vous n'avez pas d'accompagnants, des "vadrouilleurs" pourront vous ramener sur le site de d'arrivée.

Si un accompagnant vous prend en charge directement sur le parcours, appelez le PC course pour signaler votre abandon et votre prise en charge.

Tout abandon non déclaré peut entraîner des recherches coûteuses en personnels et matériel (et des poursuites pourraient être engagées).

Matériel obligatoire

Course	Matériel obligatoire	Matériel conseillé
Toutes courses	<ul style="list-style-type: none">-Dossard de l'épreuve <u>visible et porté à l'avant</u>-Téléphone portable en état de fonctionnement et allumé pendant la course-Une paire de chaussures adaptées à la pratique du trail en montagne	<ul style="list-style-type: none">-Crème solaire-Lunettes de soleil-carte du parcours, roadbook
S'ajoute aussi pour ces 3 courses UTV Solos UTV Relais x4 Trail des 4 Montagnes le matériel suivant :	<ul style="list-style-type: none">-Récipient(s) pour les ravitaillements que ce soient boissons fraîches, ou boissons chaudes-Réserve d'eau minimum 2 litres-Réserve alimentaire suffisante pour relier le point de ravitaillement suivant-Veste imperméable 2 couches minimum permettant de supporter le mauvais temps en montagne-Une couche chaude transportée dans un sac étanche (sac poubelle accepté)-Pantalon couvrant intégralement les jambes-Couverture de survie (de 2 m² minimum)-Un sifflet-Casquette ou buff-Bonnet-Lampe frontale (1)-Vêtements avec parties réfléchissantes pour les parties nocturnes-Gants-Pantalon imperméable	<ul style="list-style-type: none">-Bâtons de trail-Vêtements de rechange,-Lampe frontale de secours ou piles de rechanges

Des contrôles seront effectués au départ et sur le parcours. L'absence de matériel sera sanctionnée d'une pénalité, voire de l'exclusion selon le niveau critique du ou des éléments manquants.

Certains éléments pourront être retirés de cette liste en fonction des dernières prévisions météo (information donnée au briefing du vendredi soir).

Sac de délestage (solos)

Au départ, **les solos** pourront confier à l'organisation un sac de matériel (sac de 30l fourni par l'organisation) qu'ils retrouveront **au ravitaillement de Villard de Lans (km 40)**.

Ce sac ne doit pas contenir d'objets précieux ou fragiles. Les bâtons ne sont pas autorisés dans le sac.

Assurance

Rappelons **que tout coureur doit être assuré pour les accidents physiologiques** pouvant intervenir durant la course ou en découlant (cf. règlement de course).

Parcours

L'itinéraire de l'UTV emprunte des sentiers, chemins d'exploitation et quelques brèves sections de route. A aucun moment le chemin ne vous est réservé exclusivement. Sur la chaussée respectez le code de la route et soyez vigilants (ce n'est pas parce que vous voyez un véhicule que son conducteur vous a vu), sur les chemins soyez prudents et facilitez le croisement avec les autres utilisateurs (forestiers, agriculteurs, éleveurs...). Enfin partagez les sentiers avec les randonneurs, VTTistes... le plus souvent impressionnés par votre défi sportif.

Le parcours traverse parfois des cours de fermes ou passe à proximité d'habitations avec l'aimable autorisation des habitants. Merci à vous de les traverser en toute discrétion pour limiter le dérangement.

Le trail est un sport nature, nous comptons sur vous tous pour que la nature soit aussi propre et belle après qu'avant votre passage ! La pérennité des courses en dépend. Tout jet de déchet sera pénalisé.

L'UTV est une course en semi-autonomie, nous vous demandons à chaque ravitaillement de recharger à fond en liquide et en solide.

Balisage

Le balisage est assuré essentiellement à l'aide de bandes colorées orange-jaune, ou des drapeaux jaunes sur piquets, que vous prendrez rapidement l'habitude de repérer. Des flèches rouges sont utilisées pour indiquer les bifurcations principales. Pour le respect de l'environnement, la peinture est réservée pour indiquer le tracé sur les sections goudronnées uniquement.

Il nous arrive d'être victime de débalisage, parfois pendant la course. Indiquez rapidement au PC course toute anomalie sur le parcours.



Barrières horaires

Les barrières horaires (rappelées en p. 3) s'appliquent à toutes les épreuves, relais compris.

Les solos doivent donc prévoir d'être "large" sur les premières barrières horaires !

Des barrières horaires sont fixées à chaque ravitaillement. Néanmoins, tout coureur dans l'incapacité de rallier le prochain point de contrôle avant la barrière horaire pourra être stoppé et mis hors course.

Les barrières horaires sont là pour des raisons de sécurité de course, et sont appliquées par des personnes bénévoles. Merci du respect que vous pourrez leur témoigner.

Shunts

2 shunts sont mis en place. Les coureurs seront redirigés sur un parcours alternatif permettant de passer la ligne d'arrivée.

Ils/elles seront classés avec une pénalité de temps:

- km 23 <> Les allières <> 13H30 orientation obligatoire sur le T4M (48 km)
- km 44 <> Roybon <> 14h orientation obligatoire sur parcours de shunt ramenant à la Station de Villard de Lans.

Relais x4

Nous vous demandons de **respecter l'ordre des dossards le jour de la course** : **xxxx.1** (1^{er} relais) et **xxxx.2** (2^{ème} relais) ... **xxxx.4** (4^{ème} relais)

Pour le retrait des dossards, un relayeur peut retirer les dossards de toute l'équipe, sous réserve que les justificatifs soient tous fournis.

Lors des **passages de relais**, le coureur qui termine son relais et celui qui prend le départ doivent **badger tous les deux** pour valider leur passage de relais.

Troupeaux

Les bergers des zones d'alpage sont informés du passage de la course et vous ne devriez normalement pas avoir à traverser de troupeaux, ni à négocier de droit de passage auprès des canidés chargés de leur surveillance. Mais voici néanmoins quelques recommandations sur l'attitude à tenir en cas de rencontre avec un troupeau.



Bovins : impressionnant en termes de volume mais ne représentant pas de danger particulier. Si un animal arrive face à vous sur le sentier, écartez-vous pour lui céder le passage. Si vous rattrapez un animal sur le sentier, ne jamais le pousser à courir en vous approchant trop près ou le stimulant de vos bâtons. Tenter un dépassement à distance respectable ou marcher quelques centaines de mètres le temps qu'il trouve une échappatoire. Ce ne sont pas les quelques secondes perdues dans le respect de ces hôtes des alpages qui vous mettront hors délais ou vous feront perdre la course.

Ovins : Un patou est généralement là pour surveiller le troupeau. De même couleur et de même taille que les moutons, ce chien peut passer inaperçu au premier regard. Pour éviter qu'il ne vous considère comme une menace, ne traversez pas le troupeau et essayez de le contourner en marchant et en vous tenant à distance raisonnable. Si un patou venait à intervenir, arrêtez-vous, parlez-lui calmement sans le regarder, reprenez doucement la marche en vous éloignant du troupeau. Ne tentez pas de lui faire peur, de vous défendre avec les bâtons.

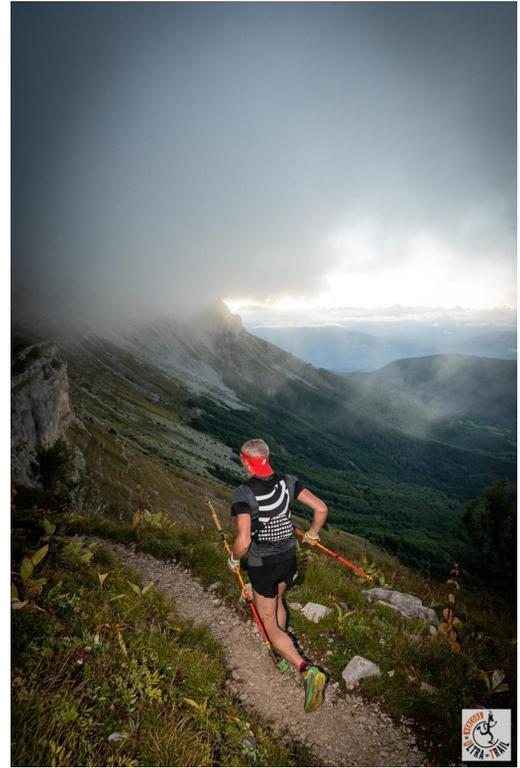
Bouquetins et Chamois: profitez de cette opportunité pour leur dire bonjour et les prendre en photo

Bénévoles: plutôt inoffensifs et joyeux, ils sauront vous rendre le sourire que vous leur ferez ;o)))

Toute l'équipe organisatrice et les bénévoles vous souhaitent une bonne course !



L'Ultra Trail du Vercors



L'esprit Trail,



et bien plus encore !

