



Livret d'accueil

Version du 06/10



Le club [Orient'Alp Grenoble](#) a le plaisir de vous convier à un weekend de Coupe de Ligue sur les deux nouvelles cartes des Seiglières sur la commune de Saint Martin d'Uriage.

Programme

18/10 : Coupe de ligue Moyenne Distance comptant pour le championnat départemental des jeunes

19/10 : Coupe de ligue Longue Distance

Lien vers les annonces de courses

[Annonce de course MD samedi](#)

[Annonce de course LD dimanche](#)

Numéro d'urgence

En cas d'urgence pendant la course, merci de contacter le +33 6 65 19 58 06 (Thibaud, co-directeur de course) ou le +33 6 75 68 98 26 (Clément, co-directeur de course).

L'organisation de ce weekend de course, d'abord prévu au printemps 2025, se prépare depuis un an. Après plusieurs itérations, la mairie de Saint Martin d'Uriage a finalement conditionné l'accessibilité de ces zones de course à la minimisation de notre impact. Impact sur la forêt en respectant une saisonnalité dans la pratique de la CO sur cette zone, des zones interdites strictes ou encore une jauge de 250 coureurs par jour. Impact sur le parking restreint que nous avons décidé d'atténuer avec la mise en place d'une navette et la promotion d'une mobilité douce. Impact sur les autres usagers (randonneurs, cueilleurs, vététistes...) en respectant leur pratique. Nous comptons sur votre aide pour que nos engagements soient tenus. C'est essentiel pour que les orienteurs locaux puissent utiliser ces terrains à l'avenir.

Bonnes courses à toutes et à tous !



Informations

Inscriptions

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'à ce que la jauge de 250 coureurs par jour soit atteinte et au plus tard jusqu'au Dimanche 12 Octobre 23h59.

Pour les non-licenciés, l'inscription sera possible sur place dans la limite de la jauge (si pas déjà atteinte) et des cartes disponibles.

Horaires de départ

Horaires à prendre à partir du [tableau en ligne](#) (attention 3 onglets distincts) en respectant les 4 minutes entre coureurs d'un même club et la page réservée aux utilisateurs de la navette.

Ce tableau ne remplace pas l'inscription.

Modalités d'accès

- Seuls les véhicules avec **4 personnes et plus** pourront accéder au [parking du lieu de course](#).
- Les véhicules avec **moins de 4 personnes**, ainsi que les **camping-cars**, devront se garer à un ["parking bas" à Uriage-les-Bains](#).
- Une **navette** assurera des rotations depuis ce "parking bas", avec au préalable un départ de la [gare de Gières](#), en **correspondance des TER** provenant de Lyon, Chambéry, Valence.



Les informations précises sur ces modalités d'accès sont détaillées dans [ce document explicatif](#), merci de le lire avec attention.



Plan des Seiglières



Attention, depuis l'aréna, il est nécessaire de **traverser la route D111** pour accéder au parking et à la zone de course du samedi. Merci de faire preuve d'une grande vigilance et de vous conformer aux consignes des signaleurs qui faciliteront cette traversée.

Zones sensibles

Une partie de la carte se trouve sur l'[Espace Naturel Sensible des Seiglières](#), un site remarquable en termes de patrimoine naturel (faune, flore et paysage) tant pour la richesse que pour la rareté des espèces qu'il abrite.

Les concurrents doivent respecter les **zones interdites** notées sur la carte (non matérialisées sur le terrain), sous peine de **disqualification**.

Merci également de respecter la nature sur l'ensemble de la zone, en restant discret et en ne laissant aucune trace de votre passage.



Zones d'exploitation forestière (paragraphe susceptible d'évoluer)

Des travaux forestiers sont actuellement en cours sur les deux cartes. Nous suivons attentivement la situation pour que les circuits soient le moins impactés. A l'heure actuelle, les chemins de débardage sont principalement sur des chemins indiqués sur la carte et les zones jonchées de branches sont très localisées.

En cas d'exploitation le jour de la course, des parcelles seront **strictement interdites** et délimitées par de la rubalise.

Les distances et dénivelés des circuits indiqués ci-dessous peuvent donc évoluer jusqu'au jour de la course.

GEC

Système SIAC activé sur les deux courses.

Il est impératif que tous les concurrents, même les abandons, passent à la GEC après la course.

Location de puce

Des puces SI-Air seront disponibles chaque jour à l'accueil en location pour 2€. Merci de vous munir d'un chèque de caution de 60€ ou d'une pièce d'identité.

Départ

La prise de carte aura lieu après le pointage du boîtier départ.

Définitions des postes sur la carte et également distribuées au départ.

Arrivée

Les cartes ne seront pas récupérées à l'arrivée. Nous comptons sur vous pour ne pas communiquer sur vos circuits avec des personnes qui n'ont pas encore couru.

Résultats

Les résultats seront disponibles en direct sur liveresultat.orientering.se et en soirée sur notre site orientalp.fr (résultats provisoires en attente de validation de l'arbitre).

Une analyse de vos traces GPS et de vos choix d'itinéraires sera possible sur Livelox.



Buvette

La buvette vous proposera des boissons froides et un dessert concocté par [l'auberge Les Seiglières](#). Le dimanche, nous proposerons aussi des sandwiches et hot-dogs.

Pour les boissons chaudes, nous n'en servirons pas et vous invitons à rejoindre la terrasse de l'auberge juste à côté.

Le dessert concocté par l'auberge (6€) est un *financier amandes et sésames mi-cuit et caramel mou au miel d'acacia poché*. Réservation conseillée avant le 15/10 en remplissant [ce fichier](#) (pour nous aider à estimer le nombre de commandes).

Venez avec vos éco-cup pour limiter les déchets.

Toilettes

Des toilettes sèches seront installées sur l'aréna.

Les toilettes de l'auberge sont réservées à la clientèle et **pas utilisables par la course**.

Garderie

Une garderie sera organisée sur l'aréna pour les enfants à partir de 3 ans. Si l'enfant est plus jeune, merci de nous contacter.

Animation

Un parcours d'agilité ou un parcours micro jalonné sera proposé à proximité de l'Aréna.



Samedi 18 octobre

Moyenne Distance

Informations de course

Arbitre : Sébastien Catalon
Traceur : Pierre Schamberger
Contrôleur : Benoît Cochey
Carte : Les Seiglières Nord - 2024 - Adamna s.r.o

Type de terrain

Forêt mixte avec une bonne courabilité. Nombreux blocs rocheux. Réseau de chemin dense.

Horaires

Accueil : 12h
Premier départ : 13h
Dernier départ : 15h30
Fermeture des circuits : 17h

Distance Parking - Accueil

0 à 500m

Distance Accueil – Départ

700m, 30m d+

Distance Arrivée - Accueil

80m

Championnat départemental des jeunes

Correspondance catégories circuits : HD12/bleu, HD14/jaune,



Remise des récompenses :
Détails des circuits

HD16/orange, HD18/violet court.
vers 17h

Circuit	Echelles	Distance	Dénivelé	Balises
Violet Long	1/10 000	km	m	
Violet Moyen	1/10 000	km	m	
Violet Court	1/10 000	km	m	
Orange	1/10 000	km	m	
Jaune	1/10 000	km	m	
Bleu	1/7 500	km	m	
Vert - Vert ombre	1/5 000	km	m	

Le détail des circuits sera communiqué environ 1 semaine avant la course (voir paragraphe "Zones d'exploitations forestières")



Dimanche 19 octobre

Longue Distance

Informations de course

Arbitre :	Sébastien Catalon
Traceur :	Benoît Cochey
Contrôleuse :	Florence Herpin
Carte :	Les Seiglières Le Marais - 2024 - Adamna s.r.o

Type de terrain

Forêt de pente composée de feuillus et de belles zones d'épicéa bien courantes.
Zones de pierriers. Nombreux chemins.

Horaires

Accueil : 9h
Premier départ : 10h
Dernier départ : 12h30
Fermeture des circuits : 14h

Distance Parking - Accueil

0 à 500m

Distance Accueil – Départ

900m, 120m d+

Distance Arrivée - Accueil

0m



Détails des circuits

Circuit	Echelles	Distance	Dénivelé	Balises
Violet Très Long	1/10 000	km	m	
Violet Long	1/10 000	km	m	
Violet Moyen	1/10 000	km	m	
Violet Court	1/10 000	km	m	
Orange	1/10 000	km	m	
Jaune Long	1/10 000	km	m	
Jaune	1/10 000	km	m	
Bleu	1/7 500	km	m	
Vert	1/5 000	km	m	
Jalonné	1/5 000	km	m	

Le détail des circuits sera communiqué environ 1 semaine avant la course (voir paragraphe "Zones d'exploitations forestières")



Ancienne carte

