

COUPE DU DAUPHINÉ



Dimanche 18 Octobre 2020

Site des Tremplins Olympiques

<https://www.usautrans.fr>

Bénéfices partagés entre l'US Autrans et le comité du Dauphiné Ski de Fond

MATIN

U11 U13

**SAUT À SKI
TREMLIN D'INITIATION**



U15 À SENIORS

**SKI ROUE
PROLOGUE SKATE**



U11 À SENIORS

**COURSE À PIED
POURSUITE**



**Buvette sur place
Repas chaud sur commande**



Coupe du Dauphiné Automne

ski de fond - combiné nordique

Autrans - Dimanche 18 octobre 2026



Lieu : Autrans - Le Claret - Site des Tremplins Olympiques

Catégories : U11 à Seniors

Course ouverte uniquement aux licenciés FFS compétition

Inscription sur web FFS N° 10618 avant jeudi 15 octobre 20h

Consignes d'accès :

Favorisez le covoiturage. Les coureurs sont invités à stationner sur la voie parking à l'entrée d'Autrans (5 minutes à pied) et sur le parking du centre nordique. Merci de se garer proprement sans gêner la circulation. **Accès au tremplin = un bus par club**

Repas :

Les bénévoles vous proposent un repas chaud :

- « L'Autranflette » (pomme de terre, crème, fromage, oignons, lardons)
- Gâteau
- Fruit

Commande en ligne avant le 14 octobre ([RESERVATION REPAS](#)). Repas sur le site du tremplin *ou à la salle des fêtes d'Autrans en cas de mauvais temps*. Tarif : 12€

Buvette :

Crêpes et boissons. Prévoyez vos gobelets.

Dossards :

U11 U13 au tremplin à partir de 8h30

U15 à seniors au parking du foyer de ski d'Autrans à partir de 9h

Les coureurs rendent leurs dossards à l'issue des épreuves du matin.

U11 à Senior (après-midi) Au départ de la course à pied, au tremplin.

Podium :

Remise des prix à l'issue des dernières courses à partir de 17h15, sur le site des Tremplins

Médailles pour tous les U11 U13

U15 à Senior : les 3 premiers de chaque catégorie seront récompensés.

Programme de la journée :

MATIN

Catégories :	Lieu :	Format :	Déroulé :
U11 U13	Tremplin d'initiation	Concours de saut à ski (en ski alpin)	9h à 11h : entraînement libre mini tremplin 11h à 12h30 : Concours de saut à ski
U15 à Senior	Départ foyer de ski d'Autrans	Prologue ski roue skate	10h : Départ toutes les 30 secondes Arrivée au parking de Jean Babois. Redescente en footing (récup) ou bus club

U11 U13 : Concours de saut

Concours de saut sur tremplin d'initiation. Accessible pour tous les jeunes skieurs sans difficultés.

Entraînement libre de 9h à 11h :

9h à 9h30 => SA Méaudrais, CS Villard, US Autrans

9h30 à 10h => GUC Grenoble, SN Chartreuse

10h à 10h30 => CO 7 Laux, SNB Chamrousse

10h30 à 11h => SN Oisans ; Mt Aiguille, VSF, autres clubs.

Concours selon ordre des dossards de 11h à 12h30

Matériel => Ski alpin pour tous.

Amener au maximum son **propre matériel d'alpin** (chaussure + ski + casque)

Prêt possible (Chaussure + ski + casque) mais insuffisant pour tous les enfants

Tenue longue + gants obligatoires

Possibilité de farter les skis (sans brosser et racler) pour protéger les skis.

U15 à Senior : Prologue Ski Roue Skate

Échauffement :

Piste d'échauffement sur route ouverte « vieille route » entre Autrans et Méaudre.

Merci de respecter le code de la route. Tee-shirt fluo recommandés pour échauffement.

Casque et lunettes obligatoires.

Départ :

Parking du foyer de ski d'Autrans. Premier départ à 10h

Route ouverte (signaleurs à chaque intersection)

Liste de départ dans l'ordre des points FFS.

Matériel :

Casque et lunettes obligatoires.

Ski roue perso pour l'échauffement, tee-shirt fluo recommandé.

Ski roue du parc Comité pour la compétition.

Arrivée :

Parking de Jean Babois. Prévoir de redescendre en footing (récup) ou bus club.

MIDI

[Repas chaud sur commande](#). Les bénéfices partagés entre le club de l'US Autrans et le Comité du Dauphiné ski de fond.

APRES-MIDI

Poursuite sous un format **course à pied** aux tremplins d'Autrans pour toutes les catégories.

U11 U13 : Poursuite selon les résultats du concours de saut.

U15 à Senior : Poursuite selon les résultats du prologue Ski Roue Skate

Premier départ à 14h00.

14h U11 H/D => 1 km avec **parcours ludique**

14h15 U13 H/D => 2 km avec **parcours ludique**

14h35 U15 D => 3 km

15h U15H => 4 km

15h30 U16 U18 H/D => 5 km

16h U20/ à SEN H/D => 7 km

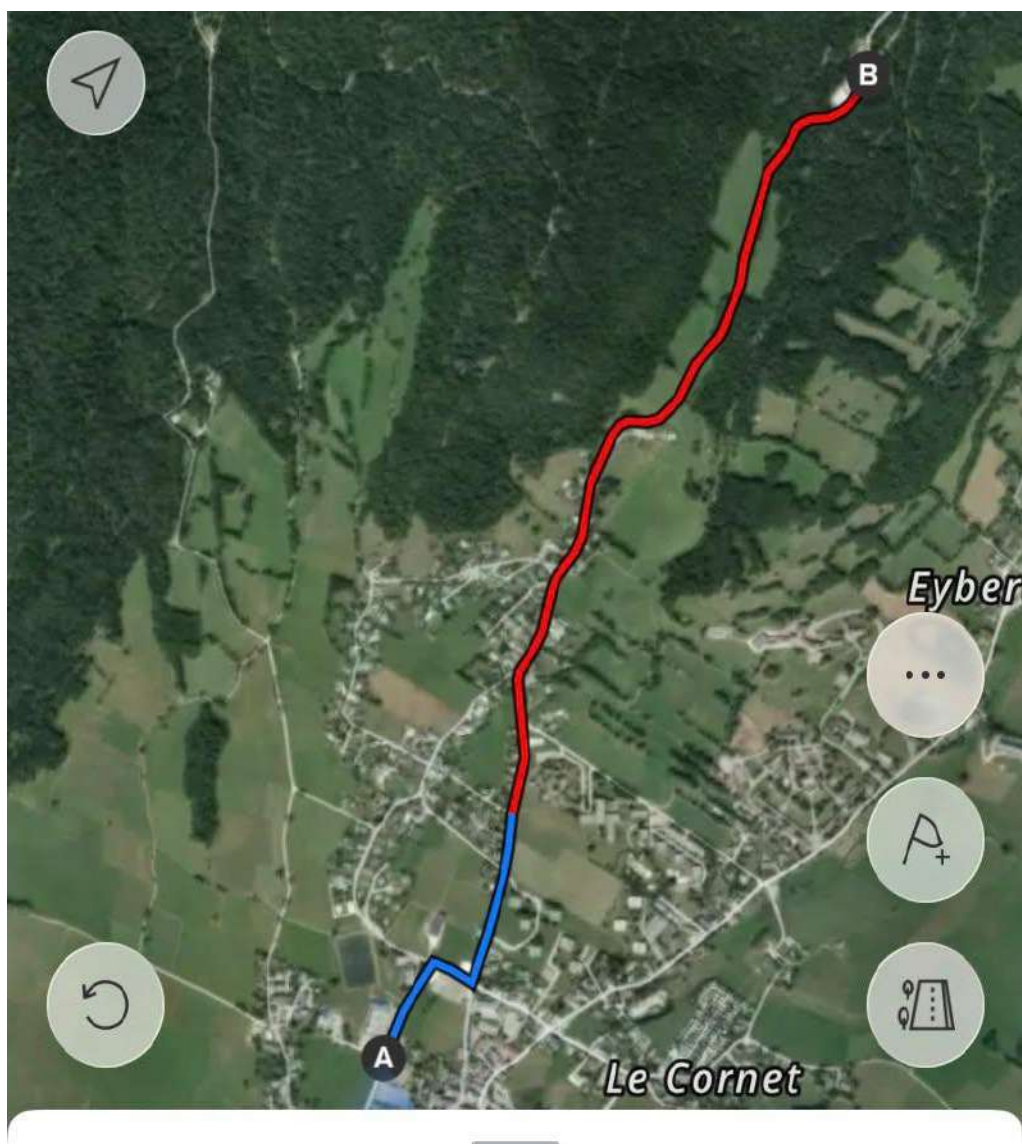


Parcours Prologue Ski Roue skate

2,6 km 140m de dénivelé positif

Départ Centre nordique - Arrivée parking de Jean Babois

Prévoir de redescendre en footing (récup') ou en bus club



2.61 km

Distance

141 m

Ascension

0 m

Descente

0:08

18.8 km/h

Sections d'itinéraire

→ 1

↗ 1

↘ 0

→ 0

↘ 0

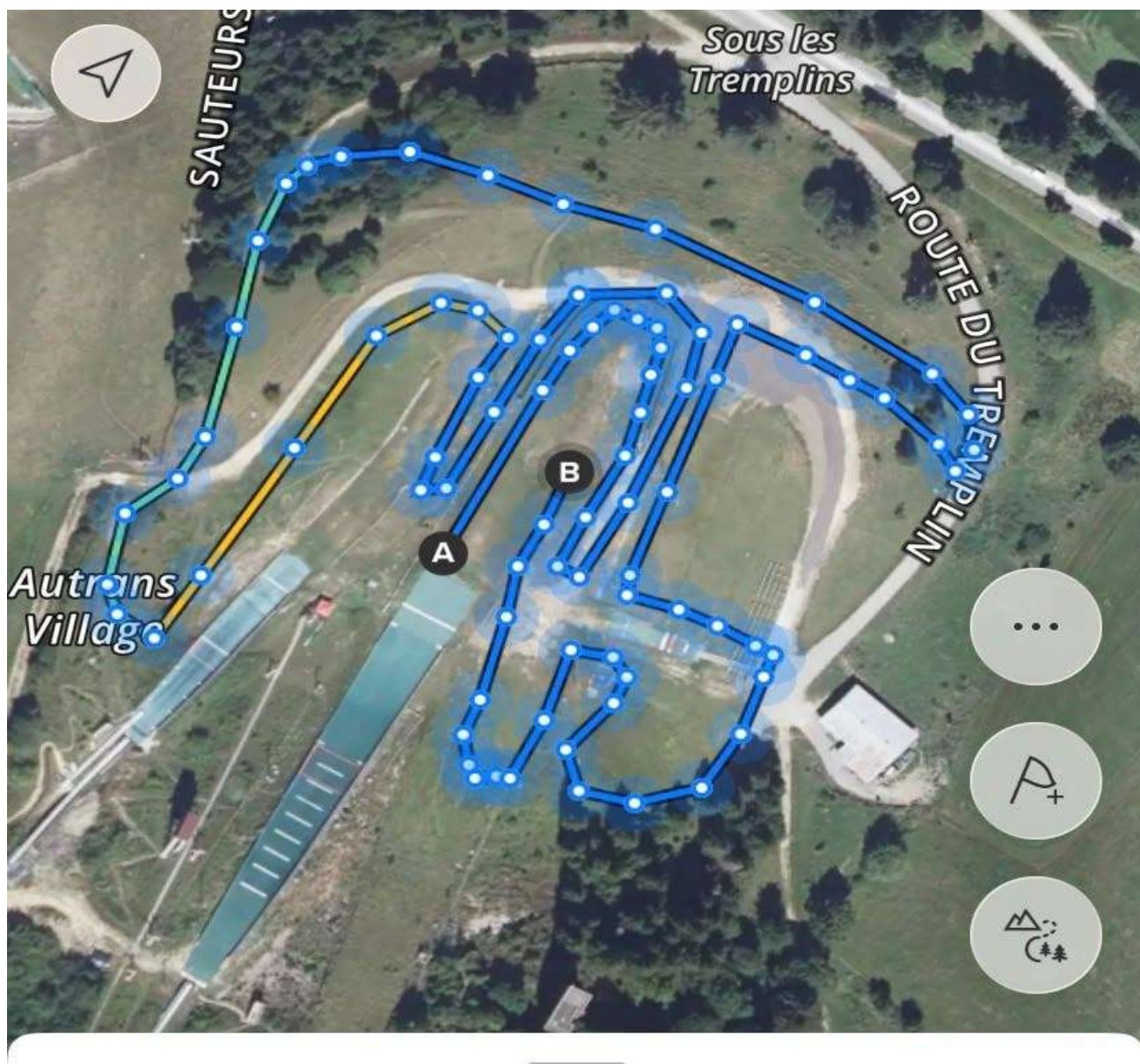
1180 m

1037 m

1180 m



Parcours Course à pied
1 boucle de 1km
Parcours ludique/agilité U11/U13



1.13 km
Distance

30 m
Ascension

25 m
Descente

0:13
4.9 km/h

Sections d'itinéraire → 2 ↗ 0 ↘ 1 → 1 ↘ 0



