



SKI - CLUB
GAP-BAYARD



Gap Fada Grimp'

Vous manquez de compétitions ? Deux clubs s'unissent pour vous proposer un défi !

Gap est une ville sportive et une ville de défi. Nombre de clubs se côtoient et surtout s'unissent. Le **Ski Club Gap-Bayard** (SCGB) et le **Gap Hautes-Alpes Athlétisme** (GH2A) proposent cette année un challenge chronométré de course à pied sur la commune de Gap et ses environs directs. Il s'adresse à tous les sportifs coureurs, gapençais, hauts alpins, et d'ailleurs. Pour un peu que vous aimiez les challenges, les découvertes, ou juste, si vous faire un petit peu mal aux jambes (dans le bon sens du terme) n'est qu'un désagrément léger pour vous, vous êtes les bienvenus !

Quelques règles de bonne conduite sont à respecter :

- la confiance et l'honnêteté relatives à vos chronos
- les parcours sont évidemment à réaliser en course à pied
- la sécurité de chacun et des randonneurs : un sourire vaut mieux qu'une seconde !
- le respect de chacun sur les routes, les sentiers et sur les réseaux sociaux
- le respect de l'environnement
- le règlement complet figure en fin de document.

Il est également important de rappeler :

- Nous vous demandons de réaliser le challenge seul ou d'appliquer strictement les mesures adéquates compte-tenu de la situation sanitaire.
- C'est un défi et non une compétition. Le seul but est d'apporter un peu de piment dans votre pratique et de se défier soi même avant tout.
- Les coureurs s'engagent sur ces itinéraires sous leur entière responsabilité et en tout état de cause, notamment les conditions météorologiques aléatoires sur certains itinéraires ou les fortes fréquentations sur d'autres. Les deux clubs ne sauraient être mis en cause.

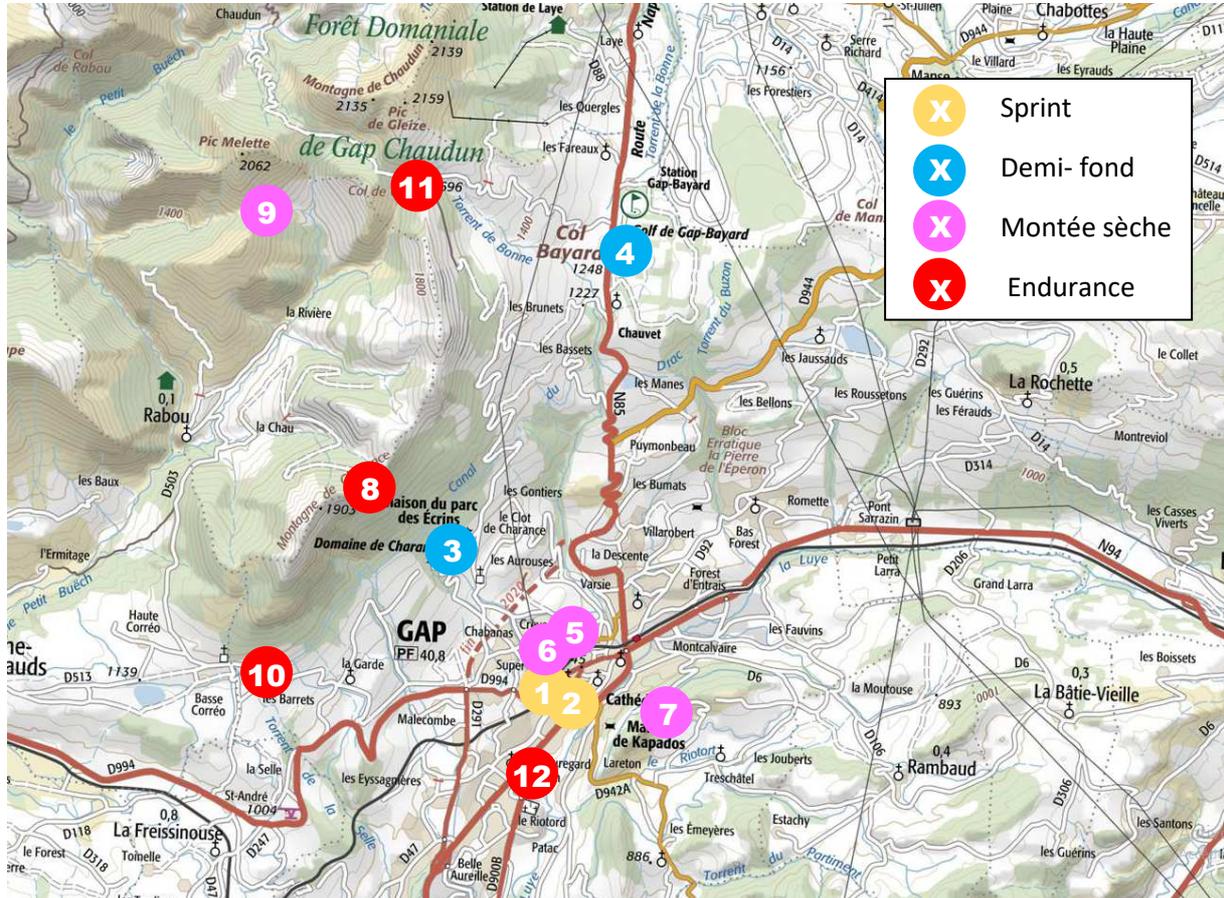


SKI-CLUB
GAP-BAYARD



Nous vous proposons donc les 12 travaux du coureur gapençais. Il y en a pour tous les goûts : du plat, du raide, du vallonné, du court, du long, du mi-long, de l'urbain, du sauvage. Maintenant, êtes-vous prêts à relever 1, 2 ... ou 12 défis ??? Suivez le guide pour la présentation complète du challenge.

- 1- Escaliers de la Providence
- 2- Rue Carnot
- 3- Lac de Charance
- 4- Enduro Bayard 3 tours
- 5- Crève-Coeur
- 6- Puymaure
- 7- Saint-Mens
- 8- Les 3 fesses de Charance
- 9- Pic Melette
- 10- Le tour du Cuchon
- 11- Boucle Chaudun-Gleize
- 12- GH2A-SCGB



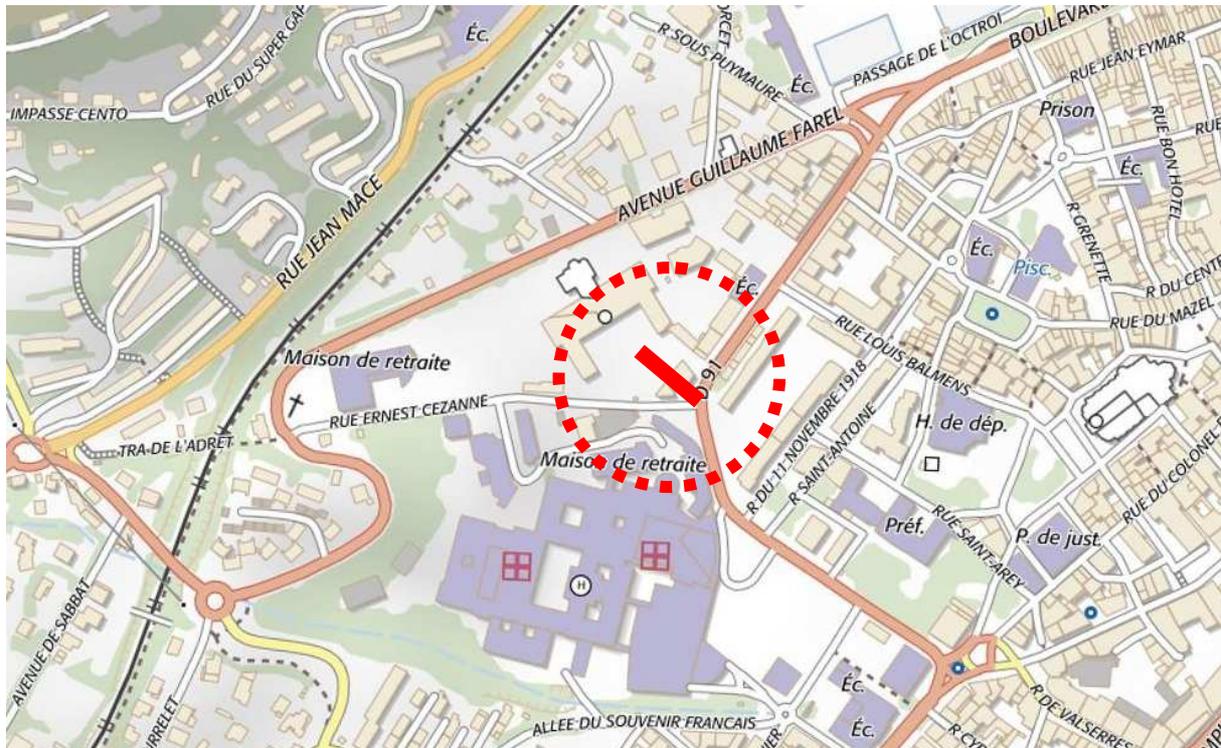
Carte des départs



1. Les Escaliers de la Providence

Nous cherchons quelque chose d'explosif, ça le sera et ce sera ça. A réaliser à la montée. Evitez votre séjour en face !

Type	Super Sprint
Profil	Montée escaliers
Distance	40m
D+	6m
D-	0
Accessibilité	10
Faune Flore	2
Ravito	8



- **Départ** : 2 pieds en bas
- **Arrivée** : 2 pieds en haut de la dernière marche

Règles spécifiques :

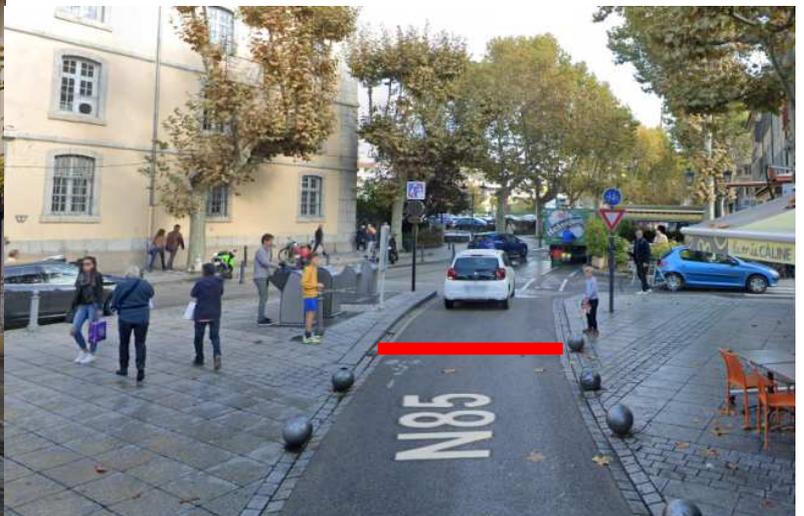
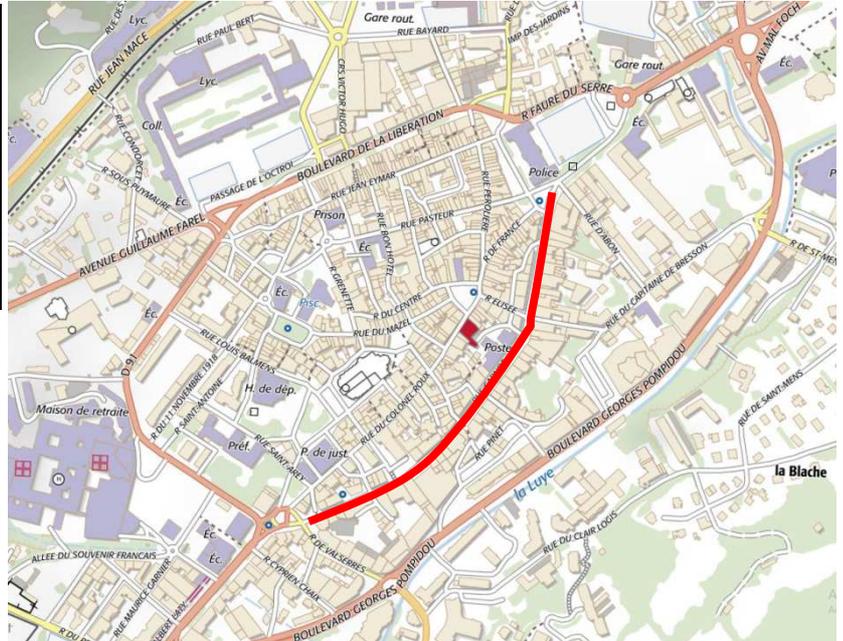
Une vidéo (de la course avec la montre qui chronomètre sur la même vidéo sera demandée pour valider le chrono). Eh oui, sinon un classement sera difficile à établir !



2. Rue Carnot

Une des rues les plus connues de Gap, le côté pratique c'est qu'on peut y faire ses courses en même temps, mais alors le chrono risque de vous échapper. Evitez le samedi matin en particulier !

Type	Long Sprint
Profil	Plat Montant
Distance	550m
D+	20m
D-	0m
Accessibilité	10
Faune Flore	1
Ravito	10



- **Départ** : STOP du pied de la Rue Carnot (Voir Photo gauche ci-dessus)
- **Arrivée** : Dernière boule haut de la Rue Carnot (Voir Photo droite ci-dessus)
- **Parcours** : Sur la route, entre les boules
- **Trace** : <https://www.openrunner.com/r/11485142>

Règles spécifiques :

Pour la sécurité et le respect des règles, ce défi ne peut être réalisé au sein du trafic routier. A ne réaliser qu'en l'absence de voiture.



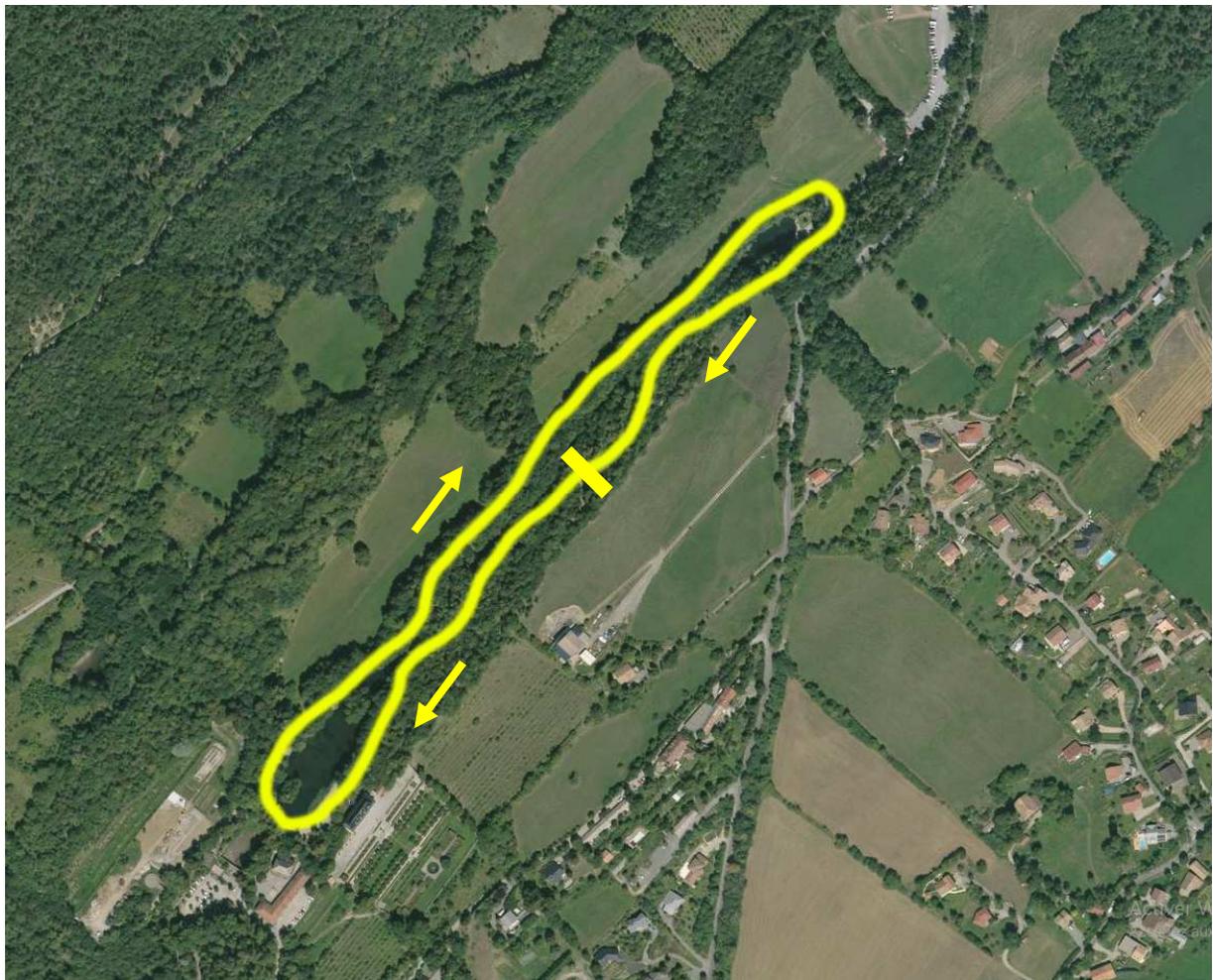
SKI-CLUB
GAP-BAYARD



3. Tour du Lac de Charance

Encore un grand classique, plutôt plat, le célèbre lac du Domaine de Charance. Comme pour la rue Carnot, certains horaires sont à éviter pour ne pas gêner.

Type	Demi-fond
Profil	Plat
Distance	1.5 km
D+	10m
D-	10m
Accessibilité	8
Faune Flore	5
Ravito	9



- **Départ** : Au droit de la passerelle centrale côté Sud
- **Arrivée** : Au droit de la passerelle centrale côté Sud
- **Parcours** : Tour du lac complet
- **Trace** : <https://www.openrunner.com/r/11485065>

Règles spécifiques :

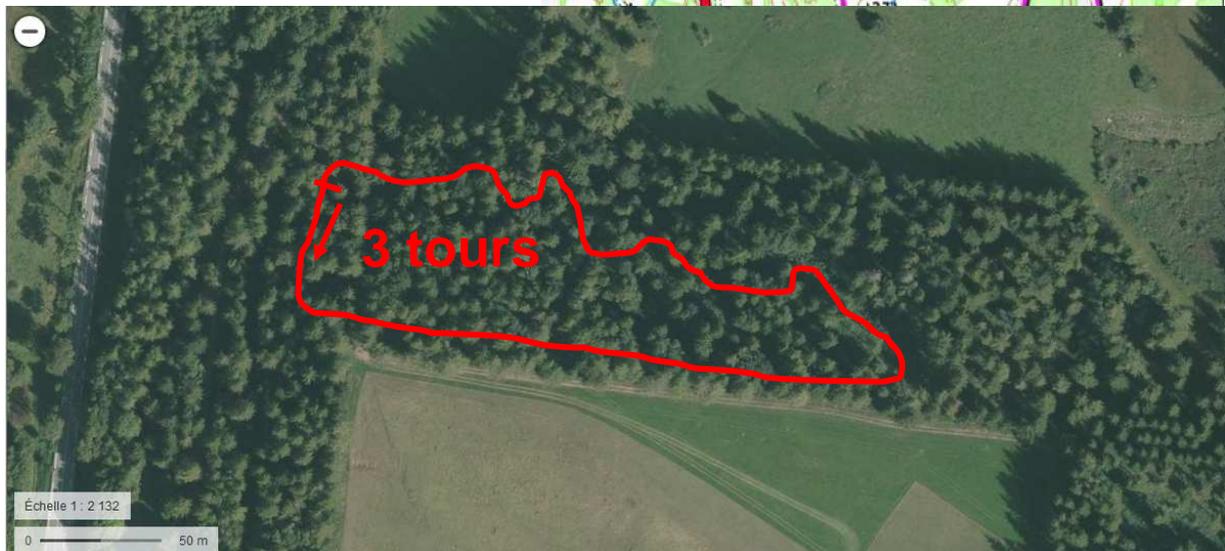
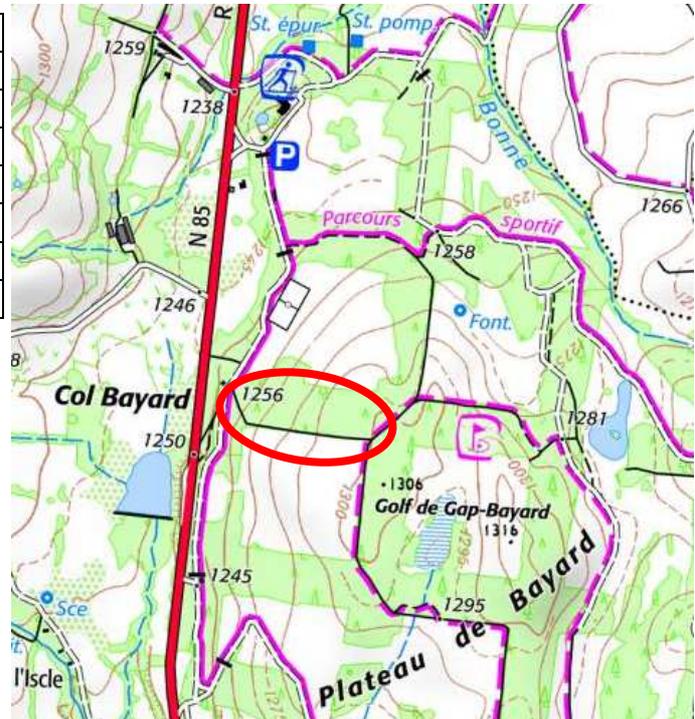
Attention aux promeneurs, nous vous rappelons qu'un sourire vaut mieux que des secondes.



4. Enduro Bayard 3 tours

Pour le plat en ligne droite, on repassera. Pour faire des rencontres, ce n'est pas vraiment le bon endroit non plus. Par contre pour « tirer sur la bête », ça fait partie des lieux de référence.

Type	Demi-fond-Fondeur
Profil	Vallonné technique
Distance	3 km
D+	150m
D-	150m
Accessibilité	6
Faune Flore	7
Ravito	7



- **Départ** : Au droit du panneau « parcours technique du ski club »
- **Arrivée** : Au droit du panneau « parcours technique du ski club »
- **Parcours** : La montée se fait en ligne droite dans le champ en lisière de forêt. La descente est un « single » technique qu'il faut prendre au plus évident.
- **Trace** : <https://www.openrunner.com/r/11488491>

Il est important de préciser qu'il faudra enchaîner 3 tours.



SKI-CLUB
GAP-BAYARD



5. Montée de Crève-cœur

Tout gapençais connaît cette montée qui portera encore une fois bien son nom. Merci encore de ne pas préférer d'insultes.

Type	Montée sèche
Profil	Montée sur route
Distance	0.5 km
D+	80m
D-	0m
Accessibilité	9
Faune Flore	3
Ravito	5



- **Départ** : Entrée du lycée Saint-Joseph
- **Arrivée** : Voie d'accès à Chantevent
- **Parcours** : Remontée l'ancienne voie de crève-coeur puis traverser la route sur le trottoir, puis aux conteneurs semi-enterrés sur le droite tournez après eux sur la gauche pour prendre la voie piétonne
- **Trace** : <https://www.openrunner.com/r/11485038>



Règles spécifiques :

Pour la sécurité et le respect des règles, nous vous rappelons que vous devez respecter les règles du code de la route.



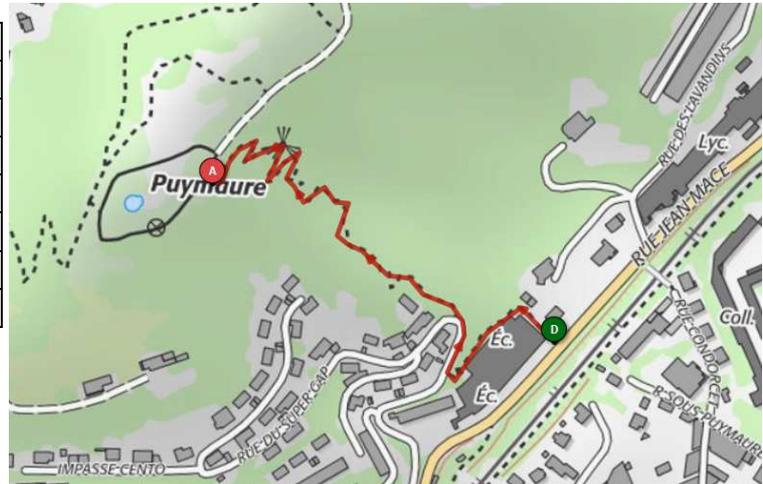
SKI-CLUB
GAP-BAYARD



6. Montée de Puymaure

Lieu historique de Gap, ambiance nature, à deux pas du centre. Tout pour plaire. A moins que... Pas sûr tout de même que vous pensiez tellement à la culture durant votre montée.

Type	Montée sèche
Profil	Montée raide
Distance	550m
D+	150 m
D-	0m
Accessibilité	9
Faune Flore	5
Ravito	5



- **Départ** : Trottoir Rue Jean Macé Est Ecole de Puymaure
- **Arrivée** : Fin du chemin – Belvédère
- **Parcours** : Depuis la rue Jean Macé, prendre le chemin à l'Est de l'école de Puymaure, passez les escaliers en bois, sortez sur la voie goudronnée de Supergap puis reprendre le chemin 30m plus loin sur la droite.
- **Trace** : <https://www.openrunner.com/r/11448535>



Règles spécifiques :

Pour votre sécurité, attention au passage sur route, aussi court soit-il !



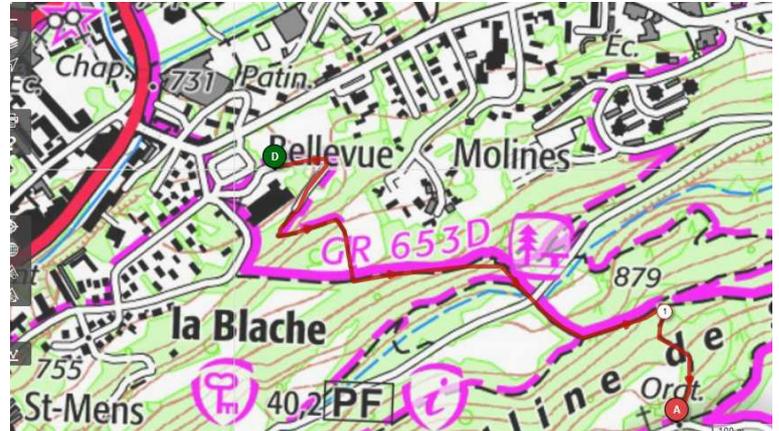
SKI-CLUB
GAP-BAYARD



7. Montée de St Mens

Comment ne pas aller sur la colline de Saint Mens ? Egalement à deux pas du centre, ici on retrouvera un profil un poil moins raide

Type	Montée sèche
Profil	Montée
Distance	1.22 km
D+	165 m
D-	0m
Accessibilité	9
Faune Flore	6
Ravito	4



- **Départ** : Jardin de l'EPHAD, pied du chemin
- **Arrivée** : Col – Oratoire de Saint-Mens
- **Parcours** : Depuis le jardin de l'EPHAD, suivre le chemin le plus large. A la traversée de la route goudronnée, suivre le chemin en face au plus raide.
- **Trace** : <https://www.openrunner.com/r/11448573>

Règles spécifiques :

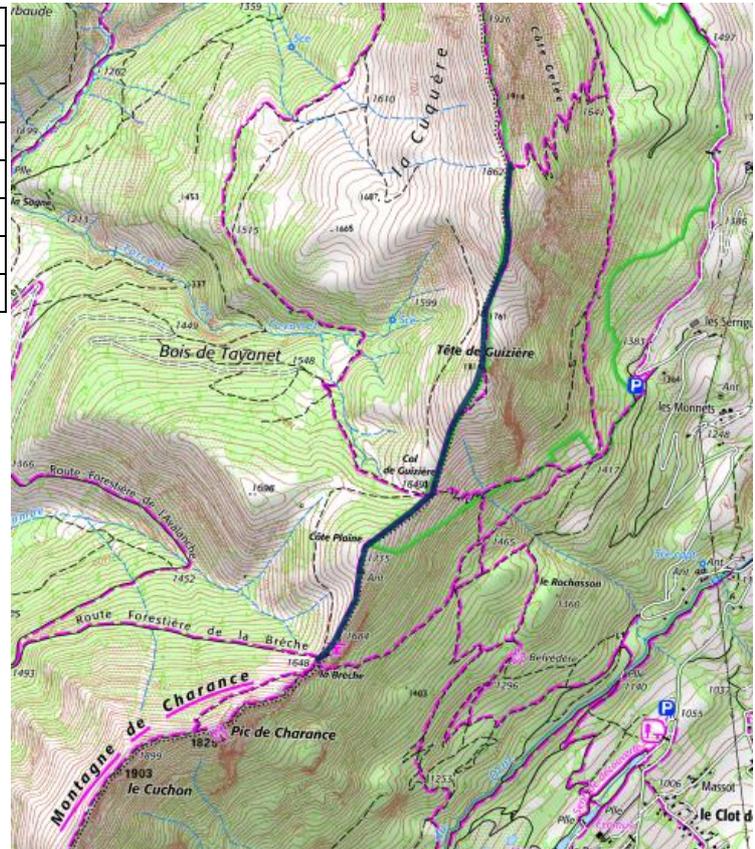
Attention aux promeneurs, nous vous rappelons qu'un sourire vaut mieux que des secondes.



8. Les 3 fesses de Charance

On les voit de loin, vous rêvez de vous y promener ? On va s'y chronométrer ! Evitez de trop admirer les Edelweiss, les chamois ou les sommets des Ecrins, vous pourriez perdre de précieuses secondes.

Type	Endurance
Profil	(Très) Vallonné
Distance	2.5 km
D+	320 m
D-	105 m
Accessibilité	3
Faune Flore	10
Ravito	1



- **Départ** : Brèche de Charance – Panneau
- **Arrivée** : Côte Gelée – Panneau
- **Parcours** : Depuis la brèche de Charance, suivre le chemin qui suit la crête jusqu'à la côte gelée en passant par côte plaine, le col de Guizière et la tête de Guizière.
- **Trace** : <https://www.openrunner.com/r/11448316>

Règles spécifiques :

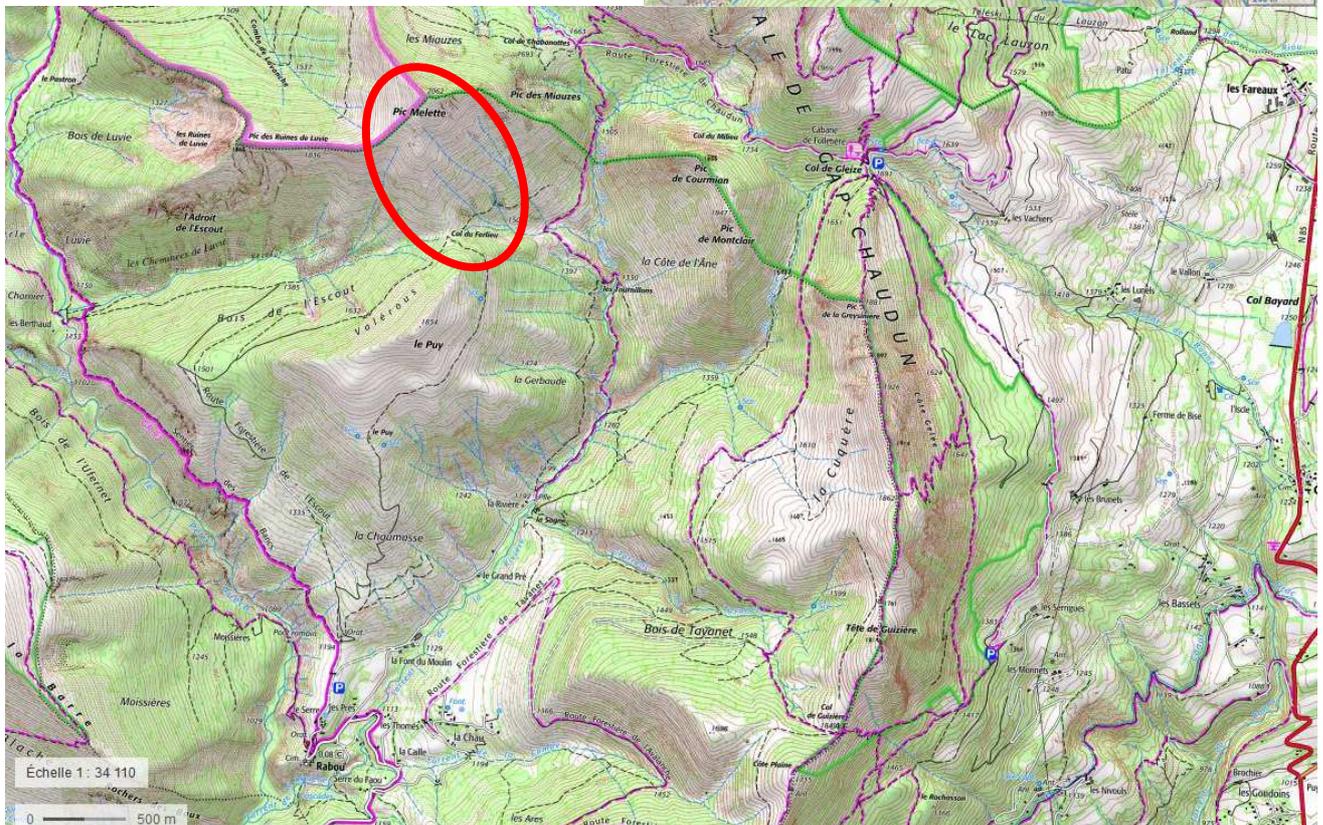
Attention aux promeneurs, nous vous rappelons qu'un sourire vaut mieux que des secondes.



9. Pic Melette

Alors là, ils ont fait fort ! Un parcours extra-ordinaire, au sens littéral du terme : personne ne sait où c'est, ni ce qu'il y a là haut. Bon courage.

Type	Montée sèche
Profil	Montée raide
Distance	0.9 km
D+	350m
D-	0m
Accessibilité	1
Faune Flore	10
Ravito	0



- **Accès :** - Depuis le Col de Gleize puis le Col de Chabanottes
- Depuis Rabou
- **Départ :** Col de Ferlieu
- **Arrivée :** Cairn du Pic Melette
- **Parcours :** Depuis le col de Ferlieu, suivre votre propre chemin : au plus court.
- **Trace :** <https://www.openrunner.com/r/11448273>

Règles spécifiques :

Attention aux promeneurs, nous vous rappelons qu'un sourire vaut mieux que des secondes. Bon, si vous croisez quelqu'un là-bas, il y a de grandes chances qu'il soit en train de réaliser le défi.



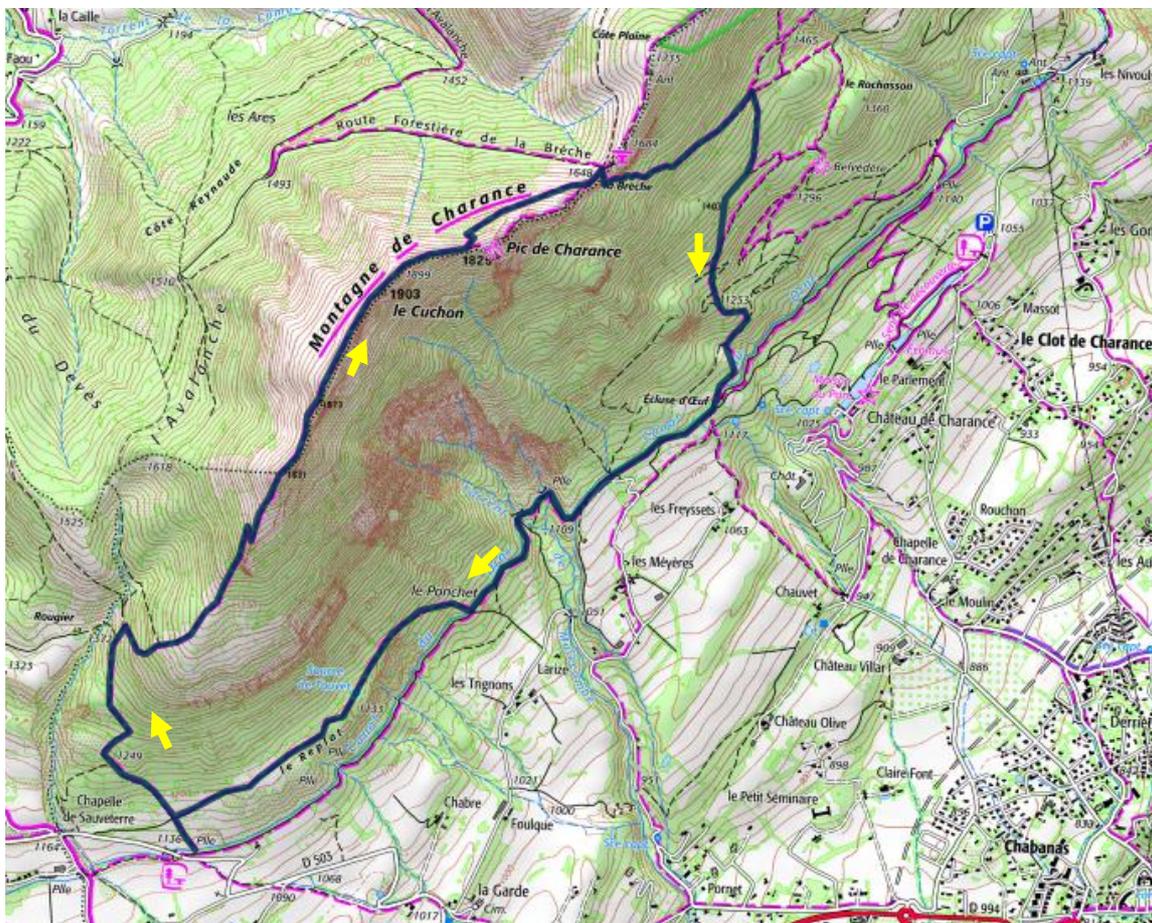
SKI-CLUB
GAP-BAYARD



10. Tour du Cuchon

On revient sur un des plus beaux classiques du coin. De la longueur, de la technique, de la beauté. Un parcours qui ravira les amateurs de longueurs...

Type	Endurance
Profil	Dénivelé
Distance	10.2 km
D+	850m
D-	850m
Accessibilité	6
Faune Flore	10
Ravito	1



- **Départ** : Traversée du Canal côté Corréo
- **Arrivée** : Traversée du Canal côté Corréo
- **Itinéraire** : Vous montez par le sentier balisé au sommet du Cuchon, descendez à la brèche de Charance au plus direct sans passer par la croix. Vous redescendez ensuite au plus direct (itinéraire KV) vers l'Ecluse de l'œuf. Vous suivez le canal direction Correo jusqu'à remonter sur le replat. Après une petite descente, vous croisez votre chemin de montée que vous redescendrez 100m pour rejoindre le canal et le point d'arrivée.
- **Trace** : <https://www.openrunner.com/r/11448499>



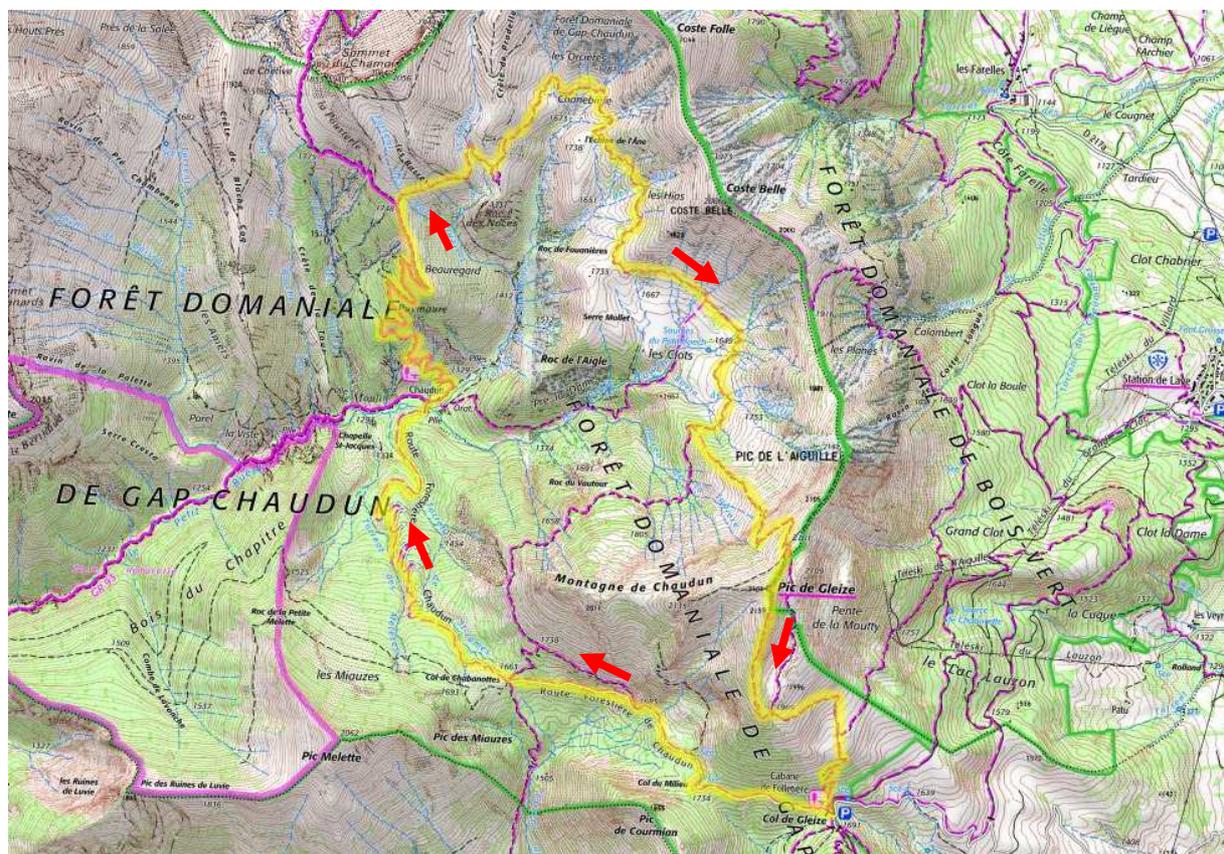
SKI-CLUB
GAP-BAYARD



11. Chemin de ronde – Pic de Gleize

Pour peu qu'on sorte des sentiers battus, c'est LE classique sauvage de la commune de Gap ! Technique, plat, montée, descente, absolument tout y est du côté sportif. Côté patrimoine paysager, culturel et naturel, difficile également de faire mieux.

Type	Endurance
Profil	Trail
Distance	16.5 km
D+	1250 m
D-	1250m
Accessibilité	6
Faune Flore	10
Ravito	2



- **Départ** : Col de Gleize
- **Arrivée** : Col de Gleize
- **Itinéraire** : Depuis le Col de Gleize prendre le chemin vers l'Ouest en direction Col de Chabanottes. Depuis ce col, descendre au plus direct jusqu'à Chaudun (beaucoup de sentiers coupent les virages du chemin). A chaudun, suivre le sentier rejoignant le col de Chétive. A la sortie de la forêt rejoindre le panneau pour suivre le sentier de ronde. Le suivre sur plus de 5km. Prendre le chemin menant au Pic de Gleize. Passez par le pic et suivre la descente sur la crête en direction du Sud. Rejoindre le col de Gleize.
- **Trace** : <https://www.openrunner.com/r/11484993>



SKI - CLUB
GAP-BAYARD

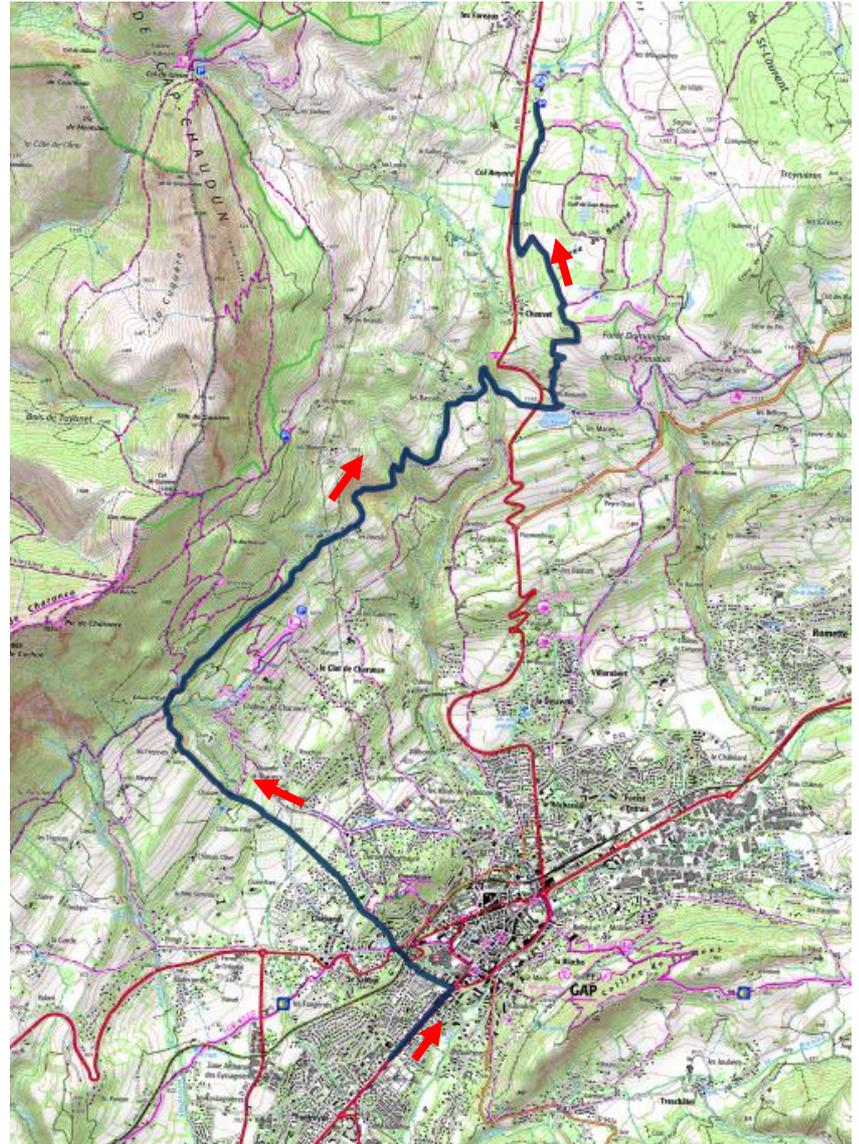


12. Parcours long GH2A-SCGB

Pour boucler ce challenge et célébrer l'union des deux clubs pour vous proposez ces défis, autant découvrir le chemin qui nous sépare. Rejoindre les deux lieux en empruntant en partie les célèbres KV et canal de Gap.

Ici, pas d'altitude pour faire du long, c'est une véritable course de côte inspirée du 20^{ème} siècle. Vous reliez le QG de nos deux clubs, il y a de tout, c'est costaud.

Type	Endurance
Profil	Course de côte
Distance	13.5 km
D+	750 m
D-	200m
Accessibilité	8
Faune Flore	8
Ravito	9



- **Départ** : Portail du stade – côté Avenue Jean Jaurès
- **Arrivée** : Entrée du parking du Golf (panneaux parcours de santé)
- **Itinéraire** : Au plus simple, on commence par suivre les grandes artères de Gap, pour monter la rue du Pré de Foire puis la fameuse côté de l'Adret et l'avenue de Charance. Vous suivrez l'itinéraire du Kilomètre Vertical jusqu'à l'écluse de l'œuf ou vous suivrez le canal en le remontant. 200m après la traversée de la RN85, l'itinéraire balisé vous indiquera « Plateau de Bayard » sur une route à gauche puis immédiatement droite par le sentier. Sur le plateau, vous resterez sur les pistes forestières pour rejoindre au plus court le parking du golf de Gap-Bayard.
- **Trace** : <https://www.openrunner.com/r/11455887>



SKI-CLUB
GAP-BAYARD



Gap Fada Grimp'

Règlement

Ce challenge est composé de 12 parcours sur 12 sites emblématiques de la ville de Gap et ses environs directs :

Il se déroule à partir du 15 juin 2020. Sa date finale (entre le 15/08 et le 31/12) n'est pas arrêtée et dépendra :

- 1- de votre engouement,
- 2- des réelles compétitions prévues (très) nombreuses cet automne et des conditions sanitaires nationales,
- 3- du choix de récompense et du type de «rassemblement» prévu et autorisé pour cela.

Le classement principal se fera sur les 100 meilleurs résultats. Un second classement sur la totalité des épreuves.

Le challenge se fera sur l'honnêteté de chacun, avec un simple chronomètre et un courriel à l'organisateur pour la prise en compte du chrono. Seul la course n°1 « Escaliers de la providence » nécessitera en plus une vidéo où apparaitront le coureur ainsi que la montre qui chronomètre).

Pour établir le classement, vous devrez envoyer vos résultats par mail à :

gapfadagrimp@gmail.com

Sur votre courriel, précisez :

NOM :

PRENOM :

SEXE :

ANNEE DE NAISSANCE :

VILLE :

TEAM :

PARCOURS CHRONOMETRE :

VOTRE CHRONO :



SKI - CLUB
GAP-BAYARD



Les 100 meilleurs hommes et les 100 meilleures femmes se verront attribuer des points sur chaque montée (cf tableau des points).

Les montées sont à réaliser seuls ou à plusieurs.

Régulièrement, les classements seront édités sur chaque montée.

Chaque participant est responsable de ses actes, en cela il doit prendre connaissance de l'état du terrain, des conditions météorologiques, et ne doit pas surestimer ses capacités.

Le respect de l'environnement et des sentiers sont une priorité.

Répartition des Points :

Place	Points attribués
1	100
2	90
3	80
4	70
5	60
6	54
7	48
8	42
9	36
10	30
11	28
12	26
13	24
14	22
15	20
16	18
17	16
18	14
19	12
20	10
21-30	9
31-40	8
41-50	7
51-60	6
61-70	5
71-80	4
81-90	3
91-100	2