



Ensemble, on va plus loin !

Mai – Juin 2026

NEWS LETTER ^{n°1}

Volet inclusion >>>

Franck VIDAL, éducateur APF :

« . Initialement, nous avons convenu de 2, 3 ou 4 séances d'essai. Celles-ci se sont très bien passées mais la spécificité du public concerné (adolescents ou jeunes adultes TSA) nécessite un « pairing » plus long et nous avons convenu ensemble qu'il était nécessaire de prolonger l'expérimentation sur davantage de séances pour fidéliser les jeunes et voir s'il était possible d'inscrire ce temps comme une routine pour eux.

Les jeunes porteurs d'autisme présentent des handicaps souvent très peu visibles et qui revêtent des formes très variées. En revanche, ils ont en commun le fait de ne pas s'attacher rapidement à des personnes nouvelles. Pourtant, assez rapidement, deux, trois, quatre, voire cinq jeunes au total prennent vite goût aux séances en cote, au travail des appuis en descente, au renfos alternés avec les parcours variés, et reviennent régulièrement aux séances du lundi soir proposées par Laurent au T.R.O. Ils apprennent alors les techniques spécifiques au trail dans la joie, l'inclusion, la bonne humeur et la technicité. Le moins qu'on puisse dire c'est qu'en à peine cinq séances, la confiance s'est vite installée ! »

Evènements club :

Trail des balcons Sud de Chartreuse Quaix en Chartreuse - 24 Mai 2026

Le club était de nouveau partenaire de l'organisation du Trail de Quaix en Chartreuse cette année.

Le Barnum du Club était de sortie pour cet évènement local.

Nathalie a animé l'échauffement au départ des courses adultes et Théau au départ des courses enfants. Le club était aussi présent avec des bénévoles et signaleurs sur le parcours.

Une quinzaine de coureurs étaient inscrits sur les différents parcours proposés:

- 28 km et 1850 d+
- 9 km et 450 d+
- 5 km et 200 d+
- Courses enfants

Une belle journée ensoleillée ! Merci aux coachs, à tous les bénévoles et aux coureurs pour cette belle motivation !



Le KV de l'Alpe du Grand Serre – 11 Juin 2026

24 athlètes se sont lancés à l'assaut du KV, certains pour le fun et d'autres pour poser leur meilleur chrono. On peut saluer Arthur qui est monté en 39', Lison pour les filles en 56'. Superbe ambiance décontractée avec à l'arrivée des encouragements qui provenaient de partout malgré une température glaciale !

De la bienveillance et de l'entraide avec un groupe rempli d'une belle sympathie et d'une énergie folle avec des étoiles dans les yeux à la descente au coucher du soleil sous un beau ciel couleurs pastels. Bravo à tous et merci à Sébastien pour l'encadrement.



KV DU GRAND SERRE
JEUDI 11 JUIN 2026
DATE DE REPLY: JEUDI 25 JUIN 2026

POINT DE COVOITURAGE UNIQUE
INTERSPORT COMBOIRE À 18H10

RDV DIRECTEMENT AU PARKING À L'ENTRÉE DE CHOLONGE À 18H45

ENCADREMENT PAR LES COACHS DU TRO
Ambiance au choix : CHRONO, DÉCOUVERTE, MULLO

PICNIC AU LAC DE LAFFREY pour ceux qui veulent rester!

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- BÂTONS
- RÉSERVE D'1 LITRE MINI
- TELEPHONE PORTABLE CHARGÉ
- 2 BARRES MINIMUM
- VESTE IMPERMÉABLE
- COUVERTURE DE SURVIE

DÉPASSEMENT, PARTAGE, ODYSSEE !

Une prochaine édition est en prévision pour tous ceux qui souhaitent venir se frotter à la pente !



Un parcours magnifique, des sentiers techniques et exigeants et de la chaleur qui a mis les organismes à rude épreuve !

Merci à tous les participants, à nos coachs et aux organisateurs.

Nath, Laurent, Théau et Cédric

Sortie de fin de saison – 27 Juin 2026

Objectif Vercors : Le Grand Veymont

26 Athlètes étaient présents ce samedi 27 juin pour la dernière sortie du club au Grand Veymont, point culminant du Vercors. Deux parcours étaient proposés : 22km et 1700 d+ et 16km et 1100 d+



Les Entrainements :

ST EGREVE / FONTANIL

Bienvenue à Lison, nouvelle coach du club pour la saison 2026/2027 qui a commencé à entrainer sur la séance du mercredi soir à SAINT EGREVE.

Cédric a animé sa première séance sur ST EGREVE, il animera une séance par mois le mercredi soir sur la prochaine saison 2026/2027.



Les confirmés du jeudi soir

Même sous la pluie, les courageux traileuses et traileurs sont de sortie !

GRENOBLE :



L'entraînement commun ST EGREVE/GRENOBLE a eu lieu le mercredi 17 juin avec une belle équipe pour une montée à la Bastille par « la saucisse » suivie d'un apéro partagé.

Léti TRO



Quelques petites larmes 😭 d'Alain très ému par ces petits mots des coureurs du TRO du samedi ❤️

11:41

❤️ 🍌 🥰 🌊 11

Côté Piste >>>

Samedi 6 Juin, c'était le dernier entrainement officiel de la saison sur la Piste à Balestas.

L'occasion pour nos coureurs et coureuses de remercier Alain pour cette belle saison, qui en annonce une belle à venir avec le marathon de Barcelonne !

Alain proposera des séances sur la piste en juillet / août 2026, les infos à venir.



VOREPPE :

L'apéro de fin d'année couplé au groupe de LA BUISSE a eu lieu jeudi 18 juin 2026, sous un soleil radieux avant d'avoir essuyé des bourrasques de vent impressionnantes !



Côté Jeunes >>>



Vendredi 12 Juin 2026, les ados étaient de sortie pour une jolie boucle avec vue autour de Grenoble encadrés par Théau, un chouette groupe d'ados aussi bavards et joyeux que rapides !

Côté Enfants >>>

La dernière séance de la saison a eu lieu mercredi 24 Juin, l'occasion pour nos graines de traileurs d'effectuer une petite sortie autour du stade Balestas.



Théau TRO



Encore bravo à tous les enfants pour leur énergie cette année ! Bel été à tous et rendez-vous en septembre pour ceux qui sont motivés !

13:35



8



Une deuxième sortie a eu lieu vendredi 19 Juin à MONT SAINT MARTIN avec encore une belle équipe et coach Seb aux commandes bien accompagné !

Mercredi 1er juillet
RDV à 18h

APÉRUN

EN PARTENARIAT AVEC TRAIL RUNNING ODYSSEE

DEUX CIRCUITS AU CHOIX:
RUN DE 7 KM OU TRAIL A LA BASTILLE

SUIVI DE LA SOIRÉE DE L'APÉRO
PARTICIPATIF DE FIN D'ANNÉE

N'hésite pas à venir avec un ou plusieurs potes, prend un truc à boire/à manger

 

Fifty/nine Chavart - 7bis Place Paul Valier 38000 Grenoble

APERUN

Une séance un peu spéciale pour la dernière de Grenoble avec Sébastien et Théau en partenariat avec la salle de sport Fifty Nine : footing, quelques marches, des pizzas et des échanges avec une belle équipe !



Saison 2026 / 2027

Reprise des entrainements :
Mardi 1^{er} septembre 2026

De nouveaux créneaux pour toutes les pratiques !



TRAIL ADULTES

ST EGREVE/ FONTANIL :

Lundi 18h30-19h45 : Laurent
Mercredi 18h30-19h45 : Lison et Cédric
(une fois par mois)

CAMPUS SMH:

Mardi 17h30 – 18h45 : Lison

GRENOBLE Sébastien:

Lundi 17h15-18h30 et 18h45-20h
Mercredi 17h15-18h30 et 18h45-20h

GRENOBLE (Mistral ou Bastille) :

Mardi 12h15 – 13h15 Théau
Jeudi 12h15 – 13h15 Seb

GRENOBLE (Rue de New York)

Mardi 12h15-13h15 : Lison

PRESQU'ILE (AS CEAST):

Mardi 12h15-13h15 : Jérôme

VOREPPE:

Jeudi 19h45 – 21h : Théau

SEANCES CONFIRMES:

Jeudi : 18h30-20h30 : Seb/Jérôme

TRAIL ENFANTS/ADOS

Séances enfants :

A Balestas, avec Théau

Mercredi 9h30 -10h45

10h45-12h

Séances ados :

A Balestas

Mardi à 17h30 avec Seb

Vendredi à 17h30 avec Seb/Lison

PISTE ADULTES

A Balestas avec Alain

Lundi midi 12h15 – 13h30

Lundi soir 18h30 – 20h

Mercredi midi 12h15 – 13h30

Mercredi soir 18h30 – 20h

Samedi matin 9h30-11h

LES DATES A RETENIR POUR 2026 / 2027 >>>

- Stage d'automne : 13 au 15 novembre 2026
- Marathon de Barcelone : 14 mars 2027
- Stage de Printemps : avril 2027
- Challenge Vallée de la Drome à CREST : mai 2027

Et plein d'autres surprises à venir au fil de la saison !

Un grand merci à tous nos coachs, tous les membres du Bureau, tous les bénévoles et tous les membres du club pour cette belle saison 2025/2026 !

Et félicitations à Nathalie pour l'obtention de son CQP de coach !

Association Loi 1901 - Club affilié FFA
<https://trailrunningodyssee.fr>

Rédaction : Mathilde COTTRANT pour le TRO

INSCRIPTIONS 2026/2027 >>>

Vous recevrez début juillet un email de la FFA pour le renouvellement de votre PPS.

En parallèle, merci de vous inscrire via le site AssoConnect pour que le Bureau puisse valider votre licence.

Inscriptions adultes

<https://trail-running-odyssee.assoconnect.com/collect/description/719623-q-adhesion-adulte-2026-2027>

Inscriptions enfants/jeunes

<https://trail-running-odyssee.assoconnect.com/collect/description/727923-q-adhesion-enfants-et-jeunes-2026-2027>

