

Dossier de presse G3M 2010



TROPHÉE 2010
GRENOBLE
3 MASSIFS

G3M
course individuelle
de ski & surf de montagne

31 janvier la croix de chamrousse
14 février le tour du grand veymont
07 mars la croix de chamechaude

www.g3m.org **Grenoble**
www.grenoble.fr

YOGITEA **photoweb.fr**
le site photo idéal

patagonia

GRENoble Montagne **Team Isère Montagne** **DSA** **Alpi Ski tour** **ffmc**



Trophée Grenoble 3 Massifs 2010

Trois épreuves de ski-alpinisme ou de surf-alpinisme pour les trois massifs autour de Grenoble : Belledonne, Chartreuse et Vercors

Le Trophée « Grenoble 3 Massifs » 2010 débutera fin janvier avec la **Croix de Chamrousse le 31 janvier 2010**. La seconde épreuve sera le Tour du **Grand Veymont le 14 février 2010** également Championnat de France individuel cette année. Enfin la **Croix de Chamechaude** clôturera le trophée le **7 mars 2010**.

Depuis 7 ans, le « G3M » propose des épreuves qui partagent un même esprit en offrant aux skieurs ou aux surfs-alpinistes, des parcours techniques, souvent inédits et dans une ambiance conviviale. Le « G3M » est la première épreuve en nombre de participants devant la Pierra Menta et la TSF-Millet, les deux compétitions françaises de référence.

Les trois épreuves du « G3M » sont ouvertes à tous, coureurs chevronnés ou occasionnels, des jeunes aux vétérans, grâce à des parcours de dénivelé limité et entièrement sécurisés. Chaque épreuve du « G3M » propose, en plus du parcours principal, un parcours « jeune ».

Le « G3M » propose un classement sur **au moins 2 des 3 épreuves** (95 coureurs classés en 2009).

Le Trophée « G3M » est proposé par la Ville de Grenoble à travers la Mission Montagne qui entend participer au développement de la discipline auprès du plus grand nombre.

Des épreuves de la fédération française des clubs alpins de montagne (FFCAM) et de la fédération française de la montagne et de l'escalade (FFME).

Rendez-vous sur ww.g3m.org

Retrouvez le teaser G3M et toutes les informations pratiques
(inscriptions, accès, règlement).

La Croix de Chamrousse

31 janvier 2010

Doyenne des 3 épreuves du G3M, la Croix de Chamrousse fêtera ses 12 années d'existence en 2010.

La Croix de Chamrousse propose deux parcours :

- un de 1500 m de dénivellée, pour ceux qui sont habitués à en découdre ;
- un de 1000 m de dénivellée, pour les jeunes et ceux qui veulent goûter aux joies de porter un dossard sans se faire mal.

La Croix de Chamrousse est une compétition de référence pour ce sport car l'une des pionnières en épreuve individuelle. Elle a été plusieurs fois support du championnat de France.

Les parcours, au départ de la station de Chamrousse, massivement fréquentée par les skieurs de randonnée de l'agglomération grenobloise, évoluent en pleine nature, en dehors du domaine skiable.

Contact : Pascal de Thiersant 06 22 97 04 03 - CAF Dauphiné Ski-Alpinisme

Le Tour du Grand Veymont

14 février 2010

« Merci pour l'organisation de ce circuit magique ! C'était une première fois pour moi et c'est sûr, je reviens l'année prochaine ! » (un concurrent de 2009).

Pour sa 7^{ème} édition, le « TGV » sera en 2010 Championnat de France individuel. Aussi les meilleurs français de la discipline sont attendus. Ils s'affronteront sur le même parcours qu'en 2009 passant par les couloirs de Pierre Blanche et de « l'Avion ». Un parcours nerveux et rythmé avec deux passages à pieds et en crampons, largement apprécié par les participants.

A « battre » donc les 1h41 mis par le vainqueur de 2009 pour les 1650 m de dénivelé du parcours principal.

De 89 participants lors de la 1ère édition en 2004, 200 sont attendus pour cette édition.

Deux autres parcours sont prévus pour les catégories « Juniors » et « cadets », des parcours comportant également des passages techniques mais de dénivelé moins important que le parcours principal.

Même Championnat de France, le « TGV » demeure bien entendu ouvert à tous, coureurs réguliers et occasionnels. Mais ce sera en plus l'occasion de venir se comparer aux plus forts.

Le Tour du Grand Veymont a le privilège de faire parti des quatre manifestations autorisées à traverser la Réserve Naturelle des Hauts-Plateaux du Vercors plus vaste réserve terrestre de France métropolitaine.

Le respect de l'environnement est au cœur des préoccupations des organisateurs :

- Utilisation de gobelets réutilisables, de sacs poubelles recyclables pour les vêtements des concurrents, encouragement au co-voiturage ;
- Repas de fin de course avec des produits de saison et locaux ;
- Sécurisation des zones à risque d'avalanche par des passages réguliers à ski (pas d'explosifs) ;
- Déplacements en moto-neige et engins de damage limités au domaine skiable de la station ;
- Disqualification en cas de non respect de la législation de la Réserve.

Contact : Jérôme Laye 06 78 96 27 36 - CAF Dauphiné Ski-Alpinisme

La Croix de Chamechaude

7 mars 2010

C'est la 8^{ème} édition pour cette dernière épreuve du trophée G3M.

Après avoir accueilli les championnats de France en 2008, la Croix de Chamechaude a retrouvé son format coutumier dans une ambiance festive et conviviale en 2009.

En 2010 elle sera à nouveau championnat mais cette fois-ci régional Rhône-Alpes.

La Croix de Chamechaude offre l'occasion de parcourir des itinéraires inédits sur l'une des montagnes phares de la région Grenobloise.

Trois parcours sont proposés :

- un parcours principal de 1300 m de dénivelé
- un parcours de 900 m de dénivelé
- un parcours de découverte non chronométré de 600 m

Contact : Yannick Idelon 06 03 88 34 67 - Team Isère Montagne

Quelques photos des épreuves



Rendez-vous sur ww.g3m.org

Retrouvez le teaser G3M et toutes les informations pratiques
(inscriptions, accès, règlement).

Le ski-alpinisme, un sport éthique et esthétique !

Le ski-alpinisme (aussi appelé ski de randonnée ou ski de montagne) consiste à parcourir des itinéraires de montagne ou de haute-montagne, en une ou plusieurs montées et descentes, à l'aide de skis équipés d'une fixation mobile à la montée (un peu comme les skis de fond) et bloquée à la descente (comme en ski alpin). Pour la montée, le skieur colle des peluches anti-recul* sous ses skis. C'est le moyen de déplacement idéal en milieu enneigé dès lors qu'il y a un peu de relief (les pays plats préfèrent le ski nordique) car les skis portent sur la neige et peuvent permettre le franchissement de pentes parfois très raides.

La descente s'effectue en retirant les peaux auto-collantes et s'apparente à une descente hors piste.

Le terrain de jeu est immense, il commence à proximité des stations et s'étend aux plus hauts sommets de la planète.

En compétition, chacun trouve performance à son niveau. Les dénivelées proposées par les organisateurs sont très diverses. Un bon randonneur trouvera de nouvelles satisfactions à parcourir des itinéraires qui, si ils sont balisés et sécurisés pour la course, présentent toujours un aspect particulier : un couloir ou une arête rarement parcourue, paysage extraordinaire, traversée de massif.

Une discipline en plein essor

Activité physique de pleine nature, le nombre de pratiquants en France est évalué dans une fourchette entre 55 000 et 85 000 pratiquants, assidus ou occasionnels. La pratique étant libre, ces estimations sont basées sur les déclarations des clubs et des ventes annuelles de matériel.

Réservée pendant longtemps aux montagnards avertis trouvant là une forme hivernale de l'alpinisme, la décennie 2000 a vu l'arrivée de nouveaux pratiquants. En effet, un public à la culture initiale moins « montagnarde » mais davantage « skieuse » a été séduit par cette discipline. Ce nouveau public a ainsi découvert une nouvelle facette du ski et de la glisse, proposant une approche plus douce et respectueuse de la nature et des grands espaces, plus libre, et ce, sans file d'attente aux remontées mécaniques.

Un sport complet

Le ski-alpinisme est un sport complet qui rassemble dans une même discipline :

- les qualités du **skieur de descente**,
- les qualités de l'alpiniste dès lors qu'il y a des **passages techniques** (crampons aux pieds, parfois des passages avec corde),
- les "manips" qui permettent de passer de la position montée à celle de la descente et inversement...
- des qualités de **stratège** : savoir choisir son itinéraire, gérer sa course, ses partenaires,
- des qualités **d'endurance** : l'effort dure plusieurs heures, certaines sont plus longues qu'un marathon.
- et enfin, une certaine adaptabilité et résistance aux **éléments naturels** : froid, vent, humidité, terrain changeant...