

 VERSION FRANÇAISE



DDM TRAIL 2026 ROADBOOK

OLDEST TRAIL RACE IN EUROPE

DISCOVER - ENJOY - APPRECIATE

PRÉPARÉ PAR :
COMITÉ DDM TRAIL

RAIFFEISEN



FONDS DU SPORT
SPORT-FONDS


SOMMAIRE

3	Programme
4	Dossards & résultats
5	Situation
9	Navettes
10	Parking
12	Avant / Après course
13	Parcours • DDM 57k • DDM 32k • DDM 13k • DDM Relais • DDM Découverte • DDM Nouvelle génération • DDM Kids
35	Ravitaillements
37	Acompagnants
44	Règlement
45	Sécurité



PROGRAMME

VENDREDI 18 SEPTEMBRE

10:00 Départ DDM | “Découverte” - Champéry

Dès 18:30 : Repas et soirée DDM | “Découverte” - Mex

SAMEDI 19 SEPTEMBRE

06:00 Premier départ DDM | 57k - Champéry

Premier départ DDM | Relais - Champéry

07:00 Second jour DDM | “Découverte” - Mex

08:30 Départ DDM | 32k “initiativ” - Vérossaz

09:00 Second départ DDM | 57k - Champéry

Second départ DDM | Relais - Champéry

11:00 Départ DDM | Kids - Champéry

11:30 Départ DDM | Nouvelle génération - Champéry

13:00 Départ DDM | 13k adultes - Champéry

Départ DDM | Junior - Champéry

Départ DDM | Entreprises - Champéry

DOSSARDS & RÉSULTATS

VENDREDI 18 SEPTEMBRE

09:00 - 09:45

- DDM | “Découverte” - Champéry place de l’église

15:30 - 18:30

- Toutes courses - Monthey, Magasin “Berdoz Vision & Audition”

SAMEDI 19 SEPTEMBRE

05:00 - 05:45

- Champéry (parking couvert)

07:30 - 08:30

- Champéry (parking couvert)
- Vérossaz

10:00 - 12:30

- Champéry (parking couvert)

15:00

- Résultats des DDM | 13k + DDM | Nouvelle génération + DDM | Kids - Champéry

18:00

- Résultats des DDM | 57k + DDM | 32K + DDM | Relais - Champéry



SITUATION

SITUATION



COMMENT SE RENDRE A CHAMPERY ?

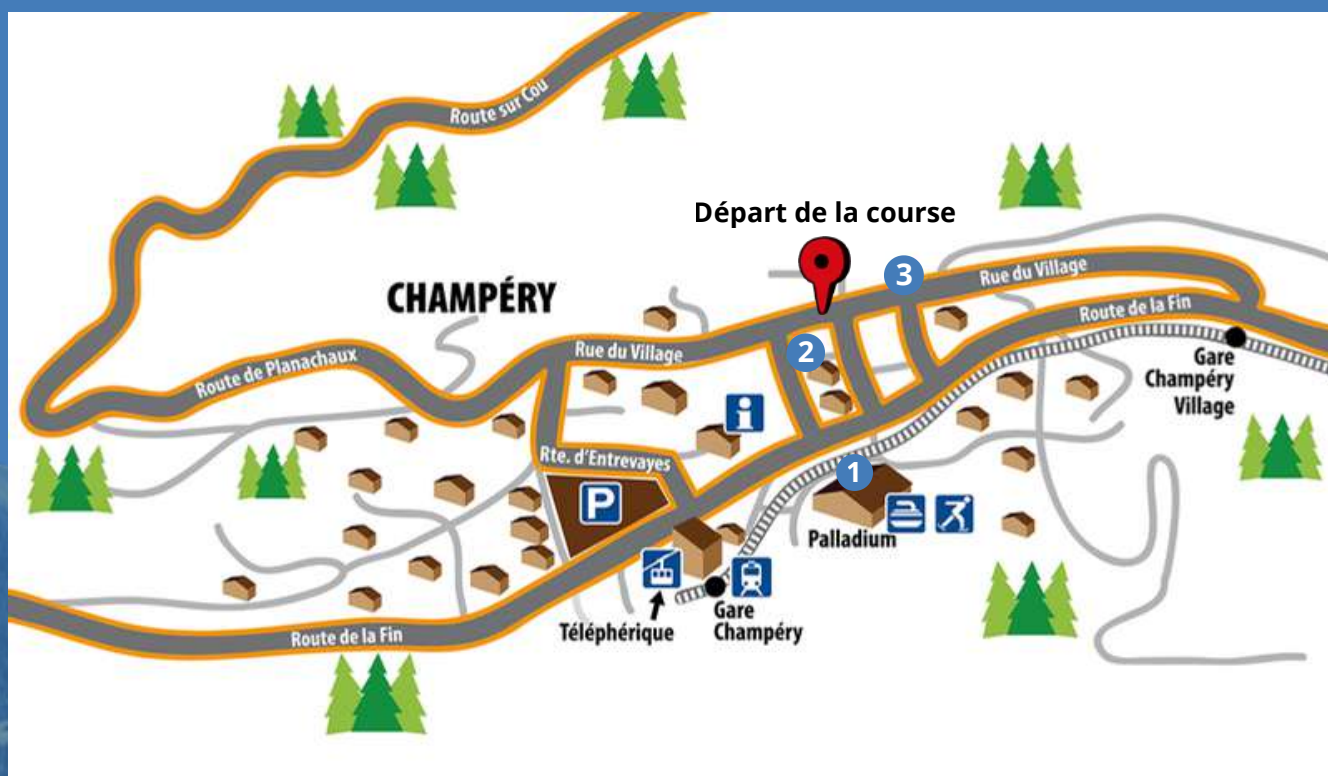
Train :

1. Départ d'Aigle : Prendre un train de la ligne CFF (Chemins de Fer Fédéraux suisses) en direction de Monthey ou Saint-Maurice.
2. Arrivée à Monthey : Descendre à Monthey et transférer sur le train de la ligne TPC (Transports Publics du Chablais) en direction de Champéry.
3. Trajet final : Le train TPC vous emmène directement à Champéry. Le trajet total dure environ 1 heure et 30 minutes.

Voiture

1. Itinéraire : Depuis Aigle, prendre l'autoroute A9 en direction de Martigny/Simplon.
2. Sortie : Sortir à Monthey, puis suivre les indications pour Champéry.
3. Route de montagne : Suivre la route principale jusqu'à Champéry. Le trajet en voiture prend environ 45 minutes, selon les conditions de circulation et météorologiques.

Chaque coureuse et coureur dispose d'un rabais de 50% sur les billets de trains TPC entre 17h00 et 20h00 le vendredi et entre 7h00 et 19h00 le samedi.



① - Centre sportif Palladium

- Vestiaires
- Douches
- Espace de massage

② - Salle paroissiale

- Salle à manger
- Stock matériel et sacs

③ - Parking couvert

- Prise des dossards

SITUATION

ACCES AU GRAND PARADIS : DEVIATION



Centrale hydraulique Haute-Vièze

Dès le printemps 2028, une centrale au fil de l'eau alimentera le Val d'Illeiez en énergie renouvelable.

De quoi parle-t-on ?

- Une prise d'eau au départ du parking du Grand-Paradis à Champéry.
- Une conduite forcée de 1'800 m.
- Une centrale au lieu-dit Bètre.
- Une restitution au cours d'eau.
- Une production annuelle de 8'100'000 kWh, soit l'équivalent de la consommation annuelle de plus de 3'200 ménages.



Timeline



SITUATION

ACCES AU GRAND PARADIS : DEVIATION



Informations utiles

— Accès au Grand-Paradis :
utiliser la déviation générale
fléchée depuis Val-d'Illiez.
L'itinéraire est limité à 18to.
(31.08.2026 - 20.11.2026)

— Déviation pour les Barmes
via rte de Planachaux
(31.08.2026 - 20.11.2026)

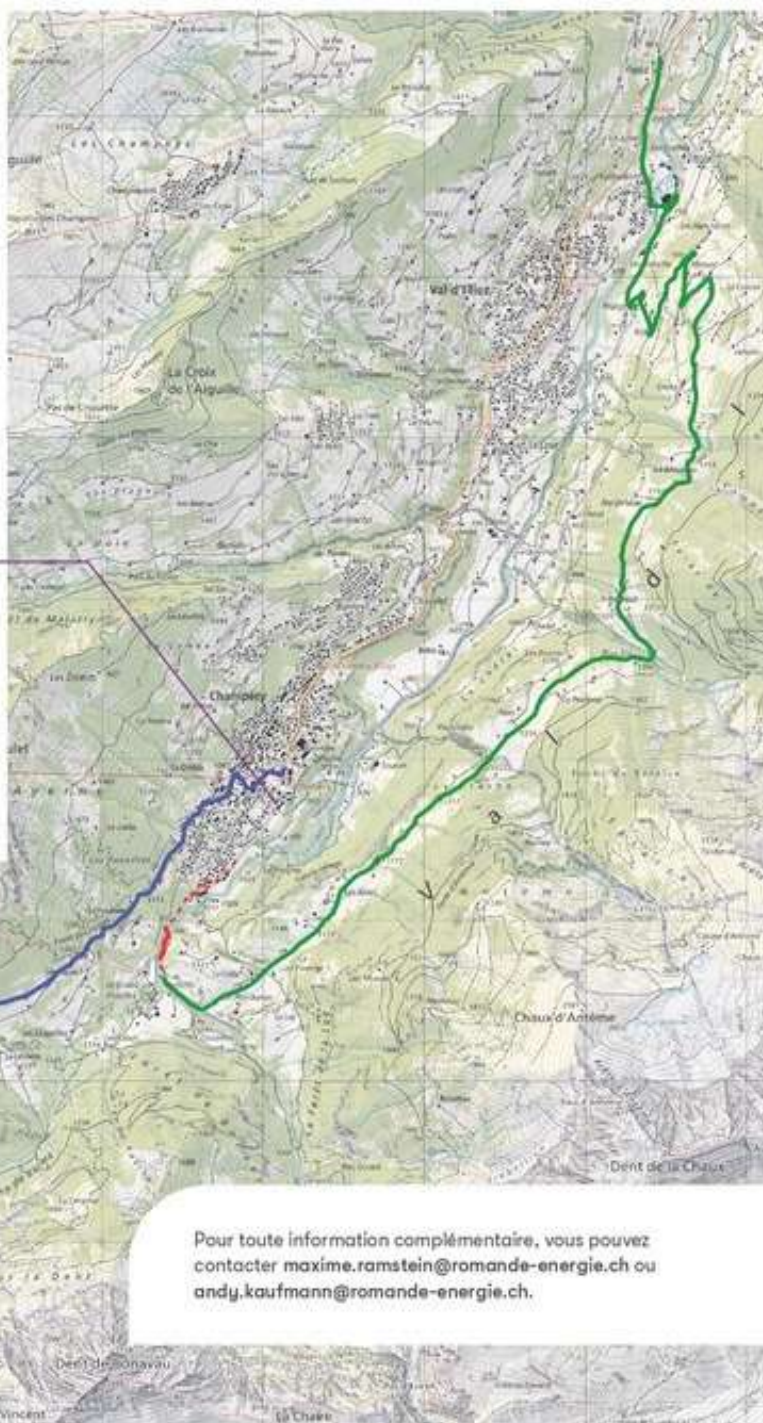
— Route fermée à la circulation
(31.08.2026 - 20.11.2026)

--- Circulation alternée
(04.2027 - 12.2027)

- Pendant les travaux (en 2026),
la déchetterie sera déplacée au
parking du Tasson. Les prestations
de la déchetterie seront réduites.

Parking du Tasson

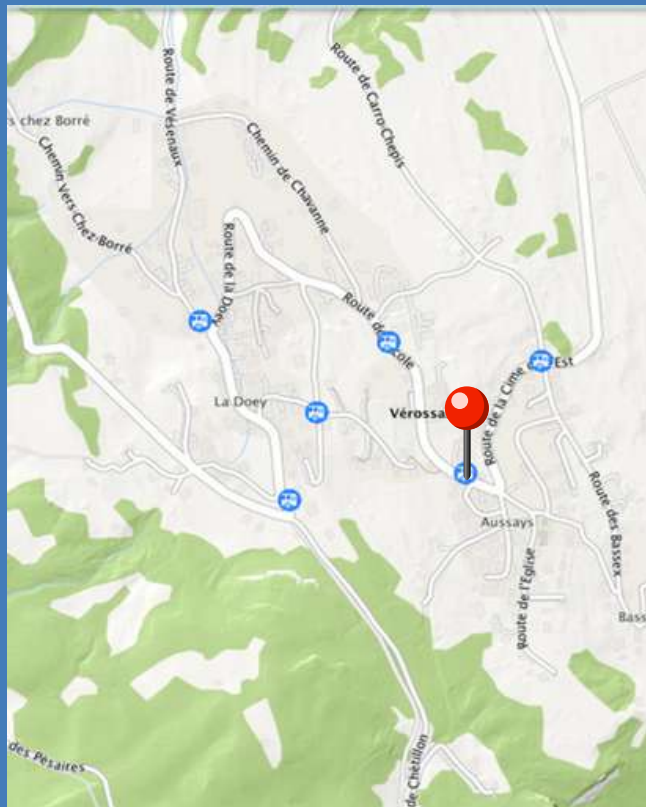
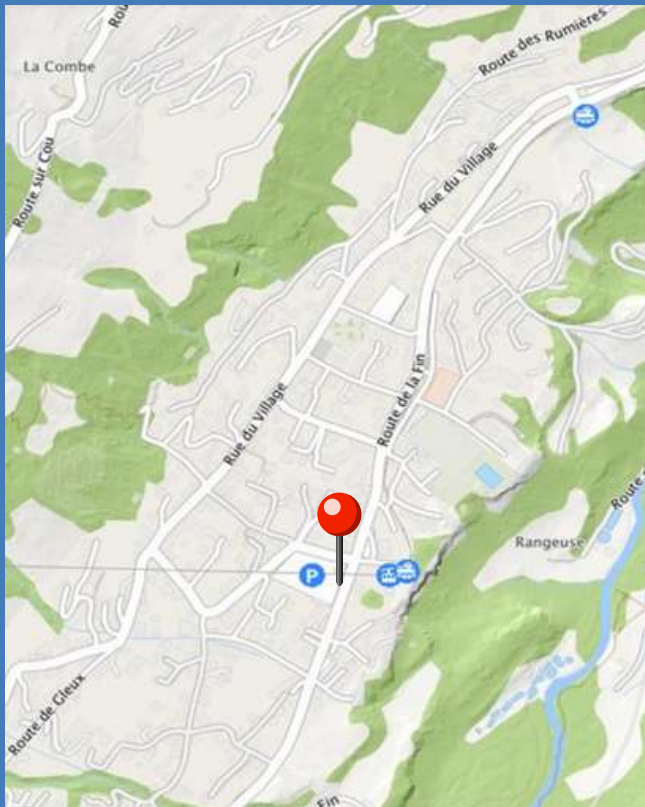
- Dès le mois de septembre, le Petit
Train ne circulera plus en direction
des Rives.
- Dès début septembre, la navette
estivale desservant Barne ne sera
plus assurée.



Pour toute information complémentaire, vous pouvez
contacter maxime.ramstein@romande-energie.ch ou
andy.kaufmann@romande-energie.ch.

NAVETTES

CHAMPERY - VEROSSAZ



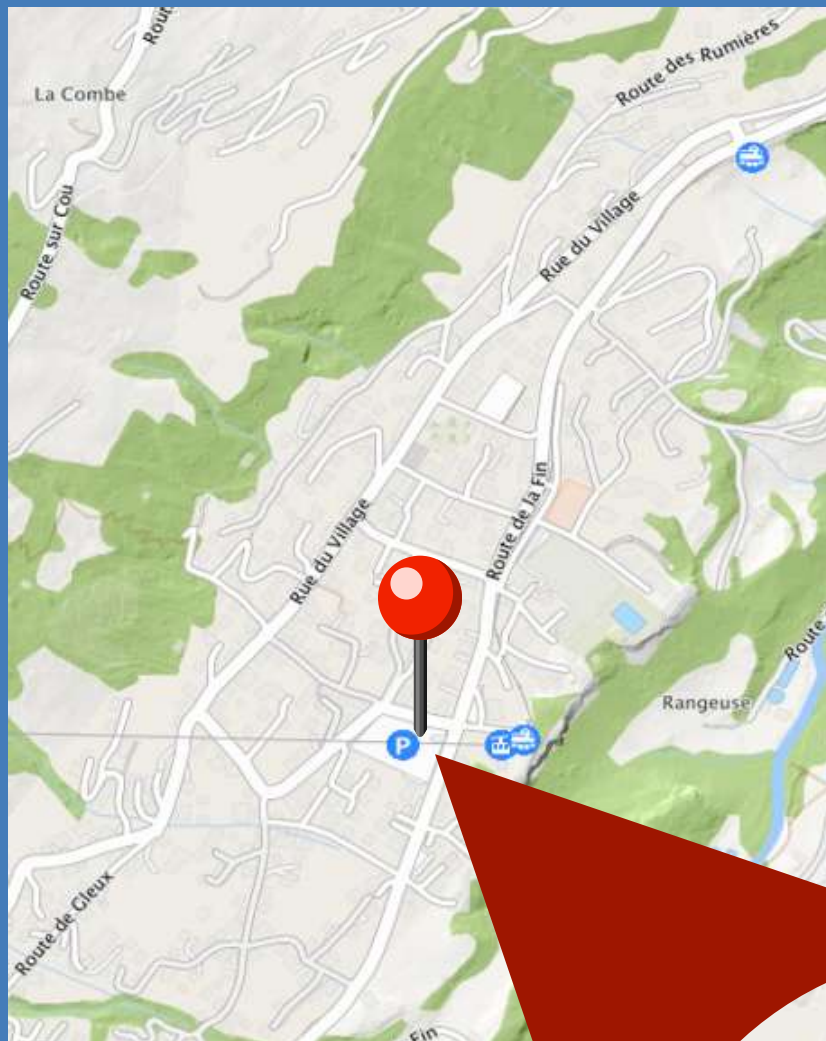
De manière alternée, les navettes gratuites relieront les 2 lieux entre 6h45 et 14h15.

Une navette de 50 places partira à 6h45 puis une navette de 50 places et une navette de 20 places à 7h00. Priorité aux compétiteurs.



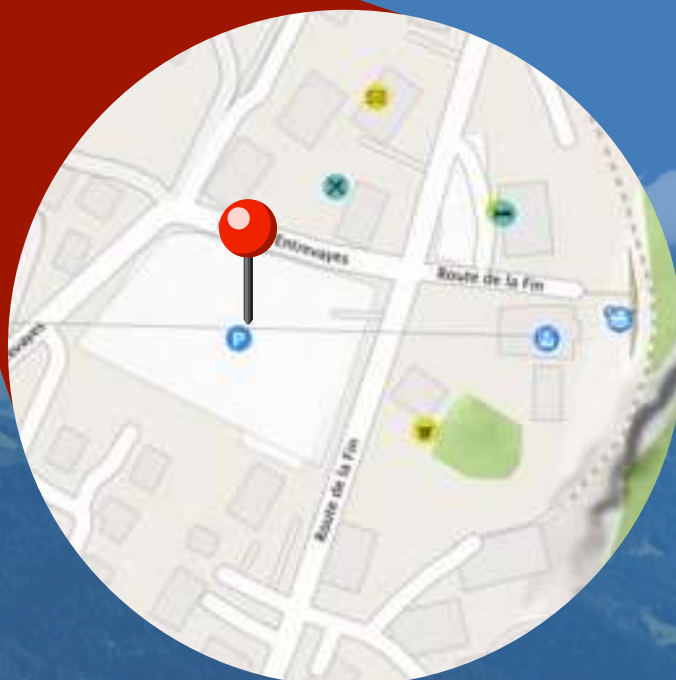
PARKING

CHAMPERY



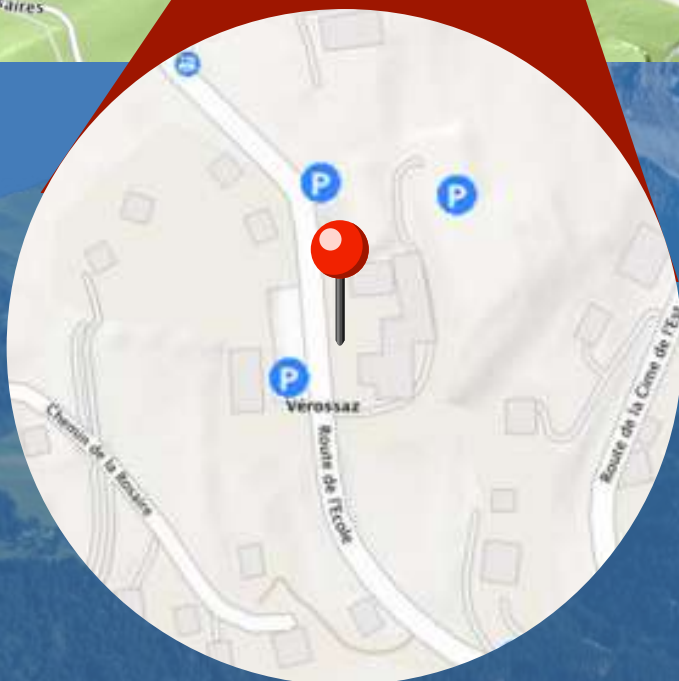
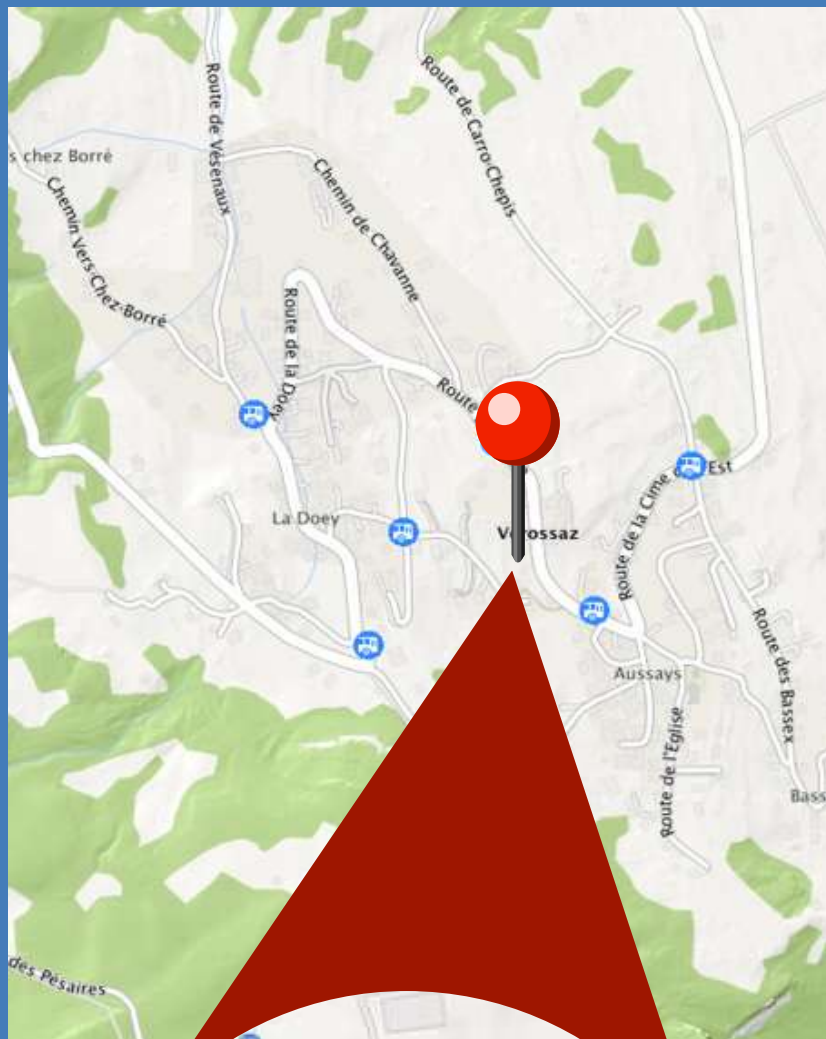
Pour vos déplacements à Champéry, nous vous proposons de privilégier l'utilisation des transports publics.

Les TPC sont des partenaires du Trail des Dents-du-Midi. Vous trouverez sur leur site (www.tpc.ch) toutes les informations nécessaires.



PARKING

VEROSSAZ - GENERAL



Nous vous demandons de respecter les consignes des bénévoles pour le parcage à Vérossaz.

Merci de votre compréhension.

Les TPC sont des partenaires du Trail des Dents-du-Midi. Vous trouverez sur leur site (www.tpc.ch) toutes les informations nécessaires.



AVANT / APRÈS COURSE

SEJOURNER A CHAMPERY

Vous trouverez des solutions d'hébergement à proximité directement sur notre site internet sous l'onglet "hébergement". Plusieurs hôtels, hostels ou encore auberges sont listées afin de vous permettre de vous loger.

CADEAU COUREUR

Vous pourrez récupérer votre cadeau coureur directement après avoir terminé votre course à Champéry (dès 12h00). Un stand se trouve à côté de l'arrivée où des bénévoles sont chargés de vous remettre votre prix.

PODIUM

La cérémonie des podium a lieu à 18h le samedi dans la zone à côté de l'arrivée. Les coureuses et coureurs arrivé.e.s dans le top 3 pourront alors monter sur le podium pour recevoir leurs prix.

Les prix ne peuvent malheureusement pas être envoyés par la poste en cas d'absence à la cérémonie.

APRES COURSE

Des stands de nourriture et boissons sont à votre disposition et toutes l'équipe du Trail sera ravie d'échanger un mot (et une bière) avec vous après la fin des courses.

MASSAGES

Un stand de massages avec des masseuses est à disposition des coureurs lors de leur retour à Champéry. Ce dernier se trouve dans le centre sportif du Palladium (voir carte page 10.)

Nous attirons votre attention sur le fait que les masseurs sont des professionnels passionnés, là bénévolement pour prendre soin de vous après votre effort. Si vous êtes satisfaits des soins reçus, n'hésitez pas à les remercier (tirelires ou QR-code twint à disposition) ou à prendre leur carte de visite !

Nous vous rappelons que la douche est obligatoire et que, par respect pour les autres coureurs qui attendent, les massages durent 10-15 minutes maximum

LES PARCOURS

Retrouvez la trace complète du trail via le QR code suivant sur le site "Trace de Trail"



PARCOURS

DDM | 57K - INDIVIDUEL

Le Parcours du Trail des Dents-du-midi comprend 60km de distance et comporte 3700 mètre de dénivelé positif.

Le départ et l'arrivée se font depuis le village de Champéry.

Il y a 2 départs pour les courses: 06:00 et 09:00. Le choix de l'heure de départ est libre. Le chrono est simplement déclenché par le coureur en passant sur la ligne de départ grâce à notre partenaire chronométrage MSO. Par contre, attention, les barrières horaires sont identiques pour tous les coureurs, soit 12h45 à Vérossaz et 15h45 à Salanfe. Adaptez votre choix de départ par rapport au temps que vous pensez prendre.



PARCOURS

DDM | 57K - INDIVIDUEL - DÉPART 06:00

Samedi 19.09

05:00 - 05:45

- Retrait des dossards à Champéry

06:00

- Départ de Champéry

09:00

Ouverture du poste de contrôle à Vérossaz (aucun passage avant 09:00)

12:45

- Fermeture du poste de contrôle à Vérossaz

15:45

- Fermeture du poste de contrôle à Salanfe

21:00

- Fermeture du poste de contrôle à Champéry

Barrières horaires

Vérossaz	12:45
Salanfe	15:45
Champéry	21:00

Fortement recommandé

- ☐ Réserve d'eau d'1 litre
- ☐ Réserve alimentaire
- ☐ Gobelet
- ☐ Téléphone
- ☐ Couverture de survie
- ☐ Veste contre pluie
- ☐ Sifflet
- ☐ Lampe frontale

Conseillé

- ☐ Gants
- ☐ Pull à manche longues
- ☐ Pantalon ou collant
- ☐ Casquette ou bandana
- ☐ Lunettes
- ☐ Crème solaire
- ☐ Bandes élastiques
- ☐ Kit de premiers soins

PARCOURS

DDM | 57K - INDIVIDUEL - DÉPART 09:00

Samedi 19.09

07:30 - 08:30

- Retrait des dossards à Champéry

09:00

- Départ de Champéry

12:45

- Fermeture du poste de contrôle à Vérossaz

15:45

- Fermeture du poste de contrôle à Salanfe

21:00

Fermeture du poste de contrôle à Champéry

Barrières horaires

Vérossaz	12:45
Salanfe	15:45
Champéry	21:00

Fortement recommandé

- ☐ Réserve d'eau d'1 litre
- ☐ Réserve alimentaire
- ☐ Gobelet
- ☐ Téléphone
- ☐ Couverture de survie
- ☐ Veste contre pluie
- ☐ Sifflet
- ☐ Lampe frontale

Conseillé

- ☐ Gants
- ☐ Pull à manche longues
- ☐ Pantalon ou collant
- ☐ Casquette ou bandana
- ☐ Lunettes
- ☐ Crème solaire
- ☐ Bandes élastiques
- ☐ Kit de premiers soins

DDM 57K I - INDIVIDUEL

Légende

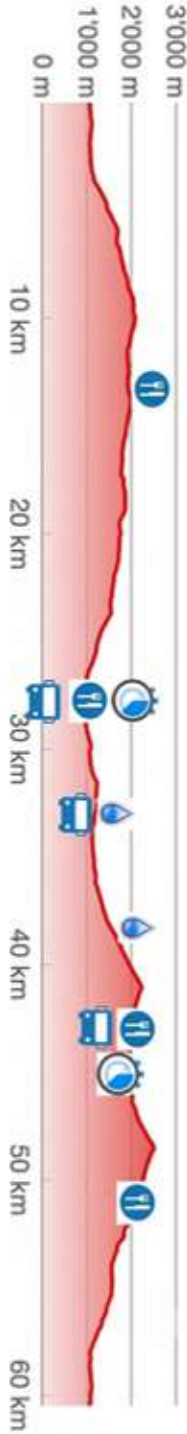
Ravitaillement complet

Rapatriement

Samaritains / Médecin

Eau (fontaine)

Barrière horaire



Lieu	Distance cumulée	Dénivelé + cumulé	Dénivelé - cumulé	Barrière horaire	Services
Soi	14 km	+1'100	-200		
Vérossaz	28 km	+1'405	-1'640	12:45	
Mex	33 km	+1'840	-1'740		
Salanfe	43 km	+2'945	-2'040	15:45	
Col de Susanfe	48,5 km	+3'550	-2'100		
Cabane de Susanfe	50,9 km	+3'600	-2'550		
Champéry	60,5 km	+3'696	-3'696	21:00	

PARCOURS

DDM | 32K - INDIVIDUEL

Ce Parcours initiatic du Trail des Dents-du-midi comprend 33km de distance et comporte 2330 mètre de dénivelé positif.

Le départ se fait depuis le village de Vérossaz et l'arrivée est à Champéry. Départ de la course à 08h30 de Vérossaz.



PARCOURS

DDM | 32K - INDIVIDUEL - DÉPART 08:30

Samedi 19.09

06:45 - 07:00

- Bus navette pour Vérossaz, départ à 06:45 (50 places) et 07:00 (70 places) devant la télécabine à Champéry.

07:15 - 08:15

- Retrait des dossards pour le DDM 32k à Vérossaz, près de l'église.

08:30

- Départ de la course - Vérossaz

15:45

- Fermeture du poste de contrôle à Salanfe

21:00

- Fermeture du poste de contrôle à Champéry

Barrières horaires

Salanfe

15:45

Champéry

21:00

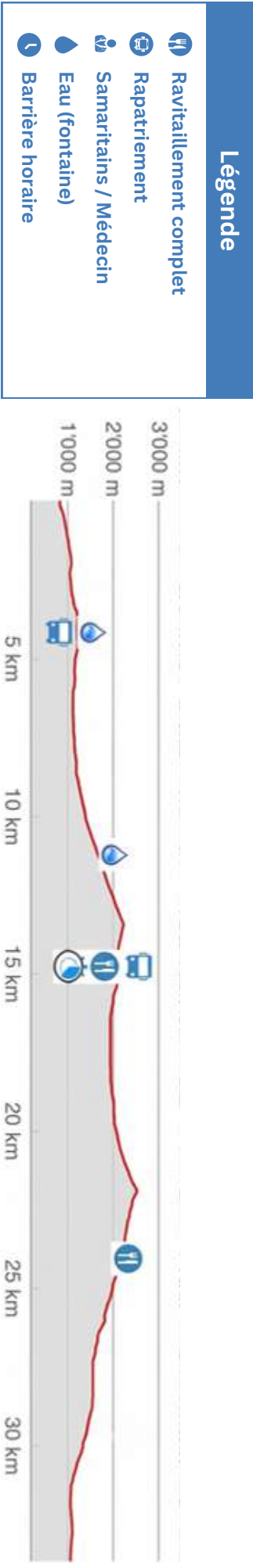
Fortement recommandé

- ☐ Réserve d'eau d'1 litre
- ☐ Réserve alimentaire
- ☐ Gobelet
- ☐ Téléphone
- ☐ Couverture de survie
- ☐ Veste contre pluie
- ☐ Sifflet
- ☐ Lampe frontale

Conseillé

- ☐ Gants
- ☐ Pull à manche longues
- ☐ Pantalon ou collant
- ☐ Casquette ou bandana
- ☐ Lunettes
- ☐ Crème solaire
- ☐ Bandes élastiques
- ☐ Kit de premiers soins

DDM | 32K - INDIVIDUEL



Lieu	Distance cumulée	Dénivelé + cumulé	Dénivelé - cumulé	Barrière horaire	Services
Mex	6 km	+435	-100		
Salanfe	16,3 km	+1'540	-400	15:45	
Col de Susanfe	22 km	+2'145	-460		
Cabane de Susanfe	24,4 km	+2'195	-910		
Champéry	33,7 km	+2'334	-2'094	21:00	

PARCOURS

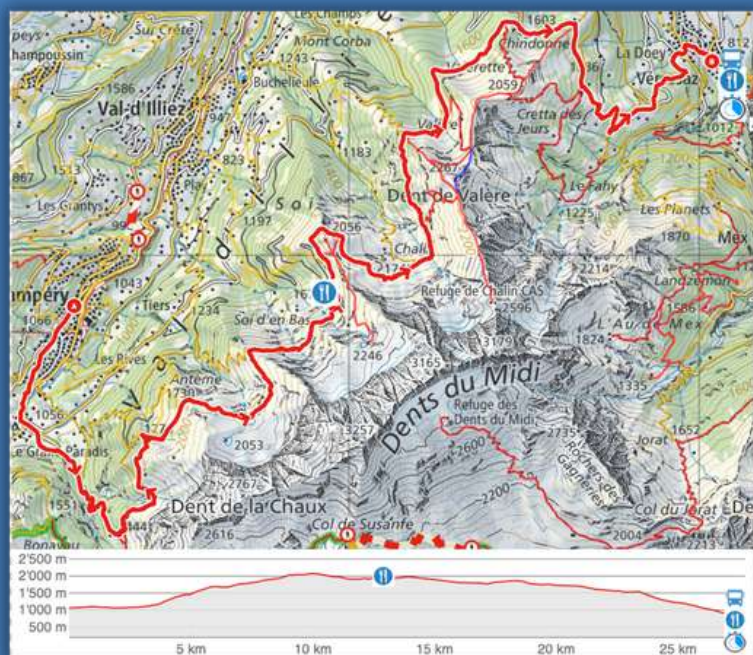
DDM | RELAIS - DUO

“Le Relais pour ceux qui aiment courir en couple ou avec un ami”

Le Parcours du Trail des Dents-du-midi peut se faire en Relais. Il comprend deux tracés;

- 1er relais: 28km de distance, 1500m de dénivelé positif. Départ de Champéry et arrivée à Vérossaz.
- 2ème relais: 33km de distance, 2330m de dénivelé positif. Départ de Vérossaz et arrivée à Champéry.

Il y a 2 départs pour les courses: 06:00 ou 09:00. Le choix de l'heure de départ est libre. Le chrono est simplement déclenché par le coureur en passant sur la ligne de départ grâce à notre partenaire chronométrage MSO. Par contre, attention, les barrières horaires sont identiques pour tous les coureurs, soit 12h45 à Vérossaz et 15h45 à Salanfe. Adaptez votre choix de départ par rapport au temps que vous pensez prendre.



PARCOURS

DDM | R - DUO - DÉPARTS 06:00 - 09:00

Samedi 19.09

05:00 - 05:45

- Retrait des dossards à Champéry

06:00

- 1er départ de Champéry

07:30 - 08:30

- Retrait des dossards à Champéry

09:00

- Ouverture du poste de contrôle à Vérossaz (**aucun passage avant 09:00**)
- 2ème départ de Vérossaz

12:45

- Fermeture du poste de contrôle à Vérossaz

15:45

- Fermeture du poste de contrôle à Salanfe

21:00

- Fermeture du poste de contrôle à Champéry

Barrières horaires

Vérossaz	12:45
Salanfe	15:45
Champéry	21:00

Fortement recommandé

- ☐ Réserve d'eau d'1 litre
- ☐ Réserve alimentaire
- ☐ Gobelet
- ☐ Téléphone
- ☐ Couverture de survie
- ☐ Veste contre pluie
- ☐ Sifflet
- ☐ Lampe frontale

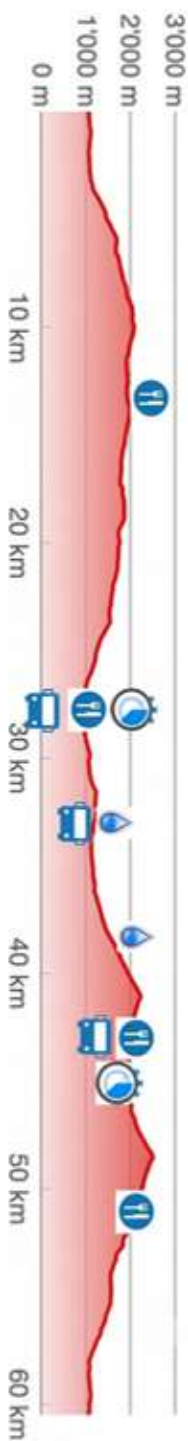
Conseillé

- ☐ Gants
- ☐ Pull à manche longues
- ☐ Pantalon ou collant
- ☐ Casquette ou bandana
- ☐ Lunettes
- ☐ Crème solaire
- ☐ Bandes élastiques
- ☐ Kit de premiers soins

DDM | RELAIS - DUO

Légende

- Ravitaillement complet
- Rapatriement
- Samaritains / Médecin
- Eau (fontaine)
- Barrière horaire



Lieu	Distance cumulée	Dénivelé + cumulé	Dénivelé - cumulé	Barrière horaire	Services
Soi	14 km	+1'100	-200		
Vérossaz	28 km	+1'405	-1'640	12:45	
Mex	33 km	+1'840	-1'740		
Salanfe	43 km	+2'945	-2'040	15:45	
Col de Susanfe	48,5 km	+3'650	-2'300		
Cabane de Susanfe	50,9 km	+3'600	-2'550		
Champéry	60,5 km	+3'696	-3'696	21:00	

PARCOURS

DDM | DÉCOUVERTE - INDIVIDUEL

“Le trail pour ceux qui aiment prendre le temps”

Le Parcours du Trail des Dents-du-midi peut se faire en 2 jours. Il comprend deux tracés;

- 1er jour : 33km de distance, 1900m de dénivelé positif. Départ 10:00 de Champéry (**DEPART LE VENDREDI**)
- 2ème jour : 24 km de distance, 1800m de dénivelé positif. Départ 07:00 village de Mex (samedi).



PARCOURS

DDM | DÉCOUVERTE - INDIVIDUEL - DÉPART 10:00

Vendredi 18.09

09:00 - 09:45

- Retrait des dossards à Champéry

10:00

- Départ de Champéry

Dès 18:30

- Repas et soirée à Mex (*transport des sacs pris en charge par l'organisation au moment du départ*)

Samedi 19.09

07:00

- Départ de la 2ème étape depuis Mex

Barrières horaires

Mex	18:30
Salanfe	15:45
Champéry	21:00

Fortement recommandé

- ☐ Réserve d'eau d'1 litre
- ☐ Réserve alimentaire
- ☐ Gobelet
- ☐ Téléphone
- ☐ Couverture de survie
- ☐ Veste contre pluie
- ☐ Sifflet
- ☐ Lampe frontale

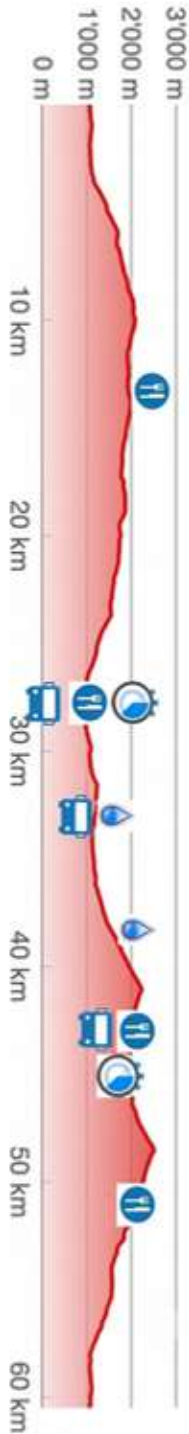
Conseillé

- ☐ Gants
- ☐ Pull à manche longues
- ☐ Pantalon ou collant
- ☐ Casquette ou bandana
- ☐ Lunettes
- ☐ Crème solaire
- ☐ Bandes élastiques
- ☐ Kit de premiers soins

DDM | DÉCOUVERTE - INDIVIDUEL

Légende

-  Ravitaillement complet
-  Rapatriement
-  Samaritains / Médecin
-  Eau (fontaine)
-  Barrière horaire
-  Nuit de repos



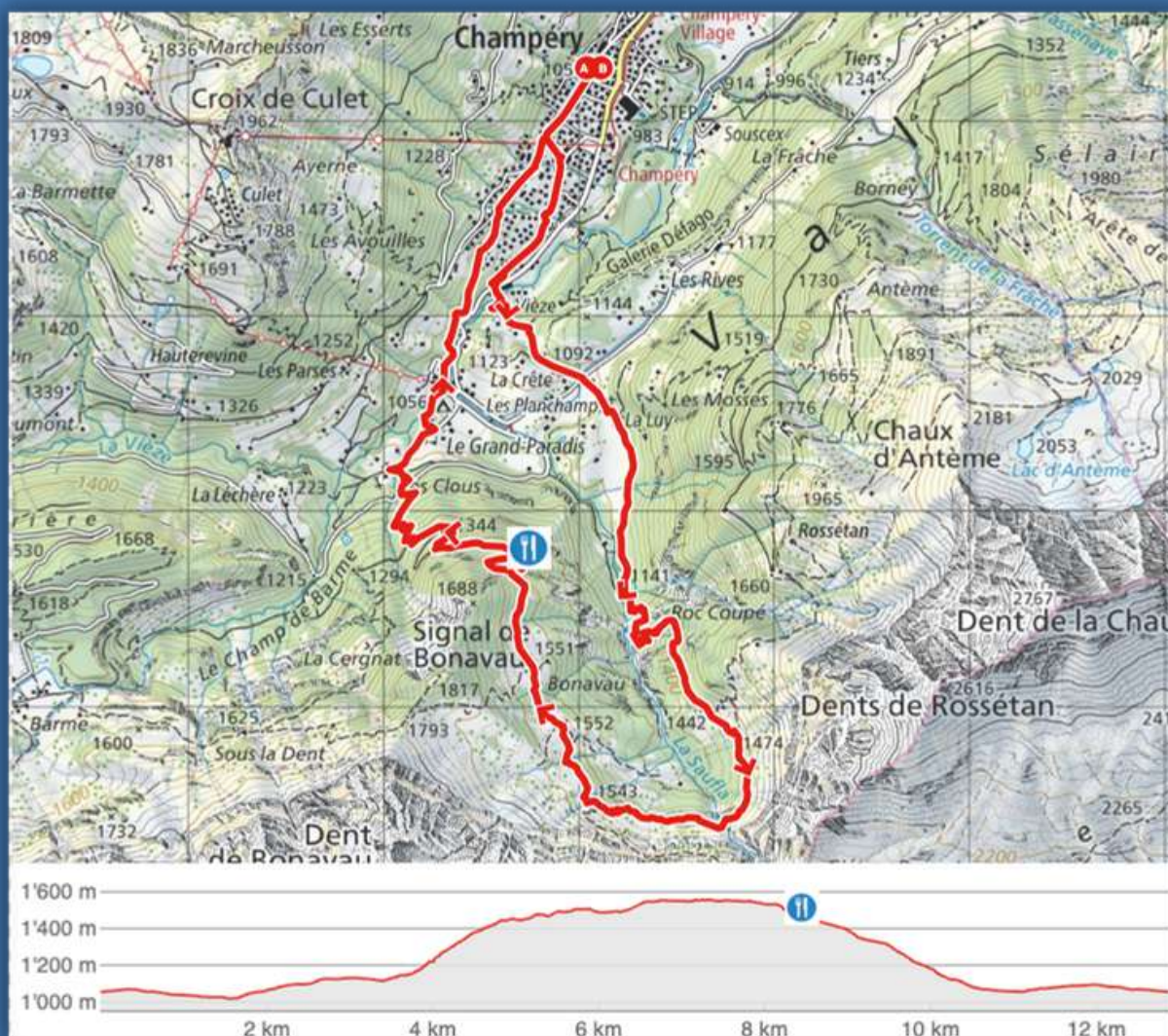
Lieu	Distance cumulée	Dénivelé + cumulé	Dénivelé - cumulé	Barrière horaire	Services
Soi	14 km	+1'100	-200		
Vérossaz	25 km	+1'600	-1'900		
Mex	33 km	+1'900	-2'000	18:30	  
Salanfe	41 km	+3'050	-2'300	15:45	   
Col de Susanfe	47 km	+3'650	-2'300		
Cabane de Susanfe	49 km	+3'650	-2'700		
Champéry	57 km	+3'700	-3'700	21:00	  

PARCOURS

DDM | 13K - TOUTES CATÉGORIES

Le trail des Dents-du-midi propose une course, qui peut être un premier entraînement pour passer au DDM|32 ou DDM|57 les années suivantes.

Cette course de presque 13km est proposée avec un départ du même lieu que la course de base, traversant les quartiers et le village de Champéry pour finir sur l'arrivée au même endroit, sous le grand arceau original du Trail mythique.



PARCOURS

DDM | 13K - EXPLICATION DES CATÉGORIES

Junior

Le trail des Dents-du-midi reçoit beaucoup de nouveaux ou jeunes trailers et de familles; ces dernières viennent encourager les athlètes que sont leur père, mère, ou autre parenté. Pendant que les coureurs avancés s'adonnent à leur passion, nous avons mis sur pied une activité pour les autres.

Cette course de presque 13km est proposée pour les jeunes de 12 à 17 ans, avec un départ du même lieu que la course de base, traversant les quartiers et le village de Champéry pour finir sur l'arrivée au même endroit, sous le grand arceau original du Trail mythique.

Entreprises

Voici la philosophie que souhaite apporter l'équipe du DDMTrail avec cette course qui se veut exister pour renforcer les liens, fédérer les équipes et bien entendu la santé de tout en chacun.

A la portée de presque tout le monde, le trail des Dents-du-midi propose cette compétition par équipe de 3 personnes qui permet aux collaborateurs et leurs responsables de se mesurer les uns aux autres en portant les couleurs de leur entreprise. Elle permet de fédérer ses collaborateurs autour du sport en entreprise en réalisant, en courant ou en marchant, un parcours de 13 km !

PARCOURS

DDM | 13K - TOUTES CATÉGORIES - DÉPART 13:00

Samedi 19.09

10:00 - 12:30

- Retrait des dossards à Champéry

13:00

- Départ de Champéry

Dès 15:00

- Proclamation des résultats sur la place de l'église à Champéry

Barrières horaires

Champéry

16:00

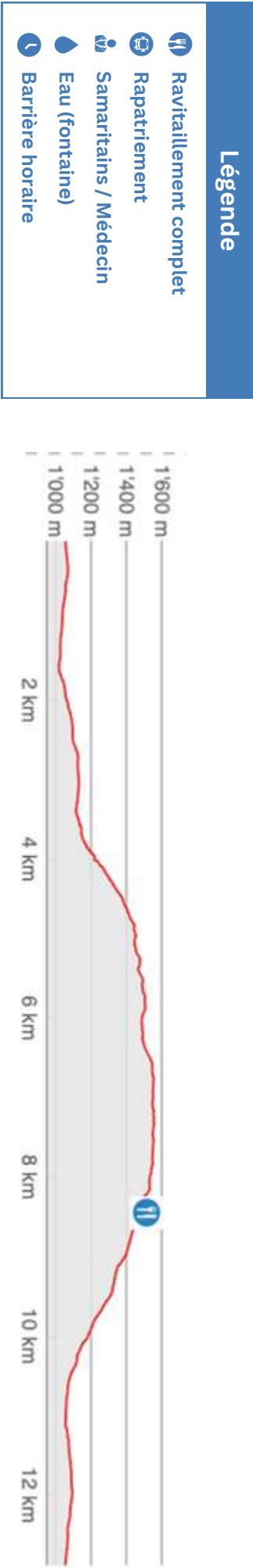
Fortement recommandé

- ☐ Gobelet

Conseillé

- ☐ Gants
- ☐ Pull à manche longues
- ☐ Pantalon ou collant
- ☐ Casquette ou bandana
- ☐ Lunettes
- ☐ Crème solaire
- ☐ Bandes élastiques
- ☐ Kit de premiers soins

DDM | 13K - TOUTES CATÉGORIES



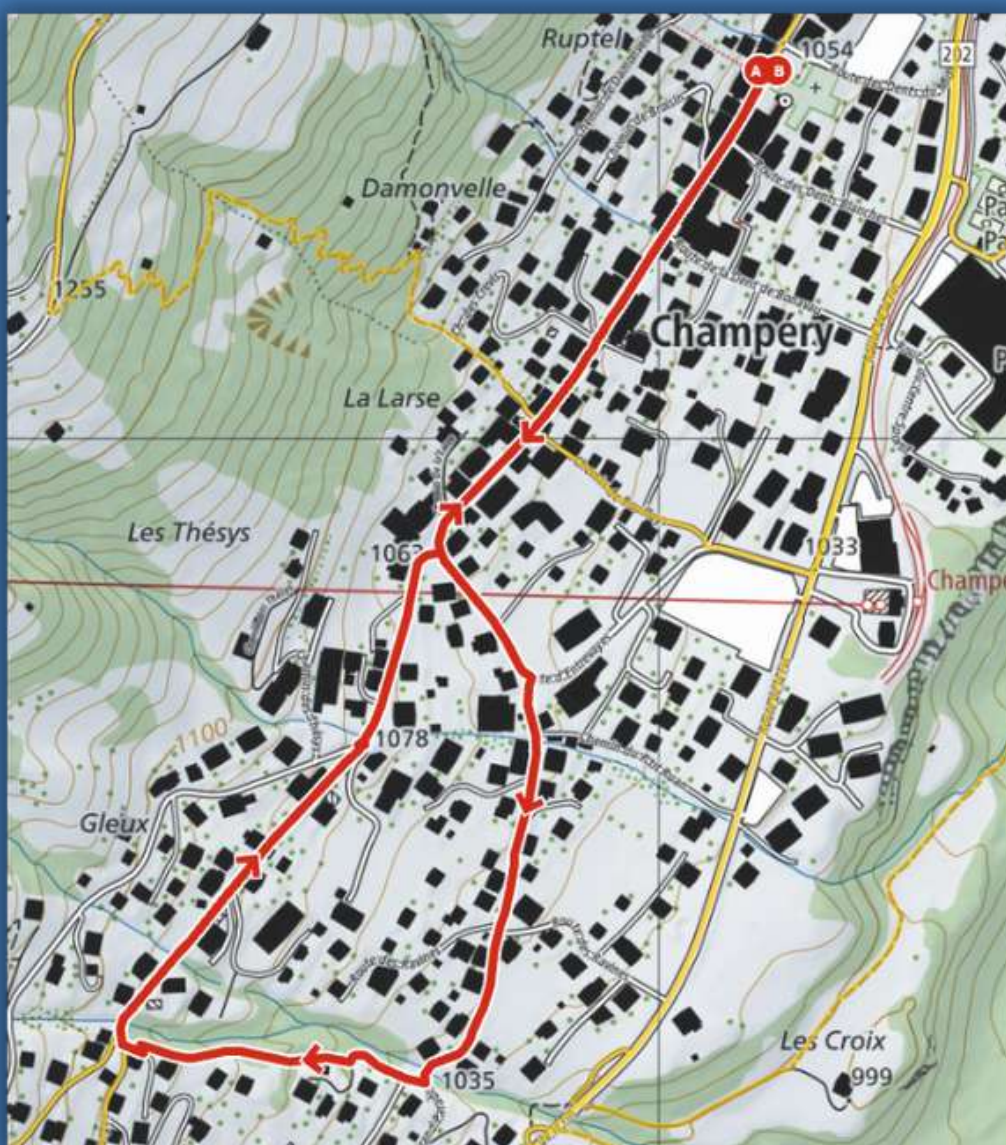
Lieu	Distance cumulée	Dénivelé + cumulé	Dénivelé - cumulé	Barrière horaire	Services
Grand-Paradis	2 km	+30 m	-30m		
Rossetan	5 km	+460 m	-80 m		
Passerelle Belle-Etoile	5,9 km	+520 m	-110 m		
Croisement Susanfe	6,6 km	+590 m	-120 m		
Bonavau	7,4 km	+610 m	-130 m		
Grand-Paradis	10,5 km	+620 m	-620 m		
Champéry	12,7 km	+683 m	-683 m	15:00	

PARCOURS

DDM | 3K - INDIVIDUEL

Cette course longue de 2,3 km a pour but de proposer une course pour nos jeunes traileuses et traileurs qui souhaitent suivre les pas des plus expérimentés.

Ce parcours, conçu pour les enfants de 9 à 13 ans part du centre de Champéry et serpente sur le chemin des poucettes jusqu'au Grand-Paradis et retour. Nous nous réjouissons tous de voir la nouvelle génération prendre le départ de cette course et grandir sur les sentiers du DDM Trail.



PARCOURS

DDM | 3K - DÉPART 11:30

Samedi 19.09

10:15 - 10:50

- Retrait des dossards à Champéry

11:30

- Départ de Champéry

Barrières horaires

Champéry

12:45

Fortement recommandé

Conseillé

- ☐ Casquette ou bandana
- ☐ Crème solaire

PARCOURS

DDM | KIDS

Le trail des Dents-du-midi reçoit beaucoup de familles; celle-ci viennent encourager les athlètes que sont leur père, mère, ou autre parentée. Pendant que les grands s'adonnent à leur passion, nous avons mis sur pied une activité pour le plus petits pour qu'ils puissent faire comme les grands: Le DDM Kids.

Cette petite course de 0,9km est réservée aux enfants de 4 à 9 ans et traverse le village de Champéry pour finir en boucle pour un départ et arrivée au même endroit, sous le grand arceau original du Trail mythique.

Le départ se situe sur la Rue du Village, entre le bâtiment de la commune et l'hôtel National à Champéry, le même départ que celui de la course principale.



PARCOURS

DDM | KIDS - DÉPART 11:00

Samedi 19.09

10:15 - 10:50

- Retrait des dossards à Champéry

11:00

- Départ de Champéry

Barrières horaires

Champéry

L'heure du goûter

Fortement recommandé

Conseillé

- ☐ Casquette ou bandana
- ☐ Crème solaire
- ☐ Papa ou maman à l'arrivée
- ☐ Un grand sourire

A full-page photograph of a female trail runner in a blue shirt and dark shorts, equipped with a hydration pack and trekking poles, running on a rocky mountain trail. The background features steep, rocky mountain peaks under a clear sky. The word "RAVITAILLEMENTS" is overlaid in large white letters.

RAVITAILLEMENTS

RAVITAILLEMENTS

Partenaire nutrition DDM Trail



LIEUX

- Soi
- Verossaz
- Salanfe
- Susanfe
- Champéry

BOISSONS (utilisation du gobelet personnel)

- Eau
- Rivella rouge
- Isotonique
- Thé chaud / froid
- Sirop
- Coca-Cola

NOURRITURE

- Citrons
- Fromage
- Oranges
- Bananes
- Pommes
- Melons
- Pastèques
- Fruits secs
- Dattes
- Noisettes
- Croutons
- Chocolats
- Pains d'épices
- Snickers
- Gauffres Belges



ACCOMPAGNANTS



ACCOMPAGNANTS

PASSAGE DES COUREURS

Points de passage

DDM | 57k - Départ 06:00

DDM | 57k - Départ 09:00

Départ de Champéry

06:00

09:00

Passage à Anthème

06:50 - 07:45

09:45 - 10:30

Passage à Soi

07:15 - 08:30

10:00 - 11:15

Passage à Chindonne

08:15 - 09:30

10:45 - 12:00

Passage / relai à Vérossaz

09:00 - 10:45

11:15 - 13:15

Passage à Mex

09:00 - 11:45

11:45 - 14:15

Passage à Salanfe

10:30 - 15:00

13:00 - 16:45

Passage au col de Susanfe

11:30 - 17:30

13:45 - 18:15

Passage à Bonavau

12:30 - 19:30

14:30 - 20:00

Arrivée à Champéry

13:00 - 21:00

15:00 - 21:00

DÉTAIL DU PARCOURS

Champéry - Soi (*accompagnants*)

Nous vous invitons à profiter de Champéry et de toutes les animations organisées pour vous. Cantine, animation, visite des commerçants locaux : tout a été fait pour que l'attente de l'arrivée de votre coureur préféré se fasse dans la meilleure ambiance possible.

Les plus matinaux monteront directement à la cabane d'Anthème pour admirer le lever de soleil (un peu après les passages des premiers coureurs tout de même) et la magnifique vue sur le Val d'Illeiez et sur les Dents. Une place parfaite pour profiter de la matinée entre le lac et la cabane.

Pour ceux qui souhaitent marcher un peu, la montée à Rossetan vous permettra de voir les coureurs dans les premières difficultés du parcours. Vous aurez ensuite la possibilité de continuer votre ballade en direction de Bonavau et sa cantine. Difficile de faire plus agréable pour découvrir ou redécouvrir la région !

Pour les plus valeureux, nous vous proposons de pousser l'effort jusqu'à la cabane de Susanfe où Fabienne et son équipe n'ont pas leur pareil pour rendre la vallée de Susanfe inoubliable.

Soi - Vérossaz *(accompagnants)*

Le poste de Soi et son ravitaillement est une place idéale pour encourager les coureurs. Après leur passage, vous pourrez monter au lac de Soi et admirer les magnifiques arrangements réalisés par les frères Cherix.

Accessible en voiture, Chindonne et son coup d'œil unique sur la vallée du Rhône est le prochain lieu de rencontre incontournable. L'équipe du restaurant de Chindonne vous préparera d'excellents plats avec des produits de la région. Confortablement installés sur la terrasse, vous pourrez encourager les trailers qui s'engagent dans la descente sur Vérossaz.

C'est à Vérossaz, lieu d'origine du premier tour des Dents-du-Midi, que vous assisterez au passage de relais par équipe. Animation et restauration vous attendent sur le coup de midi. L'accès se fait par la plaine (Massongex).



Vérossaz - Salanfe *(coureurs)*

Pour les trailers du grand tour, ce départ de Vérossaz pourrait être difficile. En effet, c'est accompagné de relayeurs frais qu'ils effectueront les premiers pas sur le chemin du « Pétolet » pour rejoindre la route du terrain de foot. Après quelques minutes sur le goudron, vous retrouverez un chemin forestier (et quelques lamas sur votre droite) vous conduisant en direction de Mex.

Soyez attentif car c'est un sentier en descente sur la gauche qui vous ramène sur le chemin original du tour des Dents-du-Midi et son passage roulant vers Mex. Après environ 5 km et 450m de dénivelé supplémentaires, le village se dessine devant vous. Après la traversée en descente du « vieux » village, vous rejoindrez la route du barrage de St-Barthélémy, dernier moment de respiration avant la fameuse montée du col du Jorat.

Les 1000m de dénivelé pour quelques 5 km qui vous attendent en ont fatigué plus d'un ! Pour la soif, une fontaine est heureusement là en milieu d'ascension. Ne la manquez pas, il reste encore du chemin jusqu'à Salanfe.

Pour les meilleurs, la course s'y jouera certainement. La vue qui vous attend est le meilleur moyen de vous faire oublier la fatigue : à couper le souffle ! N'hésitez pas à en profiter avant d'attaquer la descente sur Salanfe et son ravitaillement.. toute l'équipe vous feront oublier...qu'il ne reste plus que 15 km.

Salanfe - Susanfe *(coureurs)*

C'est le long du lac de Salanfe que vous aborderez la dernière montée de la journée. 1 km de plat environ pour se remettre en jambe avant que le sentier sur votre droite ne se redresse sur... quelques mètres avant un nouveau faux-plat montant vous amenant au pied du col de Susanfe.

Dès les premiers mètres, l'ambiance change et vous abordez maintenant la partie la plus montagne du parcours. Un peu moins de 600m de dénivelé et 3km pour une montée comme nous les aimons : belle, technique juste ce qu'il faut et un passage lunaire comme cerise sur le gâteau. Pour les parties plus « difficiles », pas de problème, les guides auront préparé le terrain.

Il faudra bien l'ambiance particulière du col de Susanfe et la proximité de la Haute Cime (sur votre droite), pour vous faire oublier que 12km et 1500m de dénivelé négatifs vous attendent.

D'abord facile et agréable, la descente se fait rapidement plus technique et irrégulière une fois engagé dans le vallon de Susanfe. Il vous faudra encore 2 km pour atteindre la cabane de Susanfe et profiter de l'accueil chaleureux et souriant de l'équipe.



Susanfe - Champéry (coureurs)

Aussi agréable soit-elle, il faut bien se résoudre à quitter la cabane de Susanfe et son équipe.

Après un peu plus de 1 km, le Pas d'Encel n'attend plus que vous. Lieu redouté par certains, attendus par d'autres (certes plus rares), il laissera un souvenir à chacun. Les guides seront présents pour vous assurer dans cette dernière portion technique. Encore quelques minutes et vous apercevrez le dernier ravitaillement de Bonavau animé par Fabrice et son équipe.

Plus que 500m de dénivelé et 6km pour l'arrivée à Champéry.

Une dernière descente dans la forêt, le passage au Grand-Paradis et le « chemin des poussettes », parcouru quelques heures plus tôt, vous ramènent dans la rue principale de Champéry. Les douleurs sont oubliées, les jambes se font plus légères et c'est sous les applaudissements des spectateurs que vous passez la ligne d'arrivée.



ANIMATIONS - CHAMPÉRY

Samedi

Dès 06:00	Speaker et départ de course à Champéry
Dès 08:00	Animations à Mex
Dès 08:30	Départ de course DDM 32k à Vérossaz
Dès 09:00	Second départ de course à Champéry
Dès 11:00	Animations et repas à Vérossaz et Champéry
Dès 13:30	Arrivée des premiers relais et coureurs partis à 6:00 de Champéry
Dès 15:00	Proclamation des résultats - place de l'église à Champéry - DDM 13 + DDM K
Dès 18:00	Proclamation des résultats - place de l'église à Champéry

Rue du village - Champéry

Champéry possède une jolie rue du village.

Tous les restaurants et commerces sont ouverts à l'occasion du Trail des Dents du Midi et seront là pour accueillir athlètes et familles tout au long de cette journée.

Voici un aperçu de la rue :



RÉGLEMENT

DOSSARDS

Chaque dossard est remis individuellement à chaque coureur sur présentation d'une pièce d'identité avec photo et de votre sac de course et tout le matériel obligatoire. Le dossard doit être porté sur la poitrine ou le ventre et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course.

SACS PERSONNELS

Un sac avec vos affaires personnelles pourra être déposé à Champéry et sera entreposé en sûreté dans un local durant toute la durée de votre course.

RAVITAILLEMENTS

Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible sur la poitrine, auront accès aux ravitaillements. Les ravitaillements sont composés en fonction des possibilités d'acheminement, des denrées disponibles régionalement et en fonction de la saison.

CONTRÔLES

Chaque coureur sera muni d'une puce électronique et ne devra en aucun cas la retirer avant la fin de la course. Les points de contrôle seront automatiques. Si le coureur devait arrêter la course il devra informer la direction de course pour ensuite remettre sa balise au poste de ravitaillement le plus proche.

SÉCURITÉ

Même le meilleur des coureurs n'est pas à l'abri d'une blessure qui pourrait l'immobiliser de nuit, dans le froid. Les équipes de secours sont là pour assurer les soins d'urgence. Cependant, n'oubliez pas que des aléas de toutes sortes, liés à l'environnement et à la course, peuvent vous faire attendre les secours plus longtemps que prévu. Pour évoluer dans de bonnes conditions lors de votre course, voici nos conseils sécurité.

ÉQUIPEMENT

Quelques rappels de bon sens pour faire face à une météo difficile:

- Anticipez aussi bien le froid que la chaleur extrême
- N'attendez pas de grelotter pour vous couvrir
- Ne vous changez pas en plein vent
- Protégez-vous du soleil

Suivant les conditions, l'organisation se réserve le droit de rendre obligatoire certains équipements pour participer à la course

ALIMENTATION & HYDRATATION

L'hydratation et les apports énergétiques doivent être adaptés aux conditions météo et enrichis en sel tout au long de l'effort. Maintenez un bon équilibre entre les sucres lents et les sucres rapides et n'oubliez pas de boire suffisamment.

COMPORTEMENT FACE AUX PATOUS

Lors de votre aventure, il est possible que vous soyez confronté à rencontrer des chiens de protection de troupeaux plus communément appelé Patou. Lorsque des randonneurs, des cyclistes, etc. rencontrent des troupeaux protégés par des chiens de protection des troupeaux, des conflits peuvent survenir. Afin de minimiser ces conflits, les chiens de protection des troupeaux officiels sont soigneusement formés et leur propriétaire doivent prendre en considération des règles concernant la prévention des accidents. Cependant, il est tout aussi important que les sportifs amateurs se comportent le plus correctement possible envers ces chiens.

Merci de consulter le site www.protectiondestroupeaux.ch pour comprendre comment réagir si cette situation vous arrive lors du DDM Trail

BARRIERES HORAIRES

Elles sont calculées pour permettre aux participants de rallier l'arrivée dans le temps maximum imposé. Elles sont indiquées sur les différents documents mis à disposition. L'heure annoncée par la barrière horaire est l'heure limite à laquelle les concurrents devront repartir du poste de contrôle. L'organisation peut si la sécurité l'impose, modifier les barrières horaires. Les coureurs arrivés au delà de la barrière horaire seront arrêtés.

ABANDONS ET RAPATRIEMENTS

Sauf blessure, vous ne devez pas abandonner ailleurs que sur un point d'abandon (=point où le bus organisation est répertorié sur le tableau descriptif de la course). Vous devez alors IMPERATIVEMENT prévenir le responsable de poste, qui invalide définitivement votre dossard et récupère votre puce/GPS. Le coureur conserve son dossard invalidé. Le rapatriement est décidé avec le chef de poste, en fonction des règles générales suivantes :

- Des navettes sont disponibles au départ de certains postes de ravitaillement afin de vous rapatrier vers Champéry.
- Les coureurs qui abandonnent sur un autre poste de secours ou de ravitaillement mais dont l'état de santé ne nécessite pas d'être évacué doivent regagner au plus vite et par leurs propres moyens le point de rapatriement le plus proche.
- En cas d'abandon avant un point de contrôle, il est impératif de revenir au point de contrôle précédent et de signaler son abandon au chef de poste. Si, lors de ce retour en arrière, le coureur rencontre les fermiers, ce sont ces derniers qui invalident le dossard. Le coureur n'est alors plus sous le contrôle de l'organisation

RESPECT DU RÈGLEMENT

Au moment de l'inscription, chaque coureur confirme avoir lu le règlement et à le respecter. Celui-ci peut en tout temps être modifié et fait foi la dernière version de celui-ci. Merci de prendre note des modifications et de les respecter pour le bien de la course.

COMPORTEMENT FACE AUX CHÂÎNES POSÉES DANS LA MONTAGNE

Les courses du DDM sont réputées difficiles car vous devez traverser des secteurs montagneux, parfois à plus de 2500 mètres d'altitude, avec des parties isolées et une météo très variable. Ils existent certains endroits délicats sur le parcours dont le Pas d'Encel (Région Champéry, entre le col de Susanfe et Barme). Ce passage est équipé de chaînes et/ou cordes fixes. Il est obligatoire de tenir la chaîne/corde fixe quand celle-ci est présente

NUMERO D'URGENCE

le numéro d'urgence indiqué sur votre dossard sert uniquement aux urgences (perdu, blessé, malade etc...). Pour toutes autres questions, vous devez vous adresser aux différents postes sur le parcours qui eux feront le lien avec le PC course.

	144	Sanitätsnotruf Urgences Santé Ambulanza
	117	Polizei Police Polizia
	118	Feuerwehr Pompier Pompieri
	1414	Rega
	145	Tox Info Suisse Tox Info Suisse Tox Info Suisse
	112	Europäischer Notruf Numéro d'urgence européen Numero d'emergenza europeo

SAFE RUN HAVE A SAFE RUN HAVE A SAFE RUN HAVE A SAFE RUN HAVE A SAFE RUN HAVE A SAFE RUN



BONNE COURSE !