



TRAIL DU GRAND SÉNONAIS



29/05 - Paron - 20h

2 km
160+
Course de côte

30/05 - Sens - 6h

89 km
1846

30/05 - Dixmont - 14h

38 km
757+

30/05 - Villeneuve/Yonne - 15h

28 km
544+

30/05 - Passy - 16h

21 km
390+

30/05 - Sens - 20h30

14 km
463+

31/05 - Sens - 9h30

13 km
95+

LE ROADBOOK 2026



Randonnées

Marche Nordique chronométrée

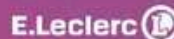
Courses jeunes

UTMB INDEX



29/30/31 MAI 2026

trail-du-grand-senonais.fr



er sur la voie publique ni dans la nature - merci - TCS association loi 1901

SOMMAIRE

Coordonnées importantes	1
Le programme	2
Les horaires, Navettes et les barrières horaires	3
Les zones de départ et d'arrivée	4
Les Parcours	5
Le matériel obligatoire	6
Les ravitaillements	7
Les Partenaires	8
La FAQ	9

1 Coordonnées importantes

PC course et secours : 03 86 83 23 76

Ce numéro est inscrit sur votre dossard

Il vous permet d'appeler le PC course en cas de problème sur le parcours.

En cas d'urgence, si ce numéro est occupé, vous pouvez appeler au : 03 86 83 23 77

En cas d'abandon, nous le signaler immédiatement, et vous rendre si possible auprès des bénévoles de la course afin d'organiser votre rapatriement.

Numéro service BENEVOLE 06 88 07 76 51

Les adresses

Les dossards :

vendredi 29 mai 14h-18h à INTERSPORT, chemin des cannetiere
89100 SENS

Samedi 30 mai 5h-5h30 puis 11h - 15h15 puis 18h30-20h

- Complexe sportif Roger Breton 78 Rue René Binet, 89100 Sens

Dimanche 31 mai 7h45 - 10h45

- Complexe sportif Roger Breton 78 Rue René Binet, 89100 Sens

Les arrivées : 13km, 21km, 28km, 38km, 89km

- Complexe sportif Roger Breton 78 Rue René Binet, 89100 Sens

Les arrivées : 14km

- Complexe sportif Roger Treille 43 Av. du Stade, 89100 Paron

Les adresses

Les départs :

- 2km Gymnase Roger Traille, 89100 Paron
- 13km : Complexe sportif Roger Breton 78 Rue René Binet, 89100 Sens
- 21km : 7 Grande Rue, 89510 Passy
- 28km : Rue Saint-Savinien, Gymnase Emile Chicane, 89500 Villeneuve-sur-Yonne
- 38 km : Rue de la porte du bois 89500 Dixmont
- 89 km & 14km : Clos Le roi, Boulevard Maupeou, 89100 SENS

2 Le Programme

Vendredi 29 mai

- 14h - 19h : Remise des dossards à **Intersport**
- 20h : Départ du 2km contre la montre
- 21h30h : Remise des récompenses

Samedi 30 mai

- 5h - 11h : Remise des dossards à la salle Roger Breton, la remise des dossards s'arrête au moment du départ des navettes ou 30min avant le départ des courses.
- 5h35 : Départ de la navette 89km
- 6h Départ du 89km
- 12h30 Navettes 38km
- 14h : Départ du 38km
- 13h45 : Départ des navettes 28km
- 15h : Départ du 28km
- 14h45 : Départ navette 21km trail + randonnée
- 16h : Départ du 21km trail + randonnée
- 20h Navette 14km semi nocturne
- 20h30 : Départ 14km semi nocturne

Dimanche 31 mai

- **9h30** Départ du 13km trail
- **9h35** Départ de la marche Nordique chonométré puis de la randonnée
- **11h30** : Départ Course enfant

3 Les navettes

Horaire soumise à variation en fonction du trafic routier et du temps de montée et descente des coureurs dans le bus.

Attention, remise de dossard uniquement à Sens avant le départ de la navette.

nom de la course	Trajet	Départ	Arrivée	heure de la course	i
Le 89	Gymnase - Jean Cousin	5h35	5h45	6h	
Le 38	Gymnase - Dixmont	12h30	13h30	14h	
Le 28	Gymnase - Villeneuve	13h45	14h30	15h	
Le 21	Gymnase - Passy	14h45	15h30	16h	
Le 14	Gymnase Paron - Jean Cousin	19h15	19h30	20h	

3 Les barrières horaires

LE 89 : Départ à 6h

Km 35 : Villeneuve sur Yonne : à 11h30

Km 52 : Dixmont : à 14h

Km 69 : Passy : à 16h30

Km 83 : Malay le Grand : à 18h45

Km 89 : Sens : 19h45

LE 38 : Départ à 14h

Km 17 : Passy : à 16h30

Km 31 : Malay le Grand : à 18h45

Km 38 : Sens à 19h45

LE 28 : Départ à 15h

Km 7 : Passy : à 16h30

Km 21 : Malay le Grand : à 18h45

km 28 : Sens à 19h45

LE 21 : Départ à 16h

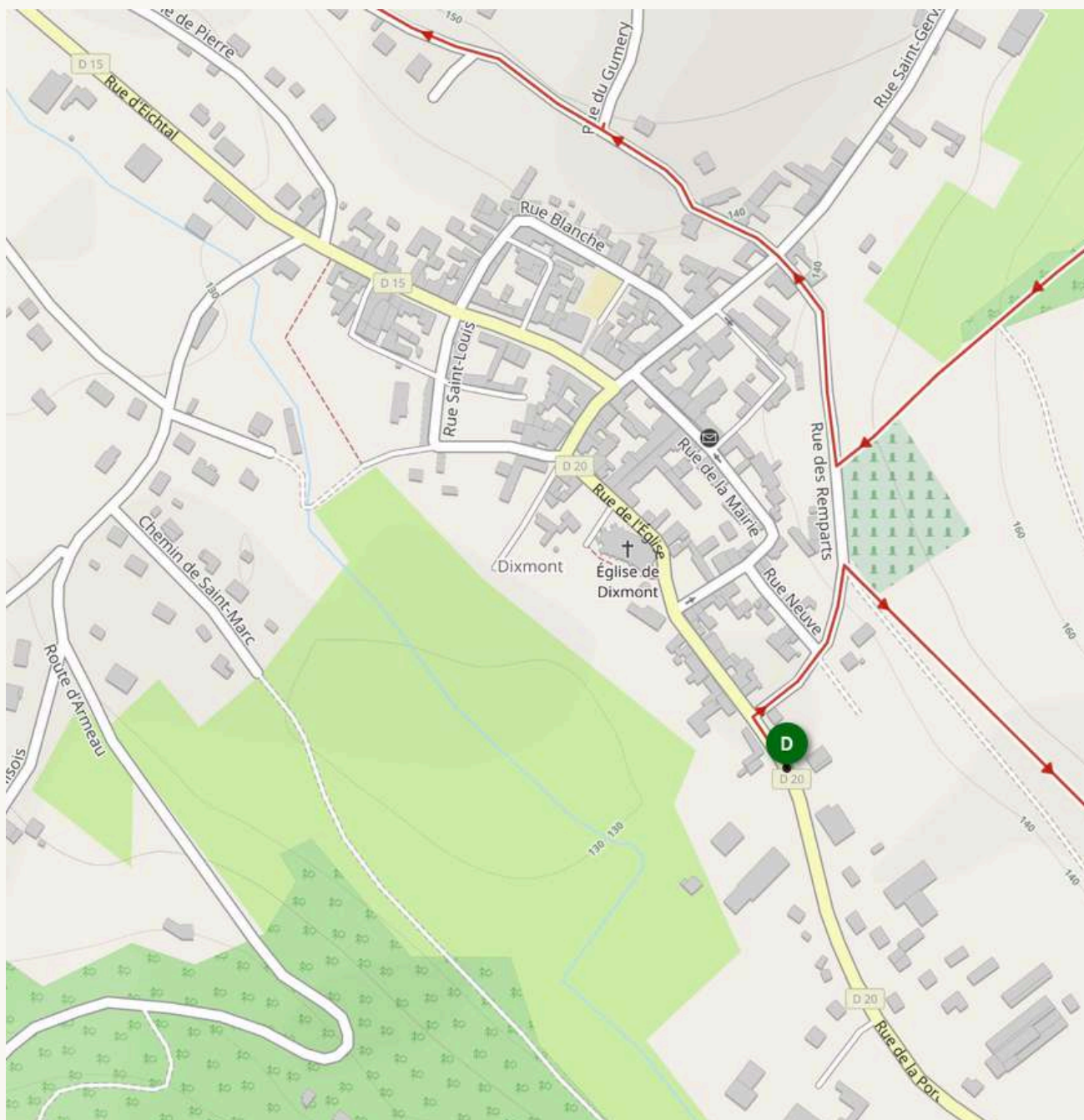
Km 14 : Malay le Grand : à 18h45

Km 21 : Sens à 19h45

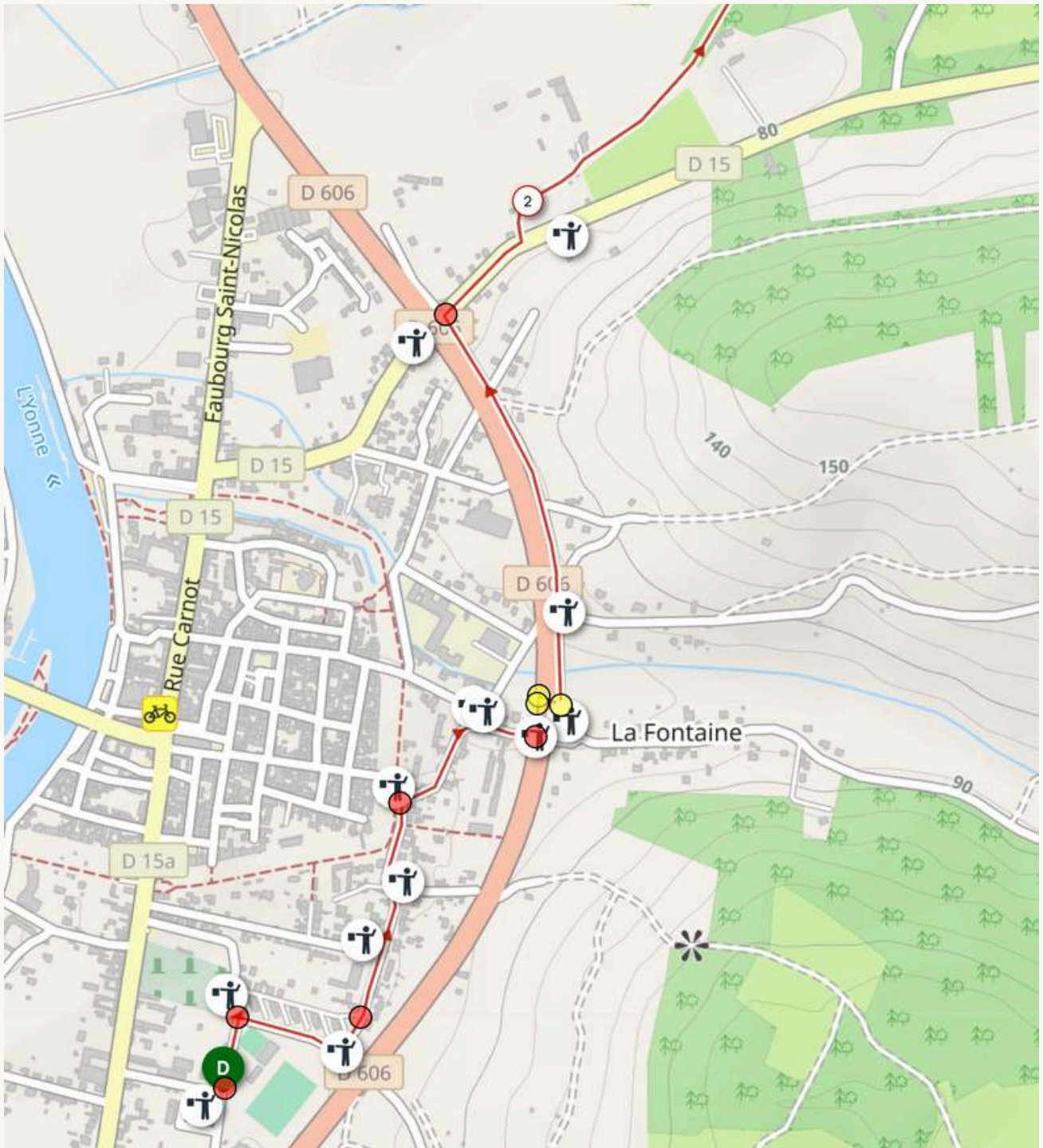
Le 13km : Durée maximum 3h, soit une arrivée à 12h30

4 LES ZONES DE DEPART

Dixmont

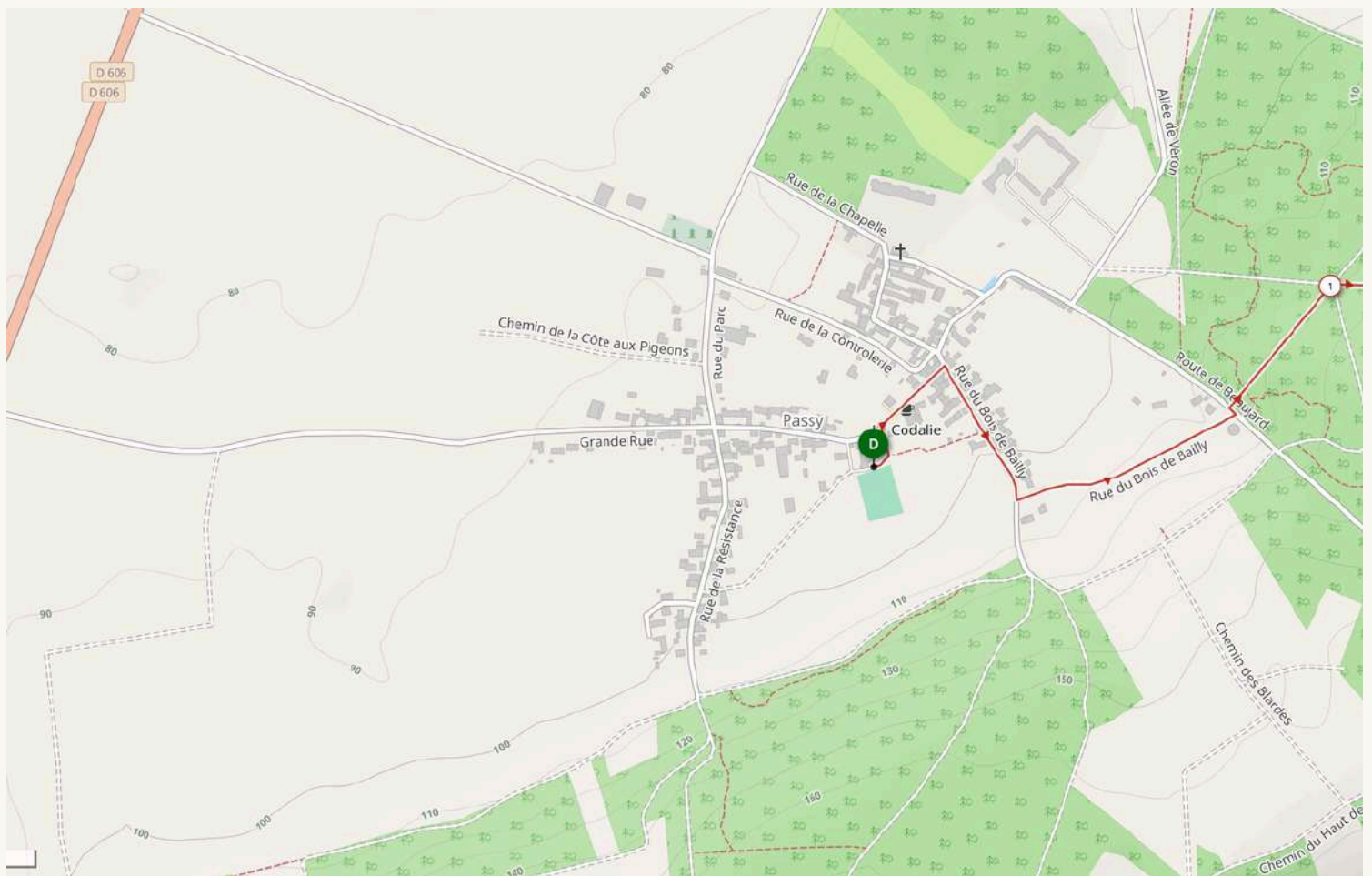


Villeneuve sur Yonne

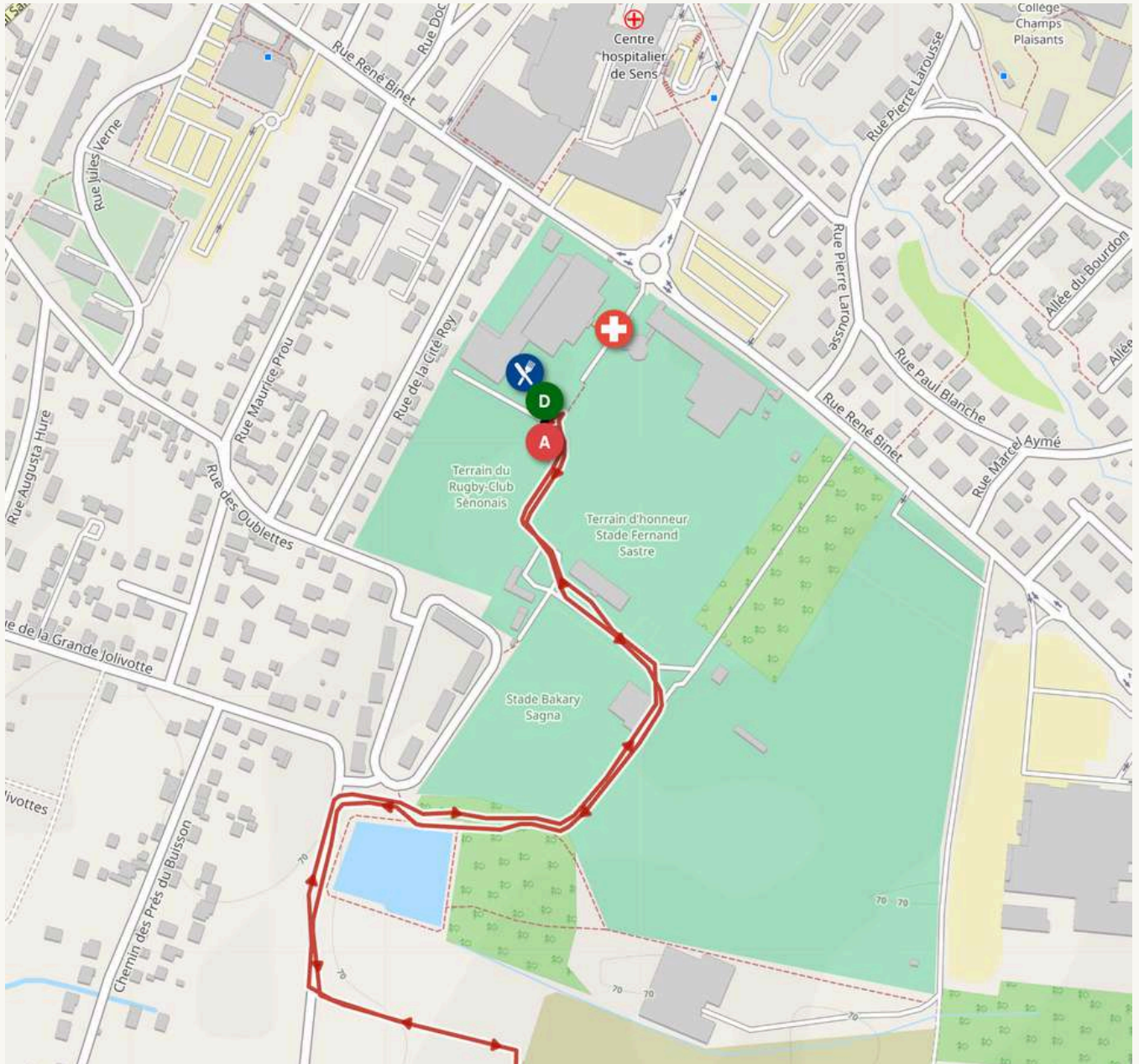


4 LES ZONES DE DEPART

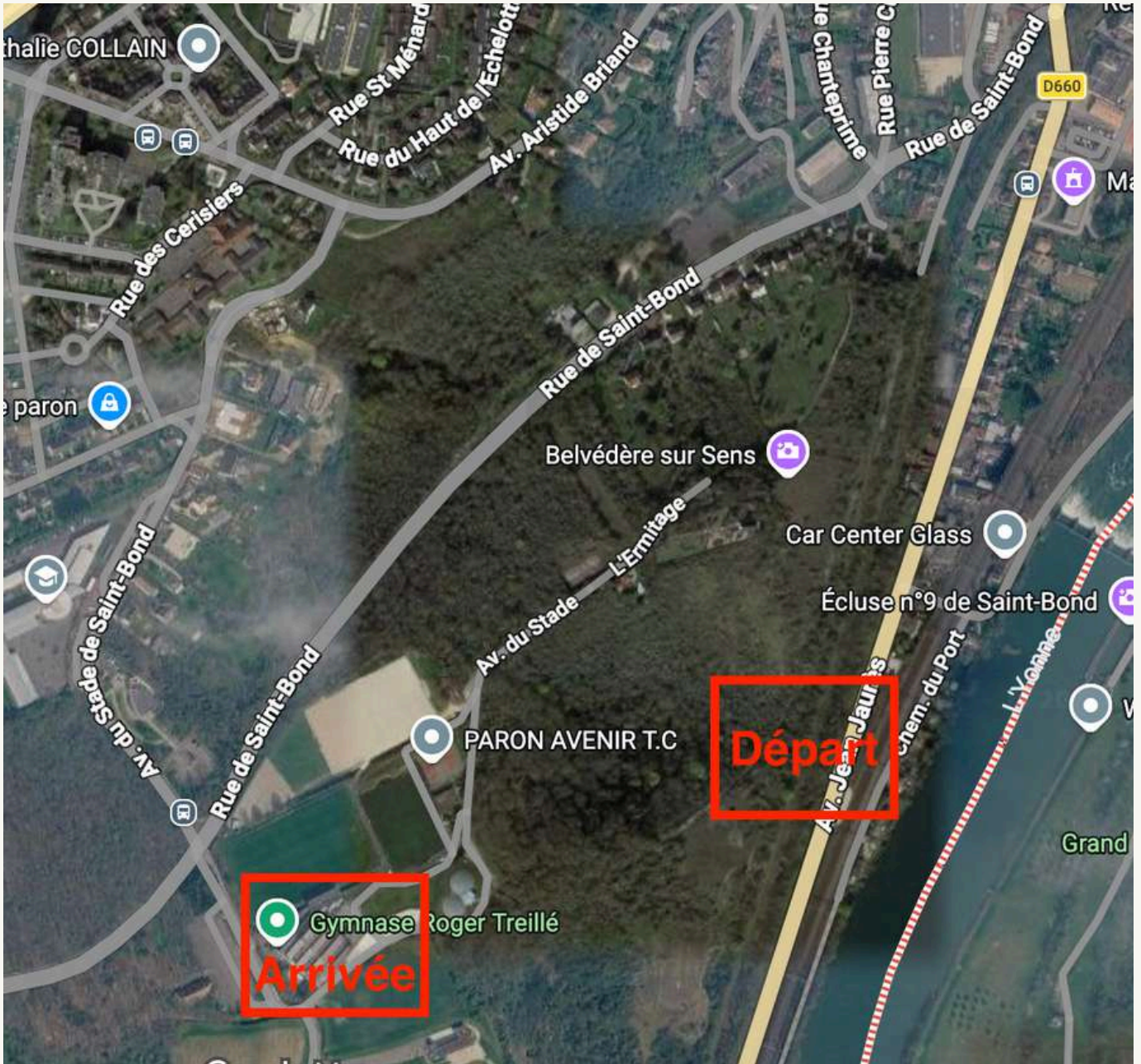
PASSY



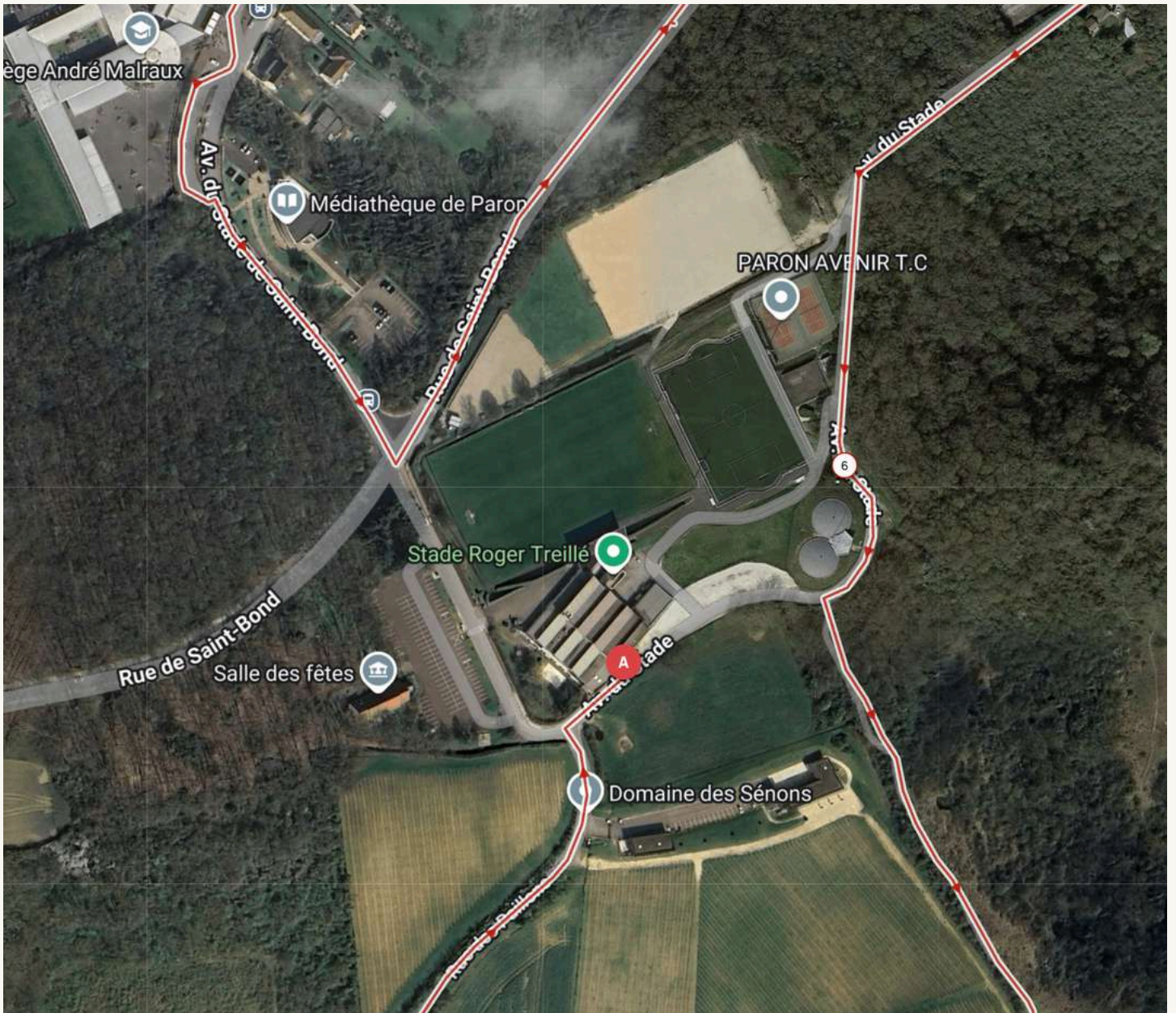
SENS 13km



2km Chronométré

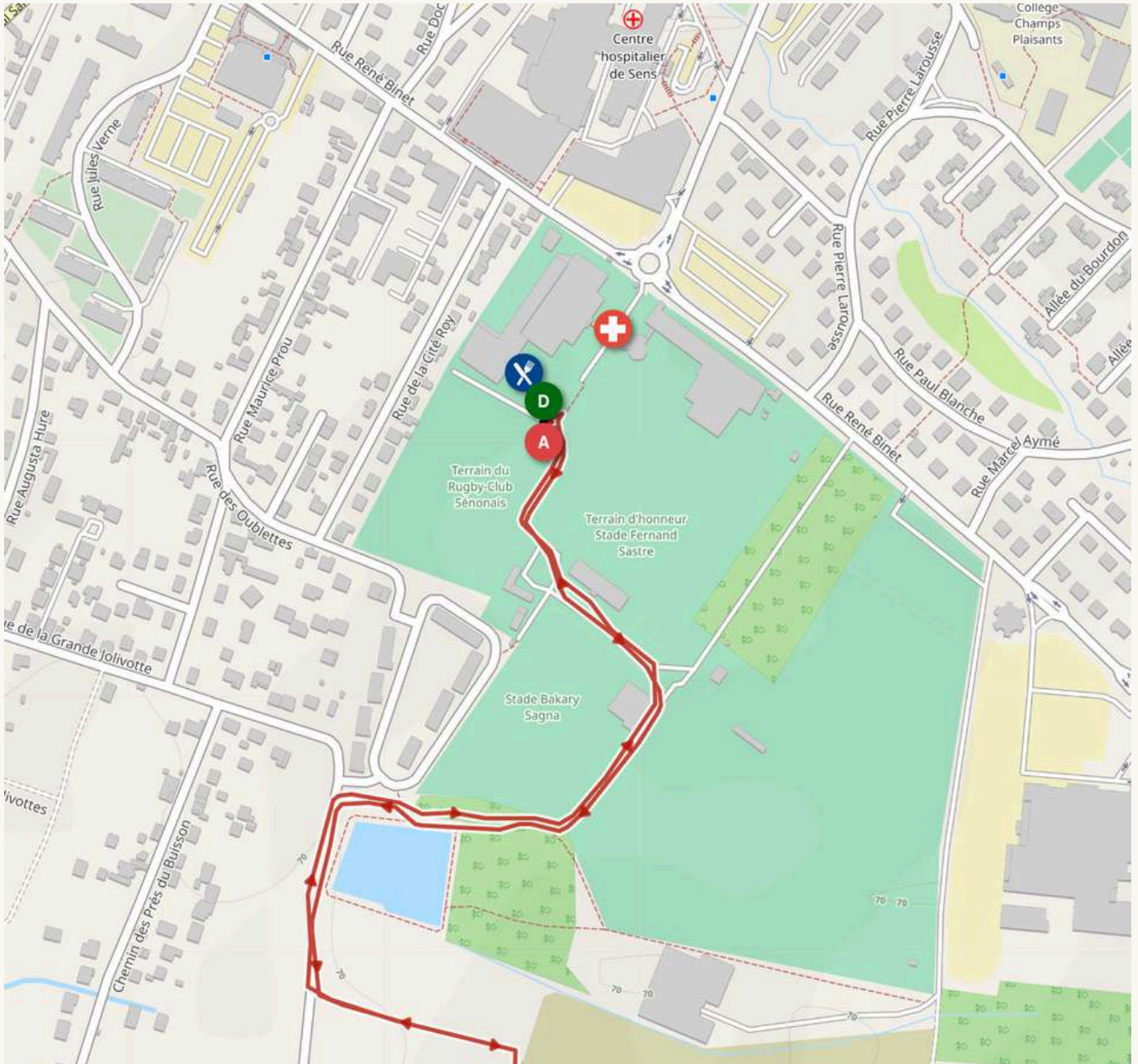


Arrivée PARON du 2km et 14km

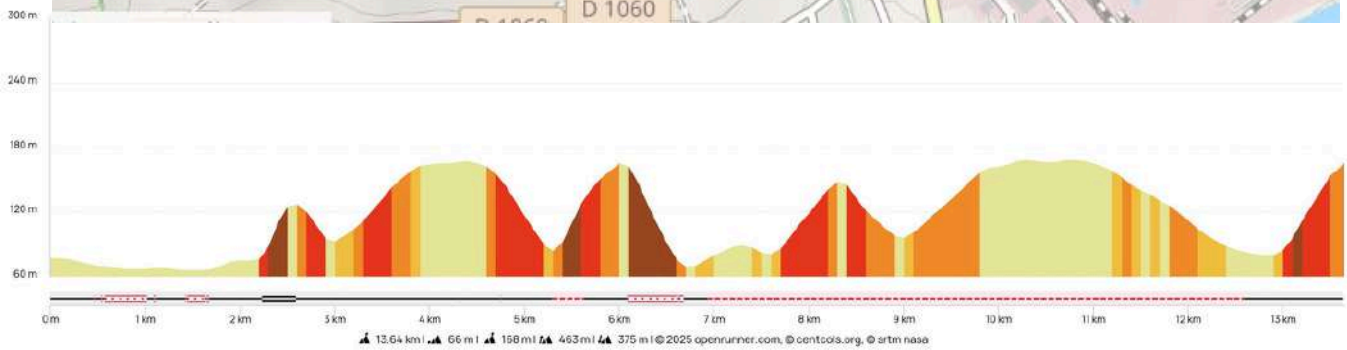
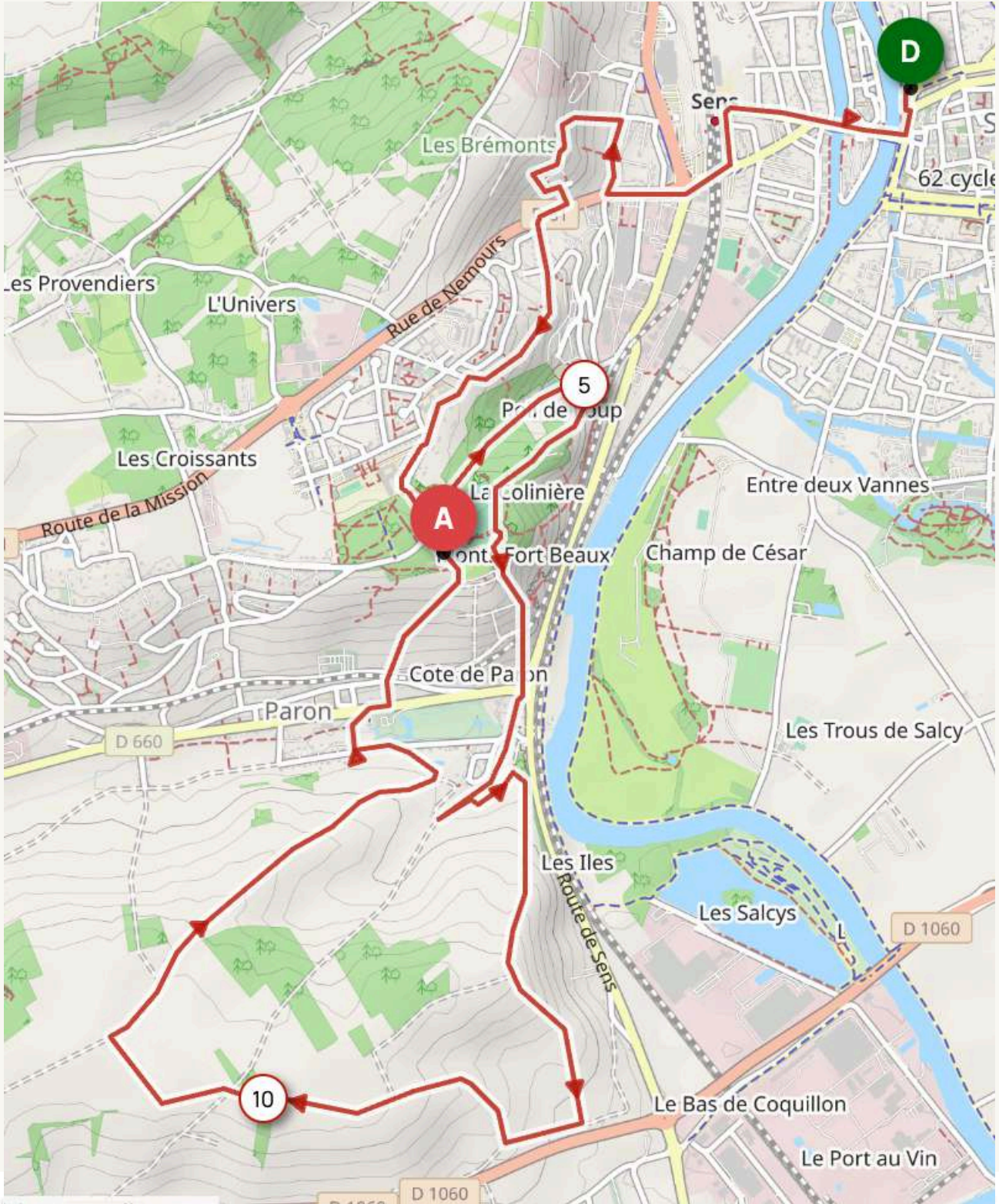


4 LES ZONES D'ARRIVEE

SENS

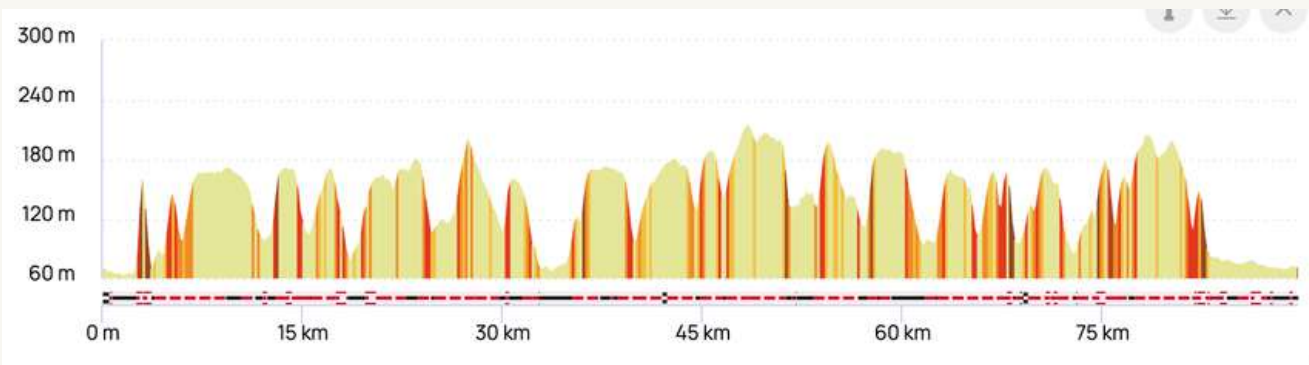
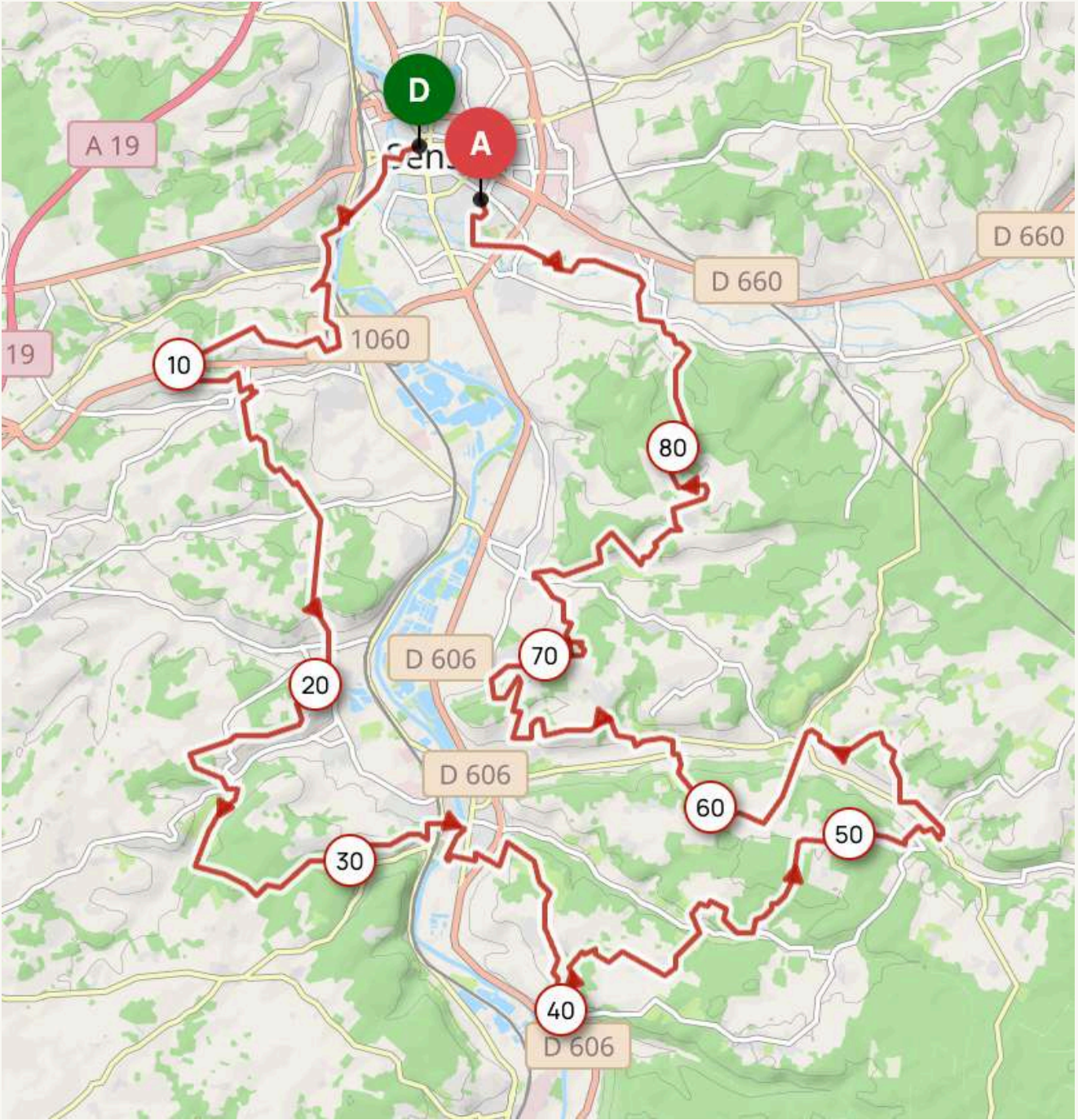


5 Les Parcours : Le 14km

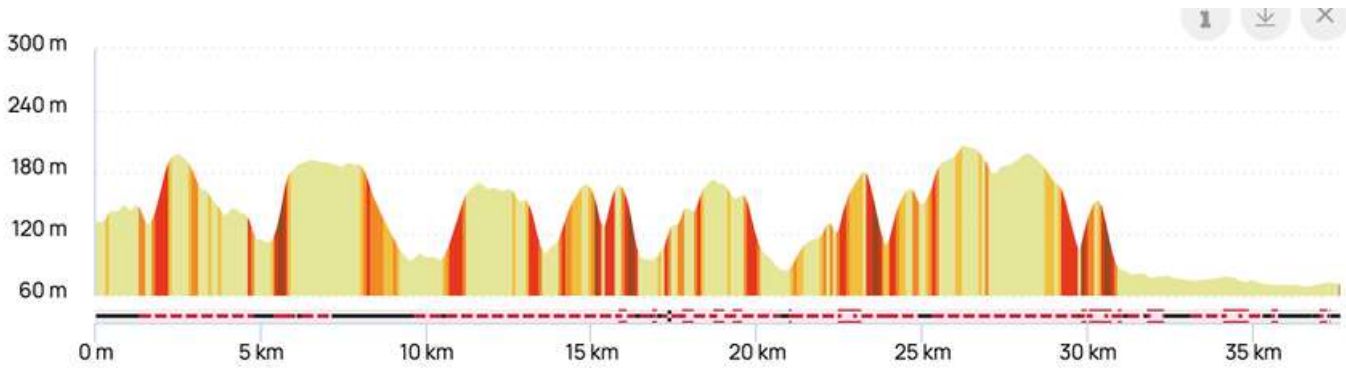
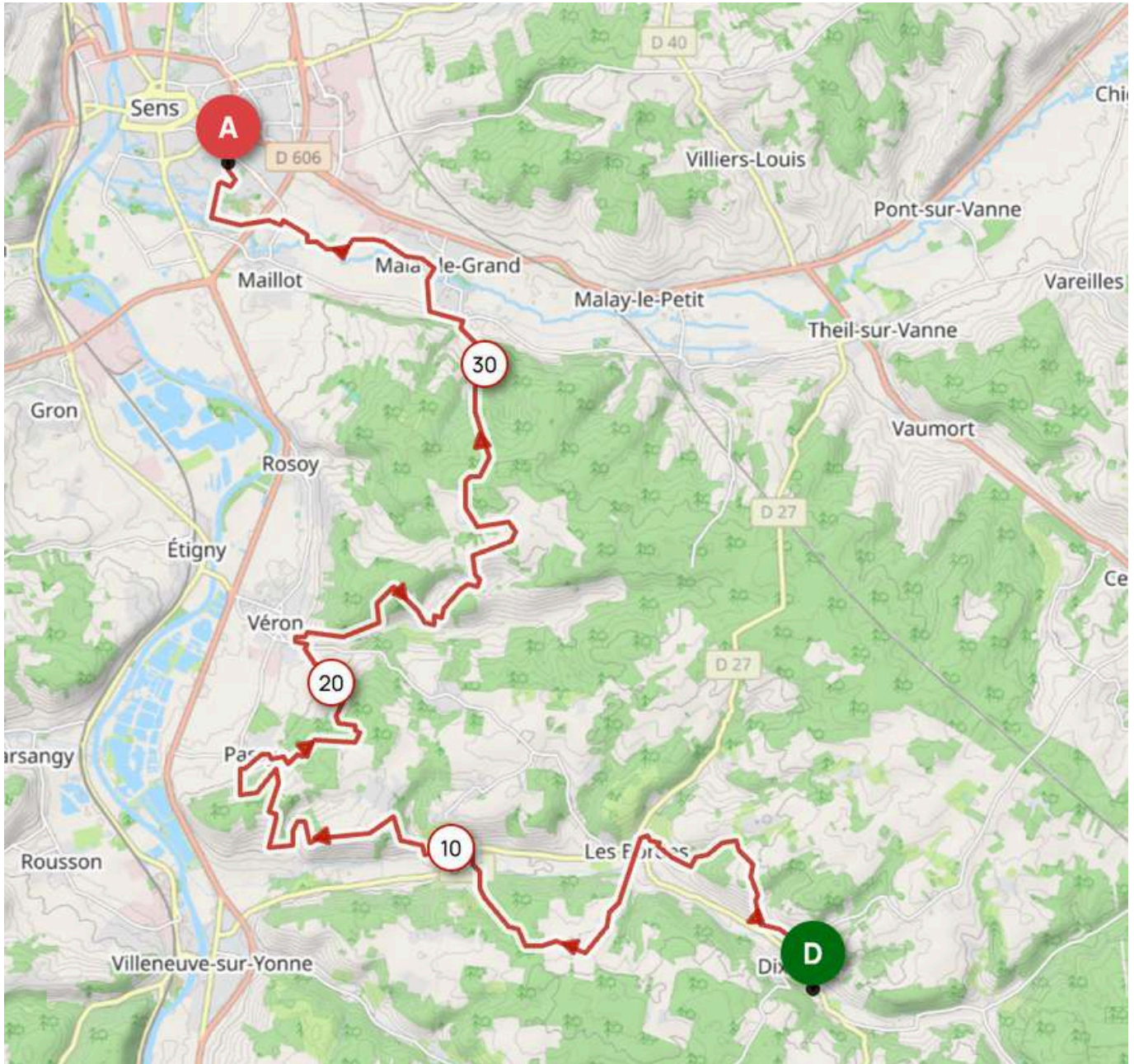


▲ 13.64 km ▲ 66 m ▲ 158 m ▲ 463 m ▲ 375 m © 2025 openrunner.com, © centcois.org, © srtm nasa

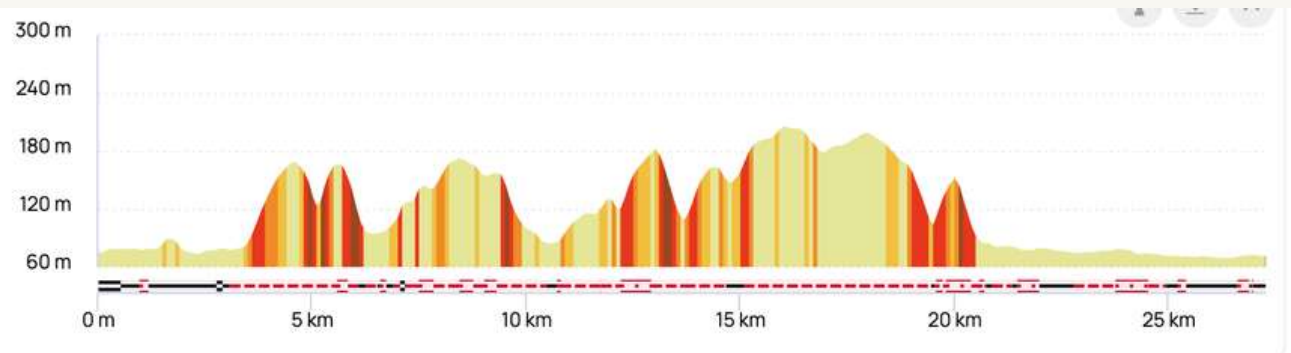
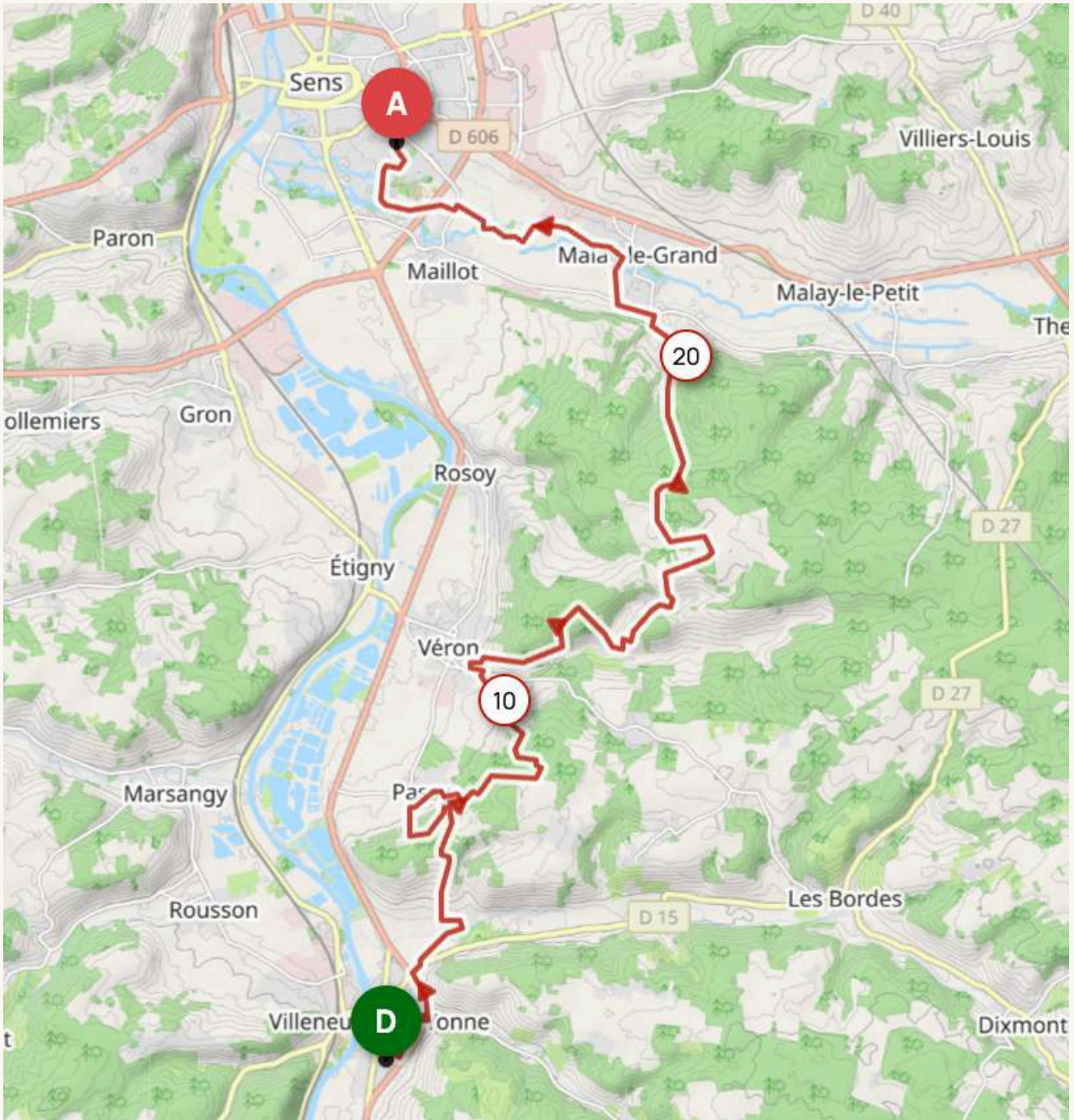
5 Les Parcours : Le 89 km



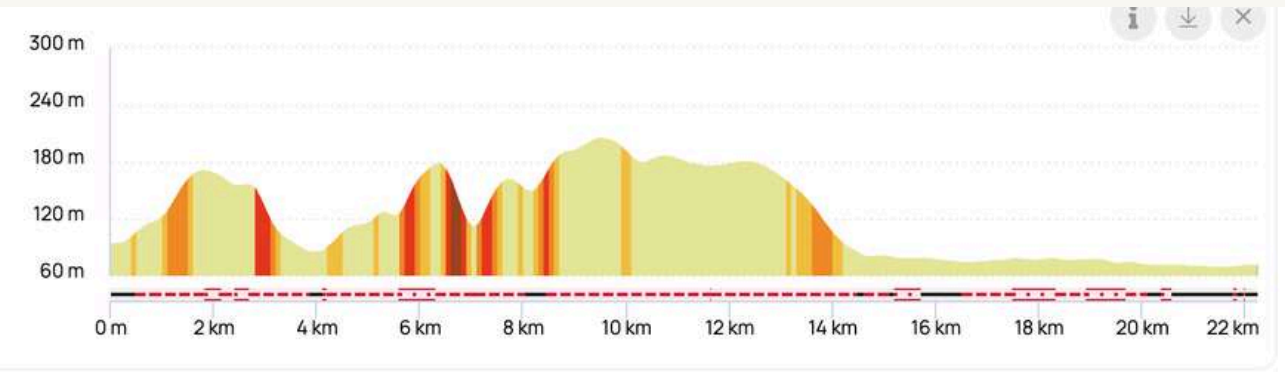
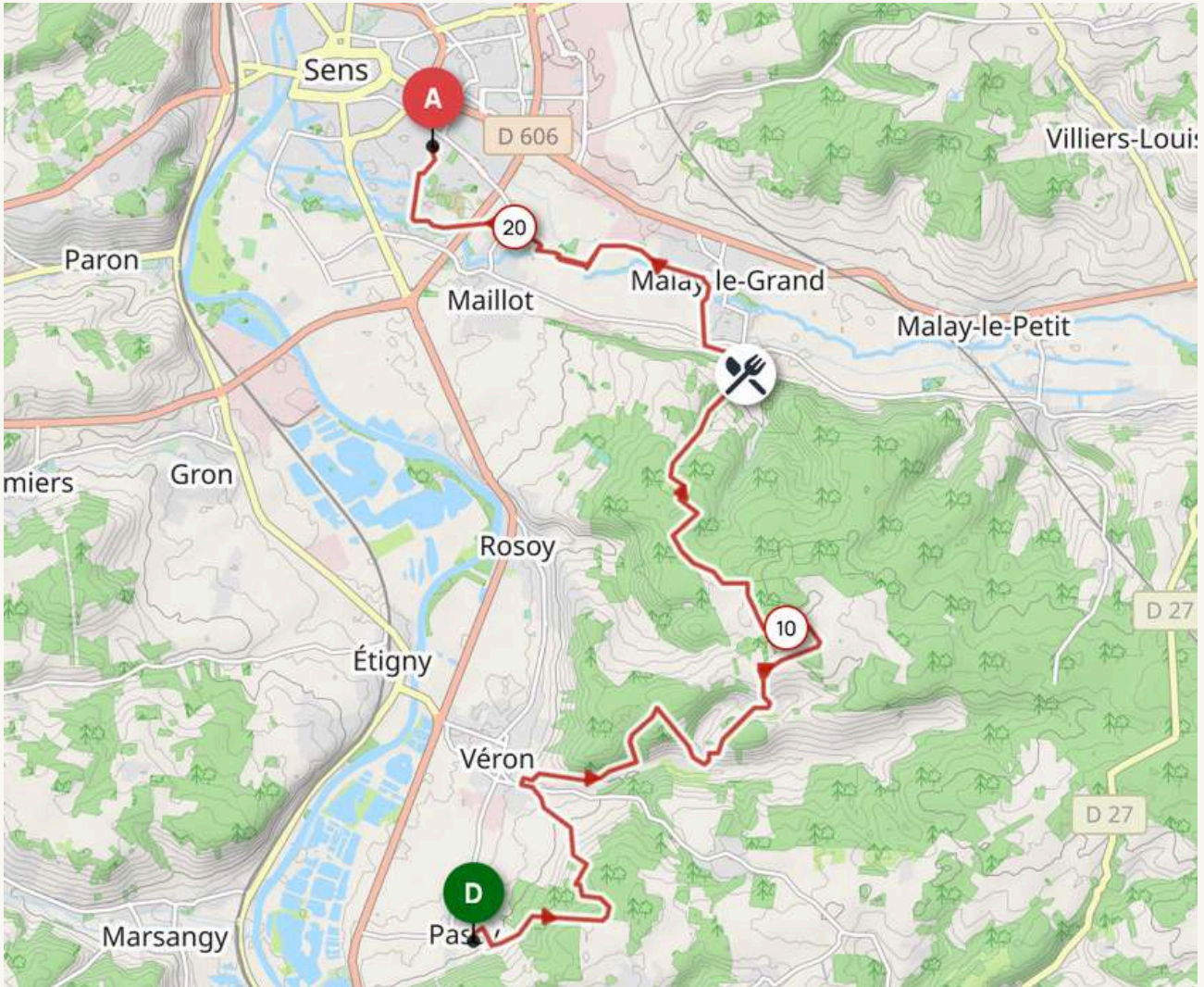
5 Les Parcours : Le 38 km



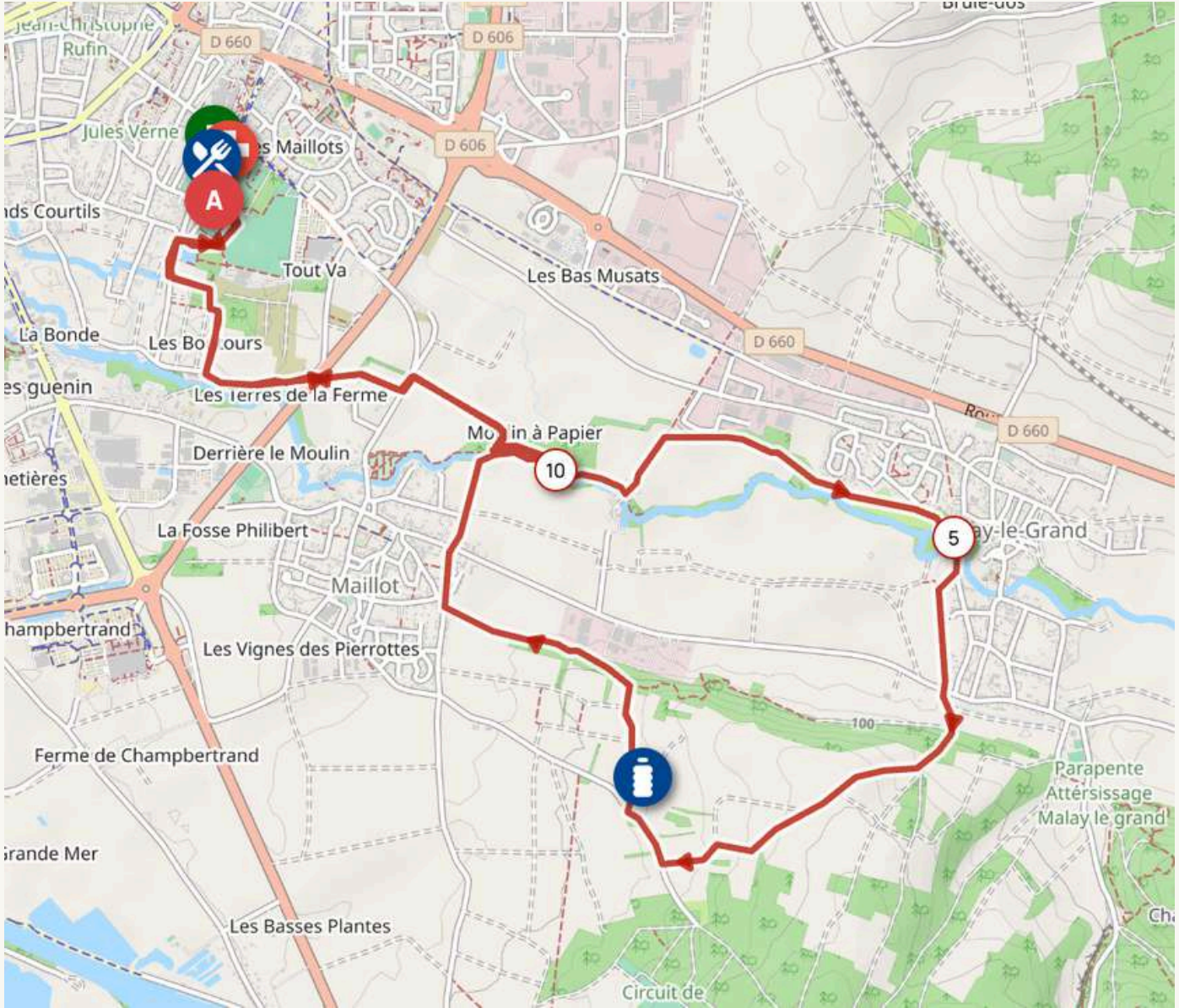
5 Les Parcours : Le 28 km



5 Les Parcours : Le 22 km



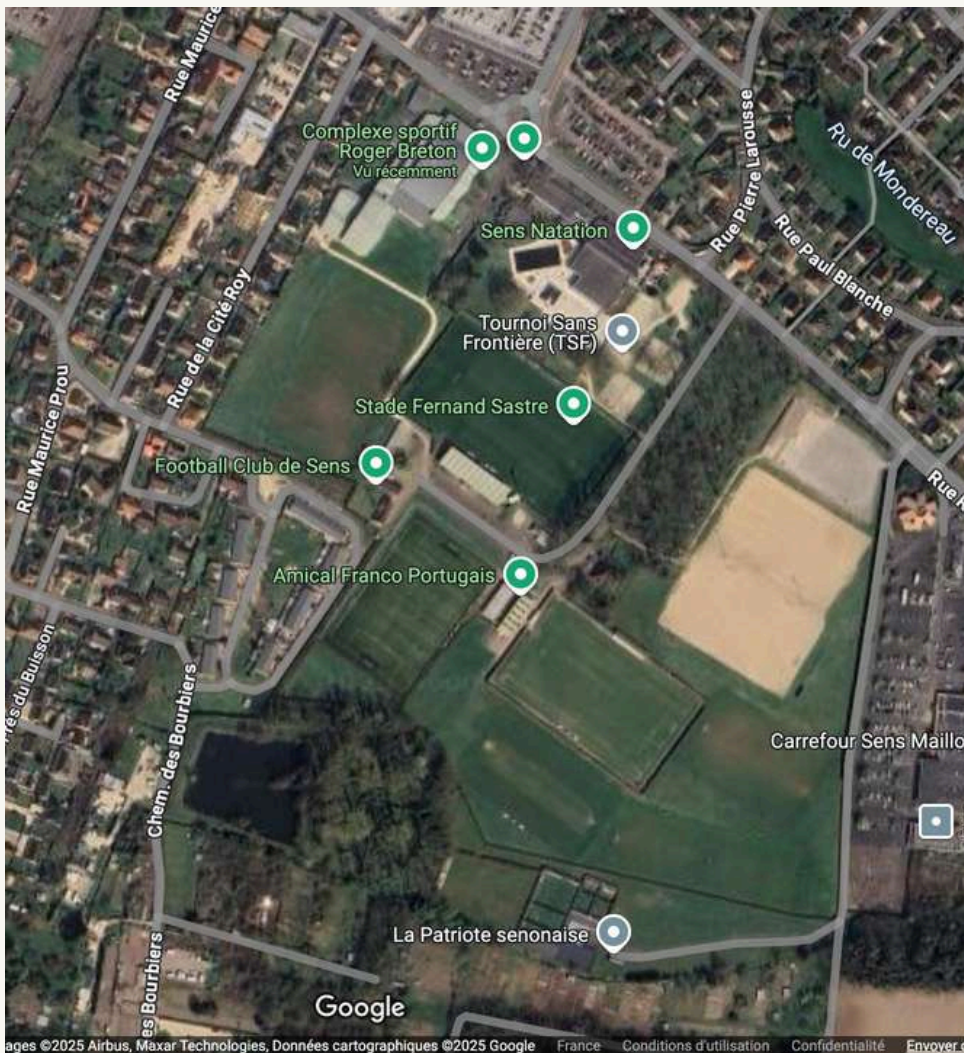
5 Les Parcours : Le 13 km



5 Les Parcours : Les courses enfants

Les parcours enfants n'étant pas dessinés, ils ne sont pas visible sur le plan ci dessous.

Les courses enfants se passent au sein du complexe sportif.



6 LE MATERIEL OBLIGATOIRE

Équipement obligatoire Pour les trails de **13km, 14km et 22km**

Marches nordiques et Randonnées:

- Vêtements adaptés aux conditions météo.

Conseillé : réserve d'eau de 0,5 litre et réserve alimentaire.

- Gobelet (**aucun gobelet ne sera fourni aux ravitaillements**)

Pour les parcours de **28km et 38km** Sac ou ceinture devant contenir :

Vêtements adaptés aux conditions météo

- Couverture de survie
- Réserve d'eau de 1 litre et réserve alimentaire
- Gobelet (aucun gobelet ne sera fourni aux ravitaillements)
- Téléphone mobile
- Siflet
- Bande élastique adhésive (pourstrapping éventuel) (mini 100cm x 6cm)

Pour « **89** » : Sac ou ceinture devant contenir :

- Vêtements adaptés aux conditions météo
- Couverture de survie
- Réserve d'eau de 1,5 litres et réserve alimentaire
- Gobelet (aucun gobelet ne sera fourni aux ravitaillements)
- Téléphone mobile
- Siflet
- Bande élastique adhésive (pour strapping éventuel) (mini 100cm x 6cm)

Kit CANICULE Casquette ou chapeau + 0,5L minimum de contenance en supplément de la contenance indiqué à l'article 7 du présent règlement Lunette de soleil avec une protection anti UV.

Kit GRAND FROID : non on plaisante :)

7 LE RAVITAILLEMENT

ÉPICERIE
pâtes de fruits
barres de céréales eco+ choco banane
chocolat eco+ lait
sucre morceau beghin say
quatre quart
bonbons haribo (100 sachets en tout)
madeleines (gros paquet + individuelles)
chips 270g
tucs
soupe vermicelles eco+
café sticks solubles
pompotes

sirop menthe
sirop grenadine
FLEG
bananes 65kg
oranges 80kg
35 pommes
abricots secs (500g) (30 sachets)

Voici ce qui sera distribué
aux différents
ravitaillement

CRÈMERIE
gruyère 250g
CHARC LS
saucisson sec 200g eco+
LIQUIDE
eau eco+
eau plate laqueuille
eau pétillante
coca-cola
orangina
jus d'orange 1L jafaden

Le 89

Ville	km
Collemiers	11
Marsangy	20
Villeneuve sur Yonne	35
Dixmont	52
Passy	69
Malay le grand	83

Le 38

Ville	km
Passy	17
Malay le grand	31

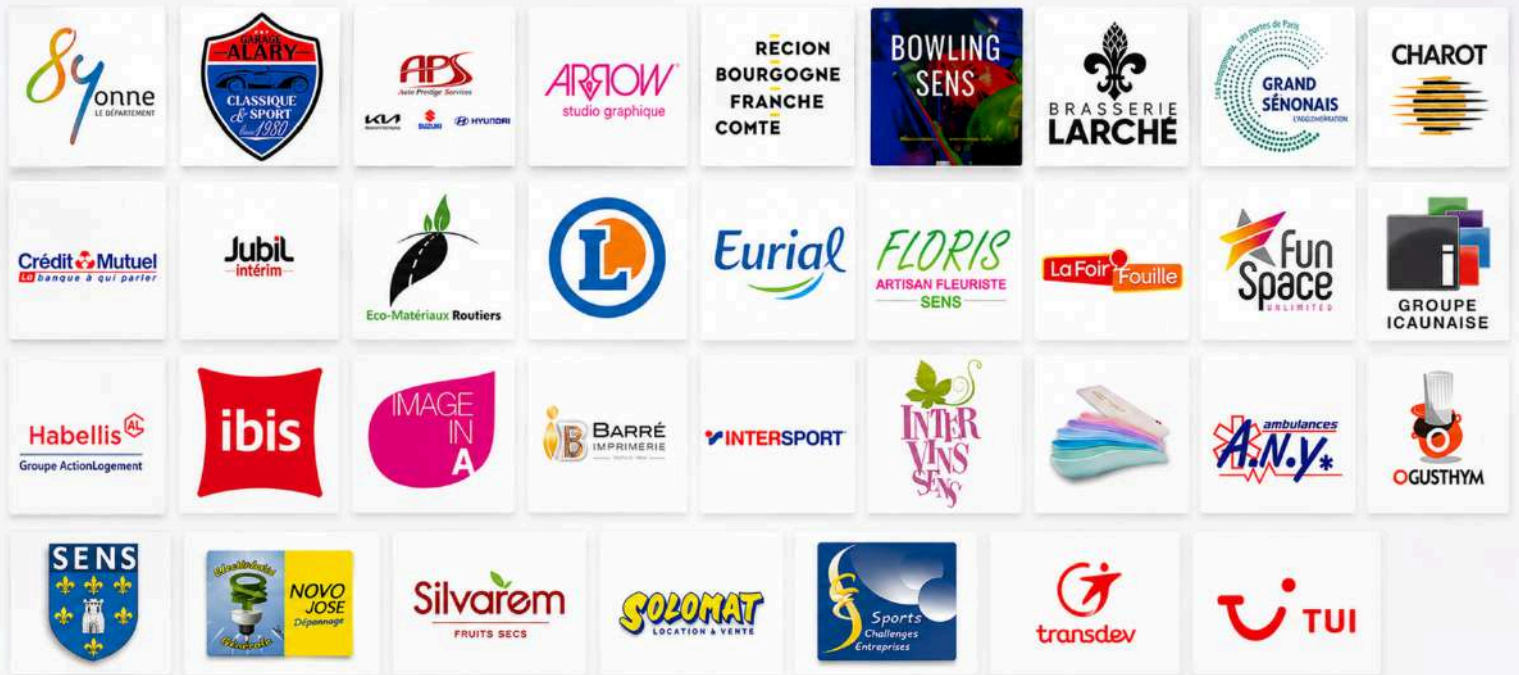
Le 28

Ville	km
Passy	7
Malay le grand	21

Le 21

Ville	km
Malay le grand	14

8 LES PARTENAIRES



Une équipe de 15 personnes

Plus de 150 bénévoles

Les personnes qui travaillent dans l'ombre dans les communes que vous traversez et aux ravitaillements

FAQ : Le TGS en 10 questions.

1- J'aimerais changer de dossard, est-ce possible ?

RDV sur la page de notre site internet pour expliquer ta situation. Le changement doit se faire manuellement sur la plateforme sports'n'connect, ce n'est pas immédiat: il faut donc un peu de patience avant d'avoir une réponse positive (mais vous pouvez considérer votre changement comme autorisé).

2- J'ai un problème avec mon inscription, que faire ?

Vous pouvez contacter la plateforme via la page de contact de notre site internet en indiquant précisément le problème rencontré (erreur de prénom, erreur de course, ...)

3- Où peut-on trouver le tracé des différentes courses ?

Nulle part! Pour plusieurs raisons, les traces GPX de nos courses seront dévoilées au dernier moment. Elles seront affichées sur le village de départ au stade Roger Breton. D'une part, cela permet aux participants de découvrir le parcours en même temps: les locaux et les personnes venues de loin auront donc les mêmes informations au même moment, afin de démarrer sur un pied d'égalité. De plus, pour des questions logistiques, nous évitons de donner des indices en amont à tous les diabolotins qui déballisent les courses et jouent à cache-cache avec nos participant.e.s. Pour votre entraînement, concentrez-vous sur les infos que vous avez à disposition à l'inscription: le dénivelé et le kilométrage, on ne vous dira rien de plus!

4- Est-ce que le PPS est obligatoire ?

Si vous avez une licence FFA : non, votre licence suffit.

Si vous n'avez pas de licence FFA : oui. Attention, il est devenu payant et valable pour une année.

5- Pour le challenge, est-ce qu'il y a un classement spécial?

Oui. Les participants du challenge, même s'ils courent avec d'autres, auront leur propre classement spécial challenge ; les meilleurs seront celles et ceux qui auront le meilleur chrono toutes courses confondues.

6- Quand et où peut-on récupérer nos dossards ?

Le vendredi 29 mai, de 14h à 19h chez notre partenaire Intersport Sens (attention, tous les dossards du 89 devront être retirés le vendredi, aucun dossard ne sera remis le samedi matin avant ce départ).

Le samedi 30 mai, de 11h à 15h15 et de 18h30 à 20h, au stade Roger Breton.

Le dimanche 31 mai, de 7h45 à 09h15 et pour les courses enfants de 09h30 à 10h30, au stade Roger Breton.

7- Est-ce que des navettes seront mises en place pour se rendre sur les départs ?

Oui. Des navettes sont prévues, le détail est dans le roadbook.

8- Les bâtons sont-ils autorisés ? Non. sauf pour le 89km Les bâtons ne sont pas autorisés sur les courses car nos terrains ne nécessitent pas de bâtons, promis, Ils sont par contre autorisés sur les marches.

9- Est-ce qu'il y aura des gobelets sur les ravitos ?

Non. Dans un souci écologique, aucun gobelet ne sera distribué sur les ravitos, attention à bien penser à prendre le votre pour vous accompagner, aussi bien sur les courses que sur les marches.

10- Les enfants auront-ils un dossard ?

Oui. Les enfants auront chacun un dossard, une puce pour enregistrer leur chrono et une médaille, comme

les adultes ! Pour rappel, les courses pour enfants sont complètement gratuites, il y a 3 catégories : la baby (400 mètres), les jeunes sénons (1000 mètres), et les juniors (3000 mètres).

TRAIL

DU GRAND

SENONNAIS