

Dossier de Presse
**L'Occitanie, un eldorado
pour les trailers**





LE TRAIL EN FRANCE ET EN OCCITANIE	5
LE CLUB TRAIL	6
CHIFFRES ET DATES CLÉS DU TRAIL EN OCCITANIE	7
L'OFFRE DES ADHÉRENTS AU CLUB TRAIL PAR TERRITOIRE	
DANS LE MASSIF CENTRAL.....	9
AUTOUR DE MONTPELLIER ET TOULOUSE	14
EN PAYS CATHARE ET DANS LES PYRÉNÉES CATALANES	19
DANS LES PYRÉNÉES CENTRALES.....	24
CALENDRIER DES COURSES ET ÉVÈNEMENTS 2022.....	29
CARTE DU TRAIL EN OCCITANIE	30



Occitanie

Sud de France



2^{ÈME} PLUS VASTE RÉGION DE FRANCE

plus vaste que l'Irlande avec 13 départements



8 SITES INSCRITS AU PATRIMOINE MONDIAL PAR L'UNESCO :

Le canal du Midi, Gavarnie - Mont perdu, les Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, la Cité épiscopale d'Albi, les Causses et les Cévennes, le Pont du Gard, la Ville fortifiée historique de Carcassonne, les Fortifications de Vauban (Villefranche-de-Conflent et Mont-Louis)



2 PARCS NATIONAUX



1 PARC NATUREL MARIN



8 PARCS NATURELS RÉGIONAUX



44 STATIONS DE SPORTS D'HIVER



41 GRANDS SITES OCCITANIE SUD DE FRANCE

Agde-Pézenas, Aigues Mortes - Camargue Gardoise, Albi, Vallée du Tarn, Armagnac Abbaye et Cités, Auch, Aux sources du Canal du Midi, Bastides et Gorges de l'Aveyron, Cahors - Vallée du Lot, Canal du midi - Béziers, Carcassonne et les Citadelles du Vertige, Cévennes, Cirque de Navacelles - Lodève - Pays Viganais, Collioure en Côte Vermeille, Conques, Cordes sur Ciel et les Cités Médiévales, Figeac, Vallées du Lot et du Célé, Foix Montségur, Cités médiévales, Gavarnie - Cauterets Pont d'Espagne, Gorges de l'Hérault, Gorges du Tarn, La Grande Motte, Lourdes, Luchon, Marciac, Massif du Canigó - Pays Catalan, Mende Cœur de Lozère, Millau-Roquefort - Sylvanès, Moissac Lauzerte Auvillar, Montauban, Montpellier, Narbonne Méditerranée, Niaux - Mas d'Azil, Pyrénées Préhistoriques, Nîmes - Pont du Gard - Uzès, Perpignan Méditerranée, Pic du Midi, Pyrénées Aure Louron, Rocamadour - Vallée de la Dordogne, Rodez, Saint-Bertrand-de-Comminges Valcabrère, Sète, Toulouse.



28 ÉTABLISSEMENTS THERMAUX



220 KILOMÈTRES DE CÔTES MÉDITERRANÉENNES



+ DE 50 PORTS DE PLAISANCE

4^{ème} région touristique de France



avec
15,9
milliards
de consommation touristique



et
96 500
emplois
touristiques salariés



soit
10%
du PIB régional

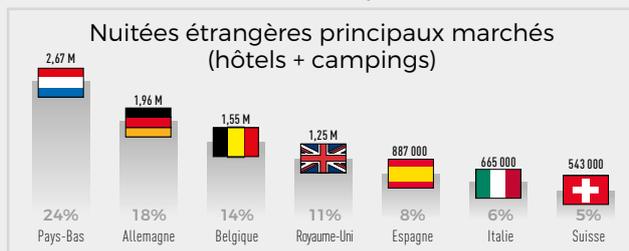


1^{ère} région pour la fréquentation touristique française



3^{ème} région pour la fréquentation touristique étrangère

30
millions
de visiteurs par an



1^{ère} capacité d'accueil touristique de France



avec
3,3
millions
de lits



près de
26,3
millions
de nuitées en hôtellerie de plein air
(1er rang national)



16,3
millions
de nuitées en hôtellerie
(4^{ème} rang français)



1^{ère} destination thermale de France



avec
188 000
curistes environ



soit près de
1/3
du marché national
du thermalisme

Le Trail en France et en Occitanie



Un marché en pleine expansion

Discipline récente, répondant à plusieurs motivations en phase avec les préoccupations actuelles des sportifs (reconnexion à la nature, dépassement de soi, santé/ bien-être, partage), le trail est une activité en plein essor. **En Europe, selon l'équipementier Columbia®, le marché progresserait ainsi de 10% par an** en moyenne, contre 2% par an pour le marché global de l'équipement sportif. Deux pays leaders se distinguent, où des trailers « stars » ont contribué à faire connaître la discipline au plus grand nombre : la France et l'Espagne. Le trail s'y développe dans les différents milieux naturels (montagne, campagne, mer) et même jusqu'au cœur des villes. Sport nécessitant de la régularité,

il offre un levier d'extension de la saison touristique et peut contribuer à booster la saison estivale des stations de montagne.

Le profil des trailers

Initialement pratique de niche, le trail compterait désormais environ 2 millions d'adeptes en France. Les pratiquants sont assidus, plutôt masculins mais avec une importante féminisation au cours des dernières années (8% de femmes en 2010, près de 25% en 2020). Connectés, ils forment une vraie communauté sur les réseaux sociaux et applications de suivi GPS. **Même si le trail reste une discipline de maturité (près de 60% de plus de 35 ans), les enfants et les jeunes sont de plus en plus nombreux à s'intéresser à la discipline**, grâce notamment au développement de courses ludiques et d'écoles de trail. Le pouvoir d'achat des trailers est élevé : la moitié d'entre eux sont issus des CSP+ et leur panier annuel moyen est estimé à 536 euros. En outre, les trailers se déplacent, pour leur pratique de loisirs ou pour participer à des courses, en moyenne avec 2 accompagnants « non trailers ».

L'Occitanie, une région pionnière pour la pratique du trail

L'Occitanie fait figure de précurseur pour la pratique du trail. Le Festival des Templiers, plus ancienne course de l'Hexagone y a, en effet, vu le jour en 1995 et attire désormais plus de 10 000 participants à chaque édition. La première école de trail nationale, destinée à initier les enfants à cette discipline, a également été créée en Occitanie (à Millau, en 2018). **En 2019, plus de 1200 courses ont été organisées dans la région, cumulant environ 160 000 participants.**

Parmi elles, 25% n'existaient pas l'année précédente. L'Occitanie compte aussi plus de 10 stations de trail et des sportifs (Vanessa Morales) et influenceurs « trail » (Denis Clec et Sylvaine Cussot) renommés. Les trailers, quel que soit leur niveau, y apprécient la diversité des paysages et des terrains (profils des sentiers et dénivelés) ainsi qu'une météo clémente permettant une pratique 4 saisons d'autant plus qu'avec 40% d'espaces naturels protégés, la Destination Occitanie offre un terrain de jeux doté d'un environnement magnifique selon 97% des pratiquants et, a fortiori, pour leurs accompagnants.



Le Club Trail



Lancé en 2021 et animé par le CRTL Occitanie, le club « Trail » est constitué cette année de 30 entreprises et prestataires touristiques de la région Occitanie, qui proposent des services ou équipements destinés aux trailers, et souhaitent travailler en réseau pour gagner en visibilité et en efficacité commerciale.

Ses objectifs

Afin de positionner les offres des adhérents sur le marché concurrentiel du trail et l'Occitanie comme une destination attractive et incontournable pour la pratique de cette discipline (en loisirs ou compétition), le Club Trail poursuit les objectifs suivants :

- Structurer la filière au bénéfice des trailers et de leurs accompagnants (1 trailer se déplace en moyenne avec 2 non-trailers)
- Accroître le référencement de l'offre et sa visibilité médiatique
- Renforcer la programmation de la Destination Occitanie par les agences spécialisées trail ou outdoor (forte concurrence de l'Auvergne et des Alpes)
- Développer une synergie avec les magasins de sport en tant que prescripteurs de l'offre régionale.

Cibles et positionnement

Le Club Trail est avant tout destiné à sensibiliser les trailers français de tous niveaux sans oublier de proposer des activités à leurs accompagnants, mais il s'adresse également à tous les trailers européens aguerris et aux pratiquants français de running.

Pour attirer de nouveaux adeptes, le Club Trail pourra s'appuyer sur un positionnement identitaire marqué qui valorise les terrains de jeux naturels et préservés de la Destination Occitanie Sud de France tout en distinguant son hospitalité (rencontres, échanges et convivialité, avant, pendant et après les courses), sa diversité (sites de trails variés et ludiques) et son caractère inclusif (trails imaginés pour les trailers quel que soit leur niveau, ET leurs accompagnants).

Plan d'actions

Le plan d'action annuel du Club Trail est co-construit et cofinancé à parité par le CRTL Occitanie et les adhérents et a reposé en 2021 sur :

- Des campagnes webmarketing (Facebook/Instagram Ads)
- La participation à un salon spécialisé (Salon du Trail de Millau fin octobre)
- L'accueil de journalistes/influenceurs (une collaboration avec le magazine Nature Trail a généré un reportage de 10 pages suite à un accueil presse en juillet + insertion pub)
- Une communication sur les supports du CRTL (site internet, dossier de presse, réseaux sociaux)

Exclusivement axé sur le marché français pour ces 2 premières années d'exercice, le plan d'actions du Club Trail sera amené, les années suivantes, à s'ouvrir à d'autres marchés, via par exemple l'accueil de TO/agences de voyages spécialisés.



Chiffres et dates clés du trail en Occitanie

Depuis 1995 et la création du Festival des Templiers (1er trail organisé en France), jusqu'au lancement du Club Trail en 2021 en passant par l'inauguration, en 2018, de l'École de Trail à Millau (1ère école de trail en France à être destinée aux enfants et ados), l'Occitanie n'a eu de cesse de s'affirmer en tant que destination pionnière et novatrice pour la pratique du trail.



En 2019 (dernière année de référence), 1250 courses cumulant environ 160 000 participants ont été organisées en Occitanie par 300 structures différentes et, parmi ces courses, 25% n'existaient pas en 2018 tandis que 2/3 des épreuves de 2019 en étaient déjà à leur 3ème édition.

Top 5 des départements qui organisent le plus grand nombre d'épreuves en Occitanie : la Haute-Garonne, l'Aveyron, l'Hérault, le Gard et l'Aude.



Le saviez-vous ?

- Le plus petit trail d'Occitanie : Le trail des Oursons (500 mètres de long), course des 6-8 ans sur le Luchon Aneto Trail
- Le plus long : l'Ultra-Trail du Sentier Cathare (320 kilomètres de long)
- Le plus grand dénivelé : « l'Ultra 220 » du GRP avec 12 700 mètres de dénivelé positif (suivi par la PICaPICA, épreuve reine du Challenge du Montcaim avec 11 500 m de dénivelé positif).

LE PROFIL DES TRAILERS

Au printemps 2021 le CRTL a diligenté une enquête qui a recueilli 1764 contributions émanant de trailers. Il ressort ainsi de cette enquête que :

La pratique du trail est une activité de régularité :

- > Pour 77% des trailers, le trail est une des APN qu'ils pratiquent le plus souvent, suivie par le running (52%), la randonnée pédestre (44%), le VTT (35%) et le vélo (32%)
- > 26% des trailers pratiquent le trail depuis plus de 10 ans, 32% depuis 5 à 10 ans, 23% depuis 3 à 4 ans
- > Dans leur quotidien, 48% des trailers courent au moins 2 fois par semaine (87% pour les experts). Durant leurs WE et séjours hors du domicile principal, 31% pratiquent systématiquement le trail (70% pour les experts), 36% régulièrement.

Les trailers sélectionnent leur terrain de jeu selon leur niveau :

- > Les débutants courent surtout à la campagne (64%)
- > Les confirmés en moyenne montagne (73%)
- > Les experts en moyenne (77%) et haute montagne (53%)

Les trailers sont connectés :

- > 56% utilisent une montre connectée
- > 46% une application smartphone.

La pratique du trail peut être un motif principal de week-end ou séjour :

- > pour 3 trailers sur 4 (et même, pour 85% des confirmés et 93% des experts). Ces séjours visent alors surtout à participer à une course ou à pratiquer le trail en loisir.
- > 41% des experts réalisent par ailleurs des séjours de reconnaissance de courses.

Riches d'enseignement, ces précieuses données permettront à la filière trail régionale d'optimiser ses performances et son attractivité auprès des clientèles de cette discipline en adaptant l'offre à la demande.

Pour plus d'infos :

www.tourisme-occitanie.com/loisirs/activites-et-nature/trail/

Présentation de l'offre des adhérents au Club Trail par territoire

Pour simplifier la présentation de l'offre trail en Occitanie, quatre grands territoires de pratique ont été identifiés.

Par la diversité de leurs paysages, la variété des parcours aménagés (difficulté, dénivelé) ou pour la notoriété des courses qui y sont organisées, ces territoires permettent à tous les trailers, ainsi qu'à leurs accompagnants, de trouver en Occitanie le terrain d'entraînement ou de compétition propice à satisfaire toutes leurs exigences.

Organisateurs de trails, espaces trails, agences proposant des stages et coachings, hébergements adaptés aux trailers...
Petit tour d'horizon des adhérents au Club Trail d'Occitanie et de leurs spécificités !

LE TRAIL DANS LE MASSIF CENTRAL

Pourquoi pratiquer le trail sur ce territoire ?

- Pour revenir au berceau du trail français : c'est ici, sur les Grands Causses aveyronnais, autour de Millau qu'est organisé depuis 1995 le Festival des Templiers, pionnier de tous les trails en France.
- Pour la magie de ses grands espaces préservés : le Parc National des Cévennes, les Parcs Naturels Régionaux des Grands Causses ou de l'Aubrac.
- Pour le prestige de courir sur un site classé à l'UNESCO (Causses et Cévennes).
- Pour l'exceptionnelle diversité de ses terrains de jeu : gorges et canyons, plateaux, cirques (Navacelles) ou chaos rocheux, forêts de légende (Gévaudan)...



LE CARNET... D'UNE EXPERTE

ANNE DUBNDIDU

Traileuse multicasquettes (prof de yoga, blogueuse et coach sportive).



www.annedubndidu.com

Son moteur

« J'aime la randonnée, j'adore la course ! Le trail est un mix idéal pour concilier deux de mes passions et me permettre de profiter de la beauté des paysages au plus près de la nature ».

Ses parcours fétiches en Occitanie

« J'affectionne tout particulièrement le Tour du Pic Saint-Loup avec une arrivée au crépuscule. Parcours magnifique, technique et peu ombragé, c'est l'assurance d'un dépaysement assuré, aux portes de la métropole montpelliéraine ».

« Dans un registre encore plus sportif, j'aime aussi l'ascension du Mont Aigoual par le sentier des 4 000 marches, un vrai challenge sportif avec plus de 1000 mètres de dénivelé positif ! ».

Son astuce pour savourer une course

« Le défi sportif ne doit pas empêcher le plaisir d'admirer les paysages : je ne m'interdis pas une pause photo voire de marcher ; tout le monde marche sur du trail ! ».

Un dernier mot à ajouter ?

« Prendre du plaisir, profiter de la nature et la respecter, faire attention aux emballages et ne pas hésiter à les ramasser lors de vos trails. C'est important de préserver la nature et de la laisser propre, pour que les suivants puissent aussi en profiter ! »

L'OFFRE DES ADHÉRENTS / SECTEUR MASSIF CENTRAL

LE FESTIVAL DES TEMPLIERS, pionnier des trails organisés en France



Depuis 1995, date de sa création jusqu'aux dernières éditions, la renommée du plus ancien trail organisé en France ne s'est jamais démentie tandis que sa fréquentation n'a eu de cesse de battre des records au point d'être désormais considéré comme un des 1er événements trail au monde (13 000 participants issus de 45 pays !). Organisé par l'Agence événementielle « Templiers Events », ce trail mythique se décline en courses pour tous les niveaux allant de 4 à 108 kilomètres de long, dont la course reine, le « Grand Trail des Templiers » (80 kilomètres), qui traverse les plus beaux sites du Larzac, du Causse noir et des Gorges de la Dourbie.

www.festivaldestempliers.com

GRANDS CAUSSES ESPACE TRAIL : le trail aux origines

Mondialement connue pour son viaduc, Millau l'est aussi, auprès des amateurs de sports de pleine nature, en raison de ses « spots » de trail. Autour de Millau, tout le monde court ! Cette sensation, on l'éprouve rapidement quand on s'y promène. Un trait de caractère qui s'explique en partie par la qualité des sentiers et la topographie idéale pour la pratique du trail. Entre les causses calcaires culminant à 900 mètres, le Tarn, la Jonte et la Dourbie ont creusé de majestueuses gorges offrant des parcours d'exception, plus ou moins confidentiels mais tous uniques en leurs genres. Terre du Festival des Templiers, la Communauté de communes Millau Grands Causses s'est ainsi appuyée sur l'expertise des organisateurs de cette course renommée pour installer, depuis 2013, plus de 400 kilomètres de parcours permanents balisés. 9 ans plus tard, c'est pas moins de 37 parcours sur un territoire élargi à l'échelle du Parc Naturel Régional des Grands Causses.

<https://bit.ly/grandscaussesespacestrail>

NOUVEAUTÉ

Deux nouvelles courses sont proposées :

Tarn Valley Trail 160 km, 6 250 D+
Tarn Valley Marathon 42 km, 1 5000D+
www.tarnvalleytrail.com



Le SALON DU TRAIL : 2^{ème} salon running de France

En marge du Festival des Templiers, « Templiers Events » organise à Millau, sur 3 jours, le Salon du Trail, qui, fort de ses 35 000 visiteurs et de ses 120 exposants, est d'ores et déjà considéré comme le 2nd salon running de France par sa fréquentation (après celui de la Porte de Versailles à Paris). C'est ainsi l'occasion pour les trailers de tester les dernières nouveautés des équipementiers et de se renseigner sur les autres destinations « trail » d'Occitanie..

POUR LES ACCOMPAGNANTS

Sports d'eaux vives, randonnées, vélorail du Larzac, découverte patrimoniale des cités templières et hospitalières ou des caves d'affinage du Roquefort, les environs de Millau regorgent d'activités...

www.millau-viaduc-tourisme.fr



POUR LES ACCOMPAGNANTS

Entrez dans le Viaduc de Millau et dans sa pile P2, la plus haute du monde. Au cœur de la ville, découvrez la ganterie millavoise, savourez le terroir aveyronnais sur le marché, hissez-vous au sommet du Beffroi. En route vers les Gorges du Tarn, de villages de caractères en petites cités de pierres, faites une halte à l'impressionnant rocher-donjon de Peyrelade.

www.millau-viaduc-tourisme.fr/nos-aventures

INF+

Également organisée par « Templiers Events » (en décembre), l'Hivernale des Templiers déroule ses sentiers au cœur du Larzac, pour une aventure enivrante et sauvage, où effort rime avec Roquefort !

FESTIVAL DES HOSPITALIERS : entre la vallée de la Dourbie et le causse du Larzac

Le Festival des Hospitaliers se tient chaque année en Occitanie au mois d'octobre depuis 2009. Au départ de Nant, dans le sud de l'Aveyron, le Festival des Hospitaliers est un trail de 75 kilomètres (30 km ou 14 km) entre la vallée de la Dourbie et le causse du Larzac.

Avec la traversée de hameaux, cols, rivières, cette course offre de magnifiques paysages sauvages, baignés par les douces lumières de l'automne. Ce qui fait sa particularité ce sont les trois tracés totalement différents et qui ne passent pas par les mêmes sentiers et sommets. L'association propose également un ravitaillement écoresponsable en pleine nature.

www.festival-des-hospitaliers.com



LE TRAIL DE LA CITÉ DE PIERRES : un trail éco-responsable dans un site classé et atypique

Organisée par l'École de trail de Millau, cette récente course (1ère édition en 2021) a pour cadre la Cité de Pierres à Montpellier-le-Vieux (Aveyron), un site féérique réputé pour ses rochers ruiniformes aux formes extravagantes. Elle offre, selon les parcours, l'opportunité de descendre au fond des Gorges de la Dourbie voire d'explorer le Causse du Larzac ou le Causse Noir.

Entièrement tracé dans un secteur classé à l'UNESCO au titre des paysages culturels de l'agro-pastoralisme méditerranéen (les « Causse et Cévennes »), ce trail, sportif et culturel, est accessible à tous (parcours de 2,5, 10, 15 et 31 kilomètres) et revendique son engagement en faveur d'une pratique respectueuse de l'environnement. Il bénéficie ainsi du label « Step To Nature ».

www.traildelacitedepierres.com

POUR LES ACCOMPAGNANTS

Baignade dans la Dourbie, canoë-kayak, observation des vautours, randonnées, visite du Viaduc de Millau, de Micropolis (la cité des insectes) et des Caves de Roquefort font partie des nombreuses options aux alentours..



LE LOZÈRE TRAIL : un ultra-trail de 2 jours avec bivouac

110 kilomètres de course sur 2 jours à travers les paysages spectaculaires des Gorges du Tarn, des Grands Causses et de la Vallée du Lot ! Voilà le programme alléchant proposé aux participants du Lozère Trail, organisé fin mai/début juin par l'association Salta Bartas. Ici, en Lozère, la nature impose sa beauté et son authenticité, constituant ainsi un prestigieux terrain de jeu aux paysages préservés, puisque le territoire des « Causse et Cévennes » où se déroule la course, est classé par l'UNESCO au patrimoine mondial de l'Humanité. Les 2 étapes de cet ultra-trail sont entrecoupées d'un bivouac convivial au cours duquel les trailers sont choyés par les bénévoles de l'association, donnant ainsi encore plus de sens aux valeurs humaines essentielles que sont le partage et l'hospitalité. En parallèle à cet ultra trail à parcourir en solo ou en duo, 3 autres courses sont proposées aux trailers : 14, 27 ou 52 kilomètres !

www.lozeretrail.com



POUR LES ACCOMPAGNANTS

Le dimanche de la course, trois randonnées solidaires (de 5 à 20 kilomètres) sont proposées en partenariat avec l'association « Vaincre la mucoviscidose », tandis que pour celles et ceux qui souhaitent surtout en prendre plein les mirettes, la découverte des gorges du Tarn (en barque, en canoë-kayak...), et des villages qui la jalonnent, s'impose.

www.cevennes-gorges-du-tarn.com

LE TRAIL MARGERIDE : une course sur les traces de la mythique Bête du Gévaudan



Anne-Lise Rousset Seguret (marraine de l'épreuve) et l'association « Trail Margeride » ont imaginé cette course sur un territoire de légende : les monts de la Margeride. Les chemins et sentiers parcourus lors de cette épreuve sportive permettent ainsi de découvrir un secteur méconnu et envoûtant de Lozère. Au départ du Malzieu-Ville, classé parmi les plus beaux villages de France en 2021, la course va au Mont Mouchet (Musée national de la résistance) en passant par les ruines du château d'Apcher, à travers les forêts où vivait la fameuse Bête du Gévaudan, qui sema la terreur au XVIIIème siècle... Côté convivialité, les participants seront accompagnés par des bénévoles issus notamment des « Médiévales du Malzieu » et de l'association « Cardiocollègues48 », qui, à travers des activités ludiques, sensibiliseront les enfants aux bénéfices de l'activité physique et sportive sur la santé. Pour apprécier encore plus l'ambiance particulière de ce trail, sur les terres de la Bête du Gévaudan, optez pour l'épreuve semi-nocturne !

www.trail-margeride.org

POUR LES ACCOMPAGNANTS

Une randonnée ouverte à tous est proposée en complément du Trail Margeride, « Ame mes esclaps » : le parcours emprunte des sentiers chargés d'histoire, jusqu'au Château d'Apcher. A la fin du parcours, un ravitaillement gourmand attend les participants, ainsi qu'une tente médiévale avec des jeux anciens pour les grands et les petits.

HOTEL DE LA MUSE ET DU ROZIER****: lieu idéal pour les amoureux de la nature

Situé à Mostuejols, dans un parc de plus de trois hectares, au cœur des Gorges du Tarn et proche du célèbre viaduc de Millau, l'Hôtel de la Muse et du Rozier est une adresse unique. 35 chambres et suites sont disponibles, toutes bénéficient d'une vue imprenable sur le Tarn.

Salons, bar, salle de billard, contribuent au calme et à la sérénité de cet établissement.

Côté restauration, le chef propose une cuisine raffinée révélant la saveur et l'authenticité des meilleurs produits locaux. L'hôtel propose différentes prestations et services pour se détendre après l'effort : farniente autour de la piscine, baignades dans la rivière, massages...

Il est également possible de pratiquer d'autres activités de pleine nature comme la randonnée ou le canoë directement sur place.

www.hotel-delamuse.fr

LE CHEMIN DE SAINT-GUILHEM- LE-DÉSERT : un parcours de trail itinérant empruntant un ancien chemin de pèlerinage et de transhumance



Des hauts plateaux lozériens aux garrigues de l'Hérault, le Chemin de St-Guilhem-le-Désert est un itinéraire emblématique du Massif Central. Ancien chemin de pèlerinage et de transhumance, ses 240 kilomètres ponctués d'une succession de plateaux, de gorges et de vallées équipés de gîtes d'étape et d'hébergements de toute sorte, sont une destination privilégiée pour la pratique de l'itinérance trail. Avec, en prime, un service de transport de bagages pour courir léger ! Les trailers l'ont bien compris, le chemin de Saint-Guilhem est une véritable pépite de l'itinérance et une randonnée inoubliable offrant une incroyable diversité de paysages, des plateaux verdoyants de l'Aubrac, aux Causses et Cévennes, classés au patrimoine mondial de l'UNESCO, pour aboutir aux Gorges de l'Hérault à Saint-Guilhem-le-Désert (dont l'abbaye de Gellone est également classée à l'UNESCO - au titre des Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle). Autant de territoires aux espaces infinis et restés naturels à découvrir, qui valent au Chemin de St-Guilhem son titre de « Grande Traversée pédestre du Massif central ». www.chemin-st-guilhem.fr/accueil

POUR LES ACCOMPAGNANTS

Randonnées pédestres et VTT sur les plateaux, baignade, rafting, canoë-kayak voire paddle (y compris de nuit pour observer les castors !) dans les gorges (Tarn, Jonte, Hérault...) pour les sportifs ; villages de caractère pour les férus de patrimoine culturel (Cantobre, Sainte-Enimie, Navacelles et... Saint-Guilhem-le-Désert).

www.saintguilhem-valleeherault.fr

LE CÉVEN'TRAIL : un trail éco-réponsable au cœur d'un secteur classé par l'UNESCO



Le sud des Cévennes, entre le Mont Aigoual (1567 mètres) et le Cirque de Navacelles, est un terrain de jeu exceptionnel pour le trail. Depuis 2004, le Ceven'trail attire ici de plus en plus de coureurs séduits par la beauté des sites traversés (le périmètre des courses s'inscrit dans les « Causses et Cévennes », secteur classé par l'UNESCO), tout autant que par l'ambiance festive et conviviale de l'épreuve. Privilégiant les produits locaux (de préférence bio) pour les ravitaillements et engagés dans une démarche écoresponsable, les organisateurs revendiquent leur marque de fabrique « Made in Cévennes », et la soupe à l'oignon doux des Cévennes, tout comme les lasagnes au pélardon d'après-course, sont devenus un must pour de nombreux coureurs !

www.ceventrail.org

POUR LES ACCOMPAGNANTS

Le Cirque de Navacelles, Grand Site de France, est une merveille géologique incontournable au départ duquel rayonnent de nombreuses randonnées pédestres permettant d'admirer cascades, résurgences, gorges boisées ou plateaux steppiques survolés par les vautours fauves. La découverte des petits villages de caractère du secteur, ainsi que ses itinéraires vélo ou les parcs accrobranches, sont aussi une alternative de choix.

<https://tourismecevennesnavacelles.com>



Le saviez-vous ?

L'espace Ceven'trail, avec ses 20 parcours permanents, permet de courir à l'année sur tout type de terrain, avec des paysages totalement différents selon les saisons.

Il est notamment plébiscité par les trailers en quête d'un fort dénivelé positif.

TRAIL DU ROC DE LA LUNE : sous-terre jusqu'aux étoiles

En 2022 le Trail du Roc de la Lune/Ultra du Pas du Diable prend place à Alzon avec de tout nouveaux parcours exclusivement gardois. Une farandole de bijoux de la Nature qui vous emmènera des entrailles de la Terre dans les profondeurs de l'Abîme de Bramabiau et de l'Abîme St-Firmin jusqu'au Mont Aigoual, un des sommets les plus hauts d'Occitanie qui culmine à 1567m, en passant par les mythiques sentiers des 4000 marches et le Pic St Guiral. Un Territoire préservé au cœur du Parc National des Cévennes, réserve de biosphère, classé au Patrimoine Mondial de l'Unesco, Terre d'Agro Pastoralisme. Un environnement sauvage et exigeant, des paysages magiques, magnifiques et changeants. Une aventure incontournable et surtout inoubliable !

trailrocdelalune.fr

INF+

4 courses sont au programme :

L'Ultra trail du Pas du Diable 120 km et 6 500D+
(version classique ou Wildinism)

Le St Guiral 85km 4000D+
(version classique ou Wildinism)

Trail du Roc de la Lune 35 km 2000D+
L'Alzonnaise 12 km 800D+

COSY NATURE : un havre de paix après la course



Après avoir repris la gérance du village de gîtes de la commune d'Alzon construit en 1993, Cosy nature propose de nouvelles offres d'hébergement afin de dynamiser la structure et répondre à la tendance actuelle, à savoir tourisme nature et hébergement respectueux de l'environnement.

C'est donc dans un petit coin de paradis niché dans la vallée de la Vis que Cosy nature accueille voyageurs et trailers dans des tiny houses et chalets en bois pour découvrir les magnifiques Cévennes.

À pied ou à vélo il est possible d'explorer dans les horizons : les paysages grandioses des Causses, le Parc National des Cévennes, le Cirque de Navacelles, l'Aigoual... Sur place il est possible louer des vélos électriques et de profiter d'un spa extérieur avec sauna et jacuzzi.

cosy-nature.com

LE TRAIL AUTOUR DE MONTPELLIER OU TOULOUSE

Pourquoi pratiquer le trail sur ces territoires ?

- Pour le côté ludique, insolite et convivial des courses qui y sont organisées.
- Pour l'accessibilité depuis les métropoles : la nature y est en effet à portée de main. En moins de 2 heures, au départ de ces 2 métropoles régionales, le trail est au cœur des Parcs Naturels Régionaux du Haut-Languedoc ou des Causses du Quercy, dans la garrigue garquoise ou les vignes gasconnes !
- Pour profiter du trail tout au long de l'année, grâce à une météo particulièrement clémente et des terrains de jeux adaptés à toutes les saisons.

LE CARNET... D'UNE EXPERTE

SYLVAINE CUSSOT

Traileuse

garquoise sélectionnée dans l'équipe de France pour les championnats du monde de 2015 et marraine du "Running Tour".



www.sylvainecussot.com

Son moteur

« Par opposition à la course sur route tournée vers le chrono, ce que j'apprécie dans le trail, c'est l'aventure, l'exploration et le dépassement de soi, tout autant que la découverte d'autres cultures ».

Ses courses favorites en Occitanie

« Pas besoin d'aller bien loin de chez moi ! Attachée aux courses locales, je recommande particulièrement le trail du Pont du Gard pour son côté majestueux et le Céven'Trail pour son côté vallonné et accessible à la fois ».

Son astuce pour résister à la fatigue

« Quand je sens la fatigue monter, je me remémore les meilleurs souvenirs de mes courses ou entraînements passés, et notamment les moments de partage et de convivialité. Ça me booste ! ».

Son conseil aux débutants

« Comme toute discipline exigeante, le trail implique de la régularité et un entraînement progressif afin d'habituer son corps et son organisme. Il ne faut jamais baisser les bras au 1er échec ».



L'OFFRE DES ADHÉRENTS / SECTEUR MONTPELLIER-TOULOUSE

AUTOUR DE MONTPELLIER



LE TRAIL DES AVENS, GRAND RAID DE CAMARGUE, LE ZINZIN ULTRA TRAIL EN PARC NATIONAL DES CÉVENNES ... :

des trails insolites aux portes de Montpellier

Dans la région de Montpellier et de Nîmes, EORA-YESWERUN organise une série de courses originales en toutes saisons offrant l'opportunité par exemple de courir dans la féérique Grotte de la Salamandre, lors du Trail des Avens, de tester la résilience de ses mollets lors de l'Hivernatrail au tracé en « montagnes russes » si apprécié des coureurs, ou lors du Grand Raid de Camargue qui démarre dans les manades et qui se déroule le long des salins avec une arrivée au pied des remparts d'Aigues-Mortes.

www.eora.info

www.traildesavens.com

grandraidcamargue.fr

POUR LES ACCOMPAGNANTS

Des vallées et collines gardoises aux vignobles héraultais, le Languedoc regorge de sentiers balisés pour la randonnée ou le VTT, de chais à découvrir et d'un exceptionnel patrimoine culturel (écluses de Fonsérannes et canal du Midi à Béziers, arènes et Maison carrée à Nîmes), tandis que les adeptes d'activités de pleine nature s'essaieront au canoë-kayak sur le Gardon, au pied du Pont du Gard, ou à la spéléologie à la grotte de la Salamandre.



NOUVEAUTÉ

1ère édition du Zinzin ultra trail ® en Parc National des Cévennes le 2 juillet

Zinzin Reporter propose sa première course au départ de Florac en Lozère. C'est dans l'un des lieux les plus préservés et les plus sauvages de France : le Causse Méjean, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco que les coureurs s'aventureront. Les plus audacieux partiront pour 160 km autour de ce plateau calcaire aux airs de Mongolie. De quoi découvrir le Parc National des Cévennes, baskets au pied !

www.zinzinultratrail.com

TRAIL DE LA FACTRICE

L'événement "Les Trails de la Factrice" est un trail XXS qui a lieu en juin dans l'Hérault. Situés dans les somptueux massifs de l'Espinouse et du Caroux, de nombreux parcours de tous niveaux sont proposés : l'Épineuse (105 km), la Bête noire du Caroux (68 km et son dénivelé positif de 3800m), le Trail de Factrice (33 km) Roquebrune (16,5 km) et la Roquebrunette (8,5km). Ses sentiers sont réputés parmi les plus techniques et les plus exigeants de l'hexagone.

Le départ est donné sur l'esplanade de Roquebrun, la course commence dans les ruelles pittoresques du village avec un ravitaillement à mi-parcours en passant le long de l'Orb. Cet événement sportif et festif

propose également le challenge la Roquebrune durant les 4 saisons. www.lestrailsdelafactrice.fr



ESPACE TRAIL MONTAGNES DU CAROUX : courez avec les mouflons !



A une heure de Montpellier et à deux heures de Toulouse, le Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc révèle ses plus beaux atouts : une montagne sous le soleil méditerranéen ! Accueillant toute l'année, le Caroux propose une variété d'espaces naturels remarquables, allant de la garrigue aux rougiers, de massifs escarpés en forêts denses et profondes. Ce site unique au relief découpé, entaillé de gorges et traversé de nombreux torrents où l'on peut aisément s'imaginer, tantôt en Corse, tantôt en Ecosse, offre de belles échappées et des parcours permanents balisés, pour tous les trailers, quel que soit leur niveau. Site classé en raison de sa faune exceptionnelle, le Caroux est un formidable terrain d'aventures qui fait l'unanimité auprès des trailers et de leurs familles. C'est notamment l'occasion de croiser le seigneur de ces lieux, le mouflon, qui a trouvé ici sa terre de prédilection.

<https://tracedetail.fr/fr/montagnesducaroux>

POUR LES ACCOMPAGNANTS

La découverte du Caroux avec un guide naturaliste (notamment à l'automne, lors de la période des amours du mouflon) est un must, tout comme une balade dans la haute vallée de l'Orb aux petits villages préservés, tandis que la baignade ou une descente de rivière en canoë-kayak feront le bonheur des petits (et grands) enfants. Et pour dénouer ses muscles, sitôt le trail terminé, cap sur les stations thermales d'Avène et de Lamalou-les-Bains pour une séance de bien-être et de relaxation amplement méritée.

www.haut-languedoc-vignobles.com/explorer/sedetendre

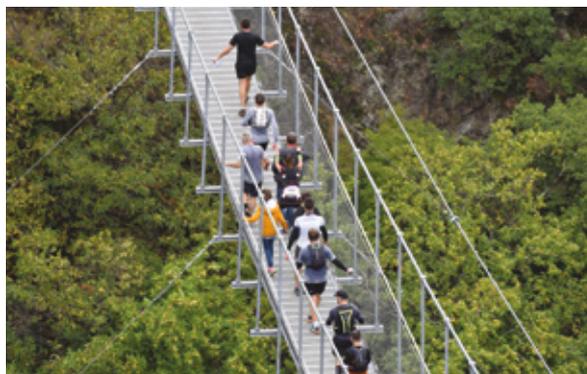
Le saviez-vous ?

C'est ici, dans le Caroux, qu'Antoine Guillon s'est entraîné avant de remporter la Diagonale des Fous. 25 ans plus tard, c'est le vice-champion de France, Benoît Galand, qui parcourt avec autant de réussite ces mêmes espaces créateurs de champions.

AUTOUR DE TOULOUSE

LE TRAIL DE LA PASSERELLE pour défier le vide au-dessus des Gorges de l'Arnette

Organisée par les municipalités tarnaises de Mazamet et Aussillon, cette course emprunte la nouvelle attraction touristique des Gorges de l'Arnette : une passerelle suspendue de 140 mètres de long surplombant la rivière de plus de 70 mètres ! Unanimement salué par les participants des premières éditions, ce trail répond à toutes les attentes des amateurs des courses « nature », qui y retrouvent la soif de surpassement et une organisation bien rodée. Sur les terres des frères Jalabert, les parcours sont notamment plébiscités pour la beauté des paysages et le pittoresque des différents sites traversés (des sous-bois de la Montagne noire aux



rives du lac de Montagnès, en passant par les villages d'Aussillon ou d'Hautpoul). Et pour finir la course en beauté, les organisateurs vous offrent à l'arrivée, et en guise de collation, la spécialité locale : le Melsat de Mazamet... un pur délice !

www.tourisme-tarn.com/agenda/le-trail-de-la-passerelle

NOUVEAUTÉ 2022

1^{er} juillet : Ouverture d'une Via Ferrata sous la Passerelle de Mazamet (Gratuite et ouverte 7j/7)

- Via Ferrata d'environ 1,3km unique avec 4 tyroliennes dont une de 200 m (non obligatoire)
- Parcours sportifs avec passerelles, pont de singe.... et un parcours initiatique

SAINT MONT VIGNOBLE EN COURSE : un trail épicurien au pays de d'Artagnan

Original s'il en est, le trail Saint Mont Vignoble en Course est un événement tout public dédié à l'AOC Saint Mont, l'une des plus dynamiques appellations gersoises. Initiée par les vignerons, cette journée d'exception combine sport et nature, culture et patrimoine, œnotourisme et festivités grâce à un parcours original à travers les vignes qui épousent les vallons et coteaux des environs de Saint Mont. Plusieurs parcours (9, 12 ou 21 kilomètres) sont accessibles aux trailers (avec également des parcours « randonnée »), ponctués de dégustations de produits locaux (saucisson de vache mirandaise, porc noir de Bigorre...) et d'animations, au cours desquelles les vignerons de Saint Mont enchanteront les papilles des participants. Le soir venu, Plaisance du Gers, village de départ des courses, offre une ambiance « guinguette » pour prolonger cette journée consacrée à l'art-de-vivre et à la convivialité si chère aux habitants de la Gascogne.

<https://www.vins-saintmont.com/vignoble-en-course/>



POUR LES ACCOMPAGNANTS

A Plaisance du Gers, point de départ des courses, un « village gourmand », animé par des bandas gersoises, met à l'honneur les produits du Sud-Ouest, tandis qu'une course de 2 kilomètres destinée aux enfants (jusqu'à 12 ans) est proposée en fin de matinée. Les animations se poursuivent le lendemain des courses, avec la visite guidée d'une vigne conduite en bio et la réalisation d'un atelier d'assemblage ! Un séjour clé en main est proposé par l'Office de Tourisme Cœur Sud-Ouest.

sejours.coeursudouest-tourisme.com/caves-et-chateau/cours-saint-mont



L'ULTRA-TRAIL CAUSSES ET VALLÉES LOT DORDOGNE : un trail doublé d'une version VTT

Organisé par l'Association Cap'Orn depuis sa 1ère édition en 2019, l'Ultra-trail Causses et Vallées Lot Dordogne traverse les plus beaux sites du Lot, au sein du Parc Naturel Régional des Causses du Quercy, de plateaux calcaires en vallées, majestueuses comme celles du Lot et de la Dordogne, plus secrètes pour le Vers ou le Célé, ou véritables canyons comme pour l'Alzou. Autant de territoires parcourus qui offrent, au fil du parcours, une diversité de paysages étonnants. En tout, 185 kilomètres d'une boucle qui, au dé-

part de Cahors, permet de découvrir quelques-uns des plus beaux fleurons du Lot, à commencer par Saint-Cirq-Lapopie ou Rocamadour. Le même parcours est utilisé par les vététistes, pour une épreuve inédite qui est la plus longue course en ligne organisée en France. Un parcours de 92 km est aussi proposé, tant pour les trailers que pour les vététistes. D'autres courses d'une quarantaine de kilomètres sont disponibles en solo ou en relais.

www.cap-orn.org

POUR LES ACCOMPAGNANTS

Spéléologie, escalade, randonnée, VTT, véloroute de la vallée du Lot, croisière fluviale ou balade en barque sur la rivière souterraine du gouffre de Padirac, canoë-kayak sur le Célé et découverte du patrimoine médiéval de Cahors et de quelques uns des 6 villages lotois classés parmi les « plus beaux villages de France »... Impossible de s'ennuyer dans le Lot !

www.tourisme-lot.com

Le saviez-vous ?

L'office de tourisme Cœur Sud-Ouest a imaginé pour les trailers un séjour tout compris (hébergement, visites, dossard...).

sejours.coeursudouest-tourisme.com/caves-et-chateau/cours-saint-mont



LA LIGUE D'ATHLÉTISME, UN ACTEUR MAJEUR DU TRAIL EN OCCITANIE

En France, la promotion et le développement de la filière trail sont du ressort de la Fédération Française d'Athlétisme, titulaire de la délégation du Ministère des Sports, et organisme qui, à l'échelle de la Région Occitanie, est représenté par la Ligue d'Athlétisme d'Occitanie.
<http://occitanie.athle.fr>



Le saviez-vous ?

Cette année a lieu le Championnat de France de course en montagne dans la commune d'Arrens-Marsous.

À la croisée des chemins pyrénéens, les Esclops d'Azun attendent tous les coureurs, qu'ils soient en club ou en loisir, pour découvrir ce parcours grandeur nature.

runinpyrenees.com



LE TRAIL EN PAYS CATHARE ET DANS LES PYRÉNÉES CATALANES

Pourquoi pratiquer le trail sur ce territoire ?

- Parce que c'est le terrain de jeu de Kilian Jornet, l'une des stars incontestées du trail !
- Pour la diversité des terrains et paysages permettant, sur la même journée, de tutoyer les sommets tout en admirant la mer.
- Pour courir sur les traces des Cathares, à l'assaut des citadelles du vertige.
- Pour les sites préservés qu'offrent ses 2 parcs naturels régionaux : Pyrénées catalanes et Corbières-Fenouillèdes.
- Pour son offre dense de services adaptés (hébergements, application...)



LE CARNET D'UN EXPERT

DENIS CLERC

Journaliste sportif
à France 3 Occitanie
et trailer « zinzin
mais pas fou »
à ses heures
perdues.



<https://zinzinreporter.fr>

Son moteur

« J'ai plaisir à partager ma passion du trail et mes expériences au sein des courses grâce à des vidéos que je filme de l'intérieur avec ma caméra GoPro et que je retransmets ensuite sur ma chaîne Youtube (Zinzin Reporter Productions) »

Un de ses spots favoris en Occitanie

« Même si j'habite du côté de Montpellier et que mon terrain de jeu habituel est le Pic Saint-Loup, voire le Mont Aigoual (1er endroit proche de chez moi où l'on peut faire plus de 1000 mètres de dénivelé positif), j'affectionne particulièrement le trail dans les Pyrénées-Orientales, vers le Petit et le Grand Péric, car c'est ici que j'ai gagné mon 1er ultra-trail (le seul à ce jour, d'ailleurs). C'était en 2009 lors de la « Pyrenaica », course qui n'existe malheureusement plus ».

Ses conseils pour débiter le trail

« Commencer par une petite course sans se prendre au sérieux, savoir se faire plaisir et ne pas penser qu'au résultat ».

Son grand projet pour 2022

« Pour partager mes plus intimes sites de trail, j'organiserai début juillet 2022 un tout nouvel ultra-trail dans la région : le Zinzin Ultra-Trail (nom de code : le ZUT !) »

L'OFFRE DES ADHÉRENTS / SECTEUR PAYS CATHARE ET PYRÉNÉES CATALANES

L'UTSC367 : un ultra-trail de 320 kilomètres le long du Sentier Cathare



Depuis Port-la-Nouvelle, en bord de mer, où ils s'élanceront en empruntant le GR®367, 320 kilomètres de course et un dénivelé positif de 12 000 mètres attendent les coureurs pour cet ultra-trail exigeant en version XXL, digne des plus grandes courses européennes. Véritable immersion entre terre et mer, où la gestion de la fatigue sera l'atout majeur de réussite de ce challenge sportif, le parcours de cette épreuve, chargé d'Histoire, plongera les coureurs en plein cœur du Pays Cathare à l'assaut des Citadelles du Vertige et à travers des paysages grandioses alternant vignes, garrigues et forêts, crêtes ou vallons, avec quelques notes de fraîcheur au creux d'impressionnantes gorges ou, au retour, vers les lagunes littorales. La première édition de cet ultra-trail se tiendra en 2022.

<https://utsc367.run>

POUR LES ACCOMPAGNANTS

La Cité fortifiée de Carcassonne (UNESCO), de nombreuses abbayes et châteaux, ou encore des villages de caractère comme Cucugnan (le village du fameux curé cher à Alphonse Daudet !) sont autant de sites culturels majeurs aisément accessibles aux alentours. Quant aux activités de pleine nature, elles ne manquent pas non plus, avec les sports nautiques sur le littoral, les bases d'eaux vives, le VTT, les sites d'escalade ou la randonnée dans les Corbières.

www.audetourisme.com/fr

www.pyreneesaudois.com

LES TRAILS CATHARES : une belle aventure humaine à l'assaut des Citadelles du Vertige

Organisés chaque année le 3ème week-end de mai, et ce depuis 15 ans, par l'Association « Les 3 Vents », les Trails cathares attirent des passionnés de toute l'Europe voire du monde entier ! C'est depuis le joli village de Cucugnan (Aude), dans les Hautes-Corbières, que s'élancent les participants pour des courses exigeantes empruntant des sentiers hors du commun. Le trailera découvrir ainsi les plus belles forteresses cathares du secteur, justement baptisées « citadelles du vertige », telles que Peyrepertuse, Quéribus ou Padern, avec le privilège rare de courir dans l'enceinte même de ces magnifiques vestiges d'un passé révolu. Empruntant le « Sentier cathare », mais aussi des sentiers tracés pour l'occasion sur des crêtes aux panoramas sublimes ou surplombant les gorges du Moulin de Ribaute, c'est dans une ambiance authentique et chaleureuse que les trailers accompliront leur course, grâce aux bénévoles du village de Cucugnan et des villages voisins, présents tout le long du parcours. Au-delà de l'événement sportif, une belle aventure humaine !

<https://les3ventshautescorbières.com>



POUR LES ACCOMPAGNANTS

Le choix est large entre la visite des sites cathares, les balades sur le sentier cathare mais aussi une dégustation de vin de Maury ou la découverte de l'Ermitage de Galamus voire la découverte d'un site paradisiaque : les cascades des Gorges du Verdoble, avec leurs marmites de géant propices à la baignade.

<https://www.peyrepertuse.com/après-la-visite>

TRAIL DE FONTFROIDE : au cœur du Parc Naturel Régional de la Narbonnaise

Le trail de Fontfroide permet à ses participants de découvrir la nature de Narbonne dans l'Aude en Occitanie et son monument phare qui est aussi le lieu de départ : la millénaire Abbaye cistercienne de Fontfroide. Les parcours de ce trail nature, en plein cœur du parc naturel régional de la Narbonnaise, sont principalement constitués de sentiers naturels dans la garrigue avec une flore particulièrement développée. Entre la remontée du ruisseau de la Ruiz, le passage sur la mythique voie héracléenne et les ruines de la Bergerie de l'Aragnon, le programme de la course est bien complet pour les traileurs à la recherche de curiosité de paysages dans leur course.
www.traildefontfroide.com



INF+

4 parcours (9, 15, 34 ou encore 54km) du Trail de Fontfroide (organisé par l'Athlétic Club Narbonne Méditerranée) sont au programme des courses pour une aventure sportive et humaine.



AUDE CATHARE ÉVASION : l'assurance d'un séjour « clé en main », entre coaching trail et nutrition

En suivant un stage chez Aude Cathare Évasion, le traileur choisit de faire confiance à une équipe 100% locale, connaissant par cœur la richesse de son territoire et pour laquelle « l'humain, les rencontres, l'émotion » sont une philosophie. Organisés sur 1, 2 ou 3 jours, ces stages adoptent une approche écoresponsable, et s'adaptent à tous les niveaux : les groupes sont constitués en fonction des capacités et des envies de chacun. Le petit plus de ces stages : des conseils personnalisés, incluant un volet nutrition, car les performances passent aussi par l'assiette !

www.aude-cathare-evasion.com

POUR LES ACCOMPAGNANTS

Aude Cathare Evasion propose aussi de nombreuses autres activités de pleine nature : VTT électrique, randonnée pédestre, canyoning, via ferrata, escalade ou... ski à roulettes tout-terrain !

KAMINO GUIDE 2.0 : la nouvelle version de l'application pour accompagner vos sorties trail.



Disponible en 4 langues et téléchargeable gratuitement, l'application KaminoGuide fonctionne hors réseau. Elle propose 24 destinations françaises, qui permettent de découvrir les territoires aux 4 coins de l'Occitanie, avec :

- des circuits sportifs audio guidés (Rando, VTT, Cyclo, Gravel...),
- des parcours culturels commentés et interactifs,
- des découvertes ludiques avec des courses d'orientation, des jeux d'aventure et des rallyes touristiques !

KaminoGuide est L'APPLI des activités de pleine nature, résolument tournée vers les familles de traileurs !
<https://kaminoguide.com>

GRUISSAN POLI TRAIL : le trail pour tous

Le Gruissan Poli Trail a lieu dans l'Aude, à Gruissan, village et station balnéaire bordant le golfe du Lion. 6 distances sont proposées en novembre par les organisateurs avec la possibilité de pratiquer en solo ou en relais. La totalité des parcours est tracée dans le Parc Naturel Régional de la Narbonnaise en Méditerranée, doté de lagunes, de vignes, de plages de sable, des garrigues et des passages escarpés rocheux au niveau du massif de la Clape classé depuis 1973. C'est un trail idéal pour découvrir la beauté de la campagne narbonnaise, ses forêts et son étang. Sa proximité avec les stations balnéaires de Gruissan-Plage, Leucate et Narbonne-Plage permettent de découvrir la gamme d'activités nautiques du littoral.

Le club Gruissan Sports Évènements organise d'autres sorties trail, marches nordiques pour être les pieds dans l'eau ou au bord des salins.
<https://www.gse-organisation.org>



LE GÎTE-AUBERGE LA CHOUETTE : un cocon aux petits soins des trailers

A Odeillo, au cœur du vieux village de Font-Romeu et à 1600 mètres d'altitude, le Gîte-Auberge « La Chouette » est idéalement situé au carrefour des nombreux circuits de trail et de randonnée qu'offrent les Pyrénées catalanes. Plébiscitée par les participants aux deux trails locaux (« Le Font-Romeu Nature Trail » début juin et « La Romeufontaine » en janvier), « La Chouette », comme l'appellent les intimes, bichonne ses clients en leur proposant ses chambres au calme, toutes offrant une vue panoramique sur la Cerdagne et les montagnes environnantes. Ici, les repas font la part belle à la cuisine locale, et le chef Lionel adapte ses menus et module les horaires du petit-déjeuner pour se caler sur les séances d'entraînement ou les départs de courses. A l'étage, une fois la course ou l'entraînement achevés, le salon attend les sportifs pour des moments de repos, d'échanges et de débriefs avec le coach.

www.chouette.fr



POUR LES ACCOMPAGNANTS

Les non-trailers trouveront à proximité du gîte une multitude d'activités ludiques ou sportives (parcs accrobranches, escape-game en extérieur, initiation au biathlon, VTT à assistance électrique, randonnées pour aller à la rencontre des trailers), ainsi que des bains d'eau chaude naturelle à 38°C et un parc animalier autour de la faune des Pyrénées.

www.faune-pyreneenne.fr

www.bains-saint-thomas.fr





VIBREZ MONTAGNE : l'aventure au bout du chemin avec des stages 100% féminins

L'Agence « Vibrez Montagne » propose un accompagnement trail sur tout le territoire de l'Occitanie, à la découverte de l'incroyable diversité de ses nombreux sentiers. Avec la convivialité et le partage comme préoccupations principales, et en limitant volontairement le nombre de participants aux stages qu'elle dispense, l'agence offre des prestations de qualité visant à privilégier le rythme à la performance : peu importe les différences de niveau entre participants, le groupe restera solidaire et aura pour devise « tous ensemble dans l'effort ! ». Parmi les prestations proposées : des stages trail sur 2 jours pour se perfectionner sur les sentiers pyrénéens (apprentissage des techniques pour une pratique du trail sans blessure), des journées d'initiation au trail, des Girly Trail Sessions® destinées aux filles et encadrées par une professionnelle, et des sessions de Trail by night (en hiver, dans le noir et à la frontale !).

www.vibrezmontagne.fr



POUR LES ACCOMPAGNANTS

L'agence propose des randonnées accompagnées et commentées (faune, flore, géologie, patrimoine) ainsi qu'une animation « orientation » pour les enfants.



INF+

En février 2022, Vibrez Montagne a fêté ses 10 ans et programme à cette occasion des sorties « BEST OF » pour revivre les meilleurs moments et les meilleurs parcours de la décennie écoulée !

NOUVEAUTÉ 2022

L'agence va proposer des séjours combinés pour mixer les activités ludiques :

Trail + Canyoning,
Trail + Paddle,
Trail + Canoë
ou Trail + VTT,

le plus difficile sera de faire son choix !

LE TRAIL DANS LES PYRÉNÉES CENTRALES

Pourquoi pratiquer le trail sur ce territoire ?

- Pour le challenge qu'offre l'ascension de sommets mythiques : c'est la destination de choix pour l'ultra-trail.
- Pour ses grands espaces préservés : le Parc National des Pyrénées, le Parc Naturel Régional des Pyrénées ariégeoises.
- Pour le prestige de courir dans un site UNESCO : Gavarnie - Mont Perdu.
- Pour l'offre dense de services adaptés aux besoins des trailers.



LE CARNET... D'UN EXPERT

SYLVAIN CACHARD

Après être sacré triple champion de France à Arrens - Marsous (Hautes-Pyrénées), il a obtenu un titre de champion d'Europe à El Paso (Espagne)

facebook.com/sylvaincachardrunner



Quel est votre parcours « coup de cœur » en Occitanie ?

« Je préfère la haute montagne pour m'entraîner, comme Font-Romeu dans les Pyrénées. Mais mon parcours « coup de cœur » est le Cirque de Mourèze, c'est un bon entraînement à la chaleur avec 300 m de D+. Ce lieu est ressourçant, c'est là où j'ai débuté le trail, et, lorsque j'aurai davantage d'expérience, je souhaiterais y organiser une course. »

Avez-vous déjà participé à des courses en Occitanie ?

« J'ai participé à plusieurs courses quand j'étais plus jeune : la Verticausse à Millau, la Kilian's Classik à Font-Romeu, quelques courses vers Clermont-l'Hérault... Je me suis ensuite expatrié à l'international, mais je reviens souvent dans les Pyrénées ou les Alpes pour m'entraîner. »

Quelle est votre routine pour mieux résister à l'effort ?

« La veille d'une course, je fais une petite séance pour me détendre, et le matin, je bois un café, alors que normalement je n'en bois jamais. Et j'écoute toujours de la musique avant les courses, pour me mettre dans ma bulle. »

Un dernier mot à ajouter ?

« Je suis ambassadeur de l'École de trail de Clermont-l'Hérault : le sport, c'est une éducation, et cette éducation passe par les jeunes ! Cela me tient à cœur de leur montrer que courir, c'est un jeu. L'école est axée sur le fait d'évoluer dans la nature, et non sur la performance, sauf si l'enfant est demandeur. L'enfant doit être moteur, il faut que ce sport reste un plaisir ! »

L'OFFRE DES ADHÉRENTS / SECTEUR PYRÉNÉES CENTRALES

MARATHON DU MONTCALM : une aventure en version XXL sur le toit de l'Ariège et de la Catalogne



Course mythique par excellence, le Marathon du Montcalm offre aux trailers l'opportunité d'arpenter les plus hauts sommets d'Ariège (Pic du Montcalm, 3077 mètres d'altitude) et de Catalogne (Pica d'Estats, 3143 mètres), au départ des vallées d'Auzat et du Vicdessos, et s'affirme comme l'une des courses les plus relevées d'Occitanie. Parmi les épreuves phares de l'événement, on citera le kilomètre-vertical et la PICaPICA, épreuve reine aux 11 500 mètres de dénivelé positif, à juste titre considérée comme unique au monde ! D'autres courses sont au programme comme le trail de la Soucarranne (13km) autour des étangs de Roumazet, inscrit dans le Challenge Alain Leplus.

www.marathon-montcalm.com

POUR LES ACCOMPAGNANTS

Les Hautes vallées de l'Ariège sont un paradis pour la randonnée, les activités outdoor et l'observation de la faune sauvage. Les torrents permettent la pratique des sports d'eaux vives (canoë-kayak, canyoning) tandis que les falaises, aménagées, sont propices à l'escalade ou à la via ferrata. Quant aux amoureux de patrimoine culturel, ils visiteront avec émotion la Grotte de Niaux pour les remarquables peintures rupestres de son « Salon Noir » ou bien, en famille, le Parc de la Préhistoire, à Tarascon-sur-Ariège.

www.pyrenees-ariegeoises.com

www.sites-touristiques-ariège.fr

LUCHON ANETO TRAIL : un belvédère sur les « 3000 » haut-garonnais et les glaciers de la Maladetta

Entre l'Ariège et les Hautes-Pyrénées, les sommets pyrénéens de la Haute-Garonne sont aussi une terre de trail ! Chaque année, en juillet, le Luchon Aneto Trail déroule ainsi ses 6 courses de 10 à 85 kilomètres au départ de Bagnères-de-Luchon, charmante station thermale surnommée « La Reine des Pyrénées ». C'est l'occasion de courir dans un paysage grandiose couronné de pics acérés aux neiges éternelles, et notamment des 18 sommets de Haute-Garonne qui dépassent les 3000 mètres d'altitude. Mais aussi d'admirer les glaciers étincelants de la Maladetta, côté espagnol, où culmine le Pic d'Aneto, plus haut sommet de la chaîne (3404 mètres). Avant, pourquoi pas, d'aller se détendre à l'espace Luchon Forme & Bien-être...

www.luchonanetotrail.fr



POUR LES ACCOMPAGNANTS

Luchon est le point de départ idéal pour la pratique de nombreuses activités de pleine nature (randonnée, parapente, VTT - grâce à la télécabine de Superbagnères), mais aussi pêche, golf ou accrobranche. Et pour retrouver les trailers après leurs courses, cap sur l'espace forme et bien-être en eau thermale de Luchon, où chacun appréciera les bienfaits du vaporarium naturel, unique en Europe !

www.pyrenees31.com

<https://luchon-bien-etre.fr>



Pour les « bouts de choux », un Trail des Oursons est également organisé. Il est accessible dès 6 ans !



L'ESPACE TRAIL DES VALLÉES DE GAVARNIE : du grand spectacle accessible à tous les niveaux

Cauterets, Gavarnie, Pic du Midi, Col du Soulor ou Hautacam... autant de noms qui résonnent comme une promesse d'en prendre plein les jambes et surtout plein les yeux ! Les Vallées de Gavarnie offrent des parcours pour tous niveaux alternant crêtes dégagées, falaises et panoramas époustouflants sur les « 3000 » frontaliers. Dans le cadre minéral de la haute montagne ou bien sur les pentes douces des verdoyantes estives, c'est l'occasion de faire de belles rencontres avec la faune sauvage du Parc National des Pyrénées (vauteurs fauves, gypaètes barbus, isards et marmottes) aussi bien qu'avec ceux qui en façonnent les paysages : les troupeaux et leurs bergers.

Retrouvez tous parcours trail téléchargeables mais aussi les randonnées, circuits cyclo touristiques, VTT sur l'application à destination des trailers et accompagnants.

www.valleesdegavarnie.com

<https://rando.valleesdegavarnie.com>



3 trails en Vallées de Gavarnie

Le trail Pibeste intégral : organisé par les Montagnards Argelésiens

Le championnat de France de course en montagne : à la croisée des chemins pyrénéens

Le Trail du Pic du Midi : course mythique au départ de Barèges



POUR LES ACCOMPAGNANTS

Les sites majeurs du Parc National des Pyrénées (Gavarnie, Cauterets-Pont d'Espagne) ou le Pic du Midi (où l'on peut passer la nuit pour observer les étoiles !) sont

incontournables, tout comme un moment de détente et bien-être dans l'un des nombreux spas thermaux des vallées pyrénéennes... et pour les plus sportifs : randonnées, vélo à l'assaut des mythiques cols du Tour de France, sports d'eaux vives dans les torrents, via ferrata ou saut à l'élastique.

www.valleesdesgaves.com

www.picdumidi.com

www.occitanie-thermale.com

LE GRP OU GRAND RAID DES PYRÉNÉES : courez le mythe et tutoyez l'âme pyrénéenne



Réputée comme l'une des courses les plus belles et les plus dures du circuit, le GRP (pour les intimes) est une course mythique que chaque trail runner rêve de boucler au moins une fois dans sa vie. Les sentiers techniques et les vallées étroites et sauvages des Hautes-Pyrénées offrent ainsi de belles alternances d'ascensions et de descentes qui s'enchaînent sans répit. Si l'on y ajoute l'ambiance et l'esprit de convivialité, qui, avec l'aide des 700 bénévoles en présence, en font un événement unique, on a tous les ingrédients d'un événement majeur, où les coureurs se retrouvent comme accueillis au sein d'une grande famille et qui, malgré son succès (plus de 5 000 coureurs aujourd'hui), souhaite rester convivial, chaleureux et toujours à taille humaine. Selon le parcours choisi (de 40 à 220 km), le trail runner découvrira les paysages incroyables des lacs du Néouvielle ou bien les sites emblématiques de Gavarnie ou du Pic du Midi, et traversera les villages typiques des vallées pyrénéennes comme Saint-Lary, Cauterets ou Luz-Saint-Sauveur.

www.grandraidpyrenees.com

ON ADORE



Saviez-vous qu'il y avait des lamas dans les Pyrénées ? Ces animaux originaires d'Amérique du Sud ont été introduits par un éleveur de la vallée de Campan dans les années 2000 et vous pouvez aujourd'hui les voir au col du Tourmalet... en attendant les coureurs du GRP ou du Tour de France !



UN TRAIL ÉCO RESPONSABLE

Le GRP, c'est aussi un trail nature, citoyen et engagé. Depuis ses débuts, la course donne, chaque année, une partie des recettes de ses inscriptions à une association et/ou à un projet d'engagement solidaire. De plus, après avoir adhéré à la Trail Runner Foundation en 2020, elle a mis en place un plan d'actions pour devenir encore plus écoresponsable d'ici l'horizon 2025.

► Ils en parlent

« Notre territoire est parfait pour la course en montagne. Les pentes y sont plus raides que dans les Alpes, les paysages plus sauvages. Quand je cours ici, naît en moi un immense sentiment de liberté.

Je suis seul au monde sur des pentes techniques et belles à la fois, sur un chemin emprunté hier par les bergers. »

*Guillaume Beauxis,
vainqueur du Grand Raid
des Pyrénées 2016*

Le saviez-vous ?

En 2019, c'est la double championne du monde de trail-running Blandine L'Hirondel, qui a remporté au scratch le Tour de la Géla (40 km, 3100 mD+), devançant le premier homme de près de 10 minutes ! Une première dans l'histoire du GRP mais aussi tout un symbole pour un sport qui s'ouvre de plus en plus à la pratique féminine.

LE TRAIL DE LA BAROUSSE : du trail authentique au cœur d'une vallée secrète

Porte d'entrée des Pyrénées, la petite vallée préservée de la Barousse est un eldorado pour les sportifs adeptes de tranquillité tout autant que pour ceux qui recherchent des sensations fortes. Après avoir accueilli les premiers parapentistes pyrénéens, puis les championnats nationaux d'escalade, mais aussi des étapes du Tour de France (passage par le Port de Bales), c'est aujourd'hui le trail qui y devient « tendance ». Sous la houlette de l'association Barousse Oxy, qui travaille main dans la main avec les acteurs des collectivités territoriales de proximité, mais aussi avec l'ultra-trail local, Sébastien Decombe, la Barousse propose désormais de superbes parcours de trail permanents, et accueille des stages de trail, ainsi qu'une course de plus en plus réputée : le Trail de la Barousse.

Organisé durant l'été, le Trail de la Barousse offre plusieurs parcours dont la première édition de son long trail : Le Balès de 80 km, proposé en solo ou en relais. Elle revendique une approche écoresponsable en choisissant les itinéraires des courses en coordination avec l'ONF, afin d'impacter le moins possible la faune sauvage qui partage avec les trailers ces superbes paysages de montagne. Il propose une épreuve des plus originales : le kilomètre-vertical négatif !

<https://trailsemibarousse.jimdofree.com>



POUR LES ACCOMPAGNANTS

Aux portes de la Barousse, la visite du site historique de Gargas est un incontournable : ici se mêlent préhistoire et numérique, poussant à s'enfoncer sous terre pour découvrir l'unique grotte « sanctuaire des mains » et remonter jusqu'à l'espace muséographique, Nesploria, espace ludique et passionnant pour petits et grands.

<https://grottesdegargas.fr>

INF+

Les parcours proposés

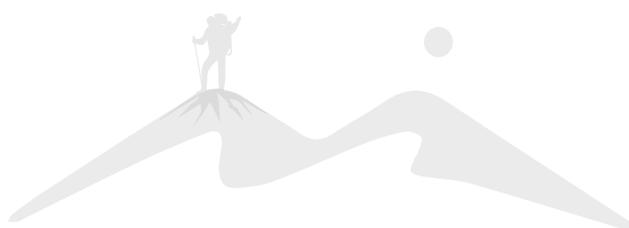
KV du Pic d'Areng : 4,1km

Trail Le Balès : 80 km - 6 300m d+

Le Tourroc : 42 km - 2 600m d+

Le Robuste : 23 km - 1 500m d+

Le petit Hardu : 11km - 550m d+



LE TRAIL EN TOUTE SÉCURITÉ AVEC LES ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE (AEM) D'OCCITANIE

En France, ils sont environ 3500 professionnels diplômés et qualifiés pour encadrer tous les publics dans le milieu montagnard. Pluridisciplinaires (randonnée, trail, VTT, canyoning, raquettes...), certains se sont aussi spécialisés pour accompagner les trailers, débutants ou confirmés, et les aider à progresser. Établir un plan d'entraînement, acquérir une bonne technique de descente, bien s'équiper et choisir les bons itinéraires, sont quelques-uns des précieux conseils que les AEM, regroupés au sein du Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne (SNAM), peuvent fournir.

<https://snam.pro>

PYRENESENS : des stages d'immersion trail de plusieurs jours au cœur des Pyrénées



Installés dans le Val d'Azun, au pays des « coureurs de montagne », Muriel et Mathieu guident leurs clients à la découverte des plus beaux sites des Hautes-Pyrénées. Convivialité, plaisir et progression sont les maîtres-mots de leurs stages d'une durée moyenne de 2 jours et proposés selon 3 niveaux de pratique (découverte, initiation, trail & VTT*), adaptés aux capacités physiques et aux besoins de chaque trailer.

Ces stages comportent chaque jour une sortie longue, pour vivre pleinement l'activité en découvrant les richesses du territoire sur des sites de grande renommée (Gavarnie, Néouvielle, Pic du Midi de Bigorre...), et des ateliers techniques, permettant d'aborder les déterminants de l'activité et de progresser grâce à des conseils individualisés. Afin d'assurer une récupération optimale et la convivialité des stages, les hébergements sont sélectionnés pour la qualité de leurs prestations et leur esprit « montagne ». www.pyrenezens.com

*Destiné aux trailers déjà pratiquants, ce stage de 4 jours allie VTT et Trail, combinant deux activités idéales à la préparation de courses tout en profitant de beaux paysages... à chaque foulée ou coup de pédale !

POUR LES ACCOMPAGNANTS

Une importante offre estivale d'activités de randonnées accompagnées est proposée par le bureau montagne des Vallées de Gavarnie, autre activité de Muriel et Mathieu, tandis que pour ceux qui souhaiteraient randonner en autonomie ou pratiquer d'autres activités de pleine nature, le secteur des Vallées de Gavarnie regorge d'idées de loisirs. randonnee-pyrenees-gavarnie.com/balades-randonnees-ete/

ON ADORE



Le stage « trail balnéo » 100% féminin, qui allie le plaisir de la découverte du trail et la détente, le bien-être, grâce aux équipements de l'hôtel (piscine, sauna, jacuzzi...).



LE TRAIL « SPÉCIAL COUPLE » grâce aux Hôtels Vinuales de Lourdes



Parce que Lourdes n'est pas seulement un site majeur de pèlerinage, mais aussi une véritable porte d'entrée vers les Pyrénées, les Hôtels Vinuales (3 et 4*) ont développé au fil des années toute une palette d'équipements et services à destination des sportifs. Tandis que les cyclosportifs profitent ainsi d'un local à vélos flambant neuf et richement équipé, les trailers se voient proposer une restauration adaptée à leurs besoins. Les tracés GPS de parcours accessibles depuis Lourdes sont également mis à la disposition des trailers souhaitant pratiquer en autonomie, de même que des suggestions d'activités pour les accompagnants. Un service de blanchisserie est également proposé, pour faire peau neuve avant de repartir à l'assaut des sentiers !

www.hotelsvinales.com

POUR LES ACCOMPAGNANTS

Au départ des hôtels Vinuales, tout est prévu pour faciliter le séjour des accompagnants avec de nombreuses activités proposées, comme la mountain luge sur rail (Hautacam) par exemple. Idéalement situés au débouché des principales vallées pyrénéennes, les hôtels Vinuales sont un pied à terre de choix pour rayonner et découvrir les sites majeurs des Hautes-Pyrénées comme Gavarnie, Pont d'Espagne ou le Pic du Midi.

NOUVEAUTÉ 2022

Des packs séjours trail de 2 jours au cœur des Pyrénées (accessibles en train) sont proposés par les Hôtels Vinuales ! Ces formules éco-responsables comprennent :

- 2 nuits d'hôtels
- Pension complète
- Des parcours tracés
- 1 demi-journée de coaching
- Des options avec supplément (spa, sortie trail accompagnée, etc.)

	ÉVÈNEMENTS 2022	SECTEUR	DÉPARTEMENT
<i>Mars</i>	CÉVEN'TRAIL	Massif central	GARD
	TRAIL DE FONTFROIDE	Pays Cathare	AUDE
	TRAIL DE LA CITÉ DE PIERRES	Massif central	AVEYRON
<i>Avril</i>	TRAIL DU ROC DE LA LUNE	Massif central	GARD
<i>Mai</i>	TARN VALLEY TRAIL	Massif central	LOZÈRE
	TRAIL DES AVENS	Autour de Montpellier	GARD
	ULTRA - TRAIL CAUSSES ET VALLÉES LOT DORDOGNE	Autour de Toulouse	LOT
	TRAIL PIBESTE INTÉGRAL	Pyrénées Centrales	HAUTE-GARONNE
	AUDE TRAIL CATHARES	Pays Cathare	AUDE
	TRAIL DE LA ROQUE (CHALLENGE MILLAU ESPACE TRAIL)	Massif central	AVEYRON
	TRAIL DU HAUTACAM	Pyrénées Centrales	HAUTES-PYRÉNÉES
<i>Juin</i>	LOZÈRE TRAIL	Massif central	LOZÈRE
	CHALLENGE ALAIN LEPLUS	Pyrénées Centrales	ARIÈGE
	TRAILS DE LA FACTRICE	Autour de Montpellier	HÉRAULT
	CHAMPIONNAT DE FRANCE DE COURSE EN MONTAGNE	Pyrénées Centrales	HAUTES-PYRÉNÉES
	TRAIL HARD'IDEN	Pyrénées Centrales	HAUTES-PYRÉNÉES
<i>Juillet</i>	ZINZIN ULTRA-TRAIL® EN PARC NATIONAL DES CÉVENNES	Massif Central	LOZÈRE
	MIGOUAL CONCEPT RACE	Massif Central	AVEYRON
	LUCHON ANETO TRAIL	Pyrénées Centrales	HAUTE-GARONNE
	DÉFI DE LA POUNCHO (CHALLENGE MILLAU ESPACE TRAIL)	Massif Central	AVEYRON
	TRAIL DES FLEURS	Pyrénées Centrales	HAUTES-PYRÉNÉES
	GABIZOS TRAIL	Pyrénées Centrales	HAUTES-PYRÉNÉES
	TRAIL DE LA BAROUSSE	Massif Central	LOZÈRE
<i>Août</i>	MARATHON DU MONTCALM	Pyrénées Centrales	ARIÈGE
	GRAND RAID DES PYRÉNÉES	Pyrénées Centrales	HAUTES-PYRÉNÉES
	ULTRA - TRAIL DU SENTIER CATHARE	Pays Cathare	AUDE
<i>Septembre</i>	SAINT MONT VIGNOBLE EN COURSE	Autour de Toulouse	GERS
	TRAIL MARGERIDE	Massif Central	LOZÈRE
	TRAIL BARÈGES - PIC DU MIDI	Pyrénées Centrales	HAUTES-PYRÉNÉES
	GRAND RAID DE CAMARGUE	Autour de Montpellier	GARD
<i>Octobre</i>	TRAIL PYRÉNÉES VALLÉE DES GAVES	Pyrénées Centrales	HAUTES-PYRÉNÉES
	TRAIL DE LA PASSERELLE	Autour de Toulouse	TARN
	FESTIVAL DES TEMPLIERS	Massif Central	AVEYRON
	FESTIVAL DES HOSPITALIERS	Massif Central	AVEYRON
<i>Novembre</i>	GRUISSAN POLI TRAIL	Pays Cathare	AUDE
	CHRONO POUNCHO (CHALLENGE MILLAU ESPACE TRAIL)	Massif Central	AVEYRON
<i>Décembre</i>	HIVERNALES DES TEMPLIERS	Massif Central	AVEYRON
	HIVERNATRIL	Autour de Montpellier	GARD

Massif Central

1. Festival des Templiers
2. Hivernale des Templiers
3. Grands Causses Espace Trail
4. Cosy Nature
5. Lozère Trail
6. Hôtel de la Muse et du Rozier
7. Trail Margeride
8. Céven'Trail (et Espace Trail)

Autour de Montpellier ou Toulouse

9. Trail des Avens
10. Zinzin Ultra Trail
11. Grand Raid de Camargue
12. Hivernatrail
13. Trail de Fontfroide
14. Espace Trail des Montagnes du Caroux
15. Trail de la Passerelle
16. Saint Mont Vignoble en Course
17. Ultra-Trail Causses et Vallées Lot Dordogne

Pays cathare et Pyrénées catalanes

18. Ultra-Trail du Sentier Cathare
19. Trails Cathares
20. FestiTrail du Vignoble
21. Aude Cathare Évasion
22. Gîte-Auberge La Chouette

Pyrénées centrales

23. Marathon du Montcalm
24. Luchon Aneto Trail
25. Grand Raid des Pyrénées
26. Espace Trail des Vallées de Gavarnie
27. Trail de la Barousse
28. Hôtels Vinuales



● principales courses

● espaces trail

● hébergements

● écoles de trail et autres adhérents au Club Trail



INF+

- Fédérations, accompagnateurs en montagne et application d'audioguidage vous accompagnent aux 4 coins de l'Occitanie.
- Chemin de Saint-Guilhem-le-Désert et Tour des Pérics : du Massif Central aux Pyrénées, le trail se déguste aussi en itinérance !
- Retrouvez tous les adhérents au Club Trail dans les pages du dossier de presse.

