Dossier de Presse

L'Occitanie, un eldorado pour les trailers

Occitanie
Sud de France

SOMMAIRE

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

2ÈME 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

4ème région touristique de France

avec
15,9 milliards
de consommation touristique

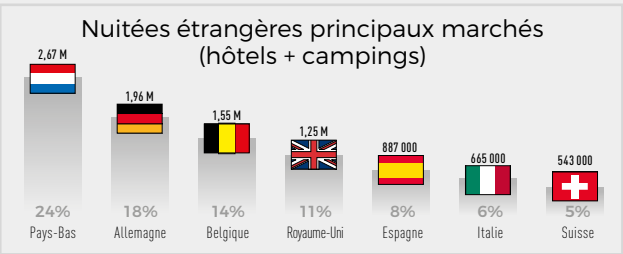
et
96 500 emplois
touristiques salariés

soit
10%
du PIB régional

1ère région pour la fréquentation touristique française

3ème région pour la fréquentation touristique étrangère

30 millions
de visiteurs par an



1ère 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
(4ème rang français)

1ère destination thermale de France

avec
188 000
curistes environ

soit près de
1/3
du marché national
du thermalisme

Sources : SDT Sofres – DGE, Banque de France, enquête EVE – INSEE, Direction du Tourisme Région Occitanie – Acoss/Urssaf

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 traileurs « 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 Clerc 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

Occitanie
CLUB ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE
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 2022 sur :
- Des campagnes webmarketing (Facebook/Instagram Ads)
- La participation à un salon spécialisé (Salon du Trail de Millau fin octobre)
- Reportage sur les médias Distances+ et Mksport
- 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 Montcalm 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

Le SALON DU TRAIL : 2ème 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

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/grandscaussesespacetrail

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

INFO+

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 FEST'TRAIL CAUSSES ROUGIER : courir un pied au cœur des canyons du plus grand Rougier d'Europe et l'autre sur les plateaux calcaires des Grands Causses !

Organisé à Saint-Affrique, dans le sud-Aveyron, cet événement sur deux jours vous offre une plongée au cœur de paysages peu communs. Le week-end démarre samedi avec un prologue de 8km sur les hauteurs du rocher de Caylus. Une parfaite occasion de s'initier pour les débutants ou de tester ses sensations pour les compétiteurs du lendemain ! Vous pourrez ensuite récupérer et vous évader avec une soirée cinéma autour de l'univers outdoor. Le dimanche, trois courses de 15, 25 et 48km sont au programme. Tracés au départ du Château de Montaigut, ces parcours vous offrent un départ dans un cadre hors du commun, ainsi qu'une traversée sauvage où les changements d'ambiances devraient vous surprendre ! Une organisation à la fois moderne et proche de son terroir qui revendique un engagement éco-responsable fort (dynamique zéro déchet ; ravitaillements et dotations 100% bios et locaux). **www.festtrailcaussesrougier.fr**

LE FEST'TRAIL PENSE AUX ACCOMPAGNANTS :

•Samedi :
-Marché de plein air à Saint-Affrique
-Visite des caves de Roquefort et cirque de Tournemire (à 10km)
-Soirée cinéma autour de l'univers outdoor à 20h45 → infos & réservation sur : **www.festtrailcaussesrougier.fr**
•Dimanche :
-Visite du Château de Montaigut et de son hameau
-Randonnée 15km

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 « Causses 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 esclops » : 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.

CHÂTEAU DE CREISSELS****: A deux pas de Millau et de son viaduc

Un décor purement nature offrant une vue superbe sur le viaduc de Millau, les contreforts du Larzac et la vallée du Tarn. Un parc arboré et un authentique château médiéval du XIIe siècle pour vous accueillir comme il se doit à deux pas de Millau au cœur de l'Aveyron.

Après l'effort, le réconfort !

Une piscine chauffée extérieure et des massages sont proposés.

www.chateau-de-creissels.com/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 trailer. 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.

LA TRANS'AUBRAC :
une aventure humaine en immersion dans un territoire Nord Aveyronnais

L'association ACTION12 organise depuis 2008 le challenge de la Trans'Aubrac. Ce sont 2600 athlètes de tous niveaux, tous âges, des femmes, des hommes, de tous les horizons qui se retrouvent sur les chemins emblématiques de l'Aubrac pour vivre une aventure incroyable.
Au programme : Ultra Trail (105km – 3500md+) une version en relai de 4 coureurs est possible, Trail du Mazuc (75k-2500m d+), Capuchadou (53km-1400md+), Trail d'Olt & d'Aubrac (13km-450md+).
Des paysages préservés et des villages typiques parsèmes les sentiers : Le château de Bertholène, St Côme d'Olt, Château des Bourrines, Roquelaure, Abbaye de Bonneval, Laguiole, St Geniez d'Olt, les plateaux d'Aubrac et ses burons.
Des ravitaillements avec une gastronomie locale et une ambiance chaleureuse.

POUR LES ACCOMPAGNANTS

Une randonnée de 7km est proposée pour promouvoir le dépistage des cancers en Aveyron .

Expérience unique et immersive à La coutellerie Honoré Durand

Depuis la 1ere édition de la TRANS AUBRAC (2008) un partenariat avec la Coutellerie Honoré Durand à Laguiole s'est formé. ACTION12 et La Coutellerie Honoré Durand (3ème entreprise la plus visité en Occitanie (1ère en Aveyron) propose aux coureurs de vivre une expérience unique en traversant le musée de la Coutellerie et en passant devant un forgeron en plein travail sur des lames damas. Un savoir-faire hautement symbolique de ce petit village du Nord de l'Aveyron que les coureurs auront la chance de découvrir.

INFO+

Domaine de Trail des Causses à l'Aubrac (Aveyron)
Situé au cœur d'une nature préservée. 17 parcours de trail soit près de 300 km et 10 000 m de dénivelé positif de chemins sont balisés pour découvrir l'Aubrac, la vallée du Lot et les causses autour d'un patrimoine culturel et gastronomique d'exception.
http://domainetrailcaussesaubrac.fr

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 trailer est au cœur des Parcs Naturels Régionaux du Haut-Languedoc ou des Causses du Quercy, dans la garrigue gardoise 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 gardoise 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 entrainements 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 entrainement 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 féerique 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 Fonséranes 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.

Le saviez-vous ?

La 2ème édition du Zinzin Ultra-Trail en Parc National des Cévennes aura lieu en juillet 2024 Zinzin Reporter propose une 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://tracedetrail.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.

LE FESTA'TRAIL, 1ER TRAIL DE L'HÉRAULT : solidaire et festif !

Au mois de mai dans le sud de la France, une ambiance festive, une animation musicale, des ravitos composés de produits locaux et des bénévoles surmotivés pour encourager les coureurs attendent des coureurs venus des quatre coins de France. Les épreuves sont l'Ultra Draille (120km-5 500md), l'Hérault Trail (76km-3400md+), le Marathon de l'Hortus (44km-1800md+), le Tour du Pic Saint-Loup (18km-875md+), le Duo du Pic (17km-450md+ à partager à 2, entre amis ou en famille pour courir ensemble), la Cécélienne les Déesses Muettes (12km-300md+), Handi Trail (12km-300md+) ouvert à toutes les personnes en situation de handicap, une marche nordique et tonifiante de 1km et la Pitchou'Pic une course pour les enfants. Le Festa'Trail est un évènement inclusif et proche du territoire.

https://festatrail.com/

L'URBAN TRAIL NÎMES : des journées du patrimoine version baskets aux pieds

Une remontée dans le temps jusqu'à la Rome antique. Courir dans la cité des célèbres Arènes de Nîmes et de la double millénaire Maison Carrée, la Tour Magne rendue célèbre par Victor Hugo, dévaler les Jardins de la Fontaine, plonger dans les cadereaux souterrains illuminés... Une expérience unique et ludique proposée aux coureurs. Au programme : passages privés, cours d'écoles ou traverses insolites de tunnels que les coureurs auront la chance d'explorer. RDV en février pour suivre les = de 6 500 participants venus de toute la France et d'une trentaine de pays !

https://www.nimesurbantrail.com/

LA VENI VICI : 2 000 ans d'histoire le long du plus célèbre des aqueducs romains au monde

En novembre, ça se passe dans le Gard avec pour concept unique d'emprunter le tracé historique de l'aqueduc romain entre Uzès, le Pont du Gard et Nîmes. Redécouvrir l'un des ouvrages antiques les plus remarquables au monde en proposant 3 pratiques sportives (running, marche nordique et randonnée). Plus de 4 000 participants se retrouvent pour vivre une expérience hors du temps.
https://www.lavenivici.com/

Le saviez-vous ?
YES WE RUN qui organise l'Urban Trail Nîmes intervient aussi depuis 20 ans sur plusieurs évènements dont l'Urban Trail Nîmes, le Béziers Urban Trail, la Veni Vici le Rallye Run Race. Un mélange de découverte touristique et de défi sportif !

LE BÉZIERS URBAN TRAIL : au cœur de la plus ancienne ville de France

Si le chrono n'est pas la motivation première des coureurs et qu'ils souhaitent vivre une expérience avec leurs enfants, le BUT est fait pour eux ! Ouverte dès l'âge de 7 ans, le BUT se veut allier randonnée et course et + de 4 200 participants attendent la prochaine édition en octobre (avec une majorité du public féminin !).
https://www.beziersurbantrail.com/

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

INFO+

Une via Ferrata a ouvert sur la Passerelle de Mazamet (gratuite et ouverte 7j/7)
Au programme : 1,3 km – 4 tyroliennes dont une de 200 m (non obligatoire) – passerelles – pont de singe… (Des parcours sportifs et initiatiques sont proposés).

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

Le saviez-vous ?

La Fédération Française d'Athlétisme et la Ligue d'Athlétisme d'Occitanie, propose des parcours permanents labélisés Uni'Vert Trail qui s'appuient sur une convention entre la FFA, une structure locale (club ou comité d'athlétisme) et les collectivités territoriales.

Ces parcours de trail-running sont techniquement validés (accord AFNOR AC S51-111, niveaux de difficulté identifiés, balisage normé). Ils bénéficient d'une communication nationale et d'une animation territoriale (entrainements, stages et organisation de courses ou challenges). La création d'un site Uni'Vert Trail permet de bénéficier d'un équipement sportif de nature durable, accessible, sécurisé, ouvert à tous et pour lequel l'investissement financier est mesuré.

Pour plus d'infos :
J'aime Courir (jaimecourir.fr)

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

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

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 trailer découvrira 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 engagé pour la protection de l'environnement !
https://les3ventshautescorbieres.com

INFO

La Transcorbières Gravel Tour/VTT/VTTAE :
au départ de Cucugnan, idéal pour découvrir les châteaux du Pays Cathare à 2 roues
2 parcours possibles : 45 km – 1 000d+ et 75 km – 1 900 d+.

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 Verdouble, avec leurs marmites de géant propices à la baignade.
Les Trails Cathares prévoient également des randonnées, des courses pour enfants et des animations (sensibilisation à la nature...). De quoi satisfaire toute la famille !
www.peyrepertuse.com/après-la-visite

LE GRAND RAID CATHARE :

C'est la rencontre improbable d'une bande de coureurs passionnés du Sud-Ouest, avec un groupe amoureux du territoire audois et des légendes cathares, qui a permis de rêver à ce projet fou !
Leurs objectifs communs de valorisation du patrimoine naturel (faune, flore...) et historique (châteaux, grottes...), ainsi que la passion des légendes cathares à travers la pratique d'une discipline ancestrale qu'est la course de longue distance, ont rendu cette odyssée possible.
Le mélange, devenu homogène, de traileurs et de passionnés qui, avec leur temps, leurs tripes, leur cœur, se lancent dans ce pari "Aud' à Cieux" d'organiser un Grand Raid depuis la ville de Carcassonne à travers le PAYS CATHARE. http://www.grandraid-cathares.fr/

POUR LES ACCOMPAGNANTS

Une grande fête médiévale pour tous autour d'un spectacle médiéval, des animations et visites. L'occasion de profiter de la cité de Carcassonne, des villages alentours et des touristiques du pays cathare.

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

INFO

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.

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'autre sorties trail, marches nordiques pour être les pieds dans l'eau ou au bord des salins.
https://www.gse-oragnisation.org

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

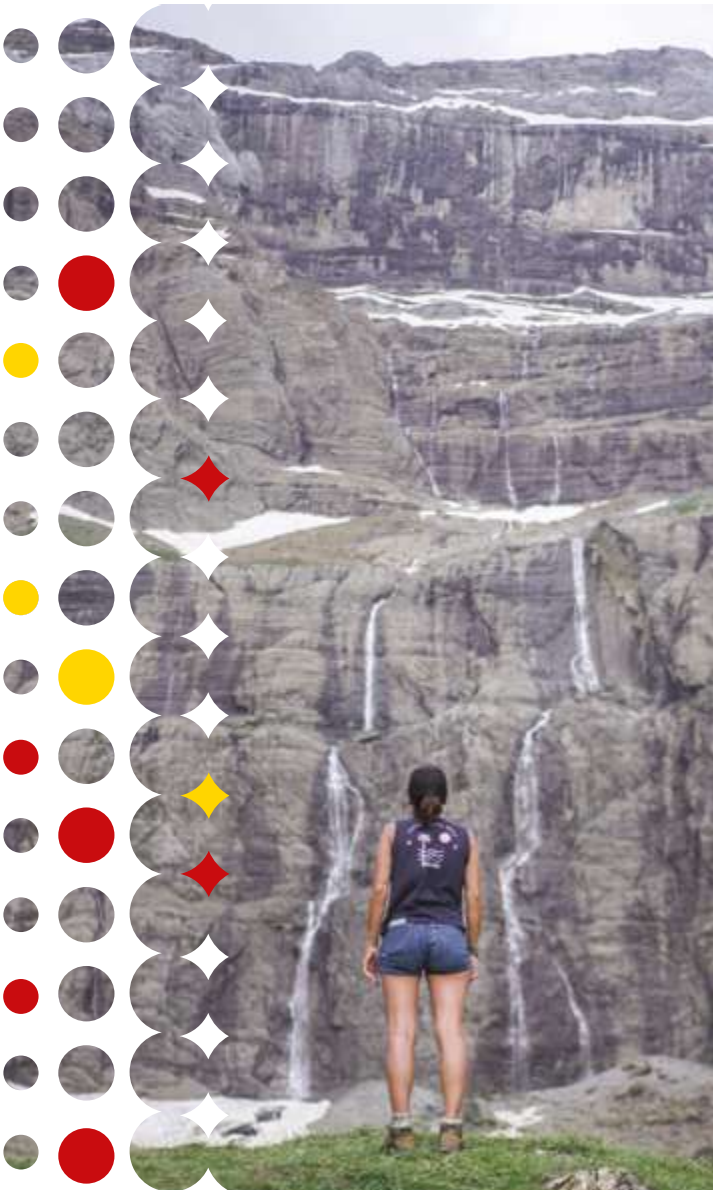
POUR LES ACCOMPAGNANTS

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

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

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

Course mythique par excellence, le Challenge 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 Vicessos, 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 dont la PicAriège (70km 7000m D+) qui emprunte le même parcours que La PICaPICA ainsi que les Trails des Novis(25km) et des Mineurs(15km) qui clôture en beauté la manifestation en rassemblant le dimanche plus de 700 traileurs.
Lors du premier dimanche de juin, le trail de la Soucarrane est au programme (13km) autour des étangs de Roumazet dans le cadre du Challenge Alain LEPLUS qui comprend la montée chronométrée à vélo au barrage du Soulcem.
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-ariege.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

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

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

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 (vautours 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

RANDO VALLÉES DE GAVARNIE

INFO+

3 trails en Vallées de Gavarnie

24H Trail : en solo ou en équipe, format original dans un cadre magnifique
Les Gabizos Trail : Courses organisées par des coureurs pour des coureurs, avec un format de course adapté à leurs envies
Le Trail des fleurs : trail éco-responsable inscrit au label Trail Runner Foundation
*Retrouvez les parcours trail téléchargeables

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.grands-sites-occitanie.fr
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 trailer 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 6 000 coureurs aujourd'hui), souhaite rester convivial, chaleureux et toujours à taille humaine. Selon le parcours choisi (de 40 à 160 km), le trailer 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

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

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 !

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-trailer 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

INFO+

Un trail solidaire
pour l'Hôpital des enfants au CHU de Purpan est proposé par Le Trail de la Barousse à Sost, 3 options 17km – 11 000md+ / 10km-600md+ /Rando 8 km,
RDV le dimanche 17 décembre 2023

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.pyrenesens.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.
www.valleesdegavarnie.com/

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...).

Retrouvez le calendrier des courses trail des adhérents sur notre rubrique trail Occitanie :

Calendrier des courses

Pour plus d'infos :
Des témoignages de coureurs, les séjours trails, les espaces et stations de trail, et les territoires de trail d'Occitanie sont à consulter sur la rubrique Trail.
www.tourisme-occitanie.com/loisirs/activites-et-nature/trail/

Notes

Retrouvez plus d'informations
sur l'activité Trail en Occitanie
dans notre rubrique dédiée au Trail – Running

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

Avec à l'intérieur le Calendrier des courses, nos séjours et bons plans, notre Newsletter Trail et pleins d'autres actualités...

Contact

presse@crtoccitanie.fr

Destination Occitanie
Comité Régional du Tourisme et des Loisirs

voyage-occitanie.com

SITE DE MONTPELLIER (SIÈGE)
64, rue Alcyone • CS 79507
F • 34960 Montpellier Cedex 2

SITE DE TOULOUSE
15, rue Rivals • CS 78543
F • 31685 Toulouse Cedex 6

#TourismeOccitanie

PÔLE COMMUNICATION & RAYONNEMENT - JUIN 2023 - PHOTOS : ©FESTIVAL DES TEMPLIERS / ©CRTL-OCCITANIE_D-VIET / @DAMIEN DELOS / ©EXO DAMS / @VALENTIN_GROLLEMUND / @RICHARD SPRANG-OUVERT AU PUBLIC / ©3LB PHOTOS / ©CHEMINS-DE-ST-GUILHEM / @CEVEN-TRAIL / @DRAILLES-ET-AVENTURES-JEROME_ROUQUIER / @QUENTIN-DOUSSAUD ©PAYSHLV_2019_ANTHONY ALLIES / ©PNR HL / ©DR / ©OT MAZAMET / ©BERNARD DUGROS / @UTCVL / @LOT_TOURISME_TEDDY_VERNEUIL / @ZINZIN REPORTER / @UTSC367 / @YAN ARNAUD / @ESPACE-TRAIL FENOUILLEDES_FESTITRAIL DU VIGNOBLE / @ADT66 / @CERDANYA TRAIL RUN / @GÎTE-LA-CHOUETTE / @MAISON_SARDA / @VIBREZ MONTAGNE ©ERIC BRENDLE - HERAULT TOURISME / ©CRP 2019 - ERIC MONTGOBERT / @LUCHON ANETO TRAIL / @ESPACE TRAIL LOURON BIKE-AND TRAIL / @CRP2018_ERIC MONTGOBERT_WWW.PHOTOSSPORTSNET / @PIC DU-MIDI_CHRISTOPHE LORSCH / @ESPACE TRAIL VALLEES DE GAVARNIE-PIERRE_MEYER / @MAIRIE DORRES / @TRAIL DE LA BAROUSSE / @MOONTANYA / ©PYRENESENS / ©MOUNTAIN LUGE HAUTACAM / @VIRGINIE COVIGNON / ©DAVID CONTHIER / ©VILLES DE MAZAMET ET AUSSILLON / ©ANNE DUBNDIDU / ©DENIS CLERC / @AJANIS DUC / ©EORA SPORT INGENIERIE YESWERUN - CYRILLE QUINTARD / @PIERRE_MEYER / ©CRTL-OCCITANIE / @YANNMONEL / ©PIERRE TOUSSAINT