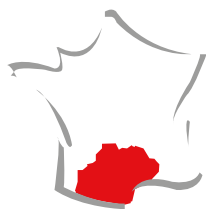


Dossier de Presse

L'Occitanie, un eldorado pour les trailers



LE TRAIL EN FRANCE ET EN OCCITANIE	5
LE COLLECTIF TRAIL	6
CHIFFRES ET DATES CLÉS DU TRAIL EN OCCITANIE	7
L'OFFRE DES ADHÉRENTS AU COLLECTIF 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.....	22
CALENDRIER DES COURSES, ET ÉVÈNEMENTS 2025-2026.....	28



Occitanie

Sud de France



2^{ÈME} PLUS VASTE RÉGION DE FRANCE

plus vaste que l'Irlande avec 13 départements



10 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), La maison Carrée à Nîmes, la hêtraie de la Forêt de la Massane.



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 Valcabrière, Sète, Toulouse.



28 ÉTABLISSEMENTS THERMAUX



220 KILOMÈTRES DE CÔTES MÉDITERRANÉENNES



+ DE 50 PORTS DE PLAISANCE



17 TERRES DE VÉLO



CHIFFRES CLÉS

4^{ème} région touristique de France



avec

15,9 milliards
de retombées économiques en 2018



et

125 000 emplois
touristiques en moyenne sur l'année 2019
(salariés et non-salariés).

Avec une saisonnalité marquée : l'emploi touristique
passe du simple au double entre janvier et août.
Avec deux emplois sur dix qui sont des non-salariés
Avec un emploi sur trois dans l'hébergement et la
restauration



soit

7%

de l'emploi marchand régional

1^{ère} destination thermale de France



avec

149 000
curistes assurés sociaux en 2024 (+ 3% vs. 2023)



soit près de

1/3

du marché national
du thermalisme (32% ; + 2 points vs. 2023)

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



28,8 millions

de nuitées dans l'hôtellerie de plein air en 2024
(1er rang national - stable par rapport à 2023)



15,6 millions

de nuitées dans l'hôtellerie en 2024
(stable par rapport à 2023)



10,8 millions

de nuitées dans les Autres hébergements collectifs
touristiques* (AHCT) en 2024 (-1% par rapport à 2023)



12,4 millions

de nuits** réservées dans le locatif en plateforme
(Airbnb) ; +10% par rapport à 2023

*Les Autres hébergements collectifs touristiques correspondent aux
résidences hôtelières de tourisme, villages de vacances et maisons
familiales de vacances, auberges de jeunesse et centres internationaux
de séjour, centres sportifs.

**Attention, les données du locatif en plateforme portent sur des
nuits et non pas des nuitées : le nombre de personnes présentes pour
chaque nuit louée n'est pas disponible.

Fréquentation touristique française et étrangère



237 millions

de nuitées touristiques tous modes d'hébergements
confondus en 2024 (stable par rapport à 2023)

64% de nuitées françaises (stable par rapport à 2023)

>15% de nuitées réalisées par des Occitans

>49% de nuitées réalisées par des Français extra-régionaux

36% de nuitées étrangères

>27% de nuitées réalisées par des clientèles européennes

>9% de nuitées réalisées par clientèles extra-européennes

Les principales clientèles touristiques

(> à 3% en termes de nuitées touristiques 2024)

Occitanie :	15%	Allemagne :	4%
Île-de-France :	11%	Hauts-de-France :	4%
Auvergne-Rhône-Alpes :	9%	Grand Est :	3%
Nouvelle-Aquitaine :	7%	Pays-Bas :	3%
Provence-Alpes-Côte d'Azur :	5%	Royaume-Uni :	3%
Espagne :	4%	Belgique :	3%

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,

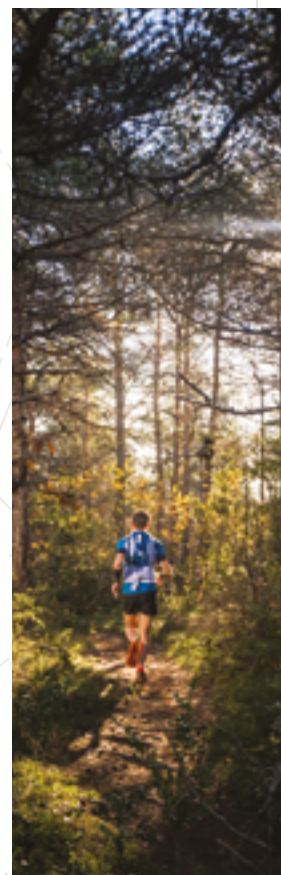
il offre un levier d'extension de la saison touristique et peut contribuer à booster la saison estivale des stations de montagne.

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 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 Collectif Trail



Lancé en 2021 et animé par le CRTL Occitanie, le Collectif « Trail » est constitué cette année de 31 courses, territoires et structures fédératives de la région Occitanie, qui souhaitent travailler en réseau pour gagner en visibilité et en efficacité.

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 Collectif 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 Collectif 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 Collectif 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 Collectif Trail est co-construit et cofinancé à parité par le CRTL Occitanie et les adhérents et a reposé en 2025 sur :

- Des campagnes webmarketing (Facebook/Instagram Ads)
- La participation à deux salons spécialisés (Salon du Trail de Millau fin octobre et Salon du Trail de la Saintélyon fin novembre)
- Organisation d'un jeu concours trail avec plus de 4000 euros de lots offerts par les membres du collectif
- Une communication sur les supports du CRTL (site internet, dossier de presse, réseaux sociaux)



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 Collectif 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, 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 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 Collectif Trail par territoire

Pour simplifier la présentation de l'offre trail en Occitanie, trois 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.

Petit tour d'horizon des adhérents au Collectif 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, de l'Aubrac ou des Causses du Quercy.
- 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

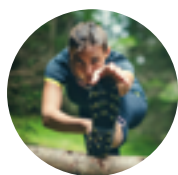


Depuis 1995, date de sa création jusqu'aux dernières éditions, la renommée du plus ancien trail organisé en France ne s'est jamais démentie tandis que sa fréquentation n'a eu de cesse de battre des records au point d'être désormais considéré comme un des 1er événements trail au monde (13 000 participants issus de 45 pays !). Organisé par l'Agence événementielle « Templiers Events », ce trail mythique, organisé en octobre, 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 : 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, vélo rail 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/grandscaussesespacecetrail>



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 ! Le Tarn Valley Trail (en mai) vous plonge quand à lui au cœur des magnifiques Gorges du Tarn.

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, en octobre, 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, 28 et 50 km 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)
- 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, 4 autres courses sont proposées aux trailers : 12, 25, 27 ou 52 kilomètres !

www.lozeretrail.com

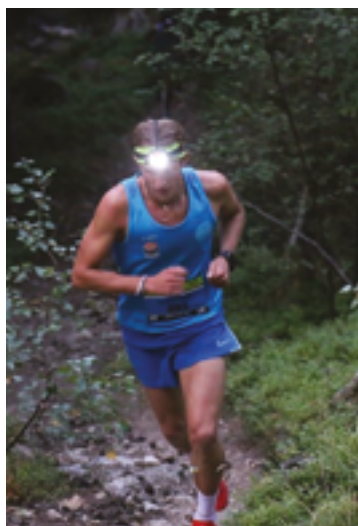


POUR LES ACCOMPAGNANTS

Le dimanche de la course, deux randonnées (de 10 à 20 kilomètres) sont proposées, 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



L'association "trail Margeride", vous propose, en septembre, un week-end sport nature, dans les Monts de la Margeride. 17, 27, 43 km : les chemins et sentiers parcourus 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 de 10 km !

www.trail-margeride.org

POUR LES ACCOMPAGNANTS

Une randonnée ouverte à tous est proposée en complément du Trail Margeride : 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.



ULTRA TRAIL DES FONTAINES

Tout proche de Cahors dans le Lot, l'hivernale de février vous propose 6 courses de 7 à 103 km, 1 rando canitrail, 1 rando nocturne, pour découvrir les causses du Lot avec plus de 95% de chemins.

Un ultra lotois, sur les causses et les vallées, tout en monotraces, pierriers, de belles montées sèches et des descentes typiques du causse lotois, aride et caillouteux. Vous découvrirez au fil des kilomètres les panoramas de Cahors et des villages environnants. Un marathon dans les sentiers du Lot entre pierres et terres arides, pour faire le plein de sensations et profiter du lever de soleil sur les collines de Cahors. Le Malbec, cépage typique du Cahors AOC, donne son nom et sa générosité à ce trail typique, une course nocturne et bien d'autres encore.

Un salon sur la zone d'arrivée, des food trucks et des animations pour passer un bon moment même si vous ne courez pas.

En juillet, l'estivale offre 2 courses et une rando.

<https://www.traildesfontaines.com/>

POUR LES ACCOMPAGNANTS

Randonnées pédestres, vélo, VTT, escalade, via ferrata, visites de villages typiques, musées, fermes, vignobles. L'été, canoë, paddle, lacs, ...

<https://www.tourisme-occitanie.com/destinations/incontournables/cahors-vallee-lot/>



OFFICE DE TOURISME DU PAYS DE GOURDON : Espace Trail Quercy Outdoor

Dans le Lot, le Quercy se dévoile autour de 15 parcours.

Ici, chaque foulée vous emmène au cœur d'une nature préservée, entre causses calcaires, vallons boisés, sentiers sablonneux et forêts de châtaigniers. La richesse des paysages, la variété des sols et l'alternance des ambiances font du Quercy un terrain d'aventure unique pour tous les coureurs.

Monotracés ombragés, pistes roulantes, passages plus techniques, petit patrimoine rural en bord de chemin... chaque itinéraire a son caractère, son rythme, son horizon. Que vous soyez débutant ou triller aguerri, vous trouverez ici de quoi vous ressourcer, progresser ou vous dépasser.

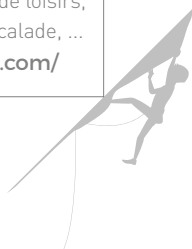
Envie de challenge ? Testez vos capacités sur nos Défis Trail, des segments chronométrés conçus pour vous mesurer à vous-même... et aux autres.

<https://quercy-outdoor.fr/fr>

POUR LES ACCOMPAGNANTS

Visite de grottes, grimpe d'arbres, jeux immersifs, randonnée, vélo, VTT, base de loisirs, plan d'eau, accrobranche, canoë, escalade, ...

<https://www.tourisme-gourdon.com/>



Le saviez-vous ?

L'espace Quercy Outdoor avec ses 15 parcours permanents permet de courir à l'année dans les magnifiques paysages du Quercy.

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 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 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 LODÉVOIS ET LARZAC

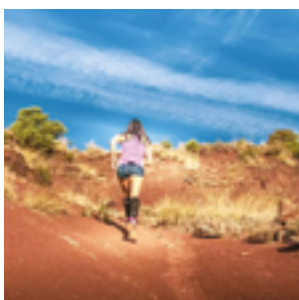
Grandiose, c'est sans nul doute le qualificatif qui vous viendra en tête en arpentant les parcours. Conçus pour des entraînements techniques à la difficulté mesurée, les chemins offrent des magnifiques paysages : Cirque de Navacelles et Lac du Salagou labellisés Grand Site de France, Cirque de Labeil, Corniches de Lauroux, Falaises de l'Escalette, et petit à petit, on s'approche du Causse du Larzac, dans l'ambiance à la fois désertique et patrimoniale que dégagent ses terres dédiées au pastoralisme. À ce jour, 8 parcours vous offrent un magnifique terrain d'entraînement, d'autres sont en cours de développement. <https://www.tourisme-lodevois-larzac.fr/trail>

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.

DESTINATION SALAGOU

De sentiers au cœur des vignes en ascensions vers nos points culminants, en passant par le lac du Salagou, labellisé Grand site de France, pratiquez le trail dans un espace unique et préservé. Entre technicité et paysages d'exception, venez (re)découvrir un territoire qui offre 4 parcours sécurisés et adaptés à tous les profils de coureurs. <https://www.destination-salagou.fr/le-trail>



En octobre, venez courir Le trail du salagou, au cœur de l'Hérault sur les magnifiques berges de terre rouge : la ruffe, caractéristique du Lac du Salagou. Situé à 30 minutes de Montpellier entre Clermont l'Hérault et Lodève.

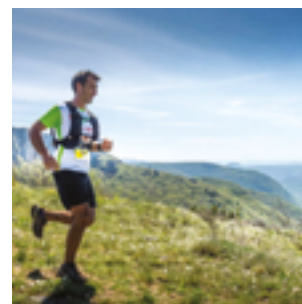
Un site exceptionnel et grandiose !

Du marathon au mini trail de 5 km, en passant par le tour du lac (27 km), des courses pour enfants et une marche nordique, découvrez courrez le long des berges de Clermont-l'Hérault et de Liaisson, vous ferez le tour de la presqu'île de la Sure d'où vous aurez une magnifique vue sur l'ensemble du Lac.

TRAILS 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



Le saviez-vous ?

Le Lodévois et Larzac est hôte du Trail des Terrasses du Lodévois, organisé chaque année en avril. 3 parcours techniques de 15 à 45 km vous mènent vers des sites remarquables tels que : le lac du Salagou, le plateau du larzac, la grotte de Labeil, le temple Bouddhiste Lerab Ling, la forêt de l'escandorgue et les divers villages traversés dont le ravitaillement mémorable en musique à Lauroux. Alors n'hésitez pas à relever le défi ! En 2026, il aura lieu les 11 et 12 avril. <https://lesterrassesdulodevois.com/>

LA BALEINE EN COURSE

La Baleine vous donne rendez-vous fin mars sur les salins d'Aigues-Mortes pour courir ou marcher, petits et grands, dans cet environnement exceptionnel, au cœur des eaux roses de Camargue. Avec 7 distances, de 5 km à 58 km, la possibilité de courir en duo sur le 16 km, il y en aura pour tous les goûts !

<https://www.labaleine.fr/les-courses/>



BEAVER TRAIL

Venez découvrir ou redécouvrir la vallée du Gardon & le Pont du Gard autour de 4 parcours de 9 à 51 km et 1 rando de 10 km pour Octobre Rose. Passage par le massif du Gardon et sentiers très techniques sur le plus long parcours, déambulation par les crêtes entre Poulx – Cabrières, Lédénon, Pont du Gard, & Collias. Vous pourrez dominer tout le pays de l'Uzège, le Mont Ventoux, le Mont Aigoual.

<https://poulx-trail.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 cadreaux 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 !

4 courses de 10 km au marathon, 1 rando et des courses pour les enfants.

<https://www.nimesurbantrail.com/>

POUR LES ACCOMPAGNANTS

Poulx est un petit village situé au milieu des garrigues, à 12 kilomètres de Nîmes. Blotti contre son église, le bourg a conservé sa ruralité tout en s'adaptant à la modernité. La sérénité des lieux, séduit les visiteurs. Au programme, patrimoine, espaces naturels et superbes spots baignade !

<https://nimes-tourisme.com/explorer/poulx/>

Le saviez-vous ?

Soutenir le mouvement des eaux et des vents, c'est la mission à laquelle nos sauniers, véritables « agriculteurs de la mer », œuvrent pour vous offrir un sel d'une qualité incomparable. Passionnés et dotés d'un savoir-faire historique, le métier de saunier se transmet de génération en génération.

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. 4 courses de 16 à 82 km, 1 rando de 14 km et 27 km de marche nordique.

<https://www.lavenivici.com/>



Le saviez-vous ?

YES WE RUN qui organise l'Urban Trail Nîmes intervient aussi depuis 20 ans sur plusieurs événements 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 !). 4 courses de 10 km au marathon.

<https://www.beziersurbantrail.com/>

AUTOUR DE TOULOUSE

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

Organisée début octobre 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



INF+

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 VIGNOLE 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, organisée fin août, 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

TRAIL DES RIVIÈRES ET CHÂTEAUX

La ville de Saint Orens de Gameville, organise en juin un trail aux portes du Lauragais sur les chemins et sentiers des villages d'Auzielle-Lauzer-ville-Quint Fonsegrives et Saint-Orens-de-Gameville. Il invite les participants à découvrir les richesses naturelles et historiques du territoire. Sentiers forestiers, ruisseaux, collines, traversées de domaines privés. Un événement convivial et à taille humaine.

<https://www.ville-saint-orens.fr/vie-de-la-cite-sports-culture/course-des-rivieres-et-chateaux-aux-portes-du-lauragais>

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 (entraînements, 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

La Ligue d'Athlétisme d'Occitanie assure le développement du trail en Occitanie grâce à la formation et à la certification des entraîneurs et des officiels running (juges). La Ligue organise des championnats régionaux, attribue des labels régionaux et/ou nationaux, développe et encadre la pratique du trail jeunes avec notamment l'organisation d'un championnat dédié ainsi que d'un stage.

<https://athle-occitanie.fr/wp/>



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 ».



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

OFFICE DE TOURISME D'ARGELÈS-SUR-MER

Des forêts de chênes, de châtaigniers ou de hêtres aux sentiers de crêtes, rocaillieux et escarpés, le massif des Albères offre des parcours aussi divers que techniques. Le relief est bien présent, avec quelques sommets de plus de 1000m situés à moins de 10km de la mer. Le tout, offrant l'opportunité d'apprécier, au cours d'une même sortie, de magnifiques vues sur les plages et les sommets.

Ajoutez à cela un ensoleillement exceptionnel et le climat méditerranéen tout à fait propice à la pratique du sport en plein air et plus rien ne vous retient de venir découvrir le trail à Argelès-sur-mer.

<https://rando.tourisme-pyrenees-mediterranee.fr/>



En avril, découvrez l'Argelès Nature Trail
avec 4 courses pour adultes,
4 courses pour enfants et 2 randos.
<https://argelesnaturetrail.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. 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 DES CATHARES :

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 (161 km), 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, à la fin octobre, depuis la ville de Carcassonne à travers le PAYS CATHARE, avec 6 courses entre 12 et 161 km.

<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, à la mi-mars, 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'Aragon, le programme de la course est bien complet pour les traileurs à la recherche de curiosité de paysages dans leur course.

www.traildefontfroide.com



4 parcours (9, 15, 35 ou encore 55 km, une rando et une course enfants) organisés par l'Athlétic Club Narbonne Méditerranée sont au programme pour une aventure sportive et humaine.



GRUISSAN TRAIL : le trail pour tous

Le Gruissan Trail a lieu dans l'Aude début décembre, 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 Événements organise d'autre sorties trail, marches nordiques pour être les pieds dans l'eau ou au bord des salins.

<https://www.gse-organisation.org>



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

ARIÈGE TERRE DE TRAILS

Ariège, terre de trails ! Du piémont ariégeois aux sommets des Pyrénées, l'Ariège offre une grande diversité de paysages : une terre idéale pour la pratique du trail ! Car faire du trail ici, c'est s'offrir le plein de sensations sportives, tout en profitant de merveilleux points de vue et d'un patrimoine riche et étonnant : châteaux cathares, églises romanes...

<https://terredetrails.wixsite.com/monsie>

POUR LES ACCOMPAGNANTS

L'Ariège offre une palette d'activités entre visites patrimoniales, grottes, musées, activités de pleine nature, marchés gourmands, de quoi ravir toute la famille.

<https://www.ariegepyrenees.com/preparer/explorer/>



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). A la mi-août, 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-ariège.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>



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, organisée fin août, le GRP (pour les intimes) est une course mythique que chaque trailleur 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 trailleur 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 originaux 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 Gélà (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 à la mi-mai, 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 !

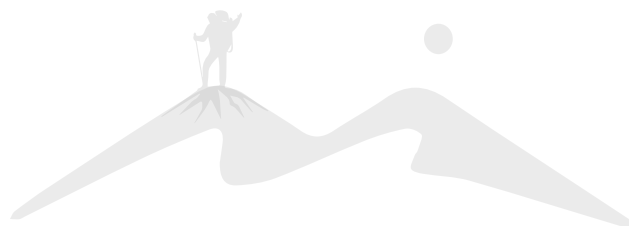
<https://trailsemibarousse.jimdofree.com>



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>



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>

TRAIL DE LA DENT D'ORLU

Cette course part du village d'Orlu à 840 m d'altitude et arrive au sommet de la dent d'Orlu à 2222 m (une distance de 14km avec 1600m de dénivelé positif). Au dire des coureurs, c'est une course splendide qui permet d'évoluer dans un paysage vierge et somptueux, où le sommet mérite de se gagner... il ne vous reste plus qu'à venir relever le défi !

En 2026, le trail fêtera sa 30ème édition avec un programme spécial le 12 juillet 2026. Inscription à partir de février 2026.

<https://traylorlu.wordpress.com/>



TRAIL DES CITADELLES

De sous-bois en vues panoramiques et cascades, les parcours vous conduisent vers les citadelles de Montségur et Roquefixade pour des courses entre nature et histoire.

Que vous soyez un coureur chevronné ou un amateur passionné, le Trail des Citadelles vous accueillera avec enthousiasme. L'esprit de la course est avant tout celui du partage et du dépassement de soi. L'ambiance conviviale et chaleureuse vous permettra de profiter pleinement de l'événement, que vous soyez là pour la performance ou pour le plaisir de courir dans un cadre exceptionnel. Rejoignez une communauté de passionnés et partagez des moments inoubliables au mois d'avril.

<https://trail-des-citadelles.blogspot.com/>



ULTRARIÈGE

Ce trail vous propose de courir, parfois marcher, sur des cheminements empreints d'histoire, de vous transporter plusieurs siècles en arrière, à l'époque des chasseurs paléolithiques, des artistes magdaléniens, de la belle Pyrène aimée d'Hercule, de la traîtresse Mengarde de Comminges, des bâtisseurs romains, du bien nommé et fier comte Fébus de Foix, de la Dame blanche de Montségur, d'Henry III de Navarre, des montreurs d'Ours, des mousquetaires de Tréville, des chercheurs d'or de l'Ariège ... Et, qui ne se souvient de Pierre Maury, le berger de grande transhumance, de Guillaume Bélibaste, le dernier des bons hommes ou de Pierre Clergue, le curé hérétique ?

Un superbe terrain de jeu avec plusieurs distances au choix : 3 traversées (170 km en solo + relais; 100 km et 55 km), et deux belles boucles autour d'Aix-Les-Thermes (23 km et 15 km) ! Rendez-vous en juillet !

<https://ultrariego.fr/>

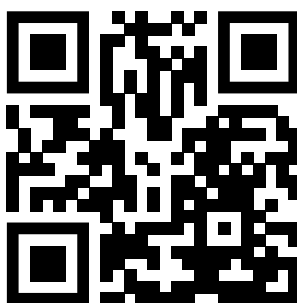




Calendrier des courses trail
du collectif trail
<https://www.tourisme-occitanie.com/loisirs>



Tout l'agenda du trail en Occitanie
<https://www.tourisme-occitanie.com/agenda/par-theme/manifestations-sportives/>



Je m'abonne
L'actu du trail en Occitanie
Newsletter trimestrielle
<https://f.info.tourisme-occitanie.com/f/lp/abonnement-newsletter-trail>

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



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

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