

**Organisateur** : Amaury DECLUDT

**Contact** : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web



## **Weekend Trail – Haute-Provence**

### **Samedi 19 octobre – Lundi 21 octobre 2024**

## Concept :

Cette sortie consiste en un weekend de trail off (hors compétition) sur trois jours. Il se déroule en Haute-Provence, terre très sauvage de moyenne montagne, avec un terrain bien particulier (et très ludique pour le trail) de terres noires et de barres calcaires.

Le trail se fait groupé : on s'adapte au rythme du plus lent. Les plus forts pourront choisir de rallonger leurs parcours par rapport au trajet de base défini chaque jour.

Le trail se réalise en semi-autonomie : les points d'eau et les possibilités de ravitaillement sont limités. Il faudra donc bien préparer son sac la veille pour ne pas manquer en cours de route.

Le trail est modulable : chaque jour, il est possible d'adapter son parcours en fonction de son état de forme et de ses envies.

**Niveau :** Afin d'assurer l'homogénéité du groupe, un niveau minimal est requis (expérience préalable du trail en montagne, capacité à courir plus de 20 km-effort\* à plus de 8 km-effort/h). Prière de fournir une liste de courses à l'organisateur au moment de l'inscription.

\*Un km-effort permet de prendre en compte le dénivelé dans la difficulté de la sortie, selon la formule suivante : 100 m de dénivelé positif = 1 km-effort. 1 km = 1 km-effort. Ainsi, une course de 20 km et de 1000 m de D+ correspondra à 30 m-effort.

## Déroulement

Samedi 19 octobre : départ par le premier train pour Aix-en-Provence TGV. Puis location de voiture et trajet jusqu'à Digne-les-Bains, « capitale » de la Haute-Provence.

De là, trois options de parcours sont ouvertes :

- 1<sup>ère</sup> partie (matin) : Digne-les-Bains – Entrages : 10,7 km ; 927 m de D+, 555 m de D-, en passant par le sommet bifide du Cousson ;
- 2<sup>ème</sup> partie (après-midi) : Entrages – Tartonne : 20,1 km ; 928 m de D+, 954 m de D-, en franchissant la splendide barre des Dourbes (*photo d'illustration de la fiche technique*)
- Parcours intégral : 30,8 km ; 1855 m de D+, 1509 m de D-.

Le parcours est disponible ici : <https://www.openrunner.com/route-details/19260944>

Dimanche 20 octobre: boucle dans les Terres Noires, au départ de Tartonne jusqu'aux villages de Draix et Archail. 29,8 km, 1445m de D+ et de D-.

Le parcours, très sauvage, est disponible ici : <https://www.openrunner.com/route-details/19260974>. Il est possible de le raccourcir si souhaité, ou de le rallonger en tentant notamment de faire l'ascension du Pic du Couard (1988 m).

Lundi 21 octobre : repos pour les plus fatigués, boucle pour l'ascension du point culminant de la région, le Cheval Blanc (2323 m) pour les autres, au départ du col de Séoune. C'est moins long et plus facile que la veille en distance et en dénivelé, mais plus technique (pierrier). 21,1 km, 1020 m de D+ et de D-.

Le parcours est disponible ici : <https://www.openrunner.com/route-details/19266896>

A la suite de cette boucle, retour à Aix-en-Provence en soirée, pour prendre le dernier train vers Paris.

Ce parcours est susceptible de modifications en fonction de la disponibilité de l'hébergement.

**Ravitaillement :** Petit-déjeuner et dîner dans un gîte. Déjeuner pique-nique.

**Tracé des trois parcours du weekend :**



▲ : parcours du 19 octobre      ▲ : parcours du 20 octobre      ▲ : parcours du 21 octobre

**Equipement :**

- Sac de trail
- Poche à eau ou gourde d'au moins 2L
- Chaussures de trail
- Bâtons de trail
- Vêtements de sport
- Couvre-chef (casquette, bonnet...)
- Lunettes de soleil
- Gants, foulard, vêtements chauds et vêtements de pluie
- Nourriture (pain, barres de céréales, graines, fruits secs...)
- Montre
- Téléphone portable
- Lampe frontale chargée
- Couverture de survie

**Transport :**

- Aller et retour : en train.
- Sur place : voiture de location.

**Hébergement** : Gîte d'étape réservé par l'organisateur

**Inscriptions :**

- **Modalités : Sortie avec accord de l'organisateur :**  
Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour être inscrit, y compris en la liste d'attente.
- **Nombre de places** : 9 (organisateur inclus)
- **Date de validation des inscriptions** : 2 juillet 2024
- **Montant de la participation** : Hébergement (est. 50 € / nuit en demi-pension) + transport + pique-nique + frais divers

**En cas d'accident grave** : Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles au lien suivant :

<https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>

**Pour toutes les sorties avec paiements :**

- Conditions d'annulation par le participant :  
<https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>
- Possibilité d'annulation par le club en cas de mauvaises conditions météorologiques, nivologiques ou épidémiologiques, ou si le nombre de participants est insuffisant (moins de 5 participants)
- **Assurance annulation** : Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.