

Organisateur : Amaury DECLUDT

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Weekend Trail – Autour du Verdon

Samedi 8 novembre – Mardi 11 novembre 2025



Concept :

Un weekend de trail *off* (hors compétition) visant à faire une dernière sortie de trail en montagne avant l'interruption hivernale, en admirant les couleurs de l'automne en Provence. Le parcours visite la vallée du Verdon, mondialement connue pour la beauté de ses gorges et la difficulté de ses sites d'escalade. Hors saison, la région est désertée et très sauvage.

Le trail se fait groupé : on s'adapte au rythme du plus lent. Il se réalise en semi-autonomie : les points d'eau et les possibilités de ravitaillement sont limitées. 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. Il faut bien se connaître pour doser son effort et éviter d'être cuit au milieu du weekend.

Niveau :

Afin d'assurer l'homogénéité du groupe, un niveau minimal est requis (expérience préalable du trail en montagne, capacité à courir plus de 35 km-effort* à plus de 9 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 km-effort.

Déroulement :

8 novembre 2025 : Arrivée à Aix-en-Provence TGV en train Trenitalia (départ à 5h54 de Paris Gare de Lyon, arrivée à 9h02 à Aix-en-Provence TGV), puis location de voiture.

Le départ du trail se fait à l'est de la gare, à Comps-sur-Artuby.

Trois options de parcours sont ouvertes :

- 1^{ère} partie (matin) : Comps-sur-Artuby – Trigance : 13,4 km ; 310 m de D+, 430 m de D-, en passant par le vieux château de Trigance
- 2^{ème} partie (après-midi) : Trigance – La Palud sur Verdon : 17,1 km ; 940 m de D+, 800 m de D-
- Parcours intégral : 30,5 km ; 1250 m de D+, 1230 m de D-.

Les participants qui ne font pas le parcours intégral pourront être amenés à conduire la voiture de location.

Le parcours est disponible ici : <https://www.openrunner.com/route-details/22119514>

9 novembre 2025 : C'est l'étape majeure du weekend, avec une grande boucle dans les gorges du Verdon. Trois options de parcours sont ouvertes :

- 1^{ère} partie (matin) : Parking du Bastidon - Aiguines : 21,6 km ; 1160 m de D+, 1200 m de D-, en passant par la passerelle de l'Estellier et en escaladant le Grand Margès. Il s'agit de la partie la plus technique de l'itinéraire, qui nécessite un pied très sûr.
- 2^{ème} partie (après-midi) : Aiguines – Parking du Bastidon, en passant par le Pont du Galetas et le sentier du Bastidon : 20,3 km ; 940 m de D+, 900 m de D-. Cette portion de l'itinéraire est moins difficile, tout en restant somptueuse avec une vue imprenable sur le lac de Ste-Croix,
- Parcours intégral : 41,9 km, 2100 m de D+ et de D-.

Pour se laisser de la marge, on partira à l'aube et il est possible que l'on finisse vers la tombée de la nuit (frontale requise).

Les participants qui ne font pas le parcours intégral pourront être amenés à conduire la voiture de location.

Lien vers le parcours : <https://www.openrunner.com/route-details/22125639>

10 novembre 2025 : parcours beaucoup plus roulant que la veille, surtout au début où l'on suit une route en terre. Une fois bien échauffés, on monte sur les crêtes qui surplombent le lac de Ste-Croix, on visite le célèbre village de Moustiers-Ste-Marie, puis on part dans les sommets arides et les villages abandonnés de l'arrière-pays. Trois options de parcours sont ouvertes :

- 1^{ère} partie (matin) : Châteauneuf-lès-Moustiers - Moustiers : 13,4 km ; 130 m de D+, 510 m de D-. Etape assez roulante, pour les personnes fatiguées de la veille (même si la dernière descente vers Moustiers est assez technique).
- 2^{ème} partie (après-midi) : Moustiers – Châteauneuf-lès-Moustiers : 22,4 km ; 1110 m de D+, 730 m de D-. Cette portion de l'itinéraire, plus vallonnée, part faire l'ascension du point culminant du weekend, le Pavillon (1625 m d'altitude), puis suit une ancienne voie romaine jusqu'au point de départ.
- Parcours intégral : 35,8 km, 1240 m de D+ et de D-.

Lien vers le parcours : <https://www.openrunner.com/route-details/22125983>

11 novembre 2025 : décrassage autour de la Palud-sur-Verdon, selon un parcours à définir en fonction de l'état de forme du groupe.

Puis retour à la gare de Aix-en-Provence TGV. Départ à 16h01 en train Trenitalia, arrivée à 19h31 à Paris Gare de Lyon.

Ce parcours est susceptible de modifications en fonction des conditions météo.

Ravitaillement :

Petit-déjeuner et dîner au gîte. Déjeuner en itinérance (pique-nique ou restaurant sur le chemin).

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 (la nuit tombe vite à cette saison)
- Couverture de survie

- En fonction des conditions : crampons de trail (à confirmer par l'organisateur). Des crampons de trail peuvent être empruntés au Club.

Transport :

- Aller et retour : en train (cf. détail des billets ci-dessus, dans la partie « Déroulement »).
- Sur place : voiture de location.

Hébergement : Hostel du Canyon à la Palud : <https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/ou-dormir/4960295-auberge-collective-la-palud-sur-verdon-hostel-du-canyon/>. Réservation 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 septembre 2025
- **Montant de la participation :**
 - Au moment de l'inscription : frais administratifs, hébergement en demi-pension.
 - Après l'inscription, une fois le groupe constitué : voiture de location. Une fois le coût connu de celle-ci, l'organisateur fera un appel de fonds.
 - Lors de la sortie : frais divers (essence, frais de bouche et de boisson, taxe de séjour).

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 de séjour, régissant notamment les conditions d'annulation : https://www.clubalpin-idf.com/documentation/adh/section/art_373
- 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.