

Organisateurs : Samuel Becker, Alexandre Lucas

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web



« Bellegarde express »

Une journée de trail dans le haut jura

Samedi 04 avril 2026

Une vraie sortie trail de montagne à la journée au départ de Paris, c'est possible : vive le TGV !
Nous prenons la destination de Bellegarde sur valserine dans le haut jura (2h40 de TGV au départ de gare de lyon).

Il faut se lever tôt (départ vers 6h15) mais dès 9h nous serons sur les sentiers et nous serons de retour à Paris avant 20h.

Niveau : vous devez pratiquer la course à pied de façon très régulière (3 fois par semaine) et être en mesure de parcourir une distance de plus de 20km à une allure de l'ordre de 9km.h effort⁽¹⁾ sans difficultés. Vous devez par ailleurs avoir une expérience du trail ou de la randonnée en montagne. Un accord organisateur sera nécessaire pour s'inscrire à la sortie : indiquez votre pratique de la course à pied et de la randonnée.

¹ Km.effort : pour calculer cette vitesse, 100 m de dénivelé positif est égal à 1 km de distance à plat. Ainsi, un coureur qui a couru un trail de 30 km et 600 m de dénivelé en 4 h est allé à une vitesse de 9 équivalent km / h.

Parcours : depuis la gare de Bellegarde sur valserine nous prendrons la direction du nord vers les monts jura. Le parcours effectif dépendra de la condition physique des participants et des conditions de neige (altitude max de la sortie : 1700m). Distance et dénivelé cible : de l'ordre de 30km, et entre 1500m et 2000mD+.

Equipement :

- Sac de trail
- Poche à eau et/ou gourde d'au moins 1,5L, idéalement 2L
- Chaussures de trail
- Vêtements de sport appropriés au regard des prévisions météo
- Nourriture (barres de céréales, graines, fruits secs...)
- Téléphone portable
- Couverture de survie

Transport (horaires exacts à confirmer):

- ✓ Aller par le train de Paris Gare de Lyon à 06h13
- ✓ Retour par le train à Bellegarde sur valserine à 17h02

Pensez à acheter vos billets de train dès l'ouverture des ventes en positionnant une alerte sur sncf-connect !

Rendez-vous dans la gare de Bellegarde près du marchand de journaux.

Inscriptions :

- **nombre de places : 9** (encadrants inclus)
- **montant de la participation :** Pas de frais d'inscription

Date de début de validation des inscriptions : 20/11/2025

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>