

Organisateur : Amaury DECLUDT

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Weekend Trail – Balade dans les Alpes du Sud

Vendredi 5 juin – Lundi 8 juin 2026



Concept :

Un weekend de trail *off* (hors compétition) parcourant les Alpes du Sud, depuis Digne les Bains, ville-préfecture des Alpes-de-Haute-Provence, jusqu'à Barcelonnette, capitale de la vallée de l'Ubaye. L'itinéraire permet de courir à travers des paysages de grande beauté : la crête des Fourbes, les gorges de St Pierre, les abords du lac d'Allos, les sommets du Cousson et du Chapeau de Gendarme. En cette fin de printemps, il fera déjà chaud, mais il y aura potentiellement encore un peu de neige sur le parcours.

Le trail se fait en itinérance. Une voiture suit les coureurs, ce qui permet d'emporter la quantité de bagages qu'on veut, et de ne courir qu'une partie du parcours. Les participants qui ont le permis seront sollicités pour conduire ladite voiture.

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.

Niveau :

Afin d'assurer l'homogénéité du groupe, un niveau minimal est requis (expérience préalable du trail en montagne, capacité à courir plus de 40 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 :

Jeudi 4 juin au soir : départ en train de nuit depuis Paris-Austerlitz

Vendredi 5 juin 2026 : arrivée à Gap vers 7h. Puis location de voiture et route jusqu'à Digne.

A partir de Digne, trois options de parcours sont ouvertes :

- 1^{ère} partie (matin) : Digne – Col de Pierre Basse : 14,8 km ; 1080 m de D+ ; 610 m de D-. Cette étape consiste à escalader le Cousson, sommet emblématique de la région.
- 2^{ème} partie (après-midi) : Col de Pierre Basse – Tartonne : 14,9 km ; 730 m de D+ ; 860 m de D-. Cette étape franchit la Barre des Dourbes, immense falaise calcaire séparant les vallées de l'Asse et de la Bléone.
- Parcours intégral : 29,7 km, 1810 m de D+ ; 1460 m de D-.

Lien vers le parcours : <https://www.openrunner.com/route-details/19260944>

Samedi 6 juin 2026 : grande étape d'itinérance, en moyenne montagne. Trois options de parcours sont ouvertes :

- 1^{ère} partie (matin) : Tartonne – Peyresq : 31,2 km ; 1460 m de D+ ; 870 m de D-. C'est un parcours plutôt pour bons coureurs, avec beaucoup de portions roulantes, à travers les forêts et les champs des hautes vallées des Alpes du Sud. Ravitaillement possible à Thorame Basse.
- 2^{ème} partie (après-midi) : Peyresq – Colmars : 28,2 km ; 1160 m de D+ ; 1440 m de D-. Cette portion de l'itinéraire suit les Gorges de St Pierre, avec une portion à flanc de falaise qui nécessite d'avoir le pied montagnard et de ne pas avoir peur du vide. Arrivée à Colmars, gros bourg fortifié par Vauban. Ravitaillement possible à Villars Heyssier.
- Parcours intégral : 59,4 km, 2620 m de D+ ; 2310 m de D-.

On partira tôt le matin et il est possible que l'on finisse vers la tombée de la nuit (frontale requise).

Lien vers le parcours : <https://www.openrunner.com/route-details/22883082>

Dimanche 7 juin 2026 : parcours en altitude, avec potentiellement de la neige. Trois options de parcours sont ouvertes :

- 1^{ère} partie (matin) : Colmars – Col de la Cayolle : 23,3 km ; 1870 m de D+ ; 780 m de D-. Etape pour grimpeurs, avec une très longue montée au début. Vers le sommet, l'effort est récompensé par la vue sur le lac d'Allos, plus grand lac de montagne d'Europe, voire par l'ascension du Mont Pelat (en extra), qui est le grand sommet de la région. Ravitaillement possible au refuge du lac d'Allos.
- 2^{ème} partie (après-midi) : Col de la Cayolle – Barcelonnette : 26,0 km ; 1000 m de D+ ; 2190 m de D-.

D-. Cette portion de l'itinéraire passe par le sommet du chapeau de Gendarme, point culminant du weekend (2682m), qui domine la vallée de l'Ubaye. Cette étape requiert de bonnes qualités de descendeur, puisque le dénivelé final vers Barcelonnette est très important, et bien pentu au début. Ravitaillement possible aux Longs.

- Parcours intégral : 49,3 km, 2860 m de D+ et 2970 m de D-.

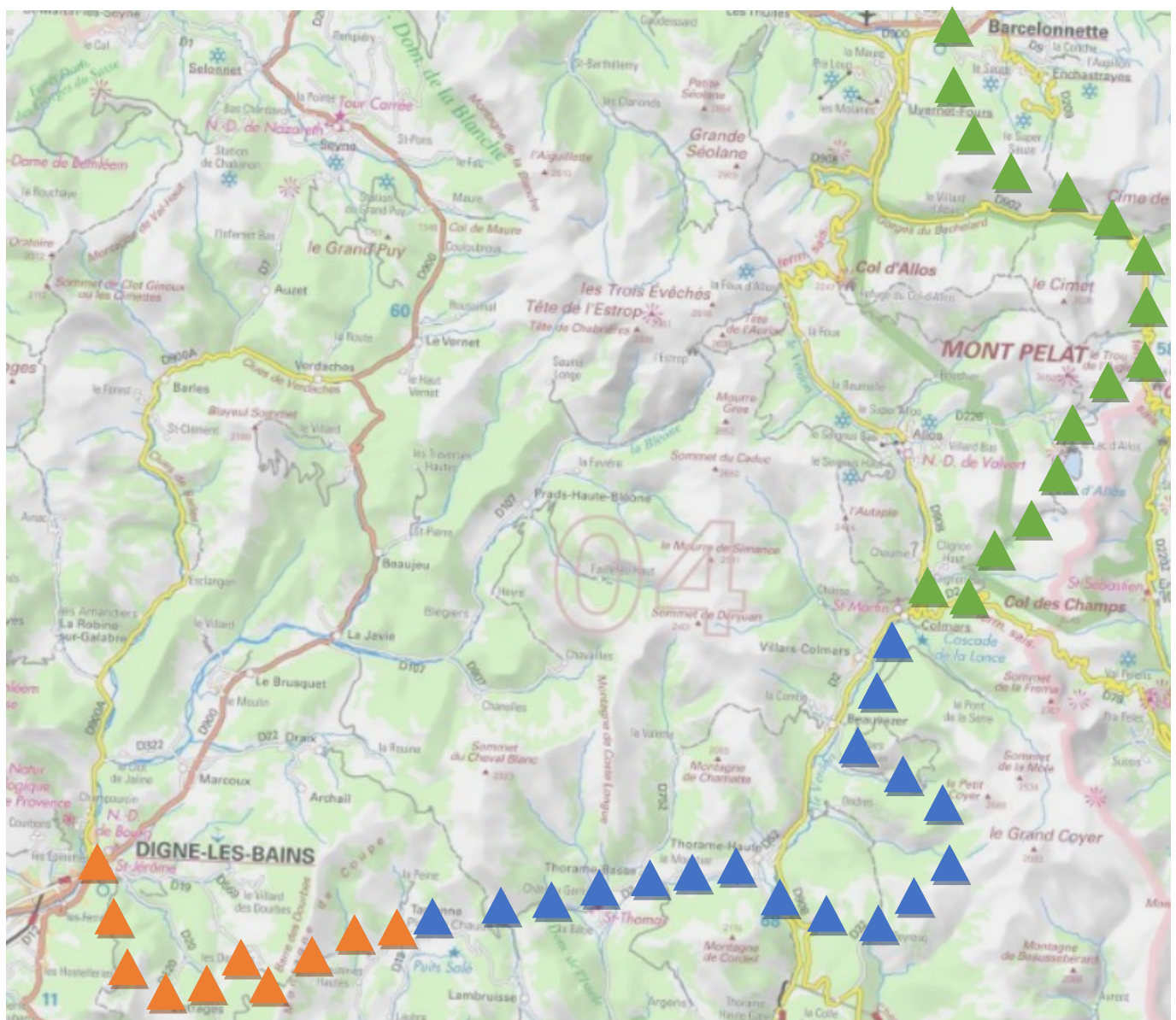
On partira tôt le matin et il est possible que l'on finisse vers la tombée de la nuit (frontale requise).

Lien vers le parcours : <https://www.openrunner.com/route-details/22883122>

Lundi 8 juin 2026 : retour à la gare de Gap et train pour Paris.

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

Carte du parcours :



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 :

- Tartonne : gîte des Robines (<https://www.grand-gite-robines.com/fr>)
- Colmars : gîte d'étape le Gassendi (https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/ou-dormir/554884_gite-detape-sejour-colmars-gite-detape-le-gassendi/)
- Barcelonnette : hôtel de la Placette (<https://www.hotel-barcelonnette.fr/>)

Réservation par l'organisateur.

Ravitaillement :

Dîner en gîte ou restaurant. Déjeuner en itinérance (pique-nique ou restaurant sur le chemin). Petit-déjeuner au gîte ou en boulangerie, en fonction de l'heure de départ.

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 :** 16 décembre 2026
- **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.