

Organisateur : Amaury DECLUDT

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Weekend Trail – Bambée dans les Bauges

Samedi 26 septembre – Dimanche 27 septembre 2026



Concept :

Un weekend de trail off (hors compétition) en début d'automne, au cœur du massif préalpin des Bauges. Celui-ci alterne des paysages débonnaires (forêts silencieuses, torrents abondants, alpages verdoyants) avec des pics défendus par des falaises calcaires abruptes et parfois impressionnantes.

En suivant les sentiers, on zigzaguera entre les à-pics pour monter sur quatre des plus hauts sommets du coin : le Trelod (2181 m), l'Arcalod (2217 m), le Pécloz (2197 m) et l'Arclusaz (2041 m). Depuis ceux-ci, on pourra admirer les massifs du Mont Blanc et de Belledonne.

Pour gravir ces montagnes, deux parcours sont prévus : un parcours long le samedi (pour l'Arcalod et le Trelod) et un parcours plus court le dimanche (pour le Pécloz et l'Arclusaz). L'objectif est de boucler chaque parcours tous ensemble, mais il est à chaque fois possible d'écourter l'itinéraire en cas de difficulté.

Le trail se fait groupé : on s'adapte au rythme du plus lent. Les parcours se font en autonomie : pas de possibilité de ravitaillement en nourriture, points d'eau en nombre limité. Il faudra donc bien préparer son sac la veille pour ne pas manquer en cours de route.

L'hébergement le soir se fait dans la vallée, dans le village d'École. Il est possible d'y laisser des affaires.

Niveau : très difficile (plusieurs passages en rando T4, plus de 70 km et 5500 m de D+ cumulés sur deux jours).

Afin d'assurer l'homogénéité du groupe, un niveau minimal est requis (expérience préalable du trail en montagne, capacité à courir plus de 60 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 km-effort.

Déroulement :

Vendredi 25 septembre après-midi : aller en train de Paris à Aix-les-Bains. Puis navette ou taxi (en fonction de l'horaire d'arrivée) jusqu'à École.

Samedi 26 septembre 2026 : boucle au départ du gîte, vers le nord, visant à gravir les monts Trelod, puis Arcalod. 40,7 km, 3120 m de D+ et de D-.

Pour l'ascension du Trelod, il est nécessaire de poser les mains à certains endroits ([niveau T4](#)). La descente de ce sommet est nettement plus roulante ([niveau T2](#)).

Le sentier sommital de l'Arcalod, en aller-retour depuis le col d'Orgeval, requiert également de mettre les mains ([niveau T4](#)).

Certains passages (notamment la montée au Trelod) peuvent être vertigineux et nécessitent de ne pas avoir peur du vide.

En cas de coup dur ou de coup de mou, il est possible de ne faire que le mont Trelod, et de rentrer à École par le col de Chérel.

Lien vers le parcours : <https://www.openrunner.com/route-details/22896727>

Dimanche 27 septembre 2026 : nouvelle boucle au départ du gîte, vers le sud, visant à gravir le mont Pécloz et la Dent d'Arclusaz. C'est plus court que la veille, mais ça reste un programme roboratif : 33,4 km, 2540 m de D+ et de D-.

Comme la veille, les ascensions nécessitent de mettre les mains ([niveau T4](#)) et peuvent être aériennes (ne pas avoir peur du vide). Les descentes sont plus « roulantes » ([niveau T3](#)).

En cas de coup dur ou de coup de mou, il est possible de ne faire que le mont Pécloz, et de rentrer à École par le sentier de la chapelle de Notre-Dame de Bellevaux.

Lien vers le parcours : <https://www.openrunner.com/route-details/22896743>

A l'issue du parcours, retour au gîte, taxi jusqu'à Aix-les-Bains et retour à Paris par le dernier train du soir.

Les parcours sont susceptibles de modifications en fonction des conditions météo. En particulier, ils seront modifiés en profondeur si les conditions sont humides, afin de privilégier des zones moins pentues.

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 : train jusqu'à Aix-les-Bains (détail à confirmer lorsque les réservations ouvriront) puis navette ou taxi.

Hébergement : Gîte des Landagnes (<https://www.landagnes.fr/>). Réservation par l'organisateur.

Ravitaillement : Petit-déjeuner et dîner au gîte. Déjeuner pendant le parcours (pique-nique à emporter).

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 :** 8 (organisateurs inclus)
- **Date de validation des inscriptions :** 10 février 2026
- **Montant de la participation :**
 - Au moment de l'inscription : frais administratifs (14 €), hébergement en demi-pension (100 € pour les deux nuits).
 - Lors de la sortie : taxi et / ou navette, frais divers (frais de bouche et de boisson, ...).

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.