

Organisateur : Amaury DECLUDT

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Weekend de découverte du trail – Vosges

Samedi 7– Dimanche 8 novembre 2026



Objectif :

Ce weekend a pour objectif de découvrir ou redécouvrir les bases du trail en montagne. Il est donc ouvert à tous niveaux, dès lors que les participants ont une expérience préalable de la course à pied.

Les entraînements alterneront avec les explications pour progresser en trail en montagne et apprendre à gérer son entraînement et ses courses. Le samedi sera consacré à des séances de fractionné et de renforcement musculaire, tandis que le dimanche sera l'occasion d'effectuer une première sortie « longue » (env. 20 km).

Les distances et dénivelés parcourus resteront modérés, la vitesse également.

Le weekend se déroulera dans les Vosges, autour du bourg de Munster : l'occasion de découvrir de belles forêts de conifères, les lacs autour du Hohneck, et peut-être d'admirer les Alpes au loin blanchies par les premières neiges. Le terrain devrait être passablement boueux, ce qui sera un excellent entraînement pour

les compétitions de l'hiver.

Niveau requis :

- Expérience de la course à pied en plaine (sur au moins 20 km)
- Aucune expérience préalable en montagne n'est requise

Déroulement :

Vendredi 6 novembre :

- Arrivée le soir dans la vallée de Munster

Samedi 7 novembre :

- Matin :

- Pratique :
 - Echauffement
 - Etirements
 - Renforcement musculaire
 - Fractionné sur plat ou faux plat
- Théorie :
 - L'équipement du traileur
 - La sécurité

- Après-midi :

- Pratique :
 - Entraînement à la montée
 - Entraînement à la descente
 - L'usage des bâtons
- Théorie :
 - L'entraînement au trail en montagne
 - Prévenir et gérer les blessures

- Soir :

- Retour à l'hébergement
- Théorie :
 - Préparer sa sortie
 - La nutrition avant et pendant la course

Dimanche 8 novembre :

- Matin :

- Pratique : sortie longue (env. 20 km)
- Théorie :
 - S'orienter
 - Gérer son effort

- Après-midi :

- Pratique :
 - Décrassage
 - Etirements
- Théorie :
 - Les compétitions de trail
 - La protection du milieu montagnard

- Soir : retour sur Paris

Le déroulé pourra évoluer en fonction de la météo.

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

Transport : train (à réserver par les participants).

Hébergement : Hôtel ou chez un particulier. Réservation par l'organisateur.

Ravitaillement : Petit-déjeuner et dîner en ville. 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 :** 9 (organisateurs inclus)
- **Date de validation des inscriptions :** 15 septembre 2026
- **Montant de la participation :**
 - Au moment de l'inscription : frais administratifs (14 €), hébergement (80 € pour les deux nuits).
 - Lors de la sortie : repas, 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 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.