Organisateurs : Amaury DECLUDT, Donatien THOMAS
Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Weekend Trail – Alpes d'Azur

Jeudi 6 mai – Dimanche 9 mai 2027

Concept :

Un weekend de trail *off* (hors compétition) parcourant les Alpes d'Azur, depuis les abords de Nice jusqu'au bout de la vallée du Var, à St Martin d'Entraunes. Le parcours alterne entre des parcours de crêtes offrant des vues extraordinaires sur le Mercantour enneigé, des sentiers sinueux le long de murailles calcaires, et les étonnantes terres rouges des gorges de Daluis. Tout cela en traversant de nombreux petits villages accrochés aux flancs des montagnes : Bonson, Cuébris, La Roque en Provence, Le Mas, Entrevaux…

Sauf extraordinaire, pas de neige à prévoir, mais des températures fraîches, parfaites pour le trail.

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 :

Mercredi 5 mai au soir : départ en train de nuit depuis Paris-Austerlitz

Jeudi 6 mai 2027 : arrivée à Nice vers 9h30. Puis location de voiture et route jusqu'à Vé Lou Var.

Trois options de parcours sont ouvertes pour cette première étape :

- 1ère partie (matin) : Vé Lou Var – Mont Vial : 11,4 km ; 1595 m de D+ ; 230 m de D-. Cette étape nerveuse, offrant beaucoup de dénivelé positif assez raide, consiste à escalader le mont Vial, qui offre une vue magnifique sur le Mercantour. Ravitaillement possible à Revest les Roches.
- 2ème partie (après-midi) : Mont Vial – Cuébris : 16,4 km ; 440 m de D+ ; 1430 m de D-. Un très joli parcours de crête, puis une grande descente jusqu'à Cuébris, où on passe la nuit.
- Parcours intégral : 27,8 km, 2030 m de D+ ; 1660 m de D-.

Vendredi 7 mai 2027 : grande étape d'itinérance dans les Alpes d'Azur. Trois options de parcours sont ouvertes :

- 1ère partie (matin) : Cuébris – Le Mas : 20,6 km ; 980 m de D+ ; 600 m de D. C'est un parcours plutôt pour bons coureurs, avec beaucoup de portions roulantes, le long de la sauvage rivière de l'Estéron. Ravitaillement possible au Pont de Végay.
- 2ème partie (après-midi) : Le Mas – Entrevaux : 23,6 km ; 1250 m de D+ ; 1670 m de D-. Un parcours plus accidenté, qui termine par une arrivée en beauté au pied du village médiéval d'Entrevaux, où l'on dort. Ravitaillement possible à Gars.
- Parcours intégral : 44,2 km, 2230 m de D+ ; 2260 m de D-.

Samedi 8 mai 2027 : après deux étapes essentiellement calcaires, on entre cette fois dans le domaine des terres rouges, avec des paysages dignes du Colorado :

- 1ère partie (matin) : Entrevaux – entrée des gorges de Daluis : 23,0 km ; 1480 m de D+ ; 1180 m de D-. Début d'étape impressionnant à remonter vers la citadelle d'Entrevaux, puis sentiers à flanc de pente le long de la vallée de la Roudoule, et enfin une longue passerelle qui enjambe le Var à l'aval des gorges de Daluis. Ravitaillement possible à Léouvé.
- 2ème partie (après-midi) : entrée des gorges de Daluis – St Martin d'Entraunes : 21,9 km ; 1110 m de D+ ; 870 m de D-. Cette portion de l'itinéraire remonte les magnifiques gorges de Daluis, puis oblique vers les hauteurs, au pied de la cime encore blanche de neige du Mont St Honorat. Ravitaillement possible aux Selves.
- Parcours intégral : 44,9 km, 2600 m de D+ et 2050 m de D-.

Dimanche 9 mai 2027 : retour à la gare de Nice et train pour Paris.

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

Carte du parcours :

Mont Mounier
MERCANTOUR
Gorges du Cians
Gorges Inf. du Cians
Puget-Théniers
Rigaud
Auvare
Touët-sur-Var
Malaussène
Massoins
Clans
Beuil
Roubion
St-Sauveur-sur-Tinée
Rimplas
Ilonse
Pierlas
Marie
Thiery
Lieuche
Ascros
La Penne
St-Antonin
La Roque-en-Provence
Conségudes
Gilette
Les Mujouls
Collongues
Sallagriffon
Sausses
St-Léger
Castellet-lès-Sausses
St-Benoît
Braux
Guillaumes
Sauze
Villeneuve-d'Entraunes
Châteauneuf-d'Entraunes
St-Martin-d'Entraunes
Péone
Roure
Bairols
Tournefort
Villars-sur-Var
La Tour
Tourette-du-Château
Les Ferres
Pierrefeu
Aiglun
Briançonnet
St-Auban
Ubraye
Val-de-Chalvagne
Montagne de Gourdan
Montagne de la Roudoule
Belvédère des Terres-Rouges
Belvédère du Pont de la Reine
Écomusée du Pays de la Roudoule
Pont de Gueydan
Pont de Dalus
Gorges de Daluis
Mont St Honorat
Mont Pépoiri
Cime des Lauses
Mont Gravières
Mont Brune
Mont Fracha
Mont Virouleit
Cime de Colmiane
Pointe de Sérenton
Cime de la Bonette
Mont Mail
Clue de Valavoire
Clue de Bouisse
Clue de la Pugnière
Clue de Chamarel
Clue de St-Auban
Fontaine de Vegay
Aiglun
Saluma Longa
Montagne des Moulans
Montagne de Gourdan
Travers du Content
Les Scaffarels
Les Tèves
Les Crottes
Les Chats
Les Clots
Les Buissons
Les Laurres
Les Amignons
Les Villars
Les Bergiers
Les Millefonts
Les Mélèzes
Les Ruts
Les Rouvets
Les Bois Noirs
Les Bouisses
Les Bouchanières
Les Baumettes
Les Sausses
Les Tèves
Les Tuves
Les Mélèzes
Les Clots
Les Bergiers
Les Laurres
Les Amignons
Les Villars
Les Bouchanières
Les Buissons
Les Bois Noirs
Les Rouvets
Les Ruts
Les Mélèzes
Les Tèves
Les Tuves
Les Crottes
Les Chats
Les Clots
Les Buissons
Les Laurres
Les Amignons
Les Villars
Les Bergiers
Les Millefonts

- Couverture de survie

Transport :

- Aller et retour : en train (détail des billets à venir).
- Sur place : voiture de location.

Hébergement :

- Cuébris : gîte d'étape
- Entrevaux : gîte d'étape de la Poste
- St Martin d'Entraunes : gîte le Pelens

Réservation par l'organisateur.

Ravitaillement :

Dîner en gîte ou restaurant. Déjeuner en itinérance (pique-nique 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 :** 8 (organisateur inclus)
- **Date de validation des inscriptions :** 13 novembre 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.