

50 trails de France, racontés comme on se les refait après l'arrivée

On a gardé le terrain, les ambiances, les vraies galères de parking, les ravitos solides et les passages qui restent dans les jambes.

TRAILS

50

fiches remises a plat

AVIS UTILES

617

retours filtres et cites

PAGES TRAIL

100

deux pages par course

PRIX LECTEUR

4,90 €

petit PDF, grosse matiere

Pas de langage brochure ici. Juste ce qu'on a pu gratter dans les retours coureurs, remis en forme pour choisir une course sans se raconter d'histoire.

Comment lire ce guide

On s'est imposé une règle simple: partir des retours coureurs, pas du blabla officiel. Du coup, certaines fiches parlent autant des panoramas que des navettes, de la boue ou d'un ravito un peu light. C'est justement ce qu'on voulait garder.

CE QU'ON NOTE

- Ravitaillement: ce qu'on trouve, quand on le trouve, et si ça aide vraiment quand les jambes commencent à flotter.
- Ambiance: le départ, les villages, les encouragements, l'impression de courir seul ou pas.
- Organisation: balisage, bénévoles, logistique, fluidité. Le genre de détails qu'on oublie quand tout va bien.
- Trace / Paysages: la personnalité du parcours, les moments signature, ce qu'on voit et ce qu'on ressent.
- Difficulté technique: intensité pure. Ce n'est pas une note de qualité, c'est une note de vigilance.

CE QU'ON VEND VRAIMENT

Un tri éditorial. Pas une bible, pas un classement absolu. Juste un PDF qui doit donner envie aux bonnes personnes, et éviter aux autres de partir avec une idée trop propre d'un trail qui va peut-être leur mettre une vraie claque.

Sommaire

Chaque trail ouvre sur une page terrain vecu, puis une page notes / conseils / verdict.

01.	Asics SaintéLyon	5
02.	Salomon Ecotrail Paris	7
03.	Adidas TERREX Maxi-Race	9
04.	Festival des Templiers	11
05.	Marathon du Mont-Blanc	13
06.	UTMB Mont-Blanc	15
07.	Brest Urban Trail	17
08.	Lyon Urban Trail	19
09.	Ultra Marin GOLFE DU MORBIHAN-Vannes	21
10.	Grand Raid de La Reunion	23
11.	Nice Côte d'Azur by UTMB®	25
12.	Trail Alsace Grand Est by UTMB	27
13.	Trail des Passerelles du Monteynard	29
14.	Trail des Forts de Besançon	31
15.	Grand Raid des Pyrénées	33
16.	Ultra Trail des Montagnes du Jura	35
17.	La 6000D	37
18.	Trail de Guerlédan	39
19.	Trail de la Cote d'Opale en Pas-de-Calais	41
20.	Trail du Saint-Jacques by UTMB®	43
21.	UT4M	45
22.	Trail du Bout du Monde	47
23.	Trail du Haut-Koenigsbourg	49
24.	Volvic Volcanic Experience (VVX)	51
25.	La Pastourelle	53

Sommaire

Chaque trail ouvre sur une page terrain vecu, puis une page notes / conseils / verdict.

26.	Luchon Aneto Trail	55
27.	Trail de la Vallée des Lacs	57
28.	Festival des Hospitaliers	59
29.	Trail des Citadelles	61
30.	Trail de la Sainte Baume	63
31.	Trail du Ventoux	65
32.	Le Trail des Marcaires	67
33.	Trail Nivolet Revard	69
34.	Trail de Mauves en Vert	71
35.	Trail des Coursières	73
36.	SkyRace des Matheysins	75
37.	Trail de la Cité de Pierres	77
38.	Trail des Cabornis	79
39.	Ceven Trail	81
40.	Restonica Trail by UTMB®	83
41.	Grand Raid des Cathares	85
42.	Trail des Aiguilles Rouges	87
43.	Trail du Mézenc	89
44.	Odlo High Trail Vanoise	91
45.	Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour	93
46.	Grands Trails Esprit Volcans	95
47.	Aravis Trail	97
48.	Oisans Trail Tour	99
49.	La Skyrhune	101
50.	Ardennes Mega Trail	103

#1 — Asics SaintéLyon

Saint-Etienne -> Lyon · Auvergne-Rhone-Alpes | 80 km | D+ n.c.

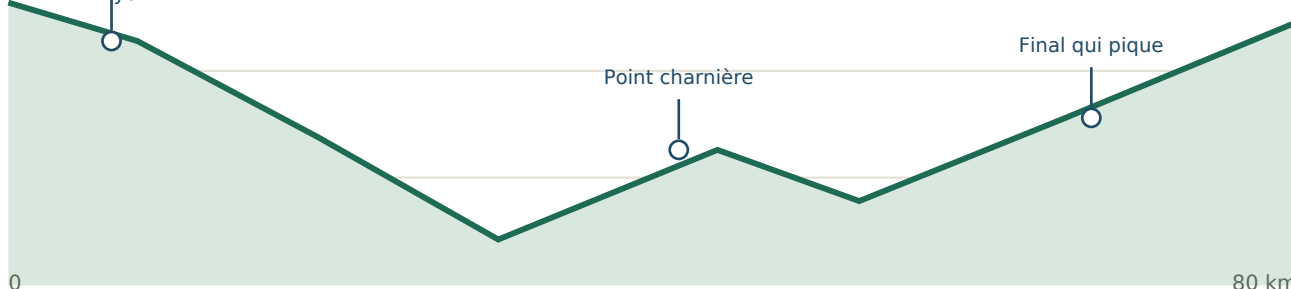
Profil du format phare · La SaintéLyon

D+ n.c. · D- ~0 m

~1 003 m

Départ Saint-Etienne

-> Lyon



Celui-là, on ne le coche pas juste pour la photo d'arrivée. Asics SaintéLyon, du côté de Saint-Etienne -> Lyon, c'est surtout le format La SaintéLyon qui sert de thermomètre chez nous: 80 km et d+ n.c.. En novembre, avec autour de 17 000 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Quand on gratte les avis, c'est surtout le terrain qui raconte l'histoire. Le parcours a l'air de savoir alterner les bons moments et les passages où l'on serre les dents. Le terrain ne laisse pas vraiment le cerveau en roue libre. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Et autour du parcours, l'expérience se joue aussi dans les détails. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On signe pour y revenir, à condition de respecter le terrain. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

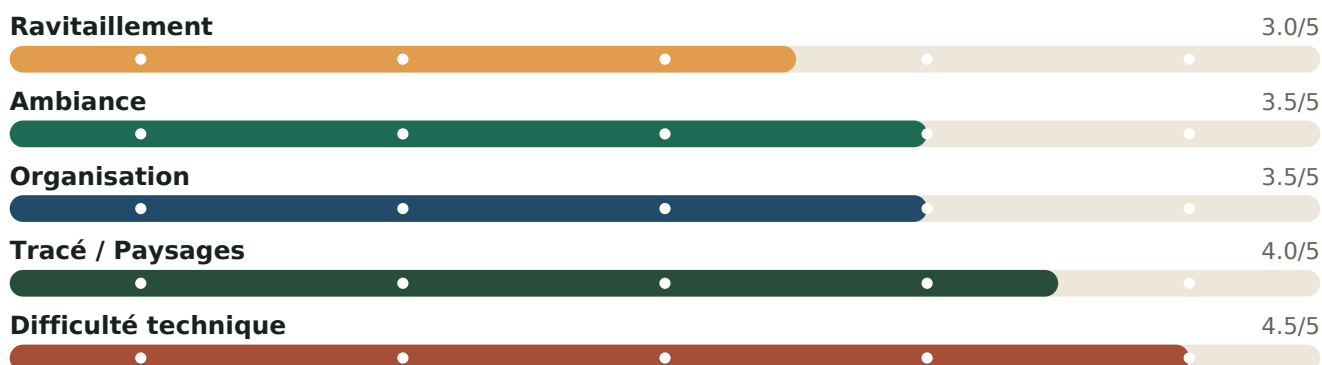
Les 3 mastodontes du secteur (UTMB, Templiers, SaintéLyon) utilisent les mêmes méthodes : ça râle, ça se remplit et on n'en parle plus quelques semaines plus tard (qui...
Kikourou : Kikourou

VIBE

Course ressentie comme une course à prendre au sérieux, avec un tracé noté 4.0/5 et une intensité à 4.5/5.

Asics SantéLyon · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Sur les gros formats, la deuxième moitié ne pardonne ni l'euphorie du départ ni la nutrition bricolée.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

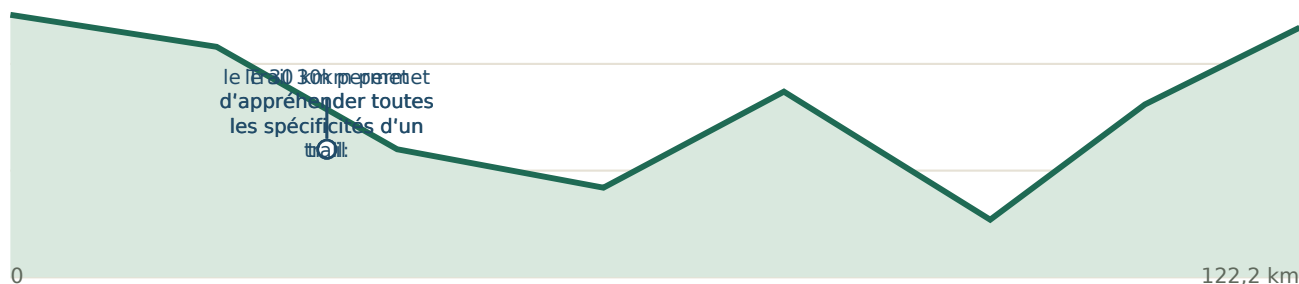
Verdict: une vraie aventure de coffre, pas une sortie longue améliorée.

#2 — Salomon Ecotrail Paris

Paris · Île-de-France | 122,2 km | D+ 1 746 m

Profil du format phare · Trail 120km
~1 589 m

D+ 1 746 m · D- ~1 746 m



Ici, on comprend vite si on est venu pour jouer ou pour survivre proprement. Salomon Ecotrail Paris, du côté de Paris, c'est surtout le format Trail 120km qui sert de thermomètre chez nous: 122,2 km et d+ 1 746 m. En mars, avec autour de 15 000 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le plus intéressant, c'est que les détails de parcours reviennent presque mot pour mot. Dans les détails concrets qu'on a notés: le Trail 30km permet d'appréhender toutes les spécificités d'un trail. Dans les détails concrets qu'on a notés: le 30 km permet d'appréhender toutes les spécificités d'un trail: Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Là où la course marque vraiment des points, c'est souvent hors chrono. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une valeur sure: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On comprend très bien pourquoi les gens rempilent. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

le Trail 30km permet d'appréhender toutes les spécificités d'un trail (gestion de la distance et de l'enchaînement de côtes

Kikourou · Kikourou

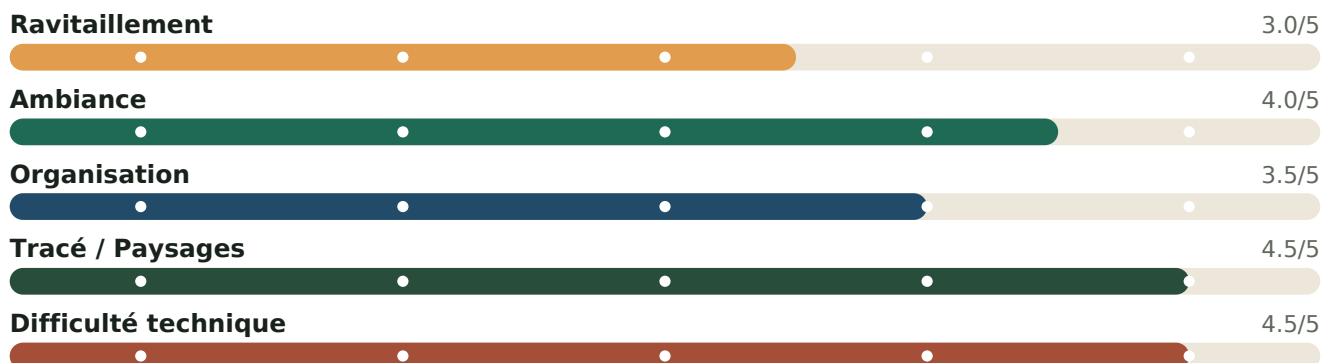
“

le 30 km permet d'appréhender toutes les spécificités d'un trail: enchaînement de côtes

Kikourou · Kikourou

Salomon Ecotrail Paris · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Une ambiance qui aide vraiment à tenir, pas juste un décor de départ.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Sur les gros formats, la deuxième moitié ne pardonne ni l'euphorie du départ ni la nutrition bricolée.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant au final.

#3 — Adidas TERREX Maxi-Race

Annecy · Auvergne-Rhone-Alpes | 60 km | D+ 3 500 m

Profil du format phare · Le shokz demi-tour du lac
~2 965 m

D+ 3 500 m · D- ~3 500 m



Sur cette course, on a tout de suite le parfum du vrai trail qui ne triche pas. Adidas TERREX Maxi-Race, du côté de Annecy, c'est surtout le format Le shokz demi-tour du lac qui sert de thermomètre chez nous: 60 km et d+ 3 500 m. En mai, avec autour de 10 000 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le tracé n'a pas l'air de laisser les gens indifférents, et on comprend pourquoi. Dans les détails concrets qu'on a notés: 30km 1600 m 9eme. On a relevé plusieurs avertissements sur moins de boue et une ambiance de folies, donc là on garde les appuis propres. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Au-delà du profil, c'est aussi une affaire de bénévoles, de ravitos et d'ambiance. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le recommande sans faire semblant, mais avec un peu d'humilité avant le départ. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand lac d'Annecy vont vibrer au rythme du trail vient te rappeler qui décide.

“

30km 1600 m 9eme

hugo_wsport · Instagram

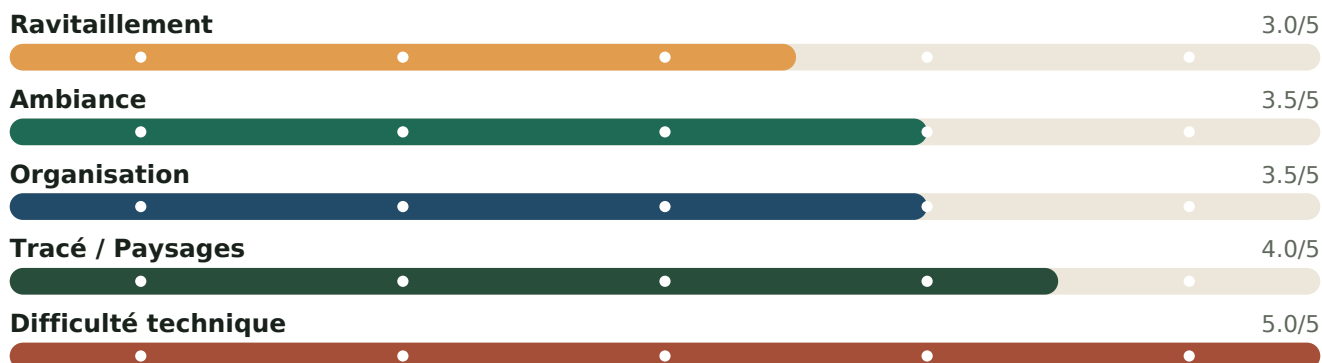
“

les sentiers autour du lac d'Annecy vont vibrer au rythme du trail

Instagram · Instagram

Adidas TERREX Maxi-Race · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Des vues et des points hauts qui paient cash les longues montées.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Sur les gros formats, la deuxième moitié ne pardonne ni l'euphorie du départ ni la nutrition bricolée.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant 30km 1600 □ 9eme.

VERDICT FINAL

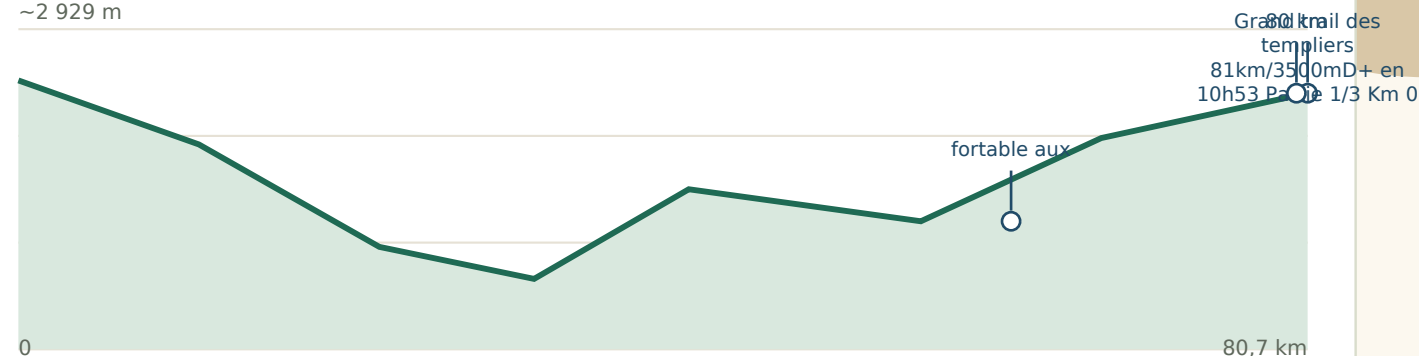
Verdict: une vraie aventure de coffre, pas une sortie longue améliorée.

#4 — Festival des Templiers

Millau · Occitanie | 80,7 km | D+ 3 443 m

Profil du format phare · Le Grand Trail des Templiers
~2 929 m

D+ 3 443 m · D- ~3 443 m



On adore ce genre d'épreuve: de la personnalité, du relief et zéro kilomètre décoratif. Festival des Templiers, du côté de Millau, c'est surtout le format Le Grand Trail des Templiers qui sert de thermomètre chez nous: 80,7 km et d+ 3 443 m. En octobre, avec autour de 10 000 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Côté terrain, les retours sont assez limpides. Dans les détails concrets qu'on a notés: grand trail des templiers 81km/3500mD+ en 10h53 Partie 1/3 Km 0. Dans les détails concrets qu'on a notés: 80 km. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Sur l'orga, voilà ce qui revient le plus. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le garde haut dans la liste, surtout si on aime les courses avec du caractère. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand fortable aux vient te rappeler qui décide.

“

Grand trail des templiers
81km/3500mD+ en
10h53 Partie 1/3 Km 0

dt1_runner · Instagram

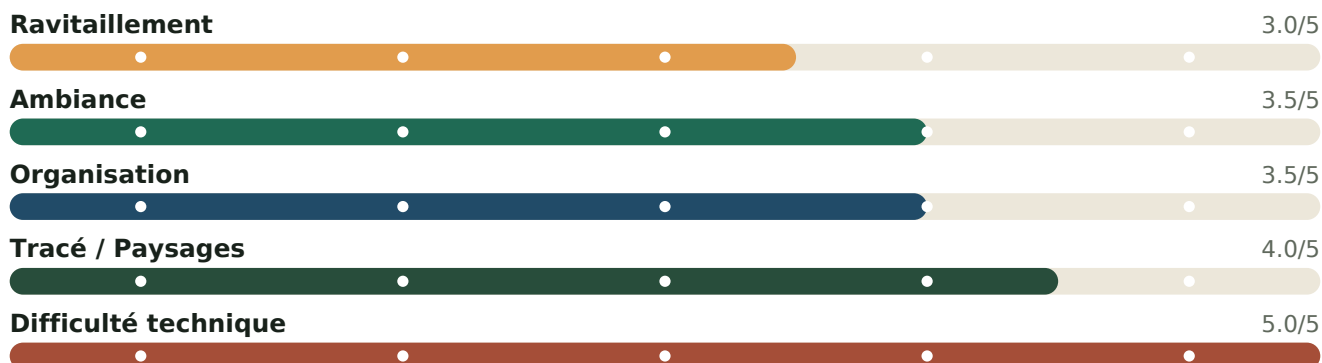
“

80 km

marineqtd · Instagram

Festival des Templiers · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Sur les gros formats, la deuxième moitié ne pardonne ni l'euphorie du départ ni la nutrition bricolée.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

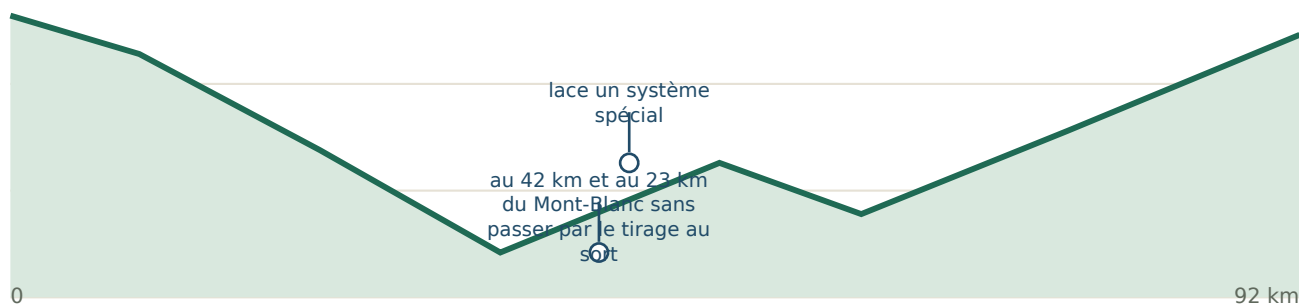
Verdict: pas forcément tendre, mais largement le genre de course qu'on raconte encore au café d'après le final.

#5 — Marathon du Mont-Blanc

Chamonix-Mont-Blanc · Auvergne-Rhône-Alpes | 92 km | D+ 6 330 m

Profil du format phare · 90km du Mont-Blanc
~5 399 m

D+ 6 330 m · D- ~6 330 m



Il y a des trails qu'on oublie vite. Celui-ci, clairement non. Marathon du Mont-Blanc, du côté de Chamonix-Mont-Blanc, c'est surtout le format 90km du Mont-Blanc qui sert de thermomètre chez nous: 92 km et d+ 6 330 m. En juin, avec autour de 10 000 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Quand on gratte les avis, c'est surtout le terrain qui raconte l'histoire. Dans les détails concrets qu'on a notés: au 42 km et au 23 km du Mont-Blanc sans passer par le tirage au sort. On a aussi note montée suivante était bien plus éprouvante mentalement du fait de sa longueur, le genre de détail qui change le rythme plus vite qu'on ne croit. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Et autour du parcours, l'expérience se joue aussi dans les détails. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On y retourne sans discuter, mais pas les mains dans les poches. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand lace un système spécial vient te rappeler qui décide.

“

au 42 km et au 23 km du Mont-Blanc sans passer par le tirage au sort

Kikourou · Kikourou

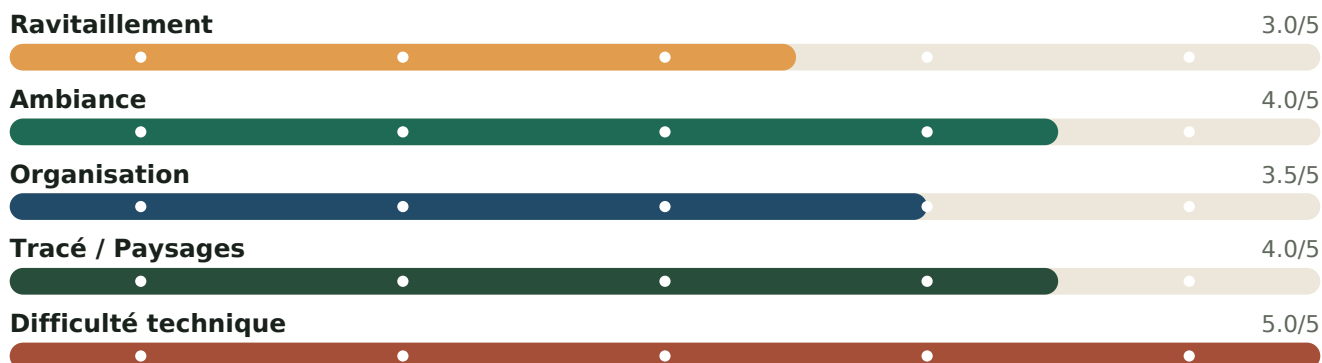
“

J'ai trouvé que la montée suivante était bien plus éprouvante mentalement du fait de sa longueur

Kikourou · Kikourou

Marathon du Mont-Blanc · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Des vues et des points hauts qui paient cash les longues montées.
- Une ambiance qui aide vraiment à tenir, pas juste un décor de départ.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Sur les gros formats, la deuxième moitié ne pardonne ni l'euphorie du départ ni la nutrition bricolée.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

Verdict: un trail qu'on court avec les jambes, mais aussi avec tout ce qu'il y a autour.

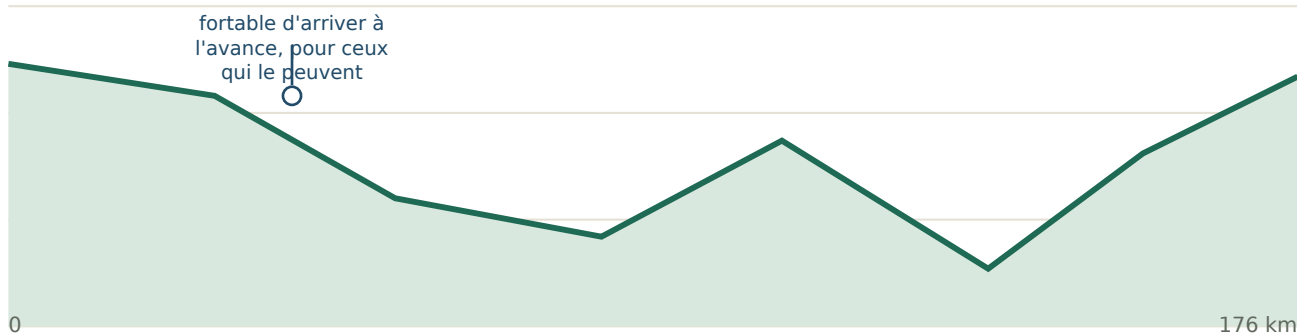
#6 — UTMB Mont-Blanc

Chamonix-Mont-Blanc · Auvergne-Rhone-Alpes | 176 km | D+ 10 000 m

Profil du format phare · UTMB

~7 675 m

D+ 10 000 m · D- ~10 000 m



On va être francs: ce trail, on le sent dès les premiers mètres. UTMB Mont-Blanc, du côté de Chamonix-Mont-Blanc, c'est surtout le format UTMB qui sert de thermomètre chez nous: 176 km et d+ 10 000 m. En août, avec autour de 10 000 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le plus intéressant, c'est que les détails de parcours reviennent presque mot pour mot. Le moment que les gens ressortent le plus, c'est souvent fortable d'arriver à l'avance, pour ceux qui le peuvent. Le terrain ne laisse pas vraiment le cerveau en roue libre. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Là où la course marque vraiment des points, c'est souvent hors chrono. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On signe pour y revenir, à condition de respecter le terrain. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

Pour la question 1, c'est sûr que c'est confortable d'arriver à l'avance, pour ceux qui le peuvent

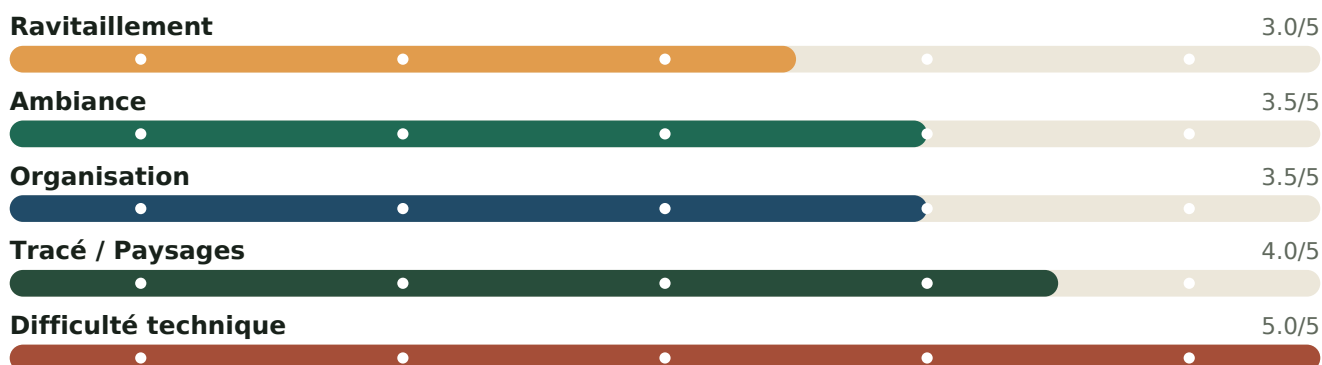
Kikourou · Kikourou

VIBE

Course ressentie comme une course à prendre au sérieux, avec un tracé noté 4.0/5 et une intensité à 5.0/5.

UTMB Mont-Blanc · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Sur les gros formats, la deuxième moitié ne pardonne ni l'euphorie du départ ni la nutrition bricolée.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

Verdict: une vraie aventure de coffre, pas une sortie longue améliorée.

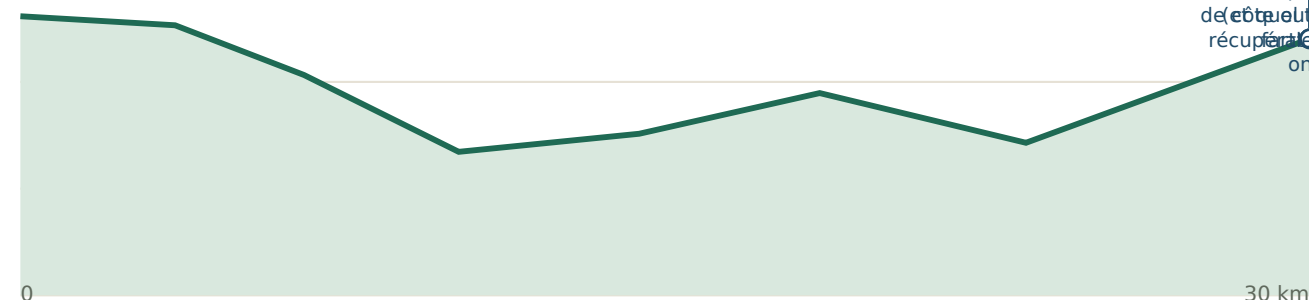
#7 — Brest Urban Trail

Brest · Bretagne | 30 km | D+ n.c.

Profil du format phare · Trail 30 km (Solo ou Relais)

~908 m

D+ n.c. · D- ~0 m



Celui-là, on ne le coche pas juste pour la photo d'arrivée. Brest Urban Trail, du côté de Brest, c'est surtout le format Trail 30 km (Solo ou Relais) qui sert de thermomètre chez nous: 30 km et d+ n.c.. En avril, avec autour de 9 500 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le tracé n'a pas l'air de laisser les gens indifférents, et on comprend pourquoi. Dans les détails concrets qu'on a notés: quels types d'entraînement choisir (et quel temps de récupération) quand on a. Dans les détails concrets qu'on a notés: » relire trail 30 km L'idéal 1) une séance de côte ou vma, 2) un fartlek, 3). Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Au-delà du profil, c'est aussi une affaire de bénévoles, de ravitos et d'ambiance. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On comprend très bien pourquoi les gens remplissent. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

Quels types d'entraînement choisir (et quel temps de récupération) quand on a un trail (20- 30 km) tous les mois en moyenne?

U-Trail · U-Trail

“

Récemment, je suis tombé sur un espèce de mantra qui affirmait qu'il est mieux de finir 5 trails de 30km que d'abandonner sur un trail de 150km.

U-Trail · U-Trail

Brest Urban Trail · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Mieux vaut arriver avec un plan simple et du matériel déjà validé, sinon la course te le rappelle.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, pars avec un peu plus d'autonomie que prévu et ne table pas tout sur les ravitos avant le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

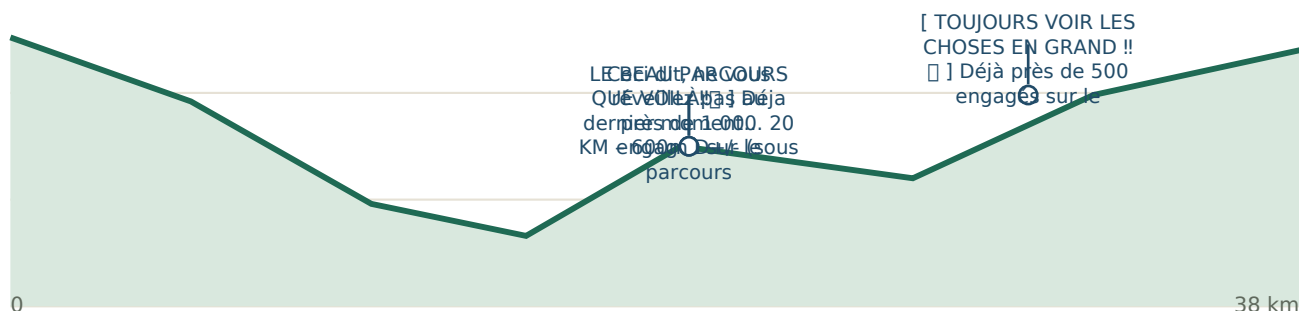
Verdict: pas forcément tendre, mais largement le genre de course qu'on raconte encore au café d'après le final.

#8 — Lyon Urban Trail

Lyon · Auvergne-Rhône-Alpes | 38 km | D+ 1 447 m

Profil du format phare · 38 km
~1 404 m

D+ 1 447 m · D- ~1 447 m



Ici, on comprend vite si on est venu pour jouer ou pour survivre proprement. Lyon Urban Trail, du côté de Lyon, c'est surtout le format 38 km qui sert de thermomètre chez nous: 38 km et d+ 1 447 m. En mars, avec autour de 9 000 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Côté terrain, les retours sont assez limpides. Dans les détails concrets qu'on a notés: LE BEAU PARCOURS QUE VOILÀ!! [] Déjà près de 1 000 engagés sur le parcours. Dans les détails concrets qu'on a notés: [TOUJOURS VOIR LES CHOSES EN GRAND !! [] Déjà près de 500 engagés sur le. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Sur l'orga, voilà ce qui revient le plus. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le recommande sans faire semblant, mais avec un peu d'humilité avant le départ. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

Harpreet Kaur | He was at his 38 km when I was tracking him

har.preet._kaur · Instagram

VIBE

Course ressentie comme une course à prendre au sérieux, avec un tracé noté 4.0/5 et une intensité à 4.5/5.

Lyon Urban Trail · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Mieux vaut arriver avec un plan simple et du matériel déjà validé, sinon la course te le rappelle.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

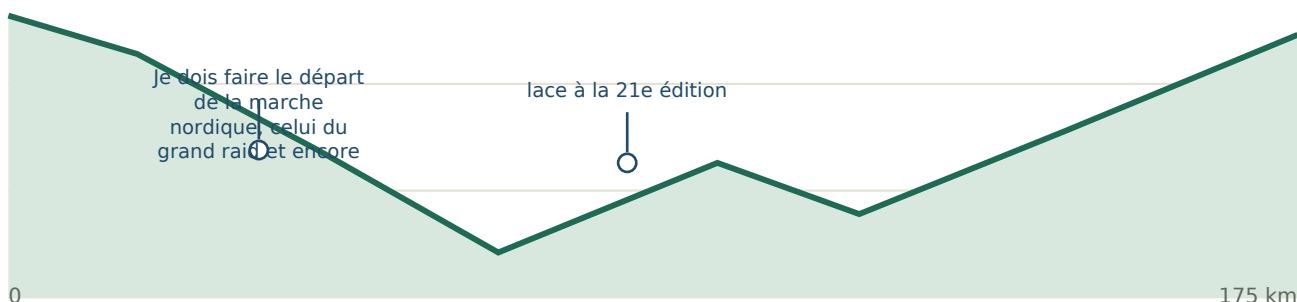
Verdict: pas forcément tendre, mais largement le genre de course qu'on raconte encore au café d'après le final.

#9 — Ultra Marin GOLFE DU MORBIHAN-Vannes

Vannes · Bretagne · 175 km · D+ 1 430 m

Profil du format phare · Grand Raid
~1 441 m

D+ 1 430 m · D- ~1 430 m



Sur cette course, on a tout de suite le parfum du vrai trail qui ne triche pas. Ultra Marin GOLFE DU MORBIHAN-Vannes, du côté de Vannes, c'est surtout le format Grand Raid qui sert de thermomètre chez nous: 175 km et d+ 1 430 m. En juin, avec autour de 8 500 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Quand on gratte les avis, c'est surtout le terrain qui raconte l'histoire. Dans les détails concrets qu'on a notés: je dois faire le départ de la marche nordique, celui du grand raid et encore. La météo peut clairement faire basculer la journée, et notez ces dates dès maintenant et préparez-vous à vivre l'aventure unique de revient bien dans les avis. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Et autour du parcours, l'expérience se joue aussi dans les détails. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une valeur sûre: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le garde haut dans la liste, surtout si on aime les courses avec du caractère. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand lace à la 21e édition vient te rappeler qui décide.

“

Je dois faire le départ de la marche nordique, celui du grand raid et encore celui du 34 km de dimanche

benoitb · Kikourou

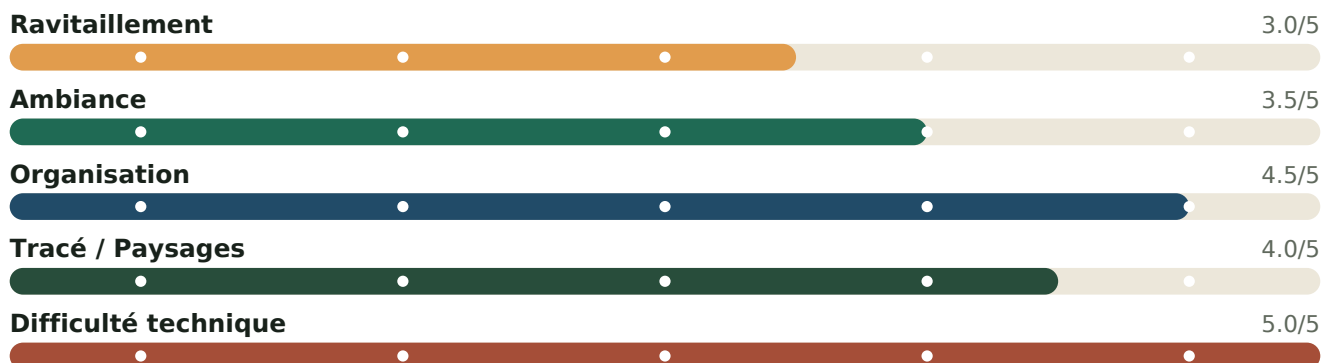
“

notez ces dates dès maintenant et préparez-vous à vivre l'aventure unique de L'Ultra Marin®

Instagram · Instagram

Ultra Marin GOLFE DU MORBIHAN-Vannes • notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Des vues et des points hauts qui paient cash les longues montées.
- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Sur les gros formats, la deuxième moitié ne pardonne ni l'euphorie du départ ni la nutrition bricolée.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

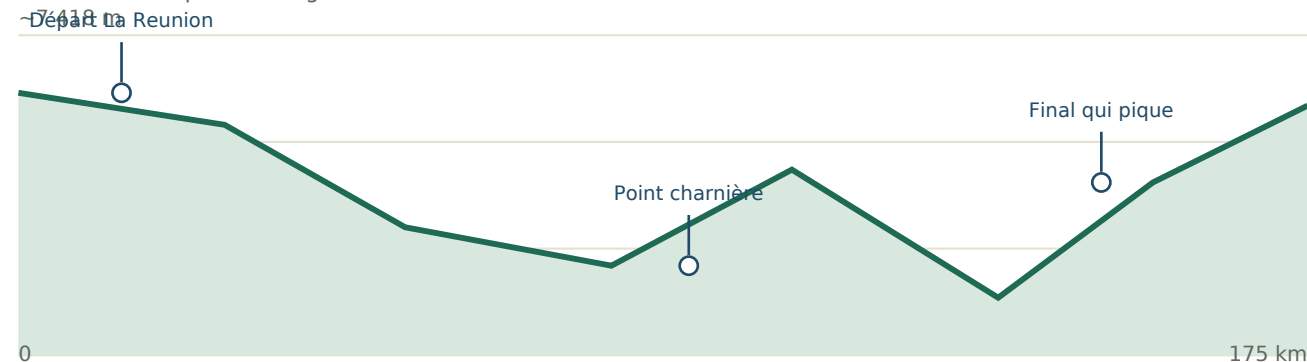
Verdict: une vraie aventure de coffre, pas une sortie longue améliorée.

#10 — Grand Raid de La Reunion

La Reunion · La Reunion | 175 km | D+ 10 150 m

Profil du format phare · Diagonale des Fous

D+ 10 150 m · D- ~10 150 m



On adore ce genre d'épreuve: de la personnalité, du relief et zéro kilomètre décoratif. Grand Raid de La Reunion, du côté de La Reunion, c'est surtout le format Diagonale des Fous qui sert de thermomètre chez nous: 175 km et d+ 10 150 m. En octobre, avec autour de 8 000 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le plus intéressant, c'est que les détails de parcours reviennent presque mot pour mot. La météo peut clairement faire basculer la journée, et juste avec l'envie de vivre une aventure hors du commun... Et quelle aventure ! revient bien dans les avis. Le terrain ne laisse pas vraiment le cerveau en roue libre. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Là où la course marque vraiment des points, c'est souvent hors chrono. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On y retourne sans discuter, mais pas les mains dans les poches. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

juste avec l'envie de vivre une aventure hors du commun... Et quelle aventure !

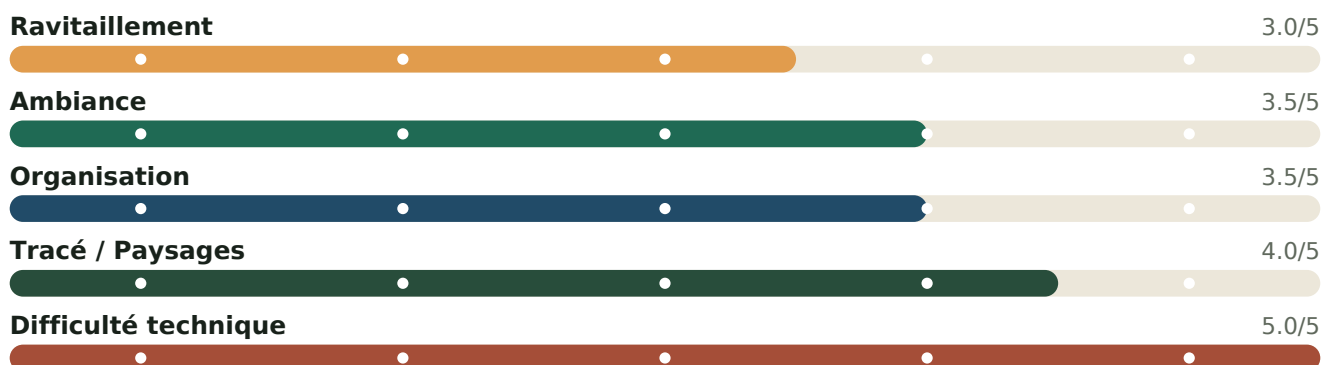
mathieu__blanchard · Instagram

VIBE

Course ressentie comme une course à prendre au sérieux, avec un tracé noté 4.0/5 et une intensité à 5.0/5.

Grand Raid de La Reunion · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Sur les gros formats, la deuxième moitié ne pardonne ni l'euphorie du départ ni la nutrition bricolée.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

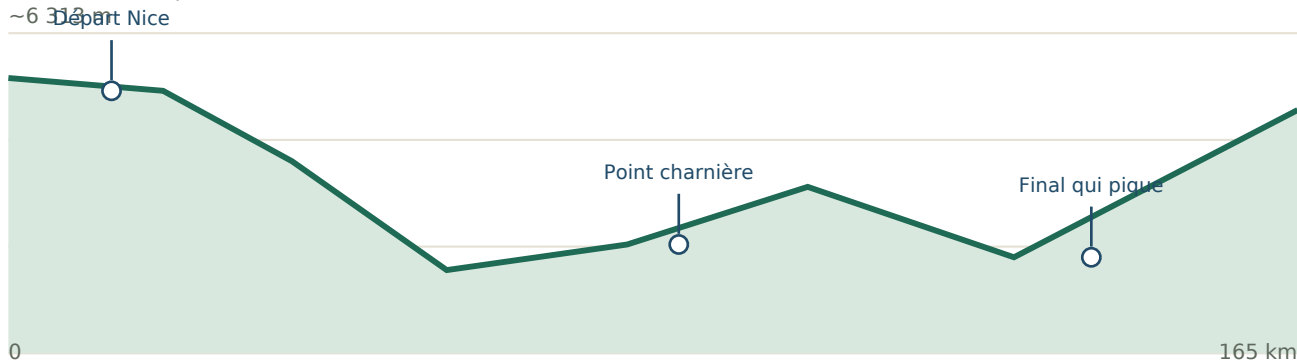
Verdict: une vraie aventure de coffre, pas une sortie longue améliorée.

#11 — Nice Côte d'Azur by UTMB®

Nice · Provence-Alpes-Cote d'Azur | 165 km | D+ 8 900 m

Profil du format phare · Nice 100M

D+ 8 900 m · D- ~8 900 m



Il y a des trails qu'on oublie vite. Celui-ci, clairement non. Nice Côte d'Azur by UTMB®, du côté de Nice, c'est surtout le format Nice 100M qui sert de thermomètre chez nous: 165 km et d+ 8 900 m. En septembre, avec autour de 6 000 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le tracé n'a pas l'air de laisser les gens indifférents, et on comprend pourquoi. On a relevé plusieurs avertissements sur descente et TortueTrélod, donc là on garde les appuis propres. Le terrain ne laisse pas vraiment le cerveau en roue libre. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Au-delà du profil, c'est aussi une affaire de bénévoles, de ravitos et d'ambiance. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On signe pour y revenir, à condition de respecter le terrain. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

Déjà 2 finishers, bravo Ladescente et TortueTrélod !!

loiseau · Kikourou

“

La seule course qui a réussi ce tour de force c'est feu le Grand Raid du Mercantour jusqu'en 2009 qui était un des plus beaux tracés jamais proposé (hormis les off du...)

écureuil · Kikourou

Nice Côte d'Azur by UTMB® · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Sur les gros formats, la deuxième moitié ne pardonne ni l'euphorie du départ ni la nutrition bricolée.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

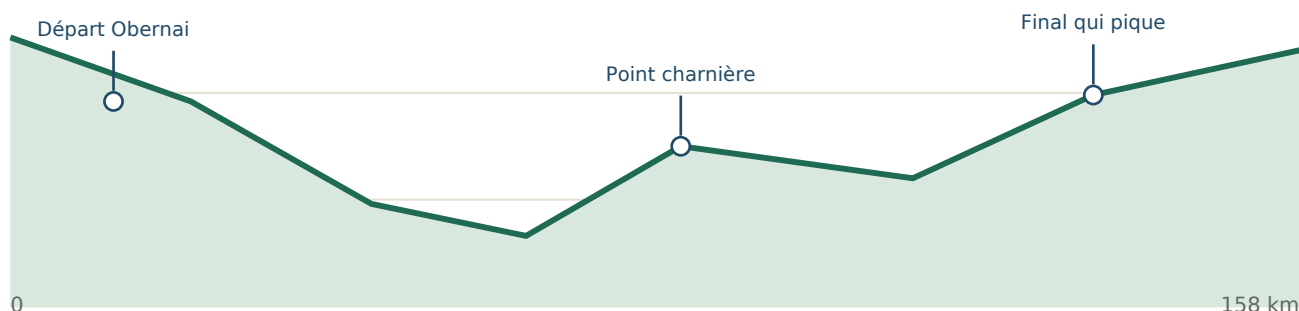
Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant au final.

#12 — Trail Alsace Grand Est by UTMB

Obernai · Grand Est | 158 km | D+ 5 800 m

Profil du format phare · Ultra-Trail des Païen
~4 391 m

D+ 5 800 m · D- ~5 800 m



On va être francs: ce trail, on le sent dès les premiers mètres. Trail Alsace Grand Est by UTMB, du côté de Obernai, c'est surtout le format Ultra-Trail des Païen qui sert de thermomètre chez nous: 158 km et d+ 5 800 m. En mai, avec autour de 5 000 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Côté terrain, les retours sont assez limpides. Le parcours a l'air de savoir alterner les bons moments et les passages où l'on serre les dents. Le terrain ne laisse pas vraiment le cerveau en roue libre. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Sur l'orga, voilà ce qui revient le plus. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On comprend très bien pourquoi les gens remplissent. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

Sur le 100k l'an dernier, j'avais été surpris du nombre de personne avec bâtons. Je m'attendais à bcp moins sur une course de ce type (ex :V VX où très peu prennent de bâts...
blaireau59 · Kikourou

VIBE

Course ressentie comme une course à prendre au sérieux, avec un tracé noté 3.5/5 et une intensité à 5.0/5.

Trail Alsace Grand Est by UTMB · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Sur les gros formats, la deuxième moitié ne pardonne ni l'euphorie du départ ni la nutrition bricolée.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

Verdict: une vraie aventure de coffre, pas une sortie longue améliorée.

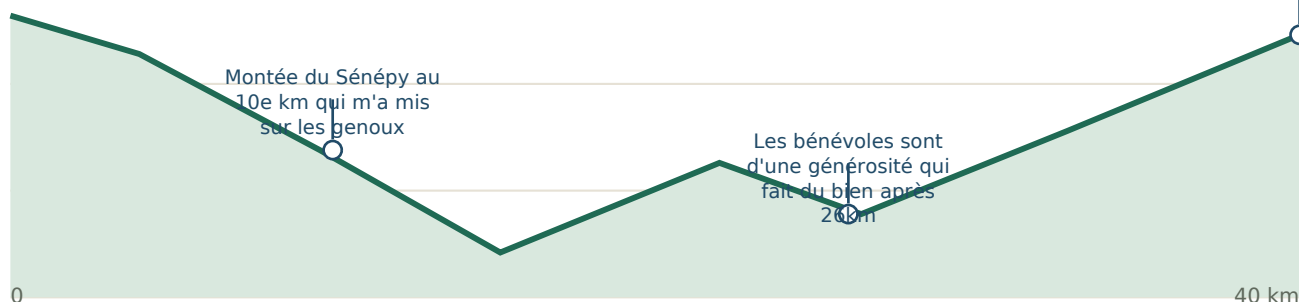
#13 — Trail des Passerelles du Monteynard

Monteynard · Auvergne-Rhône-Alpes | 40 km | D+ 2 140 m

Profil du format phare · Maratrail des Passerelles
~2 121 m

D+ 2 140 m · D- ~2 140 m

Format 40km, juste parfait



Celui-là, on ne le coche pas juste pour la photo d'arrivée. Trail des Passerelles du Monteynard, du côté de Monteynard, c'est surtout le format Maratrail des Passerelles qui sert de thermomètre chez nous: 40 km et d+ 2 140 m. En juillet, avec autour de 4 200 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Quand on gratte les avis, c'est surtout le terrain qui raconte l'histoire. La montée du Sénépy au 10e km qui m'a mis sur les genoux revient souvent dans les retours, et visiblement elle calme vite les ambitions. Les bénévoles reviennent partout dans les retours, et visiblement ils changent vraiment l'ambiance de la journée. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Et autour du parcours, l'expérience se joue aussi dans les détails. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée avec des ravitos qui reviennent souvent dans le bon sens. Sur la note globale, on est clairement sur un gros coup de coeur: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le recommande sans faire semblant, mais avec un peu d'humilité avant le départ. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

Montée du Sénépy au 10e km qui m'a mis sur les genoux

jeremie fpp · Runagora

“

très bonne organisation des bénévoles au top et des ravitos plus que complets

sportif-r7r0c8 · Runagora

Trail des Passerelles du Monteynard · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Le passage sur les passerelles reste le moment signature que tout le monde cite.
- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Des ravitos globalement jugés solides, bien placés et utiles quand ça commence à tirer.

POINTS FAIBLES

- Parking, navettes ou accès départ peuvent manger de l'énergie avant même de courir.
- Quand ça se resserre, les bouchons peuvent casser le rythme.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

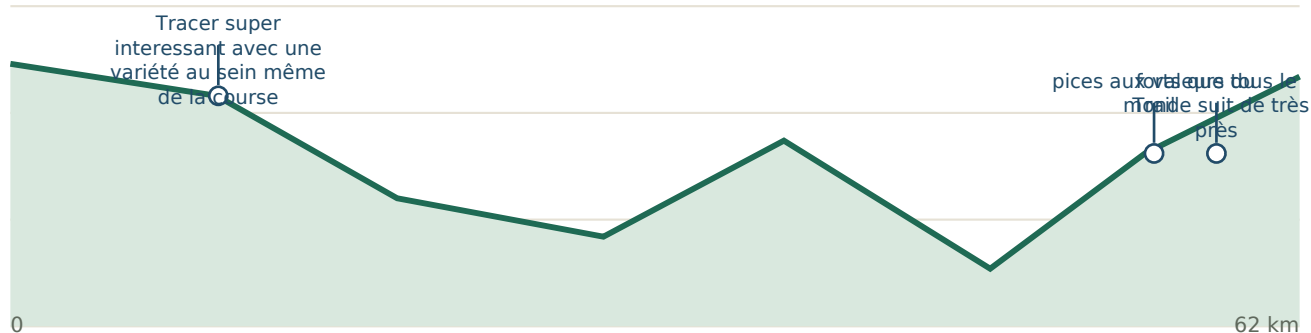
Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant au final.

#14 — Trail des Forts de Besançon

Besançon · Bourgogne-Franche-Comté | 62 km | D+ 2 400 m

Profil du format phare · 62 km
~2 283 m

D+ 2 400 m · D- ~2 400 m



Ici, on comprend vite si on est venu pour jouer ou pour survivre proprement. Trail des Forts de Besançon, du côté de Besançon, c'est surtout le format 62 km qui sert de thermomètre chez nous: 62 km et d+ 2 400 m. En mai, avec autour de 3 700 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le plus intéressant, c'est que les détails de parcours reviennent presque mot pour mot. Le moment que les gens ressortent le plus, c'est souvent pices aux valeurs du Trail. Le moment que les gens ressortent le plus, c'est souvent forts que tous le monde suit de très près. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Là où la course marque vraiment des points, c'est souvent hors chrono. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une très belle pioche: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le garde haut dans la liste, surtout si on aime les courses avec du caractère. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

Course de 55 km et de 2200 m+ plutôt roulante et sur des chemins propices aux valeurs du Trail

Runagora38260* · Runagora

“

C'est une très belle course, malgré la boue qui est présente

sportif-f1v4i7 · Runagora

Trail des Forts de Besançon · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Une ambiance qui aide vraiment à tenir, pas juste un décor de départ.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- La météo peut transformer une belle journée trail en vraie séance de gestion de crise.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive pices aux valeurs du Trail.

VERDICT FINAL

Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant au final.

#15 — Grand Raid des Pyrénées

Vielle-Aure · Occitanie | 160 km | D+ 10 000 m

Profil du format phare · Ultra Tour

D+ 10 000 m · D- ~10 000 m

~7 000 km course est
annoncée comme
étant en autonomie
mais deux
ravitaillement sont

Refuge de la Glère et
Cabane d'Aygues
Cluses (90e km)

descentes

0

160 km

Sur cette course, on a tout de suite le parfum du vrai trail qui ne triche pas. Grand Raid des Pyrénées, du côté de Vielle-Aure, c'est surtout le format Ultra Tour qui sert de thermomètre chez nous: 160 km et d+ 10 000 m. En août, avec autour de 3 000 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le tracé n'a pas l'air de laisser les gens indifférents, et on comprend pourquoi. On a aussi note refuge de la Glère et Cabane d'Aygues Cluses (90e km), le genre de détail qui change le rythme plus vite qu'on ne croit. Autre point à ne pas prendre à la légère: la course est annoncée comme étant en autonomie mais deux ravitaillement sont. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Au-delà du profil, c'est aussi une affaire de bénévoles, de ravitos et d'ambiance. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur un gros coup de cœur: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On y retourne sans discuter, mais pas les mains dans les poches. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand descentes vient te rappeler qui décide.

“

Une section assez technique entre le Refuge de la Glère et Cabane d'Aygues Cluses (90e km)

aroy83 · Runagora

“

La course est annoncée comme étant en autonomie mais deux ravitaillement sont prévu à 13km et 30km donc prévoir de l'eau

sportif-q8o1n2 · Runagora

Grand Raid des Pyrénées · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Une ambiance qui aide vraiment à tenir, pas juste un décor de départ.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.

POINTS FAIBLES

- Quelques retours pointent un balisage à surveiller sur les zones rapides ou en forêt.
- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant à descentes.

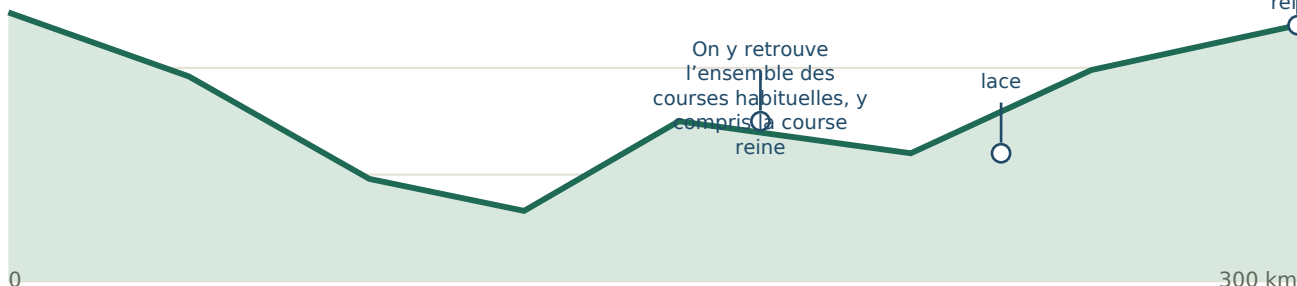
#16 — Ultra Trail des Montagnes du Jura

Longevilles-Mont-d'Or · Bourgogne-Franche-Comté | 300 km | D+ 13 000 m

Profil du format phare · La Jurassienne
~9 185 m

D+ 13 000 m · D- ~13 000 m

la Jurassienne et ses
300 km à faire en
relais



On adore ce genre d'épreuve: de la personnalité, du relief et zéro kilomètre décoratif. Ultra Trail des Montagnes du Jura, du côté de Longevilles-Mont-d'Or, c'est surtout le format La Jurassienne qui sert de thermomètre chez nous: 300 km et d+ 13 000 m. En octobre, avec autour de 3 000 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Côté terrain, les retours sont assez limpides. Dans les détails concrets qu'on a notés: on y retrouve l'ensemble des courses habituelles, y compris la course reine. Dans les détails concrets qu'on a notés: la Jurassienne et ses 300 km à faire en relais. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Sur l'orga, voilà ce qui revient le plus. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une valeur sûre: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On signe pour y revenir, à condition de respecter le terrain. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand lace vient te rappeler qui décide.

“

Certains podiums ont lieu le lendemain, dommage pour ceux qui ne sont pas sur place

Marycook · Runagora

“

Travailler sur du renforcement musculaire afin de continuer de courir même sur des petites portions de D+ Le cadre magnifique

JusteLeJu · Runagora

Ultra Trail des Montagnes du Jura · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Des vues et des points hauts qui paient cash les longues montées.
- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Sur les gros formats, la deuxième moitié ne pardonne ni l'euphorie du départ ni la nutrition bricolée.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant à lace.

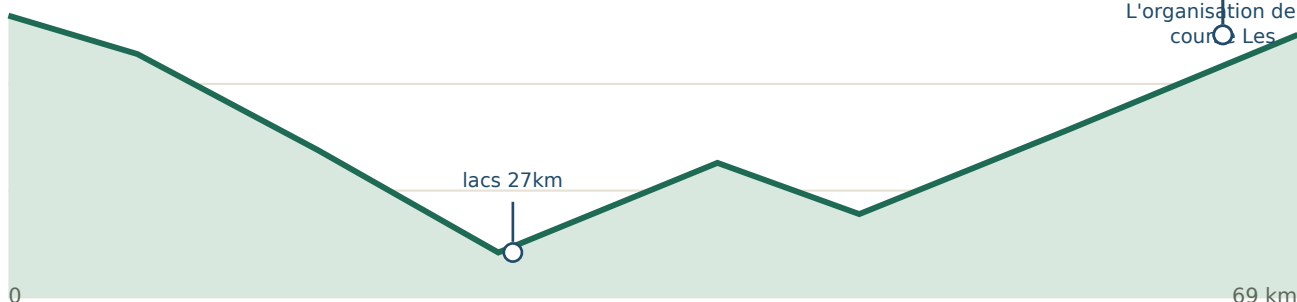
#17 — La 6000D

La Plagne · Auvergne-Rhône-Alpes | 69 km | D+ 3 400 m

Profil du format phare · 6000D
~2 903 m

D+ 3 400 m · D- ~3 400 m

6000D2019 / 65KM
Avec 2 800 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.



Il y a des trails qu'on oublie vite. Celui-ci, clairement non. La 6000D, du côté de La Plagne, c'est surtout le format 6000D qui sert de thermomètre chez nous: 69 km et d+ 3 400 m. En juillet, avec autour de 2 800 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Quand on gratte les avis, c'est surtout le terrain qui raconte l'histoire. Dans les détails concrets qu'on a notés: a refaire sans aucune hésitation Le parcours L'organisation de la course Les. Le moment que les gens ressortent le plus, c'est souvent lacs 27km. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Et autour du parcours, l'expérience se joue aussi dans les détails. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur un gros coup de coeur: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On comprend très bien pourquoi les gens remplissent. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand 6000D2019 / 65KM vient te rappeler qui décide.

“

A refaire sans aucune hésitation Le parcours L'organisation de la course Les bénévoles (locaux + touristes) pour encourager les coureurs Les ravitaillements Le prix qui...

Membre Runagora · Runagora

“

Parcours magnifique sur la 6D lacs 27km

nwdo59 · Runagora

La 6000D • notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION

Ravitaillement	3.5/5
Ambiance	5.0/5
Organisation	5.0/5
Tracé / Paysages	5.0/5
Difficulté technique	5.0/5

POINTS FORTS

- Des vues et des points hauts qui paient cash les longues montées.
- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Une ambiance qui aide vraiment à tenir, pas juste un décor de départ.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- La météo peut transformer une belle journée trail en vraie séance de gestion de crise.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

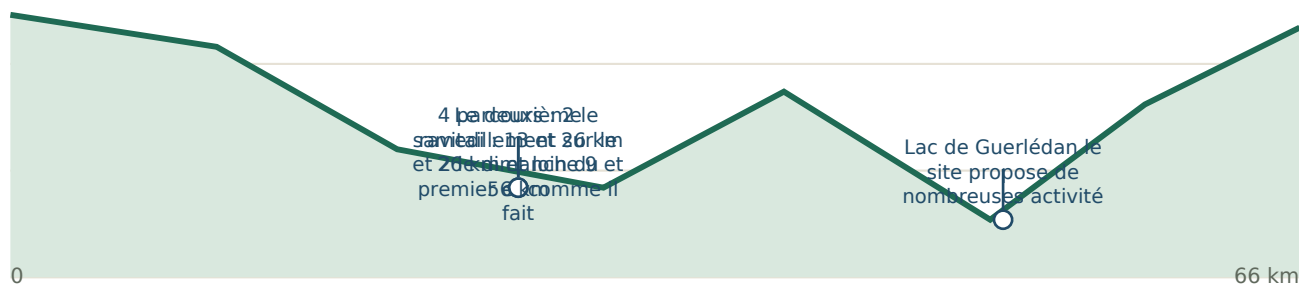
Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant à 6000D2019 / 65KM.

#18 — Trail de Guerlédan

Bon Repos sur Blavet · Bretagne | 66 km | D+ 2 500 m

Profil du format phare · Trail de Guerlédan
~2 345 m

D+ 2 500 m · D- ~2 500 m



On va être francs: ce trail, on le sent dès les premiers mètres. Trail de Guerlédan, du côté de Bon Repos sur Blavet, c'est surtout le format Trail de Guerlédan qui sert de thermomètre chez nous: 66 km et d+ 2 500 m. En mai, avec autour de 2 600 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le plus intéressant, c'est que les détails de parcours reviennent presque mot pour mot. Autre point à ne pas prendre à la légère: le deuxième ravitaillement sur le 26 km et loin du premier et comme il faut. Dans les détails concrets qu'on a notés: 4 parcours : 2 le samedi : 13 et 26 km et 2 le dimanche 9 et 56 km. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Là où la course marque vraiment des points, c'est souvent hors chrono. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une valeur sûre: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le recommande sans faire semblant, mais avec un peu d'humilité avant le départ. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

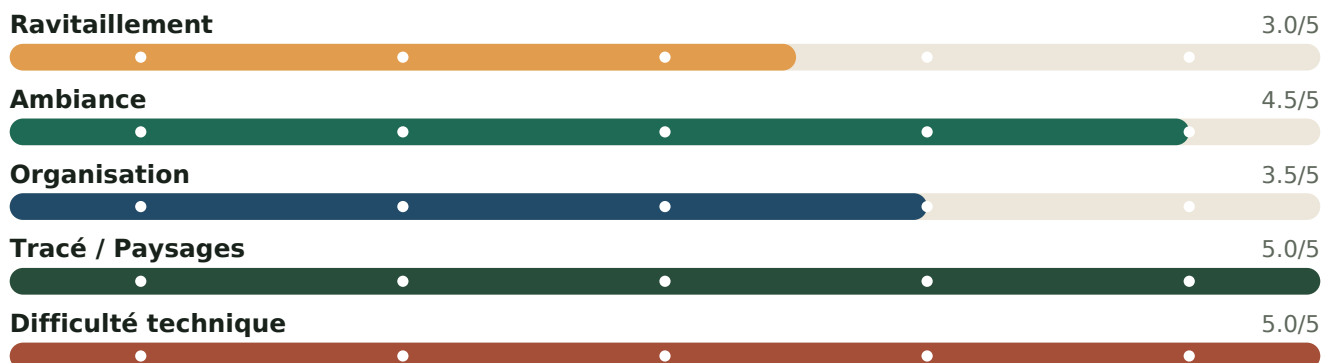
Le deuxième ravitaillement sur le 26 km et loin du premier et comme il faut souvent chaud à cette période il faut bien prévoir son alimentation
poup35 · Runagora

“

magnifique parcours autour du Lac de Guerlédan le site propose de nombreuses activités gratuites pour les enfants (trampolines
lacuna · Runagora

Trail de Guerlédan · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Des vues et des points hauts qui paient cash les longues montées.
- Une ambiance qui aide vraiment à tenir, pas juste un décor de départ.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- La météo peut transformer une belle journée trail en vraie séance de gestion de crise.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

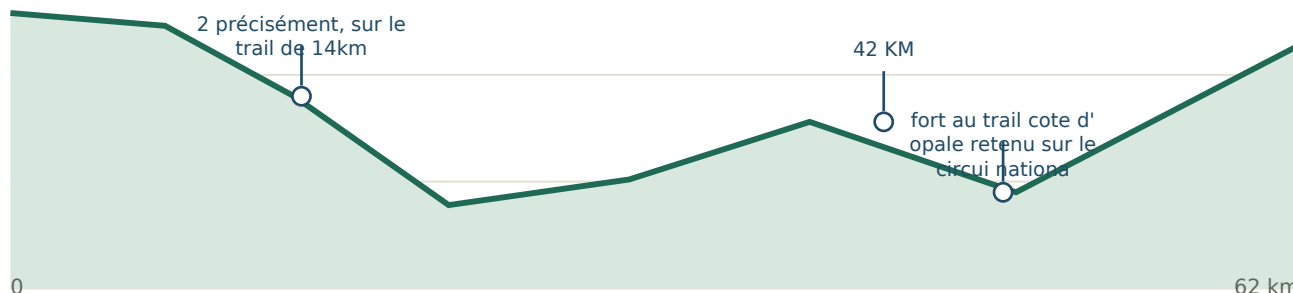
Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant au final.

#19 — Trail de la Cote d'Opale en Pas-de-Calais

Wissant · Hauts-de-France | 62 km | D+ 1 400 m

Profil du format phare · Trail 62 km
~1 423 m

D+ 1 400 m · D- ~1 400 m



Celui-là, on ne le coche pas juste pour la photo d'arrivée. Trail de la Cote d'Opale en Pas-de-Calais, du côté de Wissant, c'est surtout le format Trail 62 km qui sert de thermomètre chez nous: 62 km et d+ 1 400 m. En septembre, avec autour de 2 500 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le tracé n'a pas l'air de laisser les gens indifférents, et on comprend pourquoi. Dans les détails concrets qu'on a notés: 2 précisément, sur le trail de 14km. Dans les détails concrets qu'on a notés: 42 KM. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Au-delà du profil, c'est aussi une affaire de bénévoles, de ravitos et d'ambiance. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une très belle pioche: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le garde haut dans la liste, surtout si on aime les courses avec du caractère. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

2 précisément, sur le trail de 14km

morgane_csl02 · Runagora

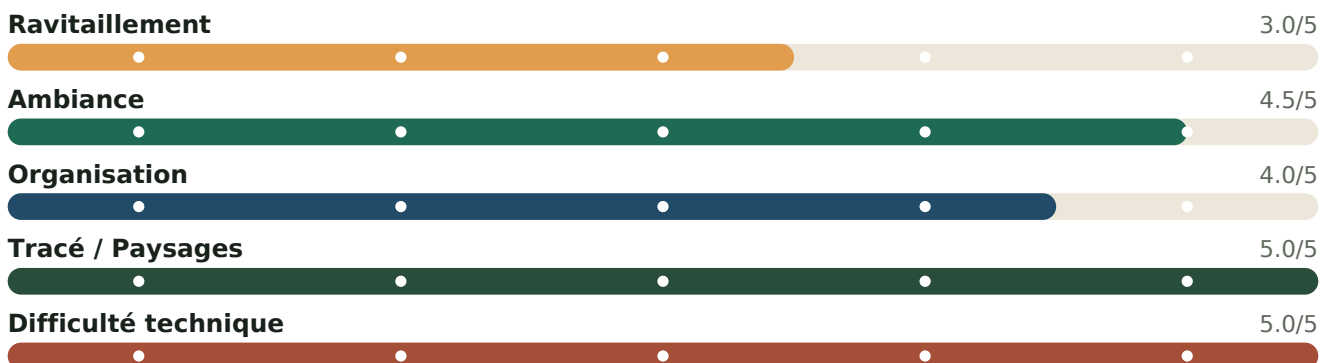
“

Départ sur la plage
Bénévoles très accueillants La médaille est belle Parcours sympa Jolie vue sur la manche et on peut même voir les côtes britanniques par temps clair!

Yoyo80 · Runagora

Trail de la Cote d'Opale en Pas-de-Calais • notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Une ambiance qui aide vraiment à tenir, pas juste un décor de départ.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.

POINTS FAIBLES

- Quand ça se resserre, les bouchons peuvent casser le rythme.
- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive 2 précisément, sur le trail de 14km.

VERDICT FINAL

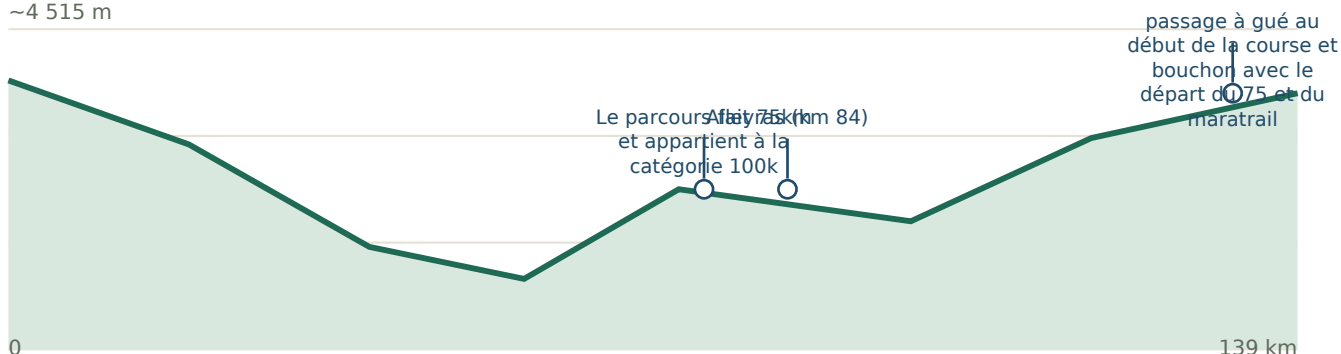
Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant au final.

#20 — Trail du Saint-Jacques by UTMB®

Le Puy-en-Velay · Auvergne-Rhone-Alpes | 139 km | D+ 6 000 m

Profil du format phare · Ultra du Saint Jacques - 100M
~4 515 m

D+ 6 000 m · D- ~6 000 m



Ici, on comprend vite si on est venu pour jouer ou pour survivre proprement. Trail du Saint-Jacques by UTMB®, du côté de Le Puy-en-Velay, c'est surtout le format Ultra du Saint Jacques - 100M qui sert de thermomètre chez nous: 139 km et d+ 6 000 m. En juin, avec autour de 2 500 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Côté terrain, les retours sont assez limpides. Dans les détails concrets qu'on a notés: alleyras (km 84). On a aussi noté passage à gué au début de la course et bouchon avec le départ du 75 et du maratrail, le genre de détail qui change le rythme plus vite qu'on ne croit. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Sur l'orga, voilà ce qui revient le plus. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On y retourne sans discuter, mais pas les mains dans les poches. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

Peu après Alleyras (km 84) j'ai rebroussé chemin, scotché par la chaleur

Bacchus · Kikourou

“

Le parcours fait 75km et appartient à la catégorie 100k

mimisoso · Kikourou

Trail du Saint-Jacques by UTMB® · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Sur les gros formats, la deuxième moitié ne pardonne ni l'euphorie du départ ni la nutrition bricolée.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant alleyras (km 84).

VERDICT FINAL

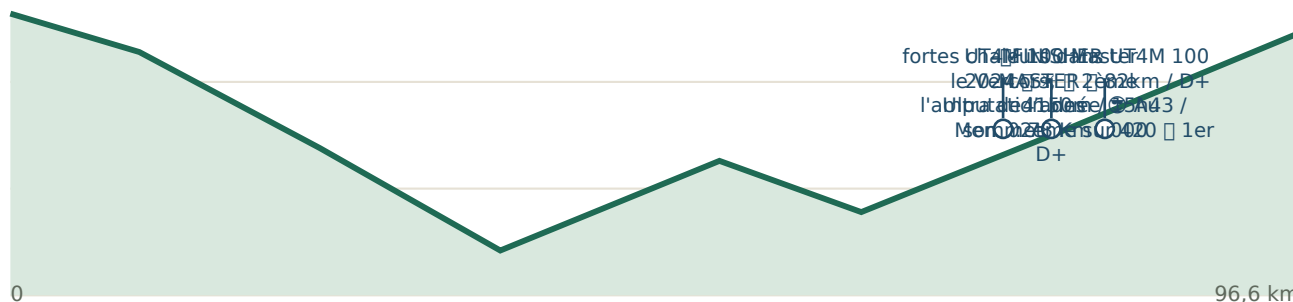
Verdict: une vraie aventure de coffre, pas une sortie longue améliorée.

#21 – UT4M

Grenoble · Auvergne-Rhône-Alpes | 96,6 km | D+ 5 894 m

Profil du format phare · UT4M 100 Master
~4 449 m

D+ 5 894 m · D- ~5 894 m



Sur cette course, on a tout de suite le parfum du vrai trail qui ne triche pas. UT4M, du côté de Grenoble, c'est surtout le format UT4M 100 Master qui sert de thermomètre chez nous: 96,6 km et d+ 5 894 m. En juillet, avec autour de 1 900 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Quand on gratte les avis, c'est surtout le terrain qui raconte l'histoire. Dans les détails concrets qu'on a notés: uT4M 100 Master 2024 ☼ ☐ 2ème Ultra de l'année 😊 Au Menu : 78 Km 4000 D+. Dans les détails concrets qu'on a notés: ☐FINISHER. UT4M 100 MASTER ☐ 82km / D+ 4150m / 15h43 / 202eme sur 420 ☐ 1er. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Et autour du parcours, l'expérience se joue aussi dans les détails. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On signe pour y revenir, à condition de respecter le terrain. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

UT4M 100 Master 2024 ☐
 ✱ ☐ 2ème Ultra de
 l'année ☐ Au Menu : 78
 Km 4000 D+ ☐ parcours
 de replis activés dû aux
 mauvaises conditions
 météo donc nous
 n'effectuerons...

“

□FINISHER UT4M 100
 MASTER □ 82km / D+
 4150m / 15h43 / 202eme
 sur 420 □ 1er ultra trail
 pour moi
 alangavarin · Instagram

UT4M · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Des vues et des points hauts qui paient cash les longues montées.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Sur les gros formats, la deuxième moitié ne pardonne ni l'euphorie du départ ni la nutrition bricolée.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

Verdict: une vraie aventure de coffre, pas une sortie longue améliorée.

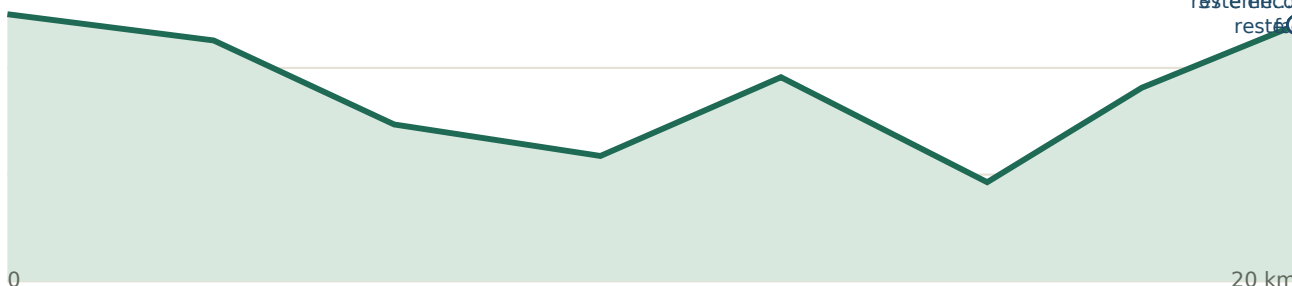
#22 — Trail du Bout du Monde

Plouzané · Bretagne | 20 km | D+ 390 m

Profil du format phare · Ti Bout du Monde
~1 036 m

D+ 390 m · D- ~390 m

Donc ça va être un
long et petit trail
restera encore 20 km
restera encore



On adore ce genre d'épreuve: de la personnalité, du relief et zéro kilomètre décoratif. Trail du Bout du Monde, du côté de Plouzané, c'est surtout le format Ti Bout du Monde qui sert de thermomètre chez nous: 20 km et d+ 390 m. En juillet, avec autour de 1 700 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le plus intéressant, c'est que les détails de parcours reviennent presque mot pour mot. Le moment que les gens ressortent le plus, c'est souvent fort étant la plage des grands sablons. Dans les détails concrets qu'on a notés: c'est dur mentalement car il reste encore 20 km à faire. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Là où la course marque vraiment des points, c'est souvent hors chrono. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une très belle pioche: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On comprend très bien pourquoi les gens rempilent. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

Le plus beau trail de mer que j'ai effectué trail magnifique avec une vue à couper le souffle ; les 10 premiers km se font ds les sous bois et permettent de bien s...
la tortue! · Runagora

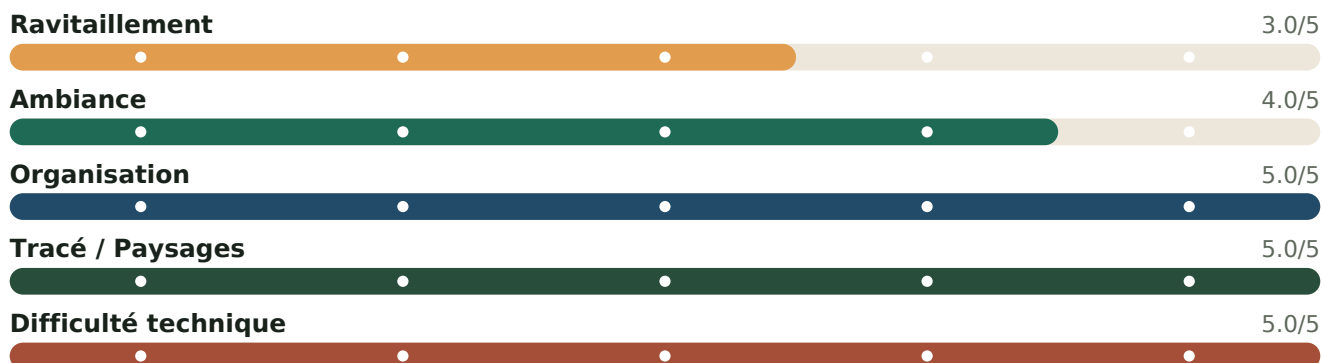
“

c'est dur mentalement car il reste encore 20 km à faire

sportif-35 · Runagora

Trail du Bout du Monde · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Une ambiance qui aide vraiment à tenir, pas juste un décor de départ.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- La météo peut transformer une belle journée trail en vraie séance de gestion de crise.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive fort étant la plage des grands sablons.

VERDICT FINAL

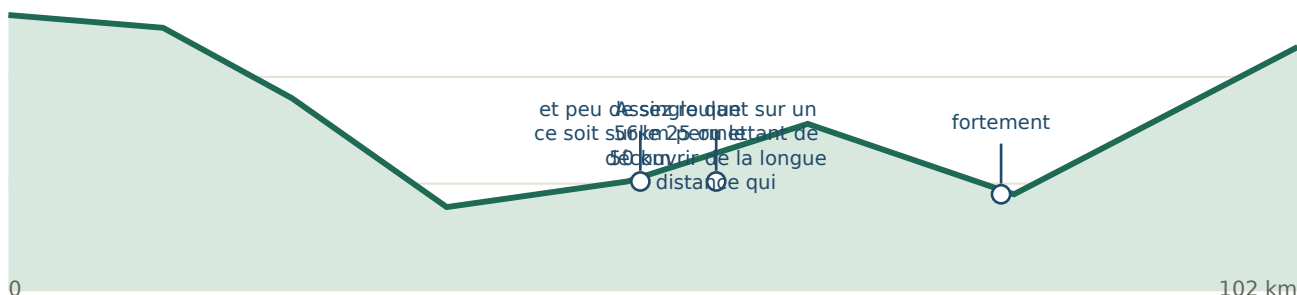
Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant au final.

#23 — Trail du Haut-Koenigsbourg

Kintzheim · Grand Est | 102 km | D+ 4 610 m

Profil du format phare · Ultra Trail Haut-koenigsbourg
~3 653 m

D+ 4 610 m · D- ~4 610 m



Il y a des trails qu'on oublie vite. Celui-ci, clairement non. Trail du Haut-Koenigsbourg, du côté de Kintzheim, c'est surtout le format Ultra Trail Haut-koenigsbourg qui sert de thermomètre chez nous: 102 km et d+ 4 610 m. En août, avec autour de 1 700 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le tracé n'a pas l'air de laisser les gens indifférents, et on comprend pourquoi. Dans les détails concrets qu'on a notés: et peu de single que ce soit sur le 25 ou le 50 km. On a aussi noté assez roulant sur un 56km permettant de découvrir de la longue distance qui, le genre de détail qui change le rythme plus vite qu'on ne croit. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Au-delà du profil, c'est aussi une affaire de bénévoles, de ravitos et d'ambiance. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une très belle pioche: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le recommande sans faire semblant, mais avec un peu d'humilité avant le départ. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand fortement vient te rappeler qui décide.

“

Assez roulant sur un 56km permettant de découvrir de la longue distance qui fût mon cas

AlexD67 · Runagora

“

et peu de single que ce soit sur le 25 ou le 50 km

Seiler67 · Runagora

Trail du Haut-Koenigsbourg · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Une ambiance qui aide vraiment à tenir, pas juste un décor de départ.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.

POINTS FAIBLES

- Parking, navettes ou accès départ peuvent manger de l'énergie avant même de courir.
- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant et peu de single que ce soit sur le 25 ou le 50 km.

VERDICT FINAL

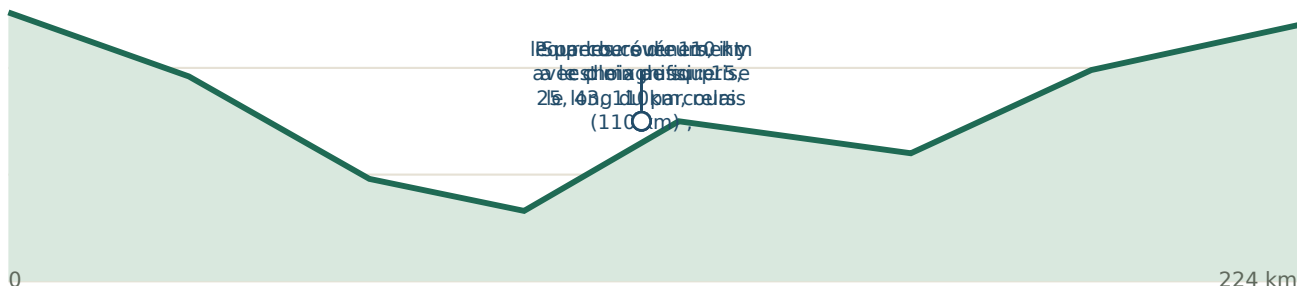
Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant à fortement.

#24 — Volvic Volcanic Experience (VVX)

Volvic · Auvergne-Rhône-Alpes | 224 km | D+ 8 400 m

Profil du format phare · Expérience Grande Traversée Volcanique XGVT
~6 003 m

D+ 8 400 m · D- ~8 400 m



On va être francs: ce trail, on le sent dès les premiers mètres. Volvic Volcanic Experience (VVX), du côté de Volvic, c'est surtout le format Expérience Grande Traversée Volcanique XGVT qui sert de thermomètre chez nous: 224 km et d+ 8 400 m. En mai, avec autour de 1 700 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Côté terrain, les retours sont assez limpides. Dans les détails concrets qu'on a notés: le parcours du 110 km est magnifique. Dans les détails concrets qu'on a notés: superbe événement avec plein de surprise le long du parcours (110 km) . Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Sur l'orga, voilà ce qui revient le plus. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur un gros coup de coeur: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le garde haut dans la liste, surtout si on aime les courses avec du caractère. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

le parcours du 110 km est magnifique

sportif-j8r0c8 · Runagora

“

Pour les coureurs, il y a le choix aussi : 15, 25, 43, 110km, relais

Jab · Runagora

Volvic Volcanic Experience (VVX) · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION

Ravitaillement	3.5/5
Ambiance	5.0/5
Organisation	5.0/5
Tracé / Paysages	5.0/5
Difficulté technique	5.0/5

POINTS FORTS

- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Une ambiance qui aide vraiment à tenir, pas juste un décor de départ.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.

POINTS FAIBLES

- Parking, navettes ou accès départ peuvent manger de l'énergie avant même de courir.
- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant le parcours du 110 km est magnifique.

VERDICT FINAL

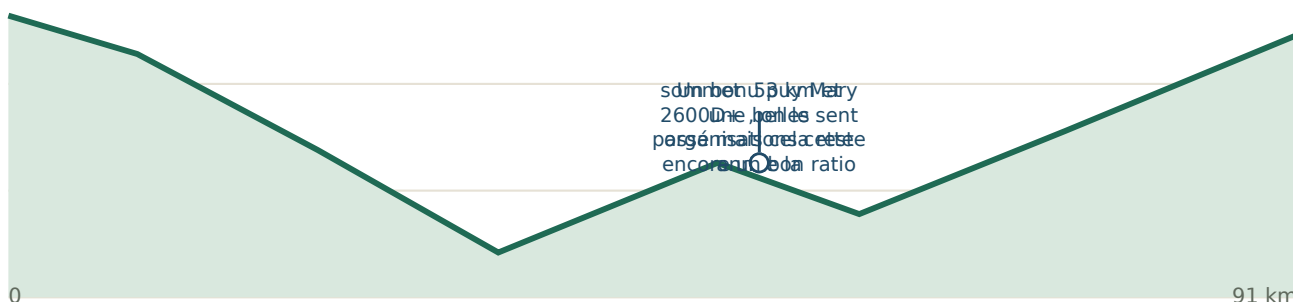
Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant au final.

#25 — La Pastourelle

Salers · Auvergne-Rhône-Alpes | 91 km | D+ 4 000 m

Profil du format phare · Challenge D+ 4000
~3 275 m

D+ 4 000 m · D- ~4 000 m



Celui-là, on ne le coche pas juste pour la photo d'arrivée. La Pastourelle, du côté de Salers, c'est surtout le format Challenge D+ 4000 qui sert de thermomètre chez nous: 91 km et d+ 4 000 m. En mai, avec autour de 1 600 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Quand on gratte les avis, c'est surtout le terrain qui raconte l'histoire. Le moment que les gens ressortent le plus, c'est souvent sommet u puy Mary une belles organisations cette année la. Dans les détails concrets qu'on a notés: un bon 53 km et 2600D+ , on le sent passé mais cela reste encore un bon ratio. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Et autour du parcours, l'expérience se joue aussi dans les détails. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une tres belle pioche: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On y retourne sans discuter, mais pas les mains dans les poches. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

une tres belle course bien organisée un beau parcours mais cette année des conditions tres penibles du brouillard tout le temps donc aucun vue ,pluie ,vent,, neige...
sport josy · Runagora

“

Un bon 53 km et 2600D+ , on le sent passé mais cela reste encore un bon ratio

olivier 34 · Runagora

La Pastourelle · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Des vues et des points hauts qui paient cash les longues montées.
- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Une ambiance qui aide vraiment à tenir, pas juste un décor de départ.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- La météo peut transformer une belle journée trail en vraie séance de gestion de crise.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

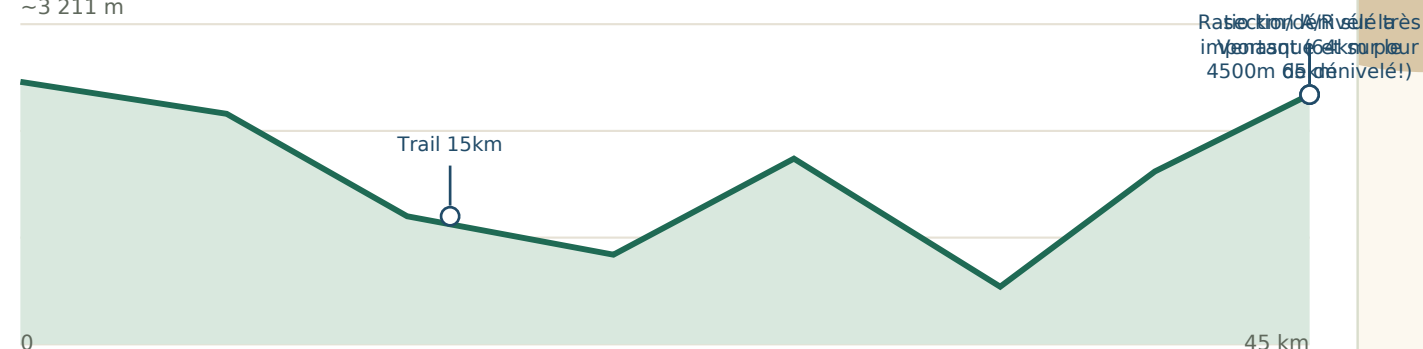
Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant au final.

#26 — Luchon Aneto Trail

Bagnères-de-Luchon · Occitanie | 45 km | D+ 2 800 m

Profil du format phare · La Venasque
~3 211 m

D+ 2 800 m · D- ~2 800 m



Ici, on comprend vite si on est venu pour jouer ou pour survivre proprement. Luchon Aneto Trail, du côté de Bagnères-de-Luchon, c'est surtout le format La Venasque qui sert de thermomètre chez nous: 45 km et d+ 2 800 m. En juillet, avec autour de 1 600 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le plus intéressant, c'est que les détails de parcours reviennent presque mot pour mot. Dans les détails concrets qu'on a notés: section A/R sur la Venasque et sur le 65km. Dans les détails concrets qu'on a notés: ratio km/dénivelé très important (64km pour 4500m de dénivelé!). Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Là où la course marque vraiment des points, c'est souvent hors chrono. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur un gros coup de coeur: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On signe pour y revenir, à condition de respecter le terrain. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand trail 15km vient te rappeler qui décide.

“

La grosse section A/R sur la Venasque et sur le 65km

Membre runagora · Runagora

“

Ratio km/dénivelé très important (64km pour 4500m de dénivelé!)

sportif-g2j6q2 · Runagora

Luchon Aneto Trail · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Des vues et des points hauts qui paient cash les longues montées.
- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Une ambiance qui aide vraiment à tenir, pas juste un décor de départ.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- La météo peut transformer une belle journée trail en vraie séance de gestion de crise.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant section A/R sur la Venasque et sur le 65km.

VERDICT FINAL

Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant à trail 15km.

#27 — Trail de la Vallée des Lacs

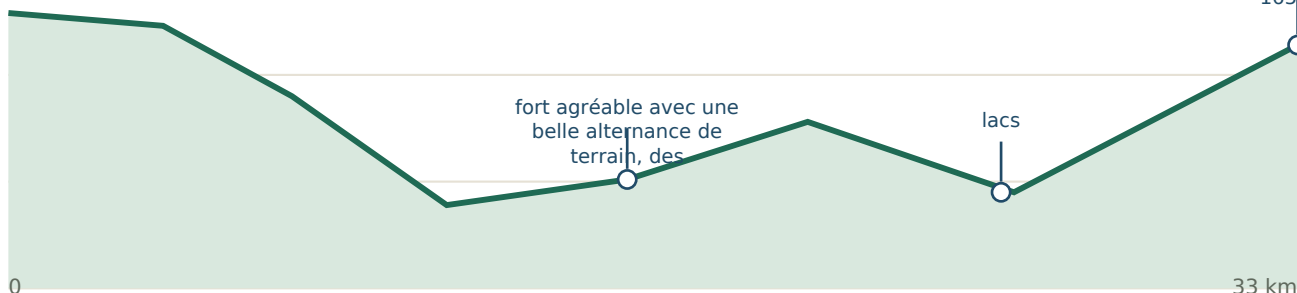
Gérardmer · Grand Est | 33 km | D+ 1 600 m

Profil du format phare · Le Trail Court de la Vallée des Lacs

~1 787 m

D+ 1 600 m · D- ~1 600 m

Trail de 33km D+ 1650 m



Sur cette course, on a tout de suite le parfum du vrai trail qui ne triche pas. Trail de la Vallée des Lacs, du côté de Gérardmer, c'est surtout le format Le Trail Court de la Vallée des Lacs qui sert de thermomètre chez nous: 33 km et d+ 1 600 m. En juin, avec autour de 1 500 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le tracé n'a pas l'air de laisser les gens indifférents, et on comprend pourquoi. Dans les détails concrets qu'on a notés: trail de 33km D+ 1650 m. La montée, des points de vue magnifiques revient souvent dans les retours, et visiblement elle calme vite les ambitions. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Au-delà du profil, c'est aussi une affaire de bénévoles, de ravitos et d'ambiance. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une valeur sûre: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On comprend très bien pourquoi les gens remplissent. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand lacs vient te rappeler qui décide.

“

Course vraiment très technique avec de belles et longues montées, des points de vue magnifiques

Olivier67 · Runagora

“

Un parcours qui est fort agréable avec une belle alternance de terrain, des paysages cool et une bonne organisation

Bubu88 · Runagora

Trail de la Vallée des Lacs · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Des vues et des points hauts qui paient cash les longues montées.
- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.

POINTS FAIBLES

- Quelques retours pointent un balisage à surveiller sur les zones rapides ou en forêt.
- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive trail de 33km D+ 1650 m.

VERDICT FINAL

Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant à lacs.

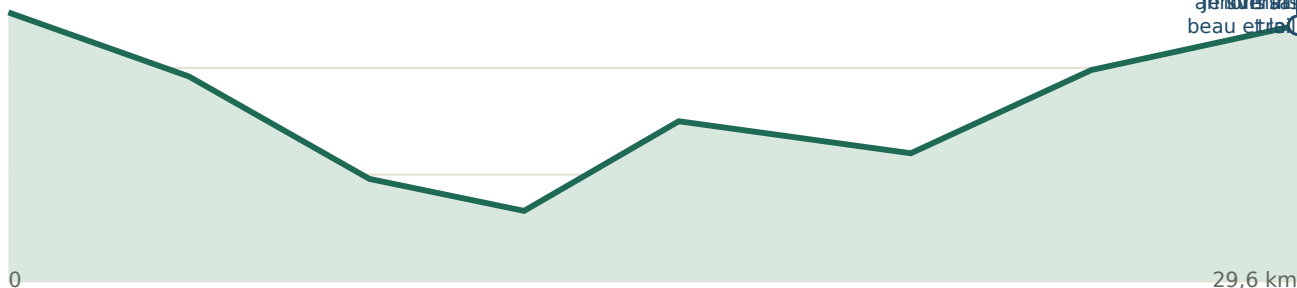
#28 — Festival des Hospitaliers

Nant · Occitanie | 29,6 km | D+ 1 350 m

Profil du format phare · Trail Larzac-Dourbie
~1 632 m

D+ 1 350 m · D- ~1 350 m

par extra de 200km pour ce 10ème anniversaire pour un beau et long voyage à travers les Causses !



On adore ce genre d'épreuve: de la personnalité, du relief et zéro kilomètre décoratif. Festival des Hospitaliers, du côté de Nant, c'est surtout le format Trail Larzac-Dourbie qui sert de thermomètre chez nous: 29,6 km et d+ 1 350 m. En octobre, avec autour de 1 300 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Côté terrain, les retours sont assez limpides. Dans les détails concrets qu'on a notés: un extra de 200km pour ce 10ème anniversaire pour un beau et long voyage à. Dans les détails concrets qu'on a notés: je referai l'édition 2019, peut-être sur le format 75 km !. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Sur l'orga, voilà ce qui revient le plus. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur un gros coup de coeur: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le recommande sans faire semblant, mais avec un peu d'humilité avant le départ. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

Je referai l'édition 2019, peut-être sur le format 75 km !

Pierroots · Runagora

“

Un extra de 200km pour ce 10ème anniversaire pour un beau et long voyage à travers les Causses

goonif37 · Runagora

Festival des Hospitaliers · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Une ambiance qui aide vraiment à tenir, pas juste un décor de départ.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Mieux vaut arriver avec un plan simple et du matériel déjà validé, sinon la course te le rappelle.

CONSEIL PRATIQUE

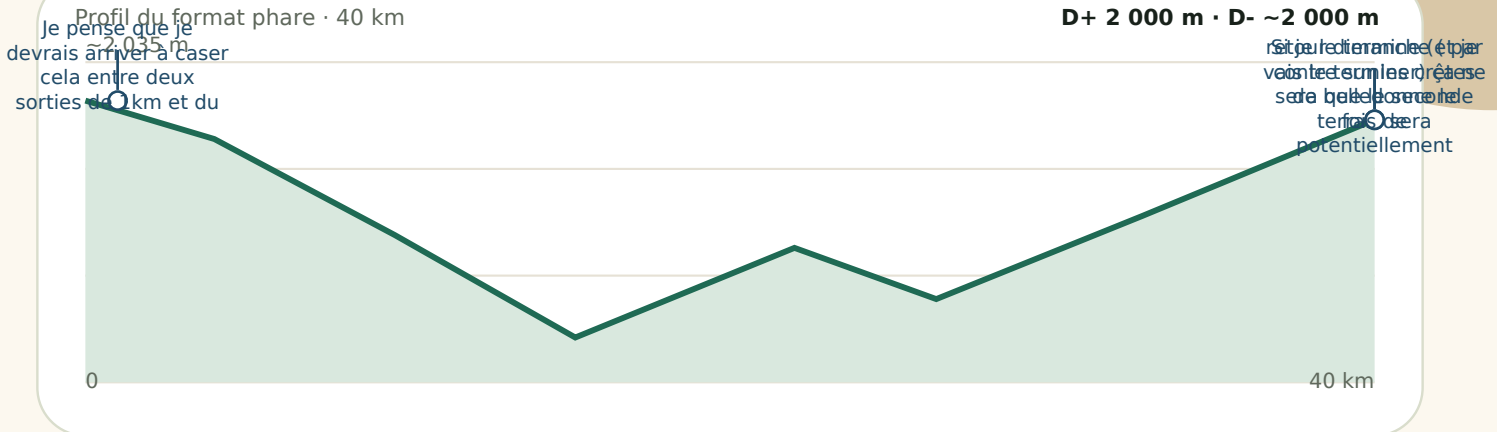
Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant au final.

#29 — Trail des Citadelles

Lavelanet · Occitanie | 40 km | D+ 2 000 m



Il y a des trails qu'on oublie vite. Celui-ci, clairement non. Trail des Citadelles, du côté de Lavelanet, c'est surtout le format 40 km qui sert de thermomètre chez nous: 40 km et d+ 2 000 m. En avril, avec autour de 1 300 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Quand on gratte les avis, c'est surtout le terrain qui raconte l'histoire. Dans les détails concrets qu'on a notés: retour dimanche (par contre sur les crêtes de belledonne le terrain sera potentiellement. Dans les détails concrets qu'on a notés: je pense que je devrais arriver à caser cela entre deux sorties de 1km et du. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Et autour du parcours, l'expérience se joue aussi dans les détails. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le garde haut dans la liste, surtout si on aime les courses avec du caractère. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

Je pense que je devrais arriver à caser cela entre deux sorties de 1km et du jardinage assis sur planche à roulettes

Arclusaz · Kikourou

“

Je serai sur le 40 km Un ami est dans l organisation (Robin lamothe) Les conditions météo s annoncent bonnes après une semaine humide le soleil sera de retour dimanche...

Kikourou · Kikourou

Trail des Citadelles · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Mieux vaut arriver avec un plan simple et du matériel déjà validé, sinon la course te le rappelle.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

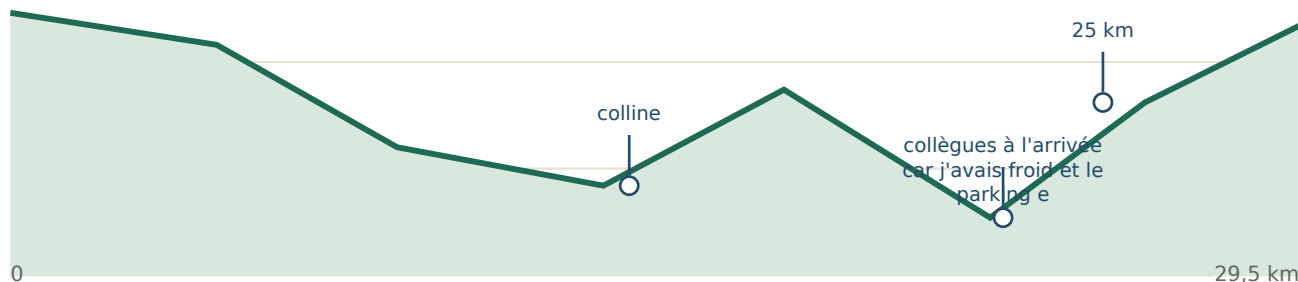
Verdict: pas forcément tendre, mais largement le genre de course qu'on raconte encore au café d'après le final.

#30 — Trail de la Sainte Baume

Cuges-les-Pins · Provence-Alpes-Côte d'Azur | 29,5 km | D+ 1 700 m

Profil du format phare · Boucle Cugeoise
~1 849 m

D+ 1 700 m · D- ~1 700 m



On va être francs: ce trail, on le sent dès les premiers mètres. Trail de la Sainte Baume, du côté de Cuges-les-Pins, c'est surtout le format Boucle Cugeoise qui sert de thermomètre chez nous: 29,5 km et d+ 1 700 m. En février, avec autour de 1 200 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le plus intéressant, c'est que les détails de parcours reviennent presque mot pour mot. Dans les détails concrets qu'on a notés: 25 km. Dans les détails concrets qu'on a notés: colline. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Là où la course marque vraiment des points, c'est souvent hors chrono. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une valeur sûre: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On y retourne sans discuter, mais pas les mains dans les poches. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

Trail très sympathique, exigeant quand même avec des paysages magnifiques entre mer et colline

Davam84 · Runagora

“

descente Super parcours sauvage avec de beaux points de vue notamment sur les crêtes

Buc · Runagora

Trail de la Sainte Baume · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Parking, navettes ou accès départ peuvent manger de l'énergie avant même de courir.
- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive 25 km.

VERDICT FINAL

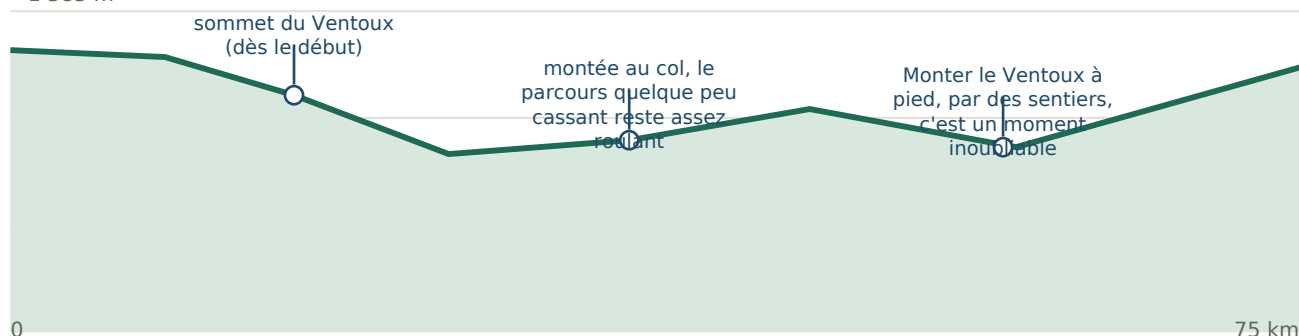
Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant au final.

#31 — Trail du Ventoux

Bédoin · Provence-Alpes-Côte d'Azur | 75 km | D+ n.c.

Profil du format phare · Trail du Ventoux
~1 383 m

D+ n.c. · D- ~0 m



Celui-là, on ne le coche pas juste pour la photo d'arrivée. Trail du Ventoux, du côté de Bédoin, c'est surtout le format Trail du Ventoux qui sert de thermomètre chez nous: 75 km et d+ n.c.. En date variable, avec autour de 1 200 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le tracé n'a pas l'air de laisser les gens indifférents, et on comprend pourquoi. Le moment que les gens ressortent le plus, c'est souvent sommet du Ventoux (dès le début). La montée au col, le parcours quelque peu cassant reste assez roulant revient souvent dans les retours, et visiblement elle calme vite les ambitions. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Au-delà du profil, c'est aussi une affaire de bénévoles, de ravitos et d'ambiance. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une très belle pioche: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On signe pour y revenir, à condition de respecter le terrain. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

peu de ravitaillement (mais c'est une volonté de l'organisation donc on s'y attend) Quelques bouchons pour monter au sommet du Ventoux (dès le début)

sportif-p4o8j9 · Runagora

“

Après la montée au col, le parcours quelque peu cassant reste assez roulant

Jeannoel · Runagora

Trail du Ventoux · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Des vues et des points hauts qui paient cash les longues montées.
- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.

POINTS FAIBLES

- Quelques retours pointent un balisage à surveiller sur les zones rapides ou en forêt.
- Quand ça se resserre, les bouchons peuvent casser le rythme.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, pars avec un peu plus d'autonomie que prévu et ne table pas tout sur les ravitos avant sommet du Ventoux (dès le début).

VERDICT FINAL

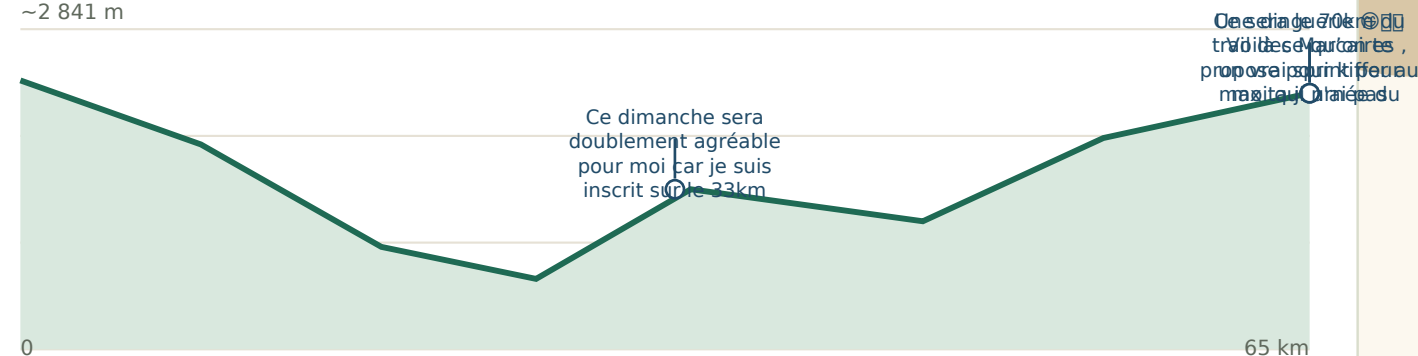
Verdict: pas forcément tendre, mais largement le genre de course qu'on raconte encore au café d'après le final.

#32 — Le Trail des Marcaires

Muhlbach-sur-Munster · Grand Est | 65 km | D+ 3 300 m

Profil du format phare · Trail des Marcaires
~2 841 m

D+ 3 300 m · D- ~3 300 m



Ici, on comprend vite si on est venu pour jouer ou pour survivre proprement. Le Trail des Marcaires, du côté de Muhlbach-sur-Munster, c'est surtout le format Trail des Marcaires qui sert de thermomètre chez nous: 65 km et d+ 3 300 m. En mai, avec autour de 1 100 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Côté terrain, les retours sont assez limpides. Dans les détails concrets qu'on a notés: ce dimanche sera doublement agréable pour moi car je suis inscrit sur le 33km. On a aussi note une dinguerie ☺️👀 Voilà ce qu'on te propose pour kiffer au max ta journée du, le genre de détail qui change le rythme plus vite qu'on ne croit. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Sur l'orga, voilà ce qui revient le plus. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On comprend très bien pourquoi les gens remplissent. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

Ce dimanche sera doublement agréable pour moi car je suis inscrit sur le 33km et que ce sera mon anniversaire !

Kikourou · Kikourou

“

Une dinguerie 👀👀 Voilà ce qu'on te propose pour kiffer au max ta journée du :
📅 08/06/2025 📍
📍 Le Trail des Marcaires : 65km en solo frerot ou en duo...
Instagram · Instagram

Le Trail des Marcaires · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Des vues et des points hauts qui paient cash les longues montées.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Mieux vaut arriver avec un plan simple et du matériel déjà validé, sinon la course te le rappelle.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant au final.

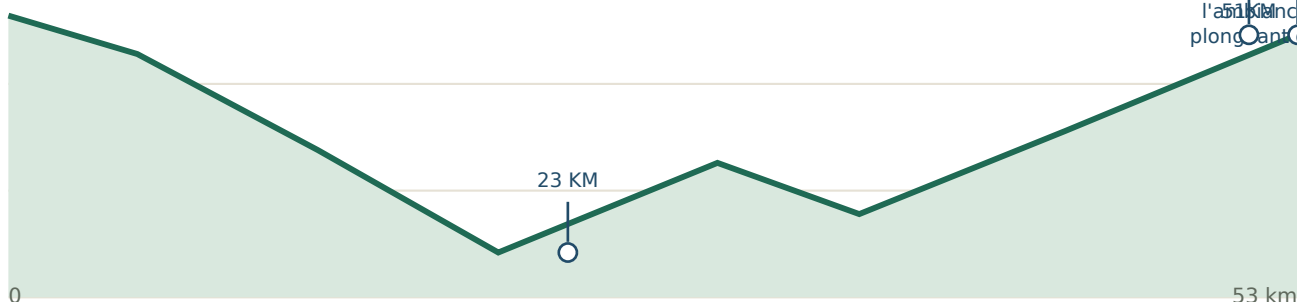
#33 — Trail Nivolet Revard

Voglans · Auvergne-Rhône-Alpes | 53 km | D+ 3 000 m

Profil du format phare · Course Nivolet-Revard
~2 655 m

D+ 3 000 m · D- ~3 000 m

Trois distances vous pouvez vous mettre dans l'ambiance en vous plongeant dans un ou



Sur cette course, on a tout de suite le parfum du vrai trail qui ne triche pas. Trail Nivolet Revard, du côté de Voglans, c'est surtout le format Course Nivolet-Revard qui sert de thermomètre chez nous: 53 km et d+ 3 000 m. En mai, avec autour de 1 100 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Quand on gratte les avis, c'est surtout le terrain qui raconte l'histoire. Dans les détails concrets qu'on a notés: 55 km Vous pouvez vous mettre dans l'ambiance en vous plongeant dans un ou. Dans les détails concrets qu'on a notés: trois distances vous sont proposées : 51KM. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Et autour du parcours, l'expérience se joue aussi dans les détails. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le recommande sans faire semblant, mais avec un peu d'humilité avant le départ. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand 23 KM vient te rappeler qui décide.

“

coco38 a écrit: C'est bien parti pour qu'il neige cette nuit jusqu'à 400-500m

Colargol73 · Kikourou

“

55 km Vous pouvez vous mettre dans l'ambiance en vous plongeant dans un ou plusieurs des 88 récits de cette course

Kikourou · Kikourou

Trail Nivolet Revard · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Une ambiance qui aide vraiment à tenir, pas juste un décor de départ.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Mieux vaut arriver avec un plan simple et du matériel déjà validé, sinon la course te le rappelle.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

Verdict: un trail qu'on court avec les jambes, mais aussi avec tout ce qu'il y a autour.

#34 — Trail de Mauves en Vert

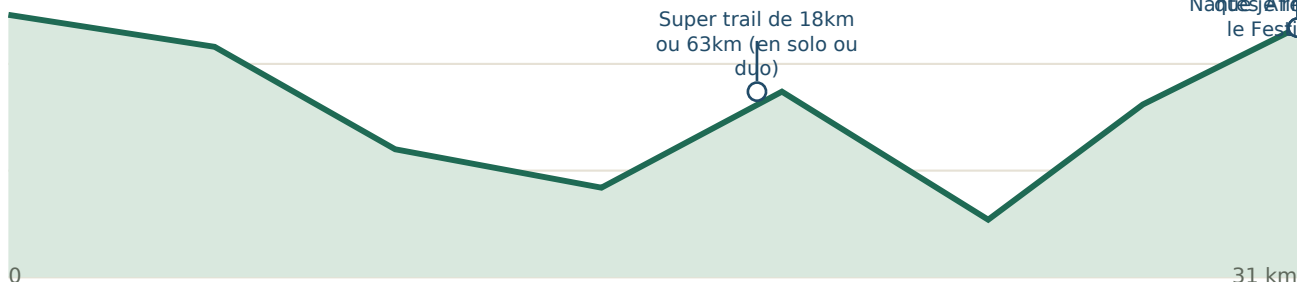
Mauves-sur-Loire · Pays de la Loire | 31 km | D+ 750 m

Profil du format phare · Trail Court 31K
~1 212 m

D+ 750 m · D- ~750 m

Trail long de 63km
avec du dénivelé de
Nautes à la Loire
le Festival des

Super trail de 18km
ou 63km (en solo ou
duo)



On adore ce genre d'épreuve: de la personnalité, du relief et zéro kilomètre décoratif. Trail de Mauves en Vert, du côté de Mauves-sur-Loire, c'est surtout le format Trail Court 31K qui sert de thermomètre chez nous: 31 km et d+ 750 m. En octobre, avec autour de 1 100 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le plus intéressant, c'est que les détails de parcours reviennent presque mot pour mot. Dans les détails concrets qu'on a notés: trail long de 63km, avec du dénivelé ce que je recherche. Dans les détails concrets qu'on a notés: super trail de 18km ou 63km (en solo ou duo). Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Là où la course marque vraiment des points, c'est souvent hors chrono. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une très belle pioche: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le garde haut dans la liste, surtout si on aime les courses avec du caractère. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

Trail long de 63km, avec du dénivelé ce que je recherche

sportif-u1q6c2 · Runagora

“

très beau parcours, que du chemin ou sentier, de très belles vues sur la Loire, de l'animation aux ravitaillements j'ai passé un très bon moment, même si la météo...

sportif-t5a4y4 · Runagora

Trail de Mauves en Vert · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Quand ça se resserre, les bouchons peuvent casser le rythme.
- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

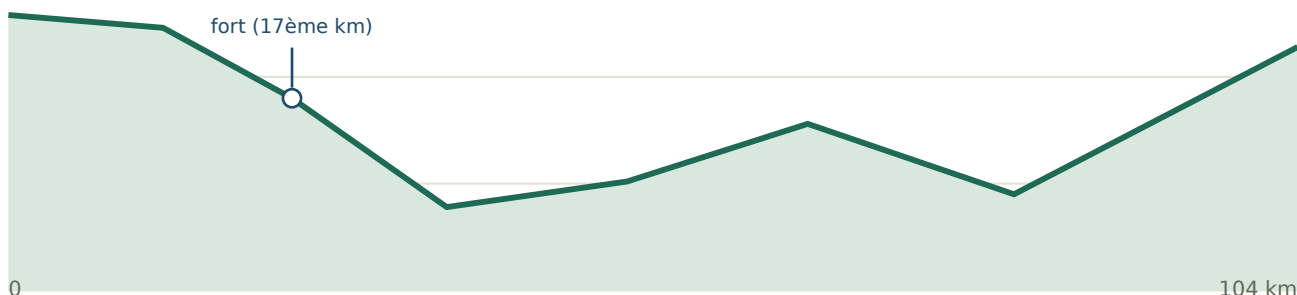
Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant au final.

#35 — Trail des Coursières

Saint-Martin-en-Haut · Auvergne-Rhône-Alpes | 104 km | D+ 4 200 m

Profil du format phare · L'Ultra-Trail des Coursières - 104 km
~3 399 m

D+ 4 200 m · D- ~4 200 m



Il y a des trails qu'on oublie vite. Celui-ci, clairement non. Trail des Coursières, du côté de Saint-Martin-en-Haut, c'est surtout le format L'Ultra-Trail des Coursières - 104 km qui sert de thermomètre chez nous: 104 km et d+ 4 200 m. En mai, avec autour de 1 100 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le tracé n'a pas l'air de laisser les gens indifférents, et on comprend pourquoi. La météo peut clairement faire basculer la journée, et il pleuvait la veille et le jour J alors le trail s'est déroulé dans le vent revient bien dans les avis. La météo peut clairement faire basculer la journée, et la pluie et la boue mais dans une ambiance chaleureuse et entraînante revient bien dans les avis. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Au-delà du profil, c'est aussi une affaire de bénévoles, de ravitos et d'ambiance. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une valeur sûre: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On y retourne sans discuter, mais pas les mains dans les poches. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand fort (17ème km) vient te rappeler qu'il décide.

“

Il pleuvait la veille et le jour J alors le trail s'est déroulé dans le vent

sportif-e1v7d5 · Runagora

“

Passage limite à 500/700 mètres de l'arrivée on traverse un ruisseau sur des pierres glissantes et surtout une barre de fer non signalée très dangereux

RenaudR · Runagora

Trail des Coursières • notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Sur les gros formats, la deuxième moitié ne pardonne ni l'euphorie du départ ni la nutrition bricolée.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant fort (17ème km).

VERDICT FINAL

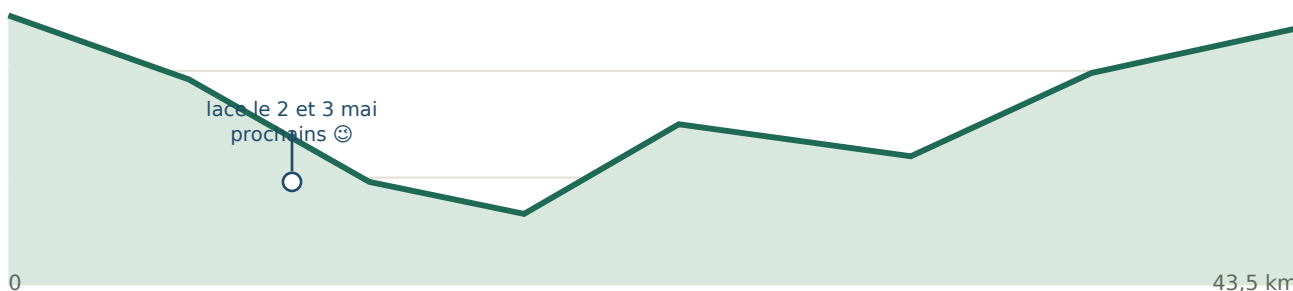
Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant à fort (17ème km).

#36 — SkyRace des Matheysins

Saint-Honoré · Auvergne-Rhône-Alpes | 43,5 km | D+ 3 200 m

Profil du format phare · Skytour Matheysin
~3 109 m

D+ 3 200 m · D- ~3 200 m



On va être francs: ce trail, on le sent dès les premiers mètres. SkyRace des Matheysins, du côté de Saint-Honoré, c'est surtout le format Skytour Matheysin qui sert de thermomètre chez nous: 43,5 km et d+ 3 200 m. En mai, avec autour de 1 000 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Côté terrain, les retours sont assez limpides. Le moment que les gens ressortent le plus, c'est souvent lace le 2 et 3 mai prochains 😊. Le terrain ne laisse pas vraiment le cerveau en roue libre. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Sur l'orga, voilà ce qui revient le plus. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On signe pour y revenir, à condition de respecter le terrain. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand lace le 2 et 3 mai prochains 😊 vient te rappeler qui décide.

“

no stress : achète nos maillots en ligne via le Skyshop (lien de notre site en bio) ou sur place le 2 et 3 mai prochains ☐

Instagram · Instagram

VIBE

Course ressentie comme une course à prendre au sérieux, avec un tracé noté 4.0/5 et une intensité à 5.0/5.

SkyRace des Matheysins · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Des vues et des points hauts qui paient cash les longues montées.
- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Mieux vaut arriver avec un plan simple et du matériel déjà validé, sinon la course te le rappelle.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive lace le 2 et 3 mai prochains 😊.

VERDICT FINAL

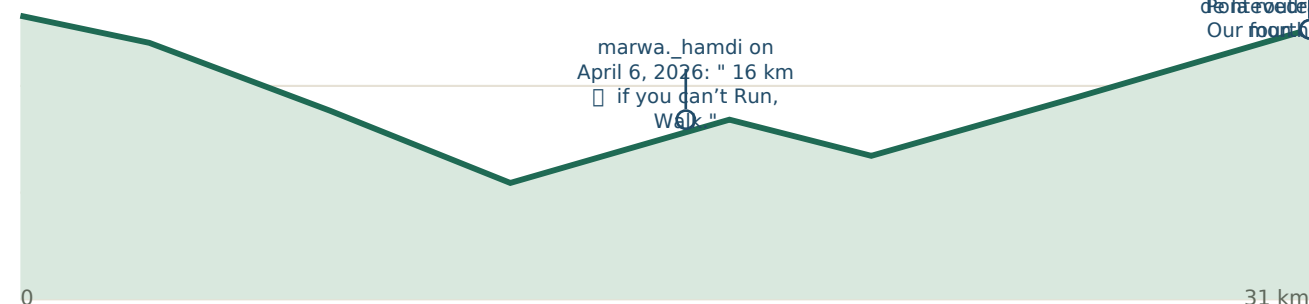
Verdict: pas forcément tendre, mais largement le genre de course qu'on raconte encore au café d'après le final.

#37 — Trail de la Cité de Pierres

La Roque-Sainte-Marguerite · Occitanie | 31 km | D+ 1 600 m

Profil du format phare · 31 km
~1 644 m

D+ 1 600 m · D- ~1 600 m



Celui-là, on ne le coche pas juste pour la photo d'arrivée. Trail de la Cité de Pierres, du côté de La Roque-Sainte-Marguerite, c'est surtout le format 31 km qui sert de thermomètre chez nous: 31 km et d+ 1 600 m. En mars, avec autour de 1 000 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Quand on gratte les avis, c'est surtout le terrain qui raconte l'histoire. Dans les détails concrets qu'on a notés: marwa._hamdi on April 6, 2026: " 16 km □ if you can't Run, Walk.". Dans les détails concrets qu'on a notés: slt les joggeurs, j'ai courue le marathon de la route du Louvre, mon objectif. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Et autour du parcours, l'expérience se joue aussi dans les détails. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On comprend très bien pourquoi les gens remplissent. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

marwa._hamdi on April 6, 2026: " 16 km □ if you can't Run, Walk.

marwa._hamdi · Instagram

“

Slts les joggeurs, j'ai courue le marathon de la route du Louvre, mon objectif étais de 2h 45 et je fini a 3h 10 environs toutes aller bien jusqu' au 31 km une crampe et...

Kikourou · Kikourou

Trail de la Cité de Pierres · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Mieux vaut arriver avec un plan simple et du matériel déjà validé, sinon la course te le rappelle.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, pars avec un peu plus d'autonomie que prévu et ne table pas tout sur les ravitos avant le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

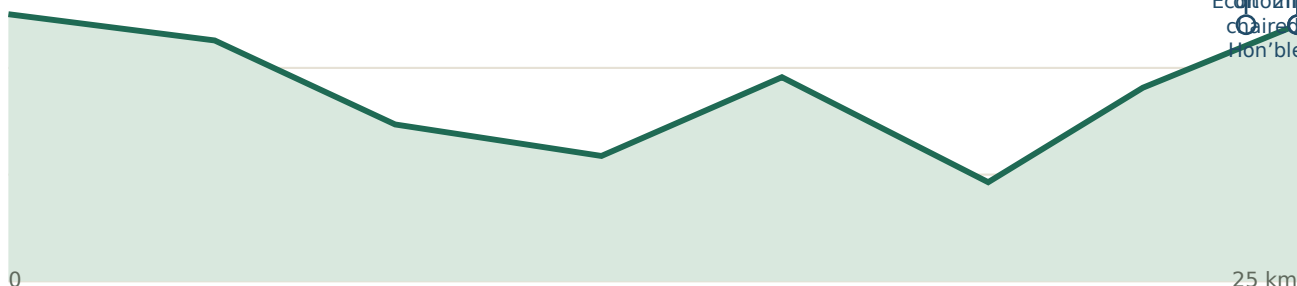
Verdict: pas forcément tendre, mais largement le genre de course qu'on raconte encore au café d'après le final.

#38 — Trail des Cabornis

Chasselay · Auvergne-Rhône-Alpes | 25 km | D+ 1 200 m

Profil du format phare · 25 km
~1 491 m

D+ 1 200 m · D- ~1 200 m



retourne pour une duo cette année, j'ai tout dit
Trail des Cabornis 25 km 1100 m de D+ 2h21. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Ici, on comprend vite si on est venu pour jouer ou pour survivre proprement. Trail des Cabornis, du côté de Chasselay, c'est surtout le format 25 km qui sert de thermomètre chez nous: 25 km et d+ 1 200 m. En février, avec autour de 1 000 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le plus intéressant, c'est que les détails de parcours reviennent presque mot pour mot. Dans les détails concrets qu'on a notés: retourne pour une duo cette année, j'ai tout dit. Dans les détails concrets qu'on a notés: trail des Cabornis 25 km 1100 m de D+ 2h21. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Là où la course marque vraiment des points, c'est souvent hors chrono. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le recommande sans faire semblant, mais avec un peu d'humilité avant le départ. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

J'ai fait la 24km et la 10, et j'y retourne pour une duo cette année, j'ai tout dit

emylou5 · Runagora

“

Passage par le Mt Verdun / Le Montagnard / Mt Thou / Escalier pour monter à l'église de Poleymieux Un beau trail dans les chemins de mon enfance à Chasselay Pour la...

Buc · Runagora

Trail des Cabornis · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- La météo peut transformer une belle journée trail en vraie séance de gestion de crise.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive retourne pour une duo cette année, j'ai tout dit.

VERDICT FINAL

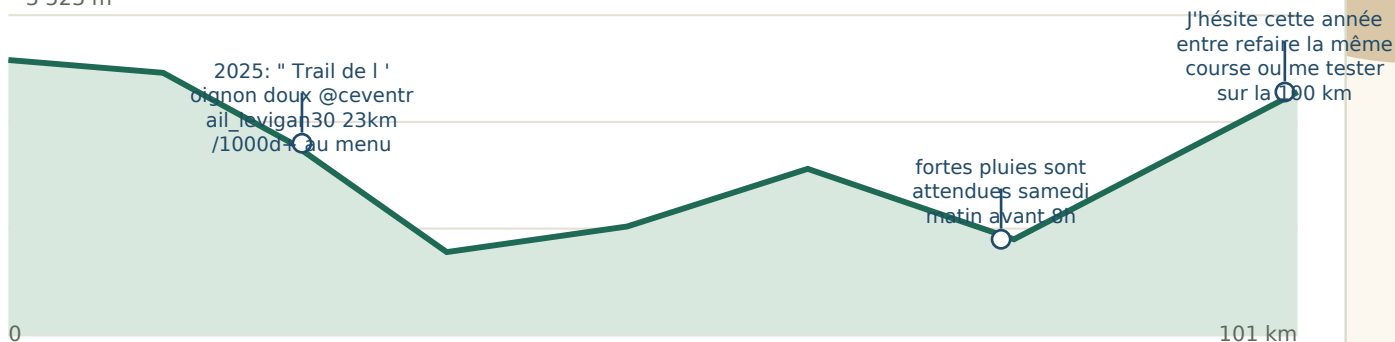
Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant au final.

#39 — Ceven Trail

Le Vigan · Occitanie | 101 km | D+ 4 400 m

Profil du format phare · Ultra du Bout du Cirque
~3 523 m

D+ 4 400 m · D- ~4 400 m



Sur cette course, on a tout de suite le parfum du vrai trail qui ne triche pas. Ceven Trail, du côté de Le Vigan, c'est surtout le format Ultra du Bout du Cirque qui sert de thermomètre chez nous: 101 km et d+ 4 400 m. En février, avec autour de 900 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le tracé n'a pas l'air de laisser les gens indifférents, et on comprend pourquoi. La météo peut clairement faire basculer la journée, et 2025: " Trail de l ' oignon doux @ceventrail_levigan30 23km /1000d+ au menu revient bien dans les avis. Dans les détails concrets qu'on a notés: j'hésite cette année entre refaire la même course ou me tester sur la 100 km. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Au-delà du profil, c'est aussi une affaire de bénévoles, de ravitos et d'ambiance. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une valeur sûre: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le garde haut dans la liste, surtout si on aime les courses avec du caractère. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand fortes pluies sont attendues samedi matin avant 8h vient te rappeler qui décide.

“

J'hésite cette année entre refaire la même course ou me tester sur la 100 km qu'ils proposent désormais

Pirelli · Kikourou

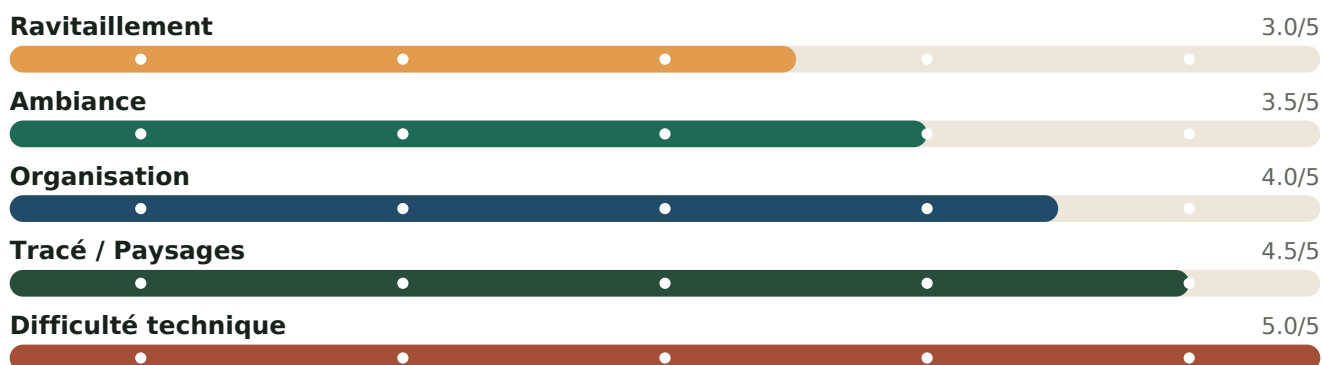
“

2025: " Trail de l ' oignon doux @ceventrail_levigan30 23km /1000d+ au menu bouclé en 2h19 et une ☑ à l'arrivée

alexiaoudray · Instagram

Ceven Trail • notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Sur les gros formats, la deuxième moitié ne pardonne ni l'euphorie du départ ni la nutrition bricolée.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant à fortes pluies sont attendues samedi matin avant 8h.

#40 — Restonica Trail by UTMB®

Corte · Corse | 110 km | D+ 7 200 m

Profil du format phare · Ultra-Trail di Corsica
~5 259 m

D+ 7 200 m · D- ~7 200 m

par HUACATAY » 29
Mai 2019, 19:02
dodo21 a écrit:
Bonjour, Quelles
chaussures

07 Juillet 2018
Restonica Trail le
Tavignanu Trail 33km
et 2500D+, 6h05 loin

0

110 km

On adore ce genre d'épreuve: de la personnalité, du relief et zéro kilomètre décoratif. Restonica Trail by UTMB®, du côté de Corte, c'est surtout le format Ultra-Trail di Corsica qui sert de thermomètre chez nous: 110 km et d+ 7 200 m. En juillet, avec autour de 900 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Côté terrain, les retours sont assez limpides. Dans les détails concrets qu'on a notés: par HUACATAY » 29 Mai 2019, 19:02 dodo21 a écrit: Bonjour, Quelles chaussures. Dans les détails concrets qu'on a notés: 07 Juillet 2018 Restonica Trail le Tavignanu Trail 33km et 2500D+, 6h05 loin. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Sur l'orga, voilà ce qui revient le plus. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On y retourne sans discuter, mais pas les mains dans les poches. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

par HUACATAY » 29 Mai
2019, 19:02 dodo21 a
écrit: Bonjour, Quelles
chaussures vous
conseillez pour Ultra
Trail di Corsica , debut
juillet 110km avec 7400m
d+...

“

07 Juillet 2018 Restonica
Trail le Tavignanu Trail
33km et 2500D+, 6h05
loin de tout, au milieu des
cailloux corses

trailencouleurs.run ·
trailencouleurs.run

Restonica Trail by UTMB® · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Sur les gros formats, la deuxième moitié ne pardonne ni l'euphorie du départ ni la nutrition bricolée.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

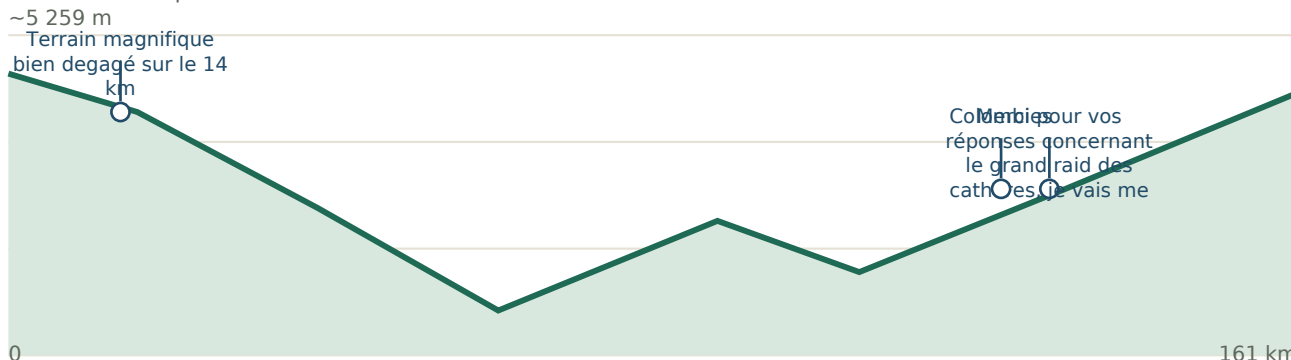
Verdict: une vraie aventure de coffre, pas une sortie longue améliorée.

#41 — Grand Raid des Cathares

Carcassonne · Occitanie | 161 km | D+ 7 200 m

Profil du format phare · Grand Raid des Cathares

D+ 7 200 m · D- ~7 200 m



Il y a des trails qu'on oublie vite. Celui-ci, clairement non. Grand Raid des Cathares, du côté de Carcassonne, c'est surtout le format Grand Raid des Cathares qui sert de thermomètre chez nous: 161 km et d+ 7 200 m. En octobre, avec autour de 800 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Quand on gratte les avis, c'est surtout le terrain qui raconte l'histoire. Dans les détails concrets qu'on a notés: terrain magnifique bien dégagé sur le 14 km. Dans les détails concrets qu'on a notés: merci pour vos réponses concernant le grand raid des cathares, je vais me. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Et autour du parcours, l'expérience se joue aussi dans les détails. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On signe pour y revenir, à condition de respecter le terrain. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand colombes vient te rappeler qui décide.

“

Terrain magnifique bien dégagé sur le 14 km

Jerome12000 · Runagora

“

Merci pour vos réponses concernant le grand raid des cathares, je vais me laisser tenter, en espérant que la météo soit clémentine au Val D'Aran au mois de juillet et je...

Kikourou · Kikourou

Grand Raid des Cathares · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Des vues et des points hauts qui paient cash les longues montées.
- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Sur les gros formats, la deuxième moitié ne pardonne ni l'euphorie du départ ni la nutrition bricolée.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant terrain magnifique bien dégagé sur le 14 km.

VERDICT FINAL

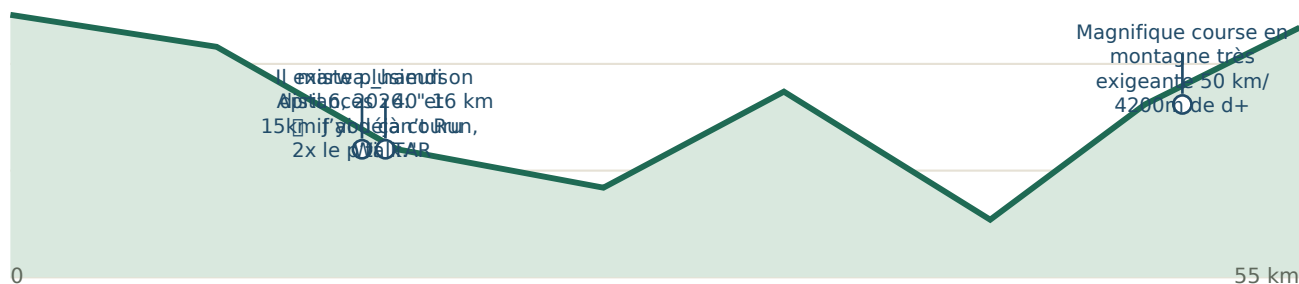
Verdict: une vraie aventure de coffre, pas une sortie longue améliorée.

#42 — Trail des Aiguilles Rouges

Chamonix-Mont-Blanc · Auvergne-Rhône-Alpes | 55 km | D+ 4 000 m

Profil du format phare · 55 km
~3 955 m

D+ 4 000 m · D- ~4 000 m



On va être francs: ce trail, on le sent dès les premiers mètres. Trail des Aiguilles Rouges, du côté de Chamonix-Mont-Blanc, c'est surtout le format 55 km qui sert de thermomètre chez nous: 55 km et d+ 4 000 m. En septembre, avec autour de 800 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le plus intéressant, c'est que les détails de parcours reviennent presque mot pour mot. Dans les détails concrets qu'on a notés: magnifique course en montagne très exigeante 50 km/ 4200m de d+. Dans les détails concrets qu'on a notés: il existe plusieurs distances : 40 et 15km J'ai déjà couru 2x le p'tit TAR. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Là où la course marque vraiment des points, c'est souvent hors chrono. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une valeur sûre: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On comprend très bien pourquoi les gens rempilent. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

Il existe plusieurs distances : 40 et 15km
J'ai déjà couru 2x le p'tit TAR comme on l'appelle (15km)

sportif-lutindesneig · Runagora

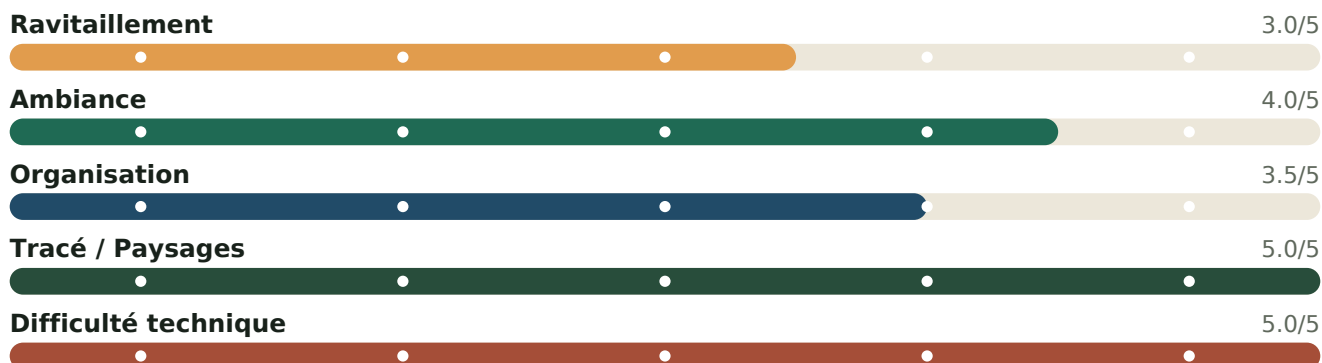
“

Magnifique course en montagne très exigeante 50 km/ 4200m de d+

STEVE MAHIE · Runagora

Trail des Aiguilles Rouges · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Une ambiance qui aide vraiment à tenir, pas juste un décor de départ.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- La météo peut transformer une belle journée trail en vraie séance de gestion de crise.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant au final.

#43 — Trail du Mézenc

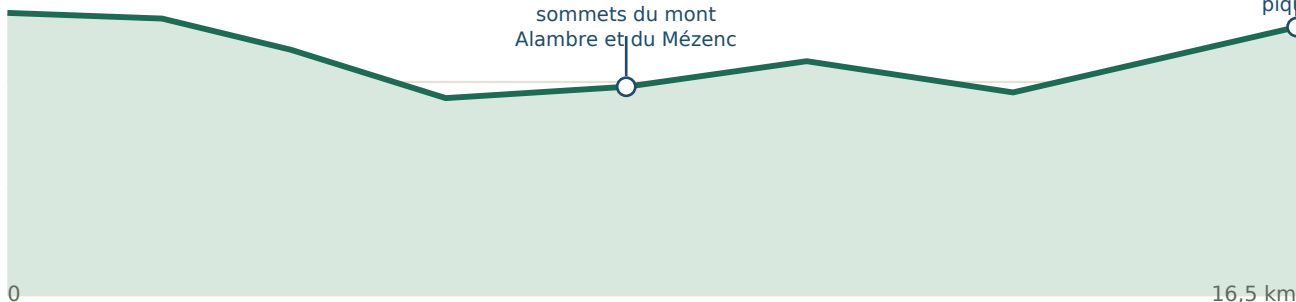
Les Estables · Auvergne-Rhône-Alpes | 16,5 km | D+ n.c.

Profil du format phare · Appel du Mézenc
~1 101 m

D+ n.c. · D- ~0 m

16,65km avec 750m
D+ en 2h15 ☺ ça pique !

sommets du mont
Alambre et du Mézenc



Celui-là, on ne le coche pas juste pour la photo d'arrivée. Trail du Mézenc, du côté de Les Estables, c'est surtout le format Appel du Mézenc qui sert de thermomètre chez nous: 16,5 km et d+ n.c.. En aout, avec autour de 800 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le tracé n'a pas l'air de laisser les gens indifférents, et on comprend pourquoi. Dans les détails concrets qu'on a notés: 16,65km avec 750m D+ en 2h15 ☺ ça pique !. La météo peut clairement faire basculer la journée, et ventre brassé et petits yeux après un week-end festif en vacances revient bien dans les avis. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Au-delà du profil, c'est aussi une affaire de bénévoles, de ravitos et d'ambiance. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le recommande sans faire semblant, mais avec un peu d'humilité avant le départ. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand sommets du mont Alambre et du Mézenc vient te rappeler qui décide.

“

16,65km avec 750m D+
en 2h15 ☺ ça pique !

naturelo83520 · Instagram

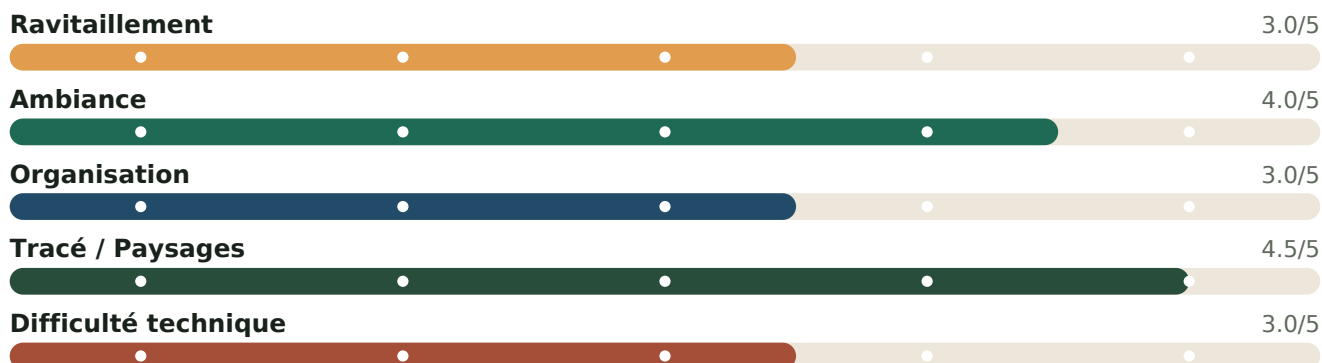
“

ventre brassé et petits
yeux après un week-end
festif en vacances

juliaetlerunning · Instagram

Trail du Mézenc • notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Des vues et des points hauts qui paient cash les longues montées.
- Une ambiance qui aide vraiment à tenir, pas juste un décor de départ.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.

POINTS FAIBLES

- Mieux vaut arriver avec un plan simple et du matériel déjà validé, sinon la course te le rappelle.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, pars avec un peu plus d'autonomie que prévu et ne table pas tout sur les ravitos avant 16,65km avec 750m D+ en 2h15 😊 ça pique !.

VERDICT FINAL

Verdict: un trail qu'on court avec les jambes, mais aussi avec tout ce qu'il y a autour.

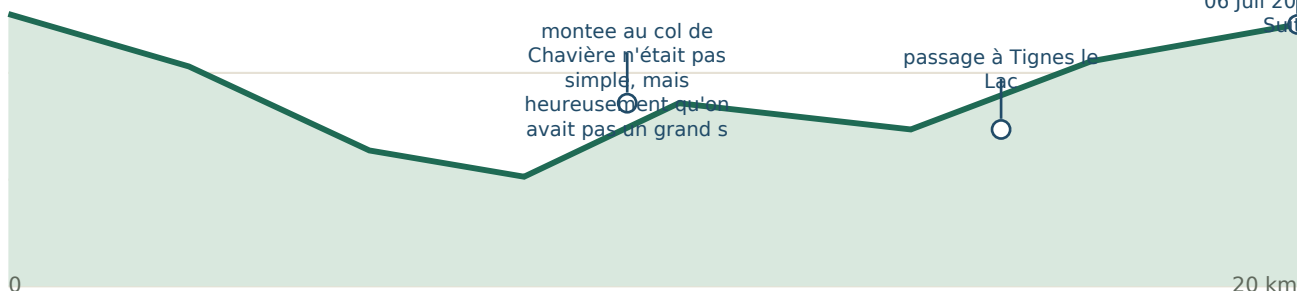
#44 — Odlo High Trail Vanoise

Val-d'Isère · Auvergne-Rhône-Alpes | 20 km | D+ 1 150 m

Profil du format phare · Les Balcons
~2 188 m

D+ 1 150 m · D- ~1 150 m

Dossard HIGH TRAIL
VANOISE par Truitos »
06 Jul 2025, 07:33
Suite à



Ici, on comprend vite si on est venu pour jouer ou pour survivre proprement. Odlo High Trail Vanoise, du côté de Val-d'Isère, c'est surtout le format Les Balcons qui sert de thermomètre chez nous: 20 km et d+ 1 150 m. En juillet, avec autour de 700 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Côté terrain, les retours sont assez limpides. La météo peut clairement faire basculer la journée, et ☁️ ☀️ Malgré une météo capricieuse et des portions de parcours très revient bien dans les avis. Dans les détails concrets qu'on a notés: dossard HIGH TRAIL VANOISE par Truitos » 06 Jul 2025, 07:33 Suite à. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Sur l'orga, voilà ce qui revient le plus. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le garde haut dans la liste, surtout si on aime les courses avec du caractère. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand passage à Tignes le Lac vient te rappeler qui décide.

“

Dossard HIGH TRAIL
VANOISE par Truitos »
06 Jul 2025, 07:33 Suite
à blessure, mon dossard
pour le high trail Vanoise
72km est disponible Me
contacter (vu avec
Truitos · Kikourou
orga)...

“

Les balcons sont nickels,
on peut profiter de la vue,
les descentes sont bien
roulantes

Kikourou · Kikourou

Odlo High Trail Vanoise · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Des vues et des points hauts qui paient cash les longues montées.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Mieux vaut arriver avec un plan simple et du matériel déjà validé, sinon la course te le rappelle.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

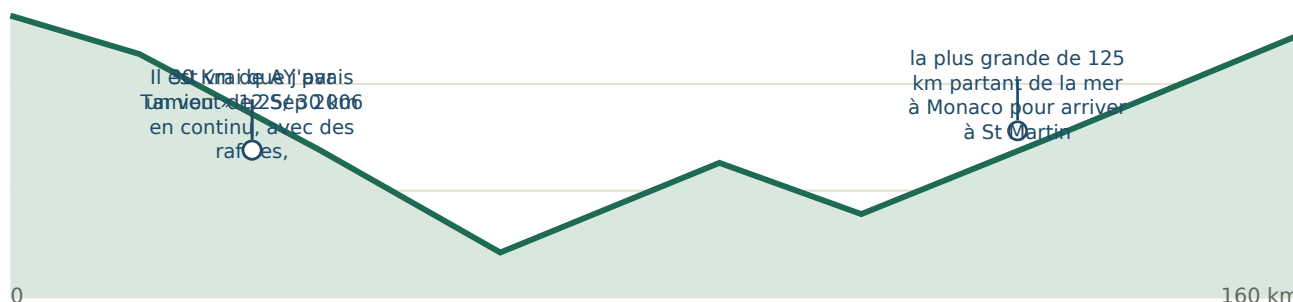
Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant à passage à Tignes le Lac.

#45 — Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour

Saint-Martin-Vésubie · Provence-Alpes-Côte d'Azur | 160 km | D+ n.c. · D- ~0 m

Profil du format phare · 160 km
~5 558 m

D+ n.c. · D- ~0 m



Sur cette course, on a tout de suite le parfum du vrai trail qui ne triche pas. Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour, du côté de Saint-Martin-Vésubie, c'est surtout le format 160 km qui sert de thermomètre chez nous: 160 km et d+ n.c.. En juillet, avec autour de 700 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Quand on gratte les avis, c'est surtout le terrain qui raconte l'histoire. La météo peut clairement faire basculer la journée, et il est vrai que j'avais un vent de 25/ 30 km en continu, avec des rafales, revient bien dans les avis. Dans les détails concrets qu'on a notés: la plus grande de 125 km partant de la mer à Monaco pour arriver à St Martin. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Et autour du parcours, l'expérience se joue aussi dans les détails. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une valeur sûre: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On y retourne sans discuter, mais pas les mains dans les poches. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand 30 Km de AY par Tamioiu » 12 Sep 2006 vient te rappeler qui décide.

“

la plus grande de 125 km partant de la mer à Monaco pour arriver à St Martin Vésubie en passant par le Mercantour

YannMRZ · Runagora

“

C'est excellent, balisage, motivation des bénévoles, parcours variés, distances sympas

sportif-alexchib · Runagora

Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Sur les gros formats, la deuxième moitié ne pardonne ni l'euphorie du départ ni la nutrition bricolée.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, teste vraiment ton alimentation avant, garde des quadris pour la nuit ou la fin de course, et ne pars pas au-dessus de ton rythme avant le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

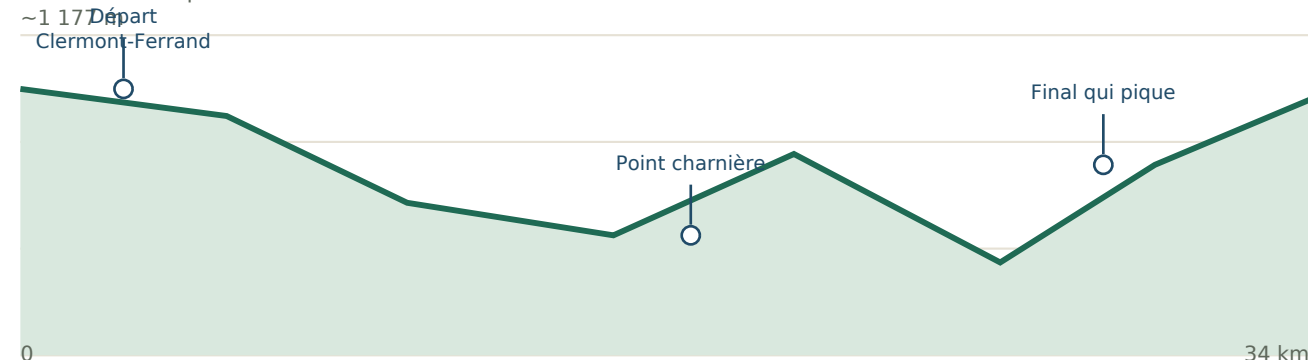
Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant à 30 Km de AY par Tamiou » 12 Sep 2006.

#46 — Grands Trails Esprit Volcans

Clermont-Ferrand · Auvergne-Rhone-Alpes | 34 km | D+ 770 m

Profil du format phare · La Directissime

D+ 770 m · D- ~770 m



On adore ce genre d'épreuve: de la personnalité, du relief et zéro kilomètre décoratif. Grands Trails Esprit Volcans, du côté de Clermont-Ferrand, c'est surtout le format La Directissime qui sert de thermomètre chez nous: 34 km et d+ 770 m. En septembre, avec autour de 600 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le plus intéressant, c'est que les détails de parcours reviennent presque mot pour mot. Le parcours a l'air de savoir alterner les bons moments et les passages où l'on serre les dents. Le terrain ne laisse pas vraiment le cerveau en roue libre. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Là où la course marque vraiment des points, c'est souvent hors chrono. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On signe pour y revenir, à condition de respecter le terrain. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

CDH 63 | [Trails Esprit Volcans] Bonjour à tous ,
Durant

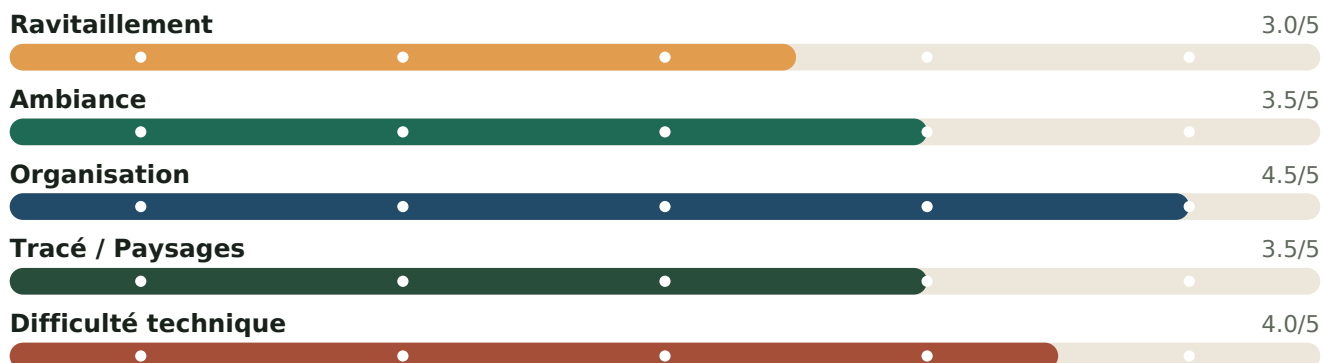
handisport.63 · Instagram

VIBE

Course ressentie comme une course à prendre au sérieux, avec un tracé noté 3.5/5 et une intensité à 4.0/5.

Grands Trails Esprit Volcans · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Mieux vaut arriver avec un plan simple et du matériel déjà validé, sinon la course te le rappelle.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

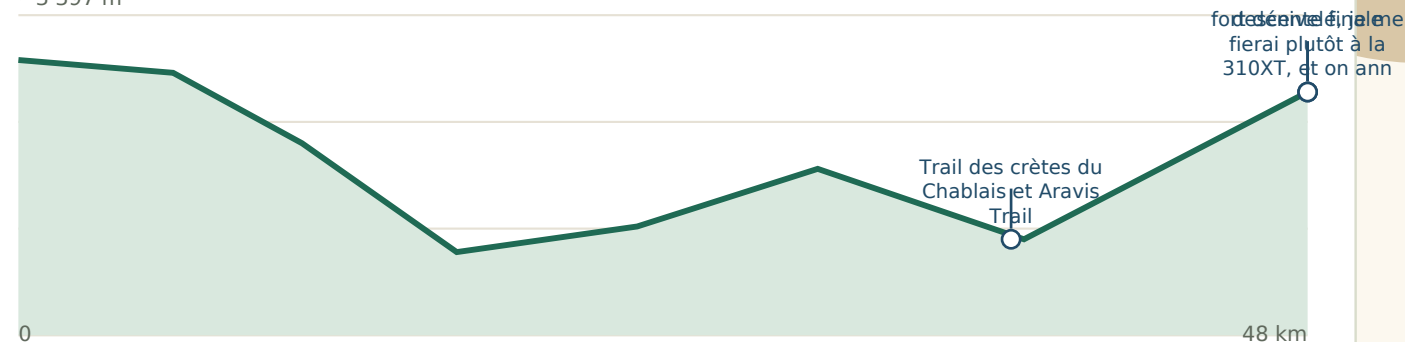
Verdict: pas forcément tendre, mais largement le genre de course qu'on raconte encore au café d'après le final.

#47 — Aravis Trail

Thônes · Auvergne-Rhône-Alpes | 48 km | D+ 3 100 m

Profil du format phare · Volontera en relais/duo/solo
~3 397 m

D+ 3 100 m · D- ~3 100 m



Il y a des trails qu'on oublie vite. Celui-ci, clairement non. Aravis Trail, du côté de Thônes, c'est surtout le format Volontera en relais/duo/solo qui sert de thermomètre chez nous: 48 km et d+ 3 100 m. En juin, avec autour de 500 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le tracé n'a pas l'air de laisser les gens indifférents, et on comprend pourquoi. Le moment que les gens ressortent le plus, c'est souvent fort dénivelé, je me fierai plutôt à la 310XT, et on ann. On a relevé plusieurs avertissements sur descente finale, donc là on garde les appuis propres. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Au-delà du profil, c'est aussi une affaire de bénévoles, de ravitos et d'ambiance. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On comprend très bien pourquoi les gens rempilent. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand trail des crêtes du Chablais et Aravis Trail vient te rappeler qui décide.

“

peut-être prévoir un meilleur balisage en ville

Alex74950 · Runagora

“

Car c'était dur de faire croire à un jardinage ou un bug de firmware sur ce coup Mais avec le fait que l'Ambit sous-estime les distances, surtout en cas de fort...

Kikourou · Kikourou

Aravis Trail · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Quelques retours pointent un balisage à surveiller sur les zones rapides ou en forêt.
- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

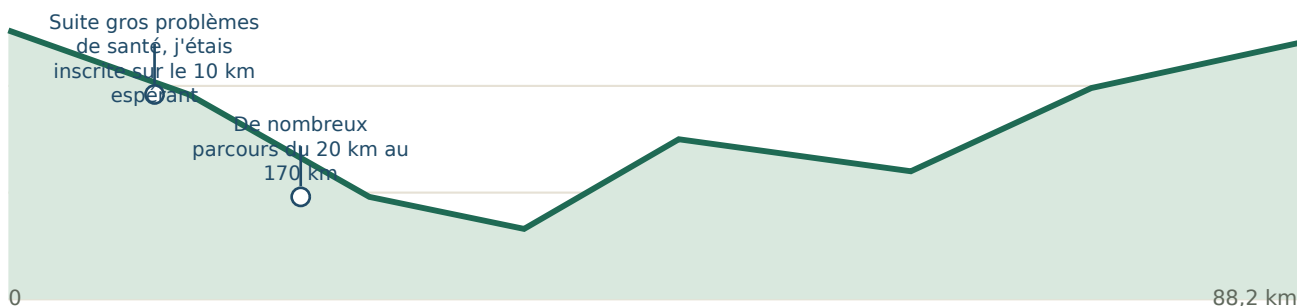
Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant à trail des crêtes du Chablais et Aravis Trail.

#48 — Oisans Trail Tour

Vaujany · Auvergne-Rhône-Alpes | 88,2 km | D+ 4 806 m

Profil du format phare · Ultra Tour
~4 104 m

D+ 4 806 m · D- ~4 806 m



On va être francs: ce trail, on le sent dès les premiers mètres. Oisans Trail Tour, du côté de Vaujany, c'est surtout le format Ultra Tour qui sert de thermomètre chez nous: 88,2 km et d+ 4 806 m. En juillet, avec autour de 500 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Côté terrain, les retours sont assez limpides. Dans les détails concrets qu'on a notés: suite gros problèmes de santé, j'étais inscrite sur le 10 km espérant. Dans les détails concrets qu'on a notés: de nombreux parcours du 20 km au 170 km. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Sur l'orga, voilà ce qui revient le plus. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une très belle pioche: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le recommande sans faire semblant, mais avec un peu d'humilité avant le départ. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand de nombreux parcours du 20 km au 170 km vient te rappeler qui décide.

“

Suite gros problèmes de santé, j'étais inscrite sur le 10 km espérant retrouver un peu de magie...loupé !!!

marathon · Runagora

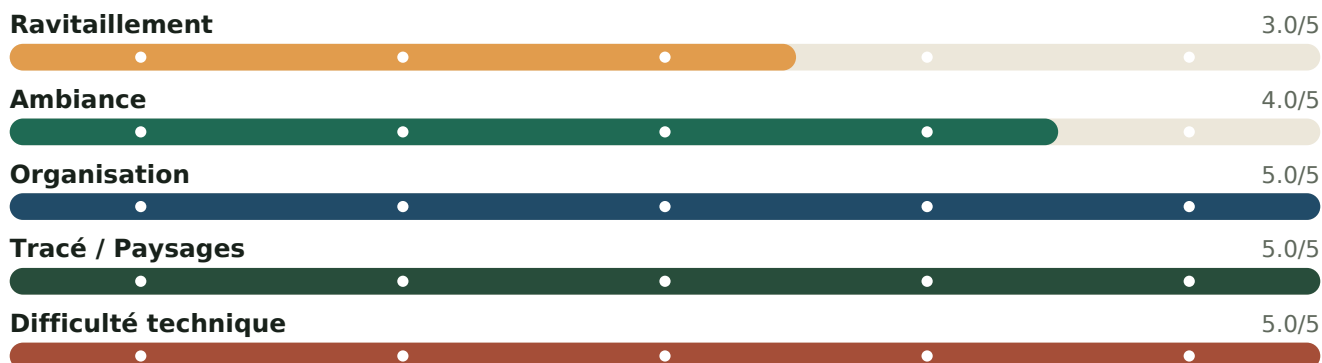
“

Une équipe de bénévoles au top Course très bien organisée Balisage parfait

karo74 · Runagora

Oisans Trail Tour · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Bénévoles, balisage et logistique reviennent très souvent dans le bon sens.
- Une ambiance qui aide vraiment à tenir, pas juste un décor de départ.
- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.

POINTS FAIBLES

- Quelques retours pointent un balisage à surveiller sur les zones rapides ou en forêt.
- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

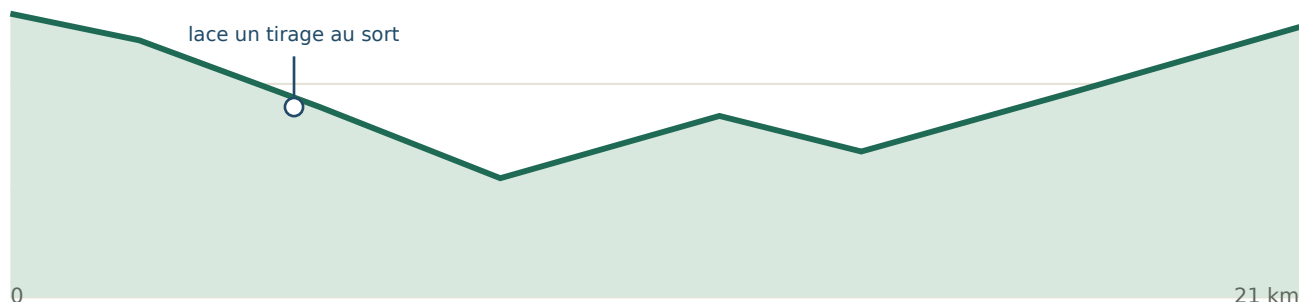
Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant à de nombreux parcours du 20 km au 170 km.

#49 — La Skyrhune

Ascaïn · Nouvelle-Aquitaine | 21 km | D+ 1 630 m

Profil du format phare · Skyrhune
~1 710 m

D+ 1 630 m · D- ~1 630 m



Celui-là, on ne le coche pas juste pour la photo d'arrivée. La Skyrhune, du côté de Ascaïn, c'est surtout le format Skyrhune qui sert de thermomètre chez nous: 21 km et d+ 1 630 m. En septembre, avec autour de 400 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Quand on gratte les avis, c'est surtout le terrain qui raconte l'histoire. Le moment que les gens ressortent le plus, c'est souvent lace un tirage au sort. Le terrain ne laisse pas vraiment le cerveau en roue libre. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Et autour du parcours, l'expérience se joue aussi dans les détails. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On le garde haut dans la liste, surtout si on aime les courses avec du caractère. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand lace un tirage au sort vient te rappeler qui décide.

“

hier les gens
demandaient de mettre
en place un tirage au sort

Kikourou · Kikourou

VIBE

Course ressentie comme une course à prendre au sérieux, avec un tracé noté 4.0/5 et une intensité à 4.0/5.

La Skyrhune · notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Des vues et des points hauts qui paient cash les longues montées.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Mieux vaut arriver avec un plan simple et du matériel déjà validé, sinon la course te le rappelle.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive lace un tirage au sort.

VERDICT FINAL

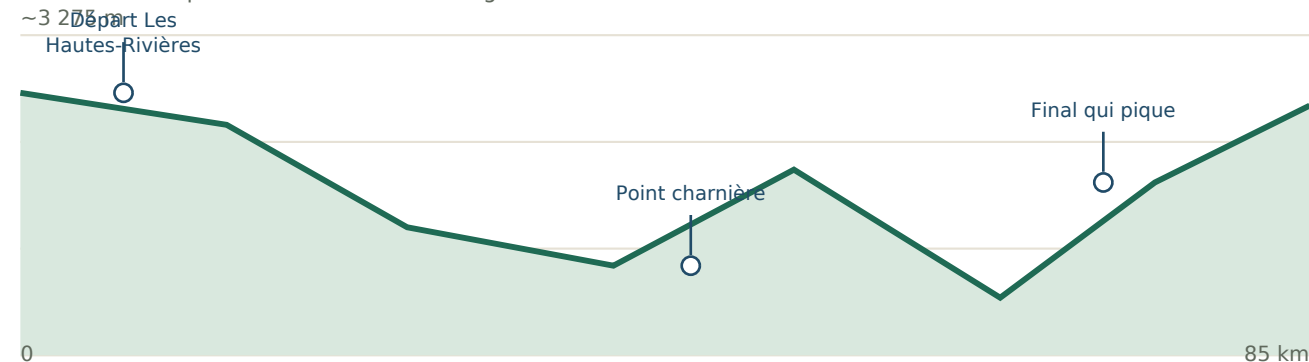
Verdict: pas forcément tendre, mais largement le genre de course qu'on raconte encore au café d'après le final.

#50 — Ardennes Mega Trail

Les Hautes-Rivières · Grand Est | 85 km | D+ 4 000 m

Profil du format phare · AMT - Ardennes Méga Trail

D+ 4 000 m · D- ~4 000 m



Ici, on comprend vite si on est venu pour jouer ou pour survivre proprement. Ardennes Mega Trail, du côté de Les Hautes-Rivières, c'est surtout le format AMT - Ardennes Méga Trail qui sert de thermomètre chez nous: 85 km et d+ 4 000 m. En juin, avec autour de 300 participants, on est sur un rendez-vous qui sent la vraie journée de trail, pas la sortie du dimanche maquillée.

Le plus intéressant, c'est que les détails de parcours reviennent presque mot pour mot. La première montée et en sous-bois, la frontale est utile revient souvent dans les retours, et visiblement elle calme vite les ambitions. Le terrain ne laisse pas vraiment le cerveau en roue libre. Si on résume en langage coureur: le paysage régale, mais il faut rester présent du premier faux rythme jusqu'au dernier vrai coup de cul.

Là où la course marque vraiment des points, c'est souvent hors chrono. Ce qu'on retient surtout, c'est les bénévoles, le balisage et le rythme général de la journée même si les ravitos ne font pas l'unanimité. Sur la note globale, on est clairement sur une course à prendre au sérieux: le tracé et les paysages tirent fort vers le haut, pendant que la difficulté technique reste là pour remettre un peu d'ordre quand on se croit trop bien.

On y retournerait ? On y retourne sans discuter, mais pas les mains dans les poches. Clairement, ce trail parle à ceux qui aiment rentrer avec des images plein la tête, un peu de poussière sur les mollets et la sensation d'avoir vraiment couru quelque part. Oui, même quand le final vient te rappeler qui décide.

“

et (re)dis ce que j'ai déjà dit par ailleurs 'très très belle orga

Kikourou · Kikourou

“

Peu après, c'est la première montée et en sous-bois, la frontale est utile

petitssuissesnormands.ovh ·
petitssuissesnormands.ovh

Ardennes Mega Trail • notes terrain et verdict

GRILLE DE NOTATION



POINTS FORTS

- Le tracé a une vraie gueule et laisse rarement les jambes dans l'indifférence.
- Un terrain suffisamment marqué pour qu'on s'en souvienne encore après la douche.

POINTS FAIBLES

- Des portions cassantes ou raides qui sanctionnent vite si les appuis deviennent sales.
- Sur les gros formats, la deuxième moitié ne pardonne ni l'euphorie du départ ni la nutrition bricolée.

CONSEIL PRATIQUE

Si tu cours ce trail, prends des chaussures qui tiennent dans le cassant, bosse les descentes, et garde de la lucidité quand arrive le gros morceau du milieu.

VERDICT FINAL

Verdict: grand spectacle, jambes en option, et sourire bête en repensant au final.