



**Diplôme d'Université
Trail Running**

**Peut-on structurer à l'année la
pratique du trail dans le secteur
d'Errobi**

**Présenté par
Carricart Maitena**

Sous la direction de Pittet Axel

Promotion 2021

Table des matières

RÉSUMÉ	3
Introduction	4
Analyse de la littérature	6
1. Le trail.....	6
2. Les parcours trail.....	8
3. Le Pays basque.....	10
Méthodologie	14
1. Collecte des données et participants.....	14
2. Mesures.....	15
3. Analyses.....	20
3.1 PESTEL.....	20
3.2 Les 5(+1) forces de porter.....	22
3.3 SWOT.....	23
4. Résultats.....	24
Discussion	25
1. Parcours trail.....	25
2. Signalétique et balisage.....	26
3. Sécurité et bonnes pratiques.....	27
4. Collaboration Pays basque espagnol (dans un futur).....	28
5. Subventions.....	28
6. Elaboration d'entrainement (en option).....	29
7. Travail en association avec d'autres pratiques sportives de montagne (en option).....	29
8. Sport santé (en option).....	30
9. Découverte du trail pour les enfants (en option).....	30
10. Promotion et communication : Journée trail + application dédiée.....	31
Conclusion	34
Bibliographie	35
Webographie	36
Annexes	37

RÉSUMÉ

Le Trail Running est une activité sportive en plein essor, et aujourd'hui on compte plus de 800 000 pratiquants. C'est pourquoi le nombre de courses en France est passé de 300 en 2003 à 3 668 en 2018 nombre référencé par la fédération française d'athlétisme. Pour encadrer cette pratique sportive de plein air et aider les traileurs dans cette activité, en 2011 Benoit Laval avec la marque Raidlight a créé la première Station Trail® en Chartreuse. Aujourd'hui l'entreprise compte plus de 30 stations trail partout en Europe et propose un service complet avec des parcours, des services et des outils pour les amateurs comme pour les pratiquants réguliers de trail. Ce service est proposé par une entreprise privée et a un certain coût au vu de tous les services qu'elle propose et met en place.

Notre problématique ici se pose pour le secteur Errobi au Pays basque, où le trail rassemble de plus en plus de pratiquants. Les montagnes sont déjà très fréquentées pendant les vacances scolaires et l'utilisation de la voiture comme moyen de transport principal engendre des stationnements parfois anarchiques et problématiques. C'est pourquoi notre étude va analyser des données pour savoir si un projet d'espace trail (avec des parcours permanents) serait envisageable à l'année dans le secteur Errobi en utilisant des parcours moins fréquentés ou moins connus.

Quelques stations de ski notamment dans les Alpes ont déjà commencé à mettre en place des parcours de trail permanents afin de proposer des activités hors saison d'hiver pour attirer un tourisme tout au long de l'année. Nous allons donc nous inspirer de leur travail pour voir si nous pouvons créer des parcours de trail permanents sans passer par l'entreprise de Station Trail® mais avec l'aide des différentes associations de trail du secteur. Notre projet proposerait des parcours où les traileurs pourraient s'entraîner avec plus de sécurité, parcours accessibles à l'année, sans dégrader l'environnement, afin de lisser la fréquentation des montagnes du secteur.

Pour cela, nous avons envoyé des questionnaires aux mairies concernées et aux habitants puis analysé les résultats afin de proposer un service d'espace trail qui répondrait à leurs attentes mais qui prendrait également en compte des contraintes déjà existantes ou nouvelles.

Par la suite nous proposerons un plan d'action avec différentes étapes pour la mise en place de ces parcours en respectant certaines normes qui existent déjà pour ce type de projet. Et nous finirons par quelques suggestions avec des étapes supplémentaires pour envisager dans un futur un projet plus ambitieux si celui du départ venait à plaire et à bien marcher.

Introduction

Le Pays basque est devenu depuis quelques années une région de plus en plus touristique grâce à l'association de la mer, la montagne, les festivités, la gastronomie et les séjours sportifs. Selon une enquête lancée en 2019, le Pays basque est la 3eme destination touristique la plus citée en France (derrière la Bretagne et la Côte d'Azur).

C'est pourquoi chaque année nous remarquons une augmentation du nombre de visiteurs, en 2019 sur les 22 500 000 visiteurs nous pouvions compter 7 600 000 touristes (séjour de 3 à 4 jours minimum) et 14 900 000 excursionnistes (sur 1 seule journée), avec une estimation de 1 566 000 000 euros de retombées économiques.

A ce jour, le territoire compte 277 sentiers et plus de 2562 kms d'itinéraires pédestres (GR10 et Saint Jacques de Compostelle), VTT ou équestres, entretenus et balisés par la Communauté Pays Basque (site internet communauté d'agglomération Pays Basque). Cependant ceux-ci restent peu lisibles du fait de la multitude des supports existants.

Selon une étude de CDT64 la voiture reste le moyen le plus utilisé pour se rendre dans les Pyrénées Atlantiques (83% contre 13% en train et 1,6% en avion), ces chiffres illustrent bien les problèmes d'accessibilité.

Avec la pandémie de la Covid 19, la fréquentation des montagnes s'est même accentuée, la population recherchant de plus en plus à se rapprocher de la « nature ». Cela a donc engendré une augmentation du volume des voitures et de leur circulation.

Durant le premier weekend post déconfinement nous avons assisté à un envahissement des montagnes par la population, ce qui a malheureusement provoqué des stationnements anarchiques et interdits d'une part et d'un non-respect de la nature et de l'environnement (plus de déchets constatés par terre, et des chiens non tenues en laisse malgré la proximité des troupeaux) d'autre part.

La colère des riverains et des agriculteurs a entraîné parfois des altercations avec les touristes car ils ne pouvaient plus circuler sur certaines routes à cause de voitures mal garées.

Certaines municipalités ont été dans l'obligation de verbaliser les stationnements interdits en faisant appel à la gendarmerie Nationale.

Le trail est une discipline parmi d'autres qui est en pleine évolution et le nombre de pratiquants ne cesse de croître.

C'est pourquoi la mise en place de parcours pérennes pourrait permettre de réfléchir à une cohabitation avec les autres utilisateurs de la montagne.

Cela passerait par l'aménagement de départs répertoriés avec un stationnement obligatoire dans un parking précis sans importuner les riverains.

De plus, un rappel des règles de civisme en montagne serait indiqué au départ avec des panneaux destinés à cet effet pour éviter d'éventuels futurs débordements.

Un espace trail donnerait accès aussi à des informations sur les parcours de différents niveaux et permettrait de développer cette pratique. Des parcours balisés et sécurisés seraient accessibles par QR code par exemple. La pratique serait ainsi plus accessible et rassurerait ceux qui débutent ou qui ne connaissent pas forcément la région.

Il ne faut pas oublier qu'en 2015 les Nations Unies ont adopté le Programme de développement durable pour 2030, et sur les 17 propositions, l'activité physique fait partie de trois d'entre elles : la santé et le bien-être, l'éducation de qualité et enfin l'égalité des sexes excluant la discrimination entre les hommes et les femmes. Notre projet d'espace trail s'insère bien dans ce programme en promouvant l'activité sportive.

Dans une première partie, un état des lieux du trail, des parcours pérennes et de la situation au Pays basque sera réalisé. Ensuite nous analyserons les données que nous avons récoltées grâce aux questionnaires envoyés aux mairies concernées ainsi qu'aux habitants du territoire Errobi.

Dans une deuxième partie, les points forts et points faibles que ce projet peut engendrer seront analysés et pris en compte.

Une troisième partie permettra de proposer un modèle de parcours de trail pérenne adapté à la localisation géographique dans le respect des attentes des communes concernées sur le secteur Errobi.

Enfin, viendra conclure ce mémoire, une proposition d'évolution et certaines préconisations.

Analyse de la littérature

1. Le trail

Le trail, qui signifie sentier en anglais, est une compétition pédestre ouverte à tous, dans un environnement naturel, avec le minimum possible de routes cimentées ou goudronnées (20% maximum), selon l'Internationale Trail Running Association.

Il existe trois catégories de courses en trail : le trail courte distance, le trail moyenne distance et le trail longue distance ou ultratrail¹.

Les pionniers de cette discipline ont commencé dans les années 80, mais c'est surtout dans les années 2000 que la pratique a explosé pour devenir un sport de référence en ce début du 21ème siècle.

Le nombre de courses de trail est passé de 300 en 2003 à 3668 recensement réalisé par la Fédération Française d'Athlétisme en 2018.

L'ITRA (International Trail Running Association) a répertorié des valeurs essentielles dans la pratique du trail à savoir :

- L'authenticité,
- L'humilité,
- Le fair-play,
- L'équité,
- La solidarité,
- Le respect des autres, de soi et de l'environnement.

Les compétitions les plus emblématiques de trail aujourd'hui sont :

- Le championnat de trail de France (organisé depuis 2013 par la fédération française d'athlétisme)
- L'UTMB® (L'ultra trail du mont Blanc avec sa première édition en 2003)
- La Diagonale des Fous (aussi appelé Grand Raid, la première édition eu lieu en 1989 mais ne portait pas son nom actuel)
- Le marathon des sables (né en 1986)
- La Western State (qui au départ était une course à cheval et en 1977 la première édition de course de trail voit le jour)

- La Golden Trail Series (créé par Salomon® en 2018 qui regroupe plusieurs courses de trail)

L'attrait du trail est une réalité aujourd'hui. Le marché du trail est en plein essor, la marque de sport Columbia estime même une progression de 10% par an en Europe et environ 800 000 pratiquants réguliers.

Selon une enquête de Think Tank trail² de 2013, un traileur sur 2 en France est issu d'une catégorie socio-professionnelle favorisée et un traileur sur cinq aurait un revenu de plus de 50 000 € annuel.

Le panier moyen d'un traileur est de 536 € par an (source FIFAS et Outdoor experts), qui s'explique par le prix du matériel et des inscriptions aux courses. Pour Olivier Bessy, sociologue du sport, du tourisme et des loisirs et professeur à l'Université de Pau et des Pays de l'Adour « Aujourd'hui, si l'on veut être à la mode en course à pied, on fait du trail, c'est plus cool ».

Les terrains de pratiques sont aussi très variés, les plus connus et les préférés des traileurs sont les pratiques en montagne. Ces types de terrain sont particulièrement exigeants et demandent beaucoup de technique que ce soit en descente, en côte, sur les chemins boueux, avec des rochers etc. Mais il existe aussi le trail en littoral ou en campagne, le trail blanc ou « snow trail » dans la neige et le trail urbain. Ce dernier est assez récent et nous constatons chaque année de plus en plus de courses dans des grandes villes, comme Lyon ou Paris. Mais ce que recherchent principalement les traileurs c'est un espace de liberté et proche de la nature.

C'est pourquoi à la création de la course des Templiers en 1995, Gilles Bertrand disait que « la course de trail, la course à pied sur chemin, si nous la traduisons en langue de Voltaire, porte en elle d'autres valeurs que celles que nous connaissons. On ne vient pas courir les « Templiers » comme l'on se gave de marathon béton-bitume aseptisés. Avaler les 62 kms de cette boucle en forme d'huître, c'est avaler seul un espace de liberté ».

Le sociologue Olivier Bessy rajoute qu'il y aurait 3 raisons au succès du trail :

- « La recherche par les personnes, de leurs propres limites, sans tenir compte de leur temps ou de leur classement. En effet, dans un trail, on court avec, et non pas contre les autres ».

- Le milieu naturel rajoute de l'incertitude « il offre plus de technique, de diversité, de descentes »
- Le style, grâce aux tenues design et colorées, les traceurs GPS miniaturisés... De ce fait, c'est un sport tendance et branché qui attire de plus en plus les jeunes et les femmes (Féminisation, BESSY, 2002).

Le trail a aussi une grande importance pour la reconnaissance de certains territoires, au niveau économique grâce à l'innovation territoriale (Bessy 2014). C'est-à-dire que c'est un « acte de transformation conceptuel et fonctionnel qui engendre des services nouveaux susceptibles de modifier plus au moins profondément et durablement les attitudes et les consommations sportives mais aussi de favoriser des impacts positifs sur le développement territorial » (BESSY et HILLAIRET, 2002).

Cela engendre donc une meilleure attractivité et diffusion (BOURDEAU, 2006, FRANCOIS, 2007), un processus de diversification du tourisme de montagne (PERRIN-MALTERRE, 2016) ainsi qu'une nouvelle identité touristique (AUGUSTIN, 2008, BESSY, 2002, 2008, 2012, BOURDEAU 2006) pour un territoire.

Le trail représente donc un enjeu économique très important et selon Bessy « les responsables politiques se sont emparés du trail pour booster le tourisme estival notamment en montagne »³.

2. Les parcours trail

Grâce à l'engouement des événements de trail, en 2011 la première Station trail® voit le jour en chartreuse grâce à l'entreprise Raidlight® de Benoit Laval. Son but, proposer « des parcours, des services et des outils à la fois aux débutants désireux d'apprendre et d'être encadrés, ainsi qu'aux passionnés qui recherchent en un seul lieu de quoi organiser leurs entraînements, stages ou weekend complets. » (Site internet station trail). Les stations trails sont aujourd'hui présentes dans plus de 30 lieux différents en Europe, elles sont indépendantes les unes des autres mais ont en commun un service d'ingénierie et de mise en place avec une charte commune à toutes.

De nos jours de plus en plus de stations de ski proposent de développer leurs propres parcours trail afin de développer le tourisme hors saison d'hiver. On peut prendre pour exemple Chamonix, qui avec l'UTMB® est connue mondialement et développe des parcours balisés pérennes, également disponibles sur Trace de trail, un site internet consacré aux parcours de trail avec position GPS.

De plus, beaucoup d'endroits ou de parcours balisés permanents de trail sont présents grâce au travail d'associations, d'office de tourisme ou de marques déposées comme Station Trail® en France mais également dans le monde (exemple : au Canada avec thegreattrail.ca ou encore alltrails.com).

Selon Glen Buron en avril 2020 « La création et le renforcement de communautés de pratiquants qui s'auto-fédèrent, hors des cadres fédéraux traditionnels, par l'utilisation d'outils connectés et les réseaux sociaux, demeurent plus que jamais une source de réflexion pour les collectivités locales et leurs politiques sportives et touristiques. L'apparition de « territoires connectés » et d'enjeux sociaux et touristiques se mêlant aux pratiques récréatives relevant de l'activité sportive (apparition des stations de trail sur le site TripAdvisor par exemple dans la rubrique « choses à faire/à voir ») est un indicateur de la transformation des modes d'engagement des individus. »

Nous pouvons donc imaginer que parmi les traileurs, leur choix de destination pour une course ou pour des vacances sportives vont être influencés par différents éléments.

Si un territoire propose des sites d'entraînement trail intéressants, des possibilités d'hébergements divers, des sorties culturelles et naturelles accessibles pour les familles des coureurs, cela permettra de fidéliser ces derniers sur une région de manière durable.

Toujours selon Glen Buron, « Le traileur peut désormais être considéré comme un touriste, visiteur sportif à la recherche d'une course pour s'éprouver physiquement, mais également d'un territoire à découvrir et dont les caractéristiques justifient en elles-mêmes son déplacement. » Un territoire a tout intérêt à développer des parcours de trail, pour être reconnu mais aussi pour toutes les retombées économiques que cela engendrera (Baromètre national du trail janvier 2020).

Nous pouvons citer quelques exemples de département où l'on retrouve des parcours de trails permanents qui sont souvent en lien avec des événements de course de trail. Comme premier exemple nous pouvons citer le Doubs, car en plus d'avoir créé des parcours de trail permanents, la communauté d'agglomération du grand Besançon a participé à la rédaction du cahier des charges de la norme AFNOR des territoires de trail. Ce fameux cahier des charges est un mode d'emploi qui permet de concevoir et aménager des parcours de trail permanent. Cela permet d'uniformiser les aménagements de cette pratique sportive qu'est le trail, partout en France. Cet

accord AC S52-111 a été finalisé le 10 mai 2017, ce document est payant et nous pouvons le retrouver sur le site internet afnor.org.

C'est un document complet et important qui reprend un balisage commun et une cotation pour la difficulté des parcours de trail. Il permet d'aborder des sujets comme l'accueil des traileurs avec les aménagements nécessaires et qui aborde la question des responsabilités en cas d'accident. A ce jour ce n'est qu'un document appelé accord S52-111 mais qui dans un futur proche deviendra un cahier des charges qui pourra être utilisé par toute communauté de commune ou d'agglomération afin de créer des parcours trail permanents chez eux.

C'est le département de l'Isère qui en premier a mis en place ce cahier des charges de l'AFNOR le 3 juillet 2019 avec le conseil départemental de l'Isère et la métropole de Grenoble. Ils ont ainsi inauguré un parcours permanent de trail dans le quartier de la frange verte à Echirolles. Grâce au travail de clubs et de traileurs locaux en concertation avec les collectivités locales, d'autres parcours permanents de trail ont été proposés.

Et désormais les sportifs isérois peuvent profiter de plus de 200 kms de pistes partout dans le département avec près de 10 000 m de dénivelé.

Depuis 2019-2020 le département de l'Ardèche compte deux parcours balisés de façon permanente, parcours faisant partie du Trail des Flaüts. Le balisage est facilement reconnaissable avec une flèche noire et blanche et avec des pastilles vertes pour le 10 kms et des pastilles bleues pour le 20 kms. Ce travail a pu être réalisé grâce à l'association du Trail des Flaüts.

Selon le président de l'association Yves Benoza : « Cela faisait quelques années que l'on pensait baliser les 2 parcours trail de la commune. Ça permettra aux gens de passage et aux locaux de découvrir une partie de notre territoire en autonomie et en toute sécurité. Des pistes forestières et de beaux singles agrémentent les parcours. »

3. Le Pays basque

Les montagnes du Pays basque représentent un cinquième des Pyrénées, elles commencent de La Rhune, jusqu'au Pic d'Orhy (2 000 m de dénivelé, le plus haut du Pays basque) et sont considérés comme moyenne montagne. Les montagnes y sont habitées et une forte activité agricole y est présente. C'est tout l'enjeu d'allier l'activité agricole avec les activités sportives

de montagnes qui sont variées dans la région (VTT, équestre, quad, trail, 4x4, trottinettes électriques).

Aujourd'hui il existe, 277 itinéraires balisés dans le cadre des Plans locaux de Randonnées. 2 562 kms d'itinéraires pédestres, VTT ou équestres. (Selon le schéma stratégique randonnées Pays basque 2017-2022).

Les deux randonnées les plus connues qui passent par ces montagnes sont le GR10 et le HRP, mais il y a aussi Saint Jacques de Compostelle.

Selon une étude réalisée par DT64, en 2019 pour le GR10 il y aurait eu 1 987 Randonneurs itinérants, 17 274 nuitées marchandes et donc 921 581 euros de retombées économiques. Pour l'association des amis de Saint-Jacques en 2019 il y aurait eu 61 104 cheminants (+6% par rapport à 2018) et 1 100 lits en hébergement marchands.

Les deux secteurs clés du Pays basque sont le tourisme (20% du PIB) et l'agriculture (2 000 exploitants, et plus de 5 300 entreprises selon l'INSEE).

Le tourisme est présent tout au long de l'année au Pays basque, mais nous pouvons constater des pics de fréquentation pendant les vacances scolaires. Les atouts touristiques vont bien au-delà du littoral, mais malgré cela 80% des nuitées y sont concentrées.

Il paraît donc cependant important de proposer des activités tout au long de l'année et non pas qu'en période de vacances scolaires.

L'attractivité des montagnes basques pourraient faire développer la connaissance du Pays Basque intérieur.

Malheureusement au Pays basque le transport le plus utilisé reste la voiture, 83%, selon le CDT64.

C'est pourquoi au pied des montagnes nous constatons une affluence de voitures qui pose problème.

Le manque de parkings au départ des randonnées ou des trails est un vrai souci du fait de l'utilisation excessive de la voiture.

C'est pourquoi depuis la rentrée 2019, la communauté Pays basque a mis en place un réseau modernisé de transport et propose des alternatives auprès des usagers.

Leurs objectifs : baisser à 52% l'utilisation de la voiture et augmenter des pratiques piétonnes (25%), cyclistes (8%) et l'utilisation des transports en commun (11%) pour 2030.

Par ailleurs nous remarquons que les touristes veulent diminuer leurs déplacements en voiture et préféreraient utiliser d'autres moyens de transports à condition qu'ils soient disponibles dans les endroits où ils veulent aller.

Pour le moment dans le territoire d'Errobi, il existe 5 lignes de bus qui relient les différents villages entre eux mais aussi vers le littoral. Cela devrait petit à petit évoluer d'ici 2030.

Par sa richesse culturelle et gastronomique en plus d'attirer du monde pour la mer et pour la montagne, le Pays basque propose énormément d'activités et de découvertes.

Selon la fédération française des industries du sport et des loisirs (étude septembre 2015) les zones recherchées par les traileurs pour des courses ou pour s'entraîner seraient de 11% en haute montagne, 22% en campagne et 42% en moyenne montagne, ce qui correspond tout à fait au secteur Errobi.

C'est pourquoi les courses de Trail ne font qu'augmenter dans le Pays basque, avec déjà 11 courses reconnues :

- La course des crêtes (Espelette),
- Euskal trail (Saint-Etienne-de-Baigorry),
- Tutturu trail (Lecumberry),
- Kintoa kurri (Banca),
- La course des bergers (Macaye et Saint-Etienne-de-Baigorry),
- Itsasuko itzulia (Itxassou),
- La Skyrhune et la course de la Rhune (Sare),
- Senpereko trail (Saint-Pée sur Nivelle),
- Sara korrika trail (Sare),
- BK45 et BK21 (Bidarray),
- Le Xiberu trail (Larrau)

L'offre d'événements trail est donc bien présent dans le Pays basque.

Maintenant si l'on prend en compte une enquête menée sur le trail en 2016 par le département du Jura, pour eux les facteurs clés pour favoriser les retombées économiques liées au trail sont : « des stages de trails, des courses de trails et une offre permanente structurée et qualifiée (Stations ou espace trails proposant des parcours permanents et balisés). Les stages et les événements vont assurer naturellement la promotion, la surveillance et la vie des infrastructures.

L'espace trail permet de donner une légitimité complémentaire et sera support de base pratique ».

C'est pourquoi il paraît intéressant d'étudier la possibilité de proposer des parcours permanents de trail afin d'apporter une offre complète aux traileurs qui participent aux compétitions dans le Pays basque.

Après cette analyse du contexte actuel, nous avons donc voulu proposer un projet de parcours trail au territoire Errobi. C'est pourquoi nous avons fait toute une analyse de données qui a abouti à une réflexion et des propositions pour mettre en place un projet concret.

Méthodologie

L'idée de créer un espace trail personnalisé dans le secteur d'Errobi a fait son apparition. Afin de voir si ce projet est réalisable nous devons d'abord étudier plusieurs éléments. Nous avons donc décidé de faire une analyse globale de la situation pour voir le potentiel d'un tel projet, nous allons donc procéder à une analyse interne et externe. Enfin, à l'issue de ces analyses nous proposerons un projet concret afin de développer et encadrer le trail dans le secteur d'Errobi.

1. Collecte des données et participants

Il existe plusieurs façons de recueillir des données comme :

- Des entretiens individuels
- Des questionnaires avec questions ouvertes et/ou fermées,
- Une analyse documentaire
- L'observation directe et faits.

Pour notre étude, nous avons décidé de récolter nos données grâce à l'envoi de questionnaires (cf., Annexe 1 et 2). Cela nous permet de récolter beaucoup d'informations en peu de temps et pour un coût faible.

Les questionnaires ont été envoyés le 16 avril 2020 et les participants avaient jusqu'à fin mai pour y répondre : soit 1 mois et demi de recueil de données. De plus, nous avons traduit ces questionnaires en deux langues : soit en français, mais aussi en basque afin de toucher plus de public et avoir plus de participations.

Nous avons donc créé deux questionnaires (cf. Annexes 1 et 2) :

- Un pour les mairies de : Macaye, Mendionde, Louhossoa, Bidarray, Itxassou, Camboles-bains, Espelette et Ainhoa.
- Récolte des données par e-mail et ou téléphone.
- Cette cible a été déterminée pour pouvoir recueillir des données politiques et économiques
- Un pour les habitants qui résident dans ces mêmes villages.
- Récolte via un questionnaire lancé sur les réseaux sociaux (Facebook) (population non ciblée).

Cette cible a été déterminée pour pouvoir recueillir des données sur la pratique ou non du trail dans ces zones ; ainsi que des données sociales.

Pour pouvoir répondre au questionnaire, les participants devaient donc posséder une adresse électronique, et dans le cas contraire nous avons appelé par téléphone les personnes qui

souhaitaient y répondre (nous avons eu uniquement le maire de Macaye au téléphone pendant environ 15min).

Les questions de ces questionnaires étaient simples et souvent ouvertes. En effet, nous n'avons pas voulu influencer les participants et avons voulu récolter des réponses spontanées pour plus de liberté.

Voici donc quelques chiffres sur la participation à ce questionnaire.

	Mairies	Habitants
Réponses	8	47
Pratiquants Trail / Non pratiquants Trail		57,4% / 42,6%

Êtes-vous une femme ou un homme ? / Gizon edo emazte bat zira?
47 réponses

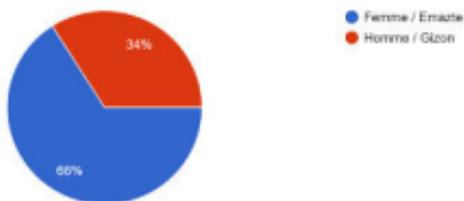


Figure 1. Questionnaires habitants

2. Mesures

Les deux questionnaires utilisés ont été rajoutés en annexes.

Les questions ont été simples et claires de manière à ne pas influencer les réponses.

Une fois les résultats des questionnaires obtenus, nous avons analysé et traité les données sous forme de graphique par exemple la question sur la connaissance ou non des stations trails (figure 2 et figure 3).

Dans le cas des questions ouvertes nous avons établi un diagramme en bâtons en regroupant les réponses par exemple la question sur la connaissance d'un projet de station trail (figure 4 et figure 5).

Connaissez-vous le concept de station Trail ? / Ba al dakizu trail gune bat zer den?
47 réponses

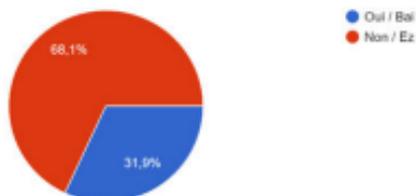


Figure 2. Concept Station Trail habitants

Connaissez-vous le concept de station Trail ? / Trail gune baten kontzeptua ezagutzen ote duzu?
16 réponses

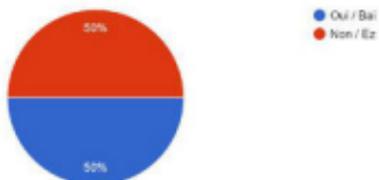


Figure 3. Concept station trail Mairies

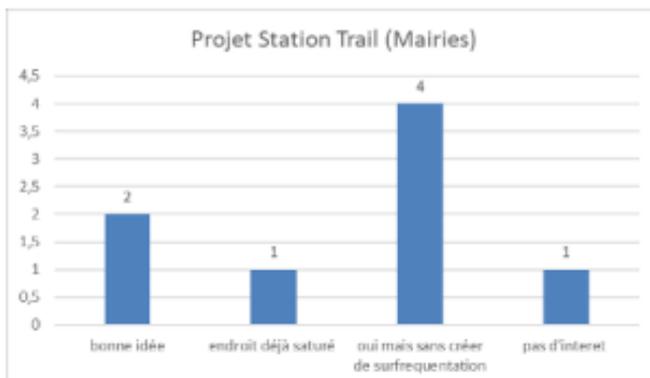


Figure 4. Intérêt du projet Mairies

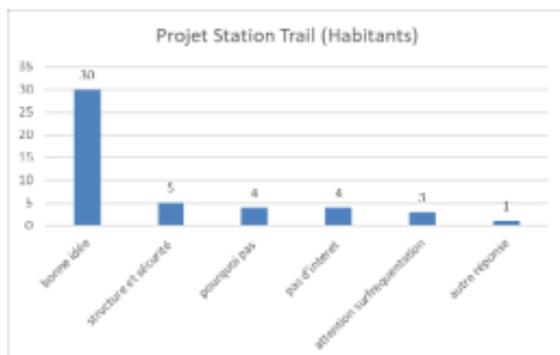


Figure 4. Intérêt projet station trail habitants

Voici quelques questions auxquelles les mairies ont répondu avec les résultats :

Verriez-vous un intérêt plus important si ce projet comportait également un aspect pédagogique à mettre en place avec des enfants ou avec les écoles ? / Proiektu honek, haurrentzat edo eskolentzat molde pedagogiko bat sartzen balu, interes gehiago ukango zenuke?

8 réponses

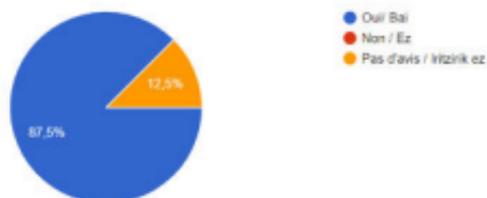


Image 1. Question 1

Seriez-vous prêt(e) à envisager des créations de parking si cela était nécessaire afin de permettre des départs de parcours différents de ceux actuels ? / Beharrezkoa balitz, aparkaleku batzu sortzeko prest izango zinate ibilbide abiatzeentzat?

8 réponses

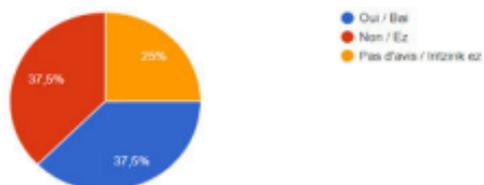


Image 2. Question 2

Y aurait-il du sens à lier ce projet avec le sport santé ou le sport sur ordonnance ? / Proiektu hori osasun kirolarekin edo agiri batekin egiten den kirolarekin lotzeak zentzu gehiago ote du?

8 réponses

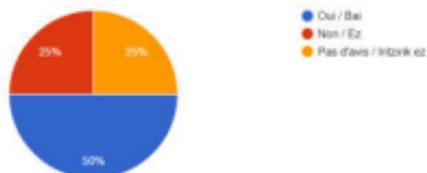


Image 3. Question 3

Pensez-vous que la création d'un projet de station Trail pourrait apporter un attrait en plus pour votre commune ? / Trail gune baten sorrerak, zure herriari erakargarritasun gehiago ekarriko duela uste ote duzu?

8 réponses

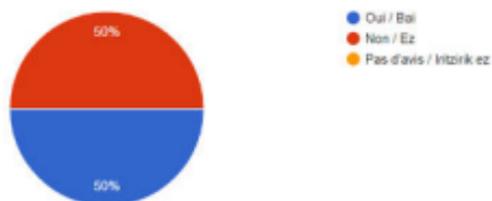


Image 4. Question 4

Celles-ci étaient destinées aux habitants :

Si il y avait une station Trail prêt de chez vous, pratiqueriez-vous plus cette activité ? / Zure etxetik hurbil Trail gune bat baldin bazen, traila gehiago praktikatuko zenuke?

47 réponses

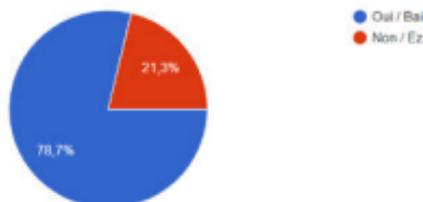


Image 5. Question 5

Pensez-vous qu'un projet de station Trail chez vous pourrez apporter des bénéfices ? /
Pentsatzen ote duzu zure etxe hurbileko trail gune batek zer bait ekarriko dautzula?

47 réponses

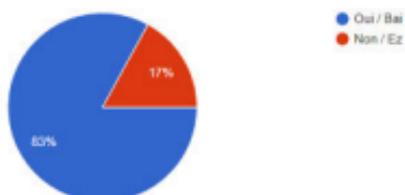


Image 6. Question 6

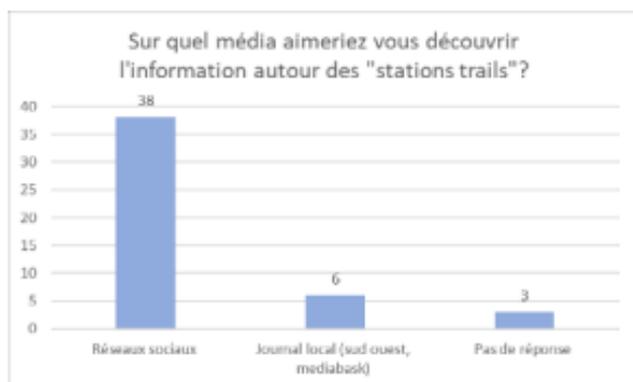


Image 7. Question 7

3. Analyses

3.1 PESTEL

A la suite des résultats, nous avons pu déterminer un diagnostic interne pour déterminer les atouts et faiblesses de notre projet d'espace trail puis externe pour déterminer les opportunités et menaces liés au secteur Erobb et tout ce qui entoure le projet. C'est-à-dire : PESTEL, un outil d'analyse stratégique afin d'identifier et de mesurer les éléments qui peuvent impacter la création d'un projet de parcours trail à ce jour.

	P : Politique	E : Economique	S : Socioculturel	T : Technologie	E : Ecologique	L : Légal
Définition	Décisions prises par les gouvernements	Tout ce qui peut impacter le pouvoir d'achat et le comportement des consommateurs	Caractéristiques sociales qui peuvent influencer le pouvoir d'achat	Nouveautés technologiques qui peuvent influencer le marché	Tout ce qui est lié à l'environnement qui peut influencer la manière d'exercer l'activité	Lois et réglementations qui impactent le cadre légal

<p>Application au secteur Errobi</p>	<p>Subventions possibles pour ce type de projet : subventions obtenues pour des courses trail dans ce secteur</p>	<p>Marché du trail en augmentation (+ 10% pratiquants par an « étude union sport et cycle dossier n°47 » et baromètre national du trail), traileur avec CSP+ (enquête TTT 2013) rajouter des valeurs du prix du marché chair.</p>	<p>+10% de pratiquants par an, traileur soucieux de l'environnement (enquête think tank trail 2013) rajouter combien ils vont dépenser s'ils se déplacent etc...</p>	<p>Applications de traçage (strava, alltrails, trail connect ; visorando, station trail etc)</p>	<p>Natura 2000 (massif du mondarraïn et arza mendli, reconnu comme zone protégée), ONF (attention en période de chasse balisage qui interdit d'y aller) Respect de la faune Perturbation des troupeaux surtout en période estivale</p>	<p>Autorisation des mairies et Natura 2000 et ONF</p>
---	---	---	--	--	--	---

3.2 Les 5(+1) forces de porter

Dans la foulée le modèle des 5(+1) forces de Porter ont permis d'analyser l'industrie dont l'entreprise (projet espace trail) fait partie ou du moins dans laquelle elle souhaite s'engager.

- Pouvoir de négociation : 1(faible)/5 pas ou peu de fournisseurs

Les seuls fournisseurs qu'on peut amener à avoir sont pour le balisage mais ça devra respecter des normes strictes.

- Nouveaux entrants : 1(faible)/5 facilités accès du marché

Pas de restriction pour rentrer dans le marché

- Pouvoir de négociations clients : 2(peu ou léger) /5

Les clients ne pourront pas choisir mais pourront faire remonter leurs appréciations.

- Pouvoir de substitutions : 5(fort)/5 on peut partir courir sans avoir de parcours balisés
- Concurrence directe : 3(moyen)/5 Stations Trail® existant à 40min (Saint Etienne de Baigorry)
- Etat : 4(moyen)/5 réticences des mairies (à la suite du questionnaire que nous avons envoyé)

Nous avons pu résumer ces forces de Porter sous forme de graphique :

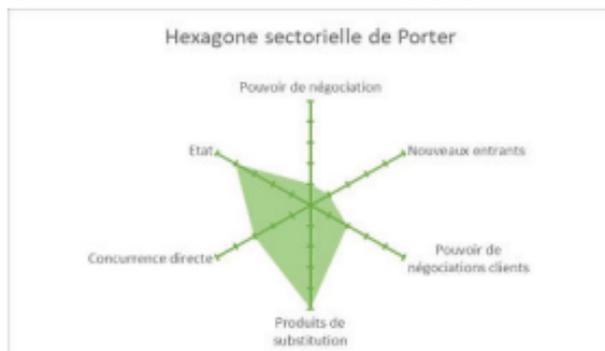


Image 8. Hexagone sectoriel de Porter sur Errobi

3.3 SWOT

Après l'analyse des données et des résultats obtenus, nous avons créé un Tableau qui résume le SWOT.

S pour Strengths (force), W pour Weaknesses (faiblesses), O pour Opportunities (opportunités) et T pour Threats (menaces).

Les forces nous permettent de contrer les menaces et les opportunités permettent de limiter nos faiblesses.

Ces éléments stratégiques sont essentiels pour réussir dans un secteur donné et surpasser la concurrence. Nous allons donc prendre en compte ce SWOT pour proposer un projet concret et cohérent qui aura toutes les chances de réussir pour notre espace trail.

	Atouts	Handicaps
Diagnostic interne	<i>Forces :</i> <ul style="list-style-type: none">- Porteuse du projet motivée, connaît le territoire et le trail-running- Beauté des paysages- Communes dynamiques et touristiques	<i>Faiblesses :</i> <ul style="list-style-type: none">- Pas d'argent- Porteuse de projet seule- Réticence des mairies- Nuisances lumineuse (frontale des trailers dès l'aube)- Perturbations des troupeaux
Diagnostic externe	<i>Opportunités :</i> <ul style="list-style-type: none">- Promotion du sport- Marché du trail en croissance- Balisage = + de sécurité- Notoriété pour les villages et retombées économiques ++ Nouvelles rencontres entre passionnés	<i>Menaces :</i> <ul style="list-style-type: none">- Sur-fréquentation- Pas assez de parking- Non-respect de l'environnement- Concurrence direct (Station Trail*)- Natura 2000- Mauvaises relations avec les partenaires / changement de couleur politique mairies etc..- Structure juridique : association Napurra section trail- Saisonnier (seulement printemps et été)- Chiens pas gardés en laisse

4. Résultats

Pour résumer, ce qu'il ressort de cette étude surtout auprès des mairies c'est que le Pays basque est un lieu déjà très touristique et que si l'on veut continuer à développer le tourisme il faut à tout prix éviter la sur fréquentation de la montagne et promouvoir les bonnes pratiques surtout en période de vacances scolaires. Surtout qu'avec la pandémie de la Covid-19, une partie des Français veut encore plus partir en vacances vers des destinations qui se rapprochent de la nature, de la montagne, de la mer, de la forêt principalement pour retrouver une certaine liberté, ce qui va accroître l'attractivité du Pays basque. Et cette tendance risque de se pérenniser. Il va donc falloir avoir une réflexion poussée sur ce flux touristique au Pays basque qui risque d'augmenter afin de proposer des structures et des offres adaptées à la demande tout en préservant nos montagnes mais aussi leurs utilisateurs et les habitants du territoire. C'est une problématique qui demande une réflexion en amont avec la proposition de projets concrets et fédérateurs.

D'où la proposition d'un espace trail afin de promouvoir mais aussi d'encadrer cette pratique tout en respectant et préservant cette nature.

Et grâce à notre étude nous avons pu effectuer une étude interne et externe, ce qui nous a permis de trouver les différents facteurs clés de succès d'un espace trail dans le secteur d'Errobi. C'est ce qui va nous permettre de réussir à nous positionner sur le marché. Nous avons pu les lister :

- Gratuité de l'activité
- Attrait pour les paysages du Pays basque
- Diversité des activités et des parcours
- Niveaux de difficulté accessibles à tous les traileurs et spécialement aux débutant
- Accessibilité facile au produit et services toute l'année
- La mise en place de parcours sécurisé

Discussion

Maintenant que nous avons analysé les données des questionnaires, que nous avons établi un diagnostic interne puis externe et que nous avons mis en avant le SWOT qui nous a permis de trouver les facteurs clés de succès, nous pouvons proposer un projet d'espace trail concret.

Par la suite nous allons détailler toutes les étapes qu'il faut mettre en place pour pouvoir créer un espace trail.

1. Parcours trail

La première étape du projet serait de déterminer plusieurs parcours de trail allant de 10 kms à 30 kms, avec des niveaux faciles, moyens et difficiles. Il faudrait proposer des boucles et des départs dans les différents villages concernés mais proches de parking déjà existants. Nous pourrions profiter de l'occasion pour remettre à jour des chemins communaux qui ne sont plus utilisés et qu'il faudrait juste entretenir.

Pour cela nous nous sommes rapprochés de la section trail de Napurak (Espelette) afin de déterminer ensemble ces différents parcours. Nous avons également demandé de l'aide aux associations de trail des villages voisins et aussi aux associations de marche afin de trouver les meilleurs parcours, pour la plupart déjà existants, mais peu fréquentés ou connus. Nous avons rajouté en annexe la présentation qui a été faite auprès de l'association Napurak (cf., Annexe 3) et des autres associations contactées (Lokari Elkartea, Baztandarrak, Itsasuko itzulia, kanboarrak mendiz mendi, l'Ikastola d'itxassou, le comité des fêtes d'Ainhoa).

Cette étape du projet ne nous coûte rien financièrement en revanche cela demande du temps et beaucoup de reconnaissance sur le terrain.

Afin de lutter contre la sur fréquentation, nous voulons proposer cette espace trail tout au long de l'année afin de développer cette activité auprès des habitants du territoire d'une part et de développer d'autre part un tourisme hors périodes scolaires.

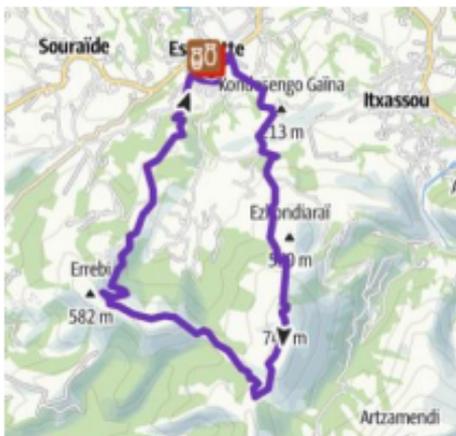


Image 9. Mendiko Itzulia

La particularité du secteur Errobi, c'est qu'il y a beaucoup de chemins privés et comme nous ne voulons surtout pas être en conflit avec les riverains l'étude des plans cadastraux est d'une importance primordiale. Voici comme exemple un parcours trail de 17,4 kms qui existe à Espelette et qui s'appelle Mendiko itzulia (image 9).

2. Signalétique et balisage

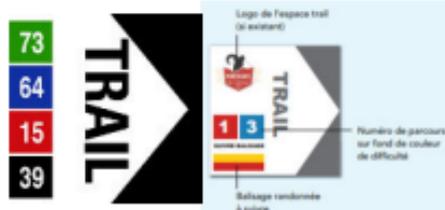
La deuxième étape du projet serait de déterminer un balisage clair et précis à placer dans des endroits stratégiques du parcours. L'écart entre les balisages peut aller de 150 m à 300 m, cela dépendra du relief de chaque portion le but étant que le coureur n'ait aucune difficulté à trouver son chemin et surtout à ne pas perdre du temps à rechercher les balises.

Nous devons nous inspirer de la charte de l'AFNOR pour choisir le balisage déjà utilisé sur d'autres parcours trail permanent en France. Pour cela, afin de respecter l'environnement, nous utiliserions des chemins déjà existants le maximum possible (sentiers de randonnées, GR10, chemins).

Voici deux exemples de signalétique qu'il faudrait installer :

Dimensions : lame carrée, 12 x 12 cm (fixation sur support bois/béton) ou 10x10 cm (fixation sur supports métalliques)

Visuel : Lame comprenant le mot « Trail » + flèche directionnelle pour indiquer la direction à suivre. Un seul visuel, la balise pouvant s'orienter dans les trois sens.



Sur chaque lame, possibilité d'ajout des indications suivantes :

- Numéros de parcours sur fond de couleur de difficulté, dimension 23x23mm
- Balisage randonnée à suivre jusqu'à la prochaine lame trail, dimension 46x23mm
- Logo si nécessaire, Ø 30mm

Un petit balisage personnalisable coûte environ 1€, si nous comptons environ 1 balisage tous les 200m sur un parcours de 10 kms il nous faudrait environ 50 balisages donc 50€.

10 kms	20 kms	30 kms
50€	100€	150€

En fonction du nombre de parcours et des kilomètres il faudrait un budget de petit balisage d'environ 1000€ (Si l'on prend pour exemple : 4 parcours de 10 kms, 3 parcours de 20 et 3 parcours de 30 kms).

La couleur est déterminée en fonction du niveau de difficulté et est inspiré du ski avec, le vert pour des parcours faciles, puis bleu puis rouge et enfin le noir pour les parcours les plus difficiles.

Grâce au questionnaire que nous avons envoyé aux habitants, les pratiquants du trail insistent sur l'importance de la sécurité grâce au balisage. C'est pourquoi avant chaque départ, sur des panneaux d'informations, il faudra préciser tous les parcours et quel numéro correspond à quel parcours.

3. Sécurité et bonnes pratiques

La troisième étape serait de créer des panneaux d'informations aux différents départs des parcours afin de rappeler certaines règles :

- Equipement obligatoire (chaussures adaptées, de l'eau, crème solaire, un téléphone portable, un sifflet, couverture de survie, de la nourriture)
- Le tracé du ou des parcours
- Tenir les chiens en laisse
- Ne pas donner à manger aux animaux (pottoks, brebis, vaches)
- A proximité d'habitations ne pas faire trop de bruits (nuisance sonores)
- Avant de démarrer bien regarder la météo (si pluie prévoir veste imperméable, si chaud prévoir casquette)
- Numéro de secours à connaître 112 et 114 pour les sourds et malentendants

Il faudra aussi rappeler aux traileurs les moments des pics de fréquentations afin qu'ils en soient avertis.

Nous pourrions également rajouter un QR code qui renverrait le traileur vers un site internet où il pourrait retrouver les différents parcours permanents et les informations spécifiques liées à chaque parcours.

Le coût d'un panneau personnalisable serait approximativement de 1100€. Si nous envisageons 10 parcours, cela représenterait un investissement de 11 000€.

4. Collaboration Pays basque espagnol (dans un futur)

Cette quatrième étape n'est pas obligatoire mais pourrait être un objectif pour plus tard si jamais nous voulons développer cet espace trail de façon plus internationale.

Le secteur Errobi est limitrophe avec le Pays basque Espagnol et cela représente un atout en revanche la législation n'est pas la même d'un côté de l'autre de la frontière.

Donc pour pouvoir créer une collaboration et pourquoi pas une signalétique commune il faudrait contacter les associations de trail de la Navarre afin de créer une collaboration et travailler ensemble sur un projet commun.

Mais cela nous permettrait d'avoir des parcours beaucoup plus variés et plus étendus de part et d'autre de la chaîne des Pyrénées.

5. Subventions

La cinquième étape serait de demander un subventionnement auprès de la communauté d'agglomération du Pays basque et pourquoi pas aussi une subvention départementale, régionale ou même européenne.

Le budget total pour la signalétique et la sécurité serait d'environ de 12000€ (1000€ de balisage et 11000€ de panneaux signalétiques), mais à cela il faudra rajouter la communication et le marketing afin de promouvoir cet espace trail.

Pour cela des demandes de devis auprès plusieurs entreprises spécialisées dans le secteur de la communication et du marketing afin de créer un dossier pour la demande de subventionnement devront être envisagées.

Nous pouvons quand même estimer en fonction de données recueillies sur internet qu'il faudra un budget global d'environ 19000 €, 7000 € nécessaire pour le marketing (création de site internet, application mobile et promotion).

Tous ces chiffres seront à réactualiser en fonction des différents devis récupérés.

A noter que si ce projet fonctionne et attire du monde et que les habitants en sont satisfaits, ce même projet pourra être élargi à l'ensemble du territoire Pays basque et ainsi bénéficier d'un seul et unique balisage.

Comme notre projet permet la promotion, l'encadrement et la structuration d'une pratique sportive qu'est le trail, et que les courses de trail dans le Pays basque reçoivent déjà des subventions publiques, nous avons de fortes chances d'être subventionnés. Cependant avant de

faire cette demande, il faudra élargir notre présentation à l'ensemble des mairies concernées pour obtenir leur soutien et leur aide dans l'élaboration du dossier.

6. Elaboration d'entraînement (en option)

La sixième étape serait de travailler avec un coach sportif spécialisé dans le trail afin de proposer différents types d'entraînements sur quelques portions du parcours sur des panneaux comme cela existe déjà dans les parcours santé.

Par exemple cela pourrait être :

- sur une côte proposer de travailler du fractionné (1min30 à fond pendant la montée le plus loin possible, puis revenir en trotinant, répéter cela 10 fois)
- sur du plat travailler le renforcement musculaire (faire 3x20 squats, puis faire 3x30sec de gainage etc..)
- sur du plat travailler la plyométrie (squats jump, gamme d'athlétisme, saut une jambe etc...)
- sur une descente travailler les appuis

Cela permettrait d'apporter un petit plus pour tout débutant ou pratiquant qui voudrait se perfectionner dans le trail. Nous savons déjà qu'il ne suffit pas juste d'aller courir en montagne pour performer, mais plutôt de travailler le renforcement musculaire, la technique, l'endurance et la plyométrie afin d'être un athlète complet.

7. Travail en association avec d'autres pratiques sportives de montagne (en option)

La septième étape serait de rencontrer d'autres associations de pratiques sportives en montagnes, comme le VTT, la trottinette, l'équitation etc... afin de créer des espaces spécifiques à chacun pour ne pas se gêner pendant les parcours.

On pourrait notamment réfléchir à des zones dédiées à chaque discipline.

Pour ne pas trop engorger les montagnes, il faudra bien sûr multiplier ce type de parcours à d'autres montagnes en dehors du secteur Errobi. Cela permettra un désengorgement des montagnes sur fréquentées d'une part mais aussi de préserver la nature et ses habitants d'autre part.

8. Sport santé (en option)

Une fois les parcours trail permanents installés, nous pourrions organiser avec l'aide des associations des événements d'une journée afin de proposer cette activité comme sport-santé.

Le sport-santé c'est la promotion d'activités physiques adaptées aux personnes sédentaires ou aux personnes avec des maladies chroniques non transmissibles (diabète, cancers, maladie cardiovasculaire, obésité ou surpoids). Cela permet d'améliorer sa santé et son bien-être sur le plan physique, psychologique et social.

Le trail pourrait s'inscrire dans cette action.

Pour les personnes sédentaires, il faudrait demander à son médecin traitant une ordonnance de sport via un Pass Sport Santé.

Avec ce Pass la personne pourra avoir un rendez-vous personnalisé d'une heure avec un éducateur médico-sportif de Côte Basque Sport Santé.

Ce dernier pourra :

- Évaluer la condition physique,
- Délivrer un bilan médico-sportif,
- Établir un programme sportif adapté,
- Orienter et accompagner et garantir un suivi
- Proposer un bilan nutritionnel si besoin.

Ce programme sera de 12 semaines d'activité au sein d'une association sportive. Ce pourrait être dans notre cas la section trail de Napurrak qui deviendrait ainsi partenaire du réseau sport santé en faisant la demande.

Le coût de ce programme est de 10 euros, gratuit pour les bénéficiaires du CMU car il est financé par le gouvernement.

Dans le cas des personnes avec des maladies chroniques (ALD), il faudra tout d'abord suivre un réentraînement de 2 mois au Centre Hospitalier de la Côte Basque (UTAPS). Par la suite un entretien avec un éducateur médico-sportif de Côte basque santé sera obligatoire pour l'orientation vers une association. Si l'on prend pour exemple l'association Napurrak section Trail, le bénéficiaire aura accès à 10 mois d'activité physique avec des bilans suivis à intervalles réguliers et cela gratuitement.

9. Découverte du trail pour les enfants (en option)

Sur les parcours les plus faciles et les moins longs, nous pourrions inviter des écoles primaires, collèges ou lycée à venir découvrir le trail de façon pédagogique et amusante.

En collaboration avec l'Education Nationale et dans le cadre du développement du sport scolaire, des conventions pourraient être signées entre l'association Napurak et les établissements scolaires et permettre ainsi l'encadrement des élèves par des coaches sportifs qualifiés et reconnus mais aussi de former les enseignants à cette pratique.

L'idée serait d'initier les enfants au trail de manière ludique tout en promouvant l'activité sportive mais en développant le respect de l'environnement et les gestes indispensables de civisme à cette pratique.

Pour les collégiens et lycéens cet enseignement pourrait être plus poussé avec des entraînements plus spécifiques à la discipline du trail.

Le fait de baliser les parcours permettrait de sécuriser cette pratique au niveau des élèves.

Non seulement cela favoriserait l'enseignement en plein air d'actualité de nos jours mais aussi une sensibilisation à la nature et au respect de l'environnement sachant que ces valeurs seront acquises dès le plus jeune âge mais aussi transmises aux familles via les enfants.

10. Promotion et communication : Journée trail + application dédiée

Et pour finir la huitième étape serait de miser énormément sur la communication et la promotion de l'espace trail.

Pour cela pourquoi pas créer une journée autour du Trail qui s'appellerait : « Trail Eguna », en français La journée du trail.

Ce serait une journée spéciale pour inaugurer les parcours balisés et les promouvoir.

Lors de cette journée il serait intéressant de proposer :

- Des interventions de professionnels de santé sur la prévention des blessures
- Des interventions avec des coaches sportifs pour améliorer sa performance sportive
- Des interventions sur la récupération après les efforts
- Des stands de matériel et l'utilisation des équipements
- Des stands avec des informations sur les différentes courses de la région
- Des interventions sur la nutrition avant, pendant et après les efforts de trail
- Des interventions sur les bonnes pratiques en montagne
- Des conseils pour toute personne qui veut débiter la pratique du trail

Maintenant que nous avons les différentes étapes de ce projet il paraît essentiel de prévoir un diagramme de Gant.

Nous avons pris comme exemple une durée de 9 mois de septembre 2021 à mai 2022 (image 10).

Il faudra répertorier les différentes tâches à effectuer mais aussi les répartir aux intervenants et acteurs du projet (associations et bénévoles).

Une fois que le projet sera finalisé avec des propositions de parcours, le dossier de subventionnement validé, il faudra fixer une date pour ce fameux « Trail Eguna » (traduction : journée du Trail).

Il faudra tenir compte dans le choix de la date des programmations des autres courses pour ne pas interférer avec ces dernières. Dans l'idéal, la date choisie viendrait débiter la saison des courses de trail et pourrait ainsi faire la promotion de cette activité. Maintenant il n'y a plus qu'à !

Espace Trail sur le secteur Errobi

DIAGRAMME DE GANT SUR 8 MOIS

TACHES

SEPT OCT NOV DEC JANV FEV MARS AVR MAI

Créer 10 parcours trail et présenter projet aux mairies

Demander des devis de balisage et panneaux

Demande de subventionnement

Prévoir budget, matériel, bénévoles pour la journée trail

Intervenir externe marketing communication

Trouver les intervenants et sponsors pour la Journée Trail

Installer balisage et panneaux parcours trail

Journée "Trail Eguna"



Conclusion

En conclusion, afin de structurer la pratique du trail dans le secteur Errobi, il semble judicieux de proposer différents parcours de trail tout au long de l'année.

A ce jour, l'association Napurrak section trail d'Espelette semble intéressée par un tel projet. En passant par cette association cela permettrait de commencer à réfléchir à des parcours de 10 à 30 kms avec des traileurs qui ont l'habitude de pratiquer ce sport dans le secteur. De plus nous demanderions aussi l'aide aux différentes associations de trail ou de marche des villages voisins. Ce travail permettrait de réunir différentes associations avec un but commun.

L'étape la plus importante resterait de convaincre les mairies mais également la communauté d'agglomération Pays basque de l'utilité d'un tel projet bien structuré, en prenant bien compte, grâce à notre étude, des contraintes, des faiblesses mais aussi des opportunités et des possibilités de développement de notre territoire.

Un tel projet correspondrait à plusieurs critères au niveau européen afin de développer le bien-être et la santé, mais aussi au niveau régional, départemental et enfin local avec une proposition d'activité complémentaire à la visite du Pays basque.

De plus, tous les habitants des environs qui souhaitent pratiquer ce sport pourraient le faire avec plus de sécurité. Ceux qui voudraient débiter dans ce sport, aux premiers abords qui semble réservé à une élite, découvrirait une activité accessible à tous.

Cette étude menée dans le cadre de ce mémoire donnera une base de réflexion et proposera des arguments pour les différents acteurs du projet.

Dans le cas où nous voudrions mener à bien un projet encore plus ambitieux à l'international notamment avec dans un premier temps le Pays Basque espagnol cela sera une première étape pour créer des parcours trails sur une base de données commune et qui dépasserait les limites des frontières.

Et pourquoi pas imaginer dans un deuxième temps un travail en commun avec les acteurs de différentes pratiques sportives autour de la montagne au niveau du Pays basque espagnol ?

Cela permettrait de toucher une population sportive beaucoup plus importante mais avec des préoccupations communes sans oublier la prise en compte des habitants travaillant et vivant dans nos montagnes Pyrénéennes.

Bibliographie

1. DECHAUMZ, S. (2011, avril 25). *Les différentes épreuves du trail*. Récupéré sur Lepape-info : <http://www.lepape-info.com/actualite/les-differentes-epreuves-de-course-a-pied-nature/>
2. CHEVALLET, B, CHORIER, J, SUCHET, T, VALERO, A (2013). *Première enquête socio-économique sur le trail*. Récupéré sur http://data.over-blog-kiwi.com/0/36/42/59/ob_6cb386_ttt-etude-socio-economique-trail-2013.pdf
3. Midi, L, D. (2017, novembre 12). *L'économie du trail en plein boom*. Récupéré sur : *La Dépêche.fr* <https://www.ladepêche.fr/article/2017/11/12/268.3071-1-economie-du-trail-en-plein-boom.html>
4. Rumpus, B (2016, jan 28), « Le trail, le marché du moment », *L'équipe*, Paris, p29.
5. Bessy, O. et Hillairet, D. (2002). *Les espaces sportifs innovants (Tome 1)*. Paris: PUS.
6. Bessy, O. et Hillairet, D. (2002). *Les espaces sportifs innovants, Tome 2*. Paris: PUS.
7. Bourdeau, P. et Mao, P. (2001). Nouveaux espaces des pratiques sport de montagne et de nature. Dans O. Bessy et D. Hillairet (Dir.), *Espaces sportifs innovants (Tome 2)* (pp. 83-123). Paris: PUS.
8. Augustin, J.-P. et Mao, P. (2008). La diversité et la spécificité géographique des sports de nature. In J.-P. Augustin, *Géographie des sports en France* (p. 126). Paris: Vuibert.
9. Chanteloup, L, Perrin-Malterre, C, Duparc, A, Loison, A. (2016) « Quels points de vue sur les espaces partagés entre humains et animaux sauvages ? », n°164-165, pp. 33-47.

Webographie

- <https://itra.run/>
- <https://www.athle.fr/>
- <https://www.sportsdenature.gouv.fr/un-mode-d-emploi-pour-amenager-des-parcours-de-trail>
- <https://stationdetrail.com/fr/le-concept>
- <https://www.boutique.afnor.org/norme/ac-s52-111/trail-et-territoire-conception-et-amenagement-des-parcours-permanents-de-trail/article/900774/fa190641>
- <https://espacestrail.run/fr/accueil/comment>
- <https://www.leslor38.fr/isere-passion-trail-25213.html>
- <https://www.salomon.com/fr-fr/running/trail-running-advice/what-trail-running>
- <https://team-trail-aix-les-bains-le-revard.fr/accueil/base-trail/balisage>
- <https://team-trail-aix-les-bains-le-revard.fr/accueil/base-trail/balisage/>
- <http://domainetrailcaussesaubrac.fr/balisage.html>
- <https://www.cotebasquesportsante.fr/sport-sur-ordonnance/>
- <https://www.le64.fr/>

Annexes

Sommaire Annexes :

- 1- Questionnaires
 - 1.1 Mairies
 - 1.2 Habitants
- 2- Présentation associations

1- Questionnaires

1.1 Mairies (cf. Annexe 1)

Connaissez-vous le concept de station Trail ? / Trail gune baten kontzeptua ezagutzen ote duzu? *

Oui / Bai

Non / Ez

Présentation Station trail / Trail gunearen aurkezpena

La station Trail est un espace dédié à la pratique du Trail (course à pied en montagne) avec différents parcours balisés de différents niveaux (facile, moyen, difficile) et plus ou moins long. C'est un espace de plein air ouvert à tous afin de s'entraîner ou de découvrir cette pratique sportive. Le territoire sélectionné est ainsi identifié et les signalisations sont nombreuses et compréhensibles. De plus en plus, des applications numériques donnent aussi des informations pratiques.

Trail gune bat traila (mendiko lasterkaldia) praktikatzeko lekua da. Bertan, maila eta luzetasun ezberdineko hainbat ibilaldi aurkitzen dira. Kanpoan aurkitzen den espazio libre bat da nun entrenatzen edota kirol horren ezagutza egiten ahal den.

Hautatutako eremua identifikatua da eta bide seinaleak anitza eta ulergarriak dira. Horrez gain, aplikazio numerikoek ere geroz eta informazio gehiago emaiten dituzte.

Seriez-vous intéressé(e) par un projet similaire sur votre commune ? / Holako proiektu baten interesa atxemanen al zenuke zure herrian? *

Oui / Bai

Non / Ez

Quelles sont pour vous les points importants à prendre en compte si vous vouliez créer ce projet ? Classer par ordre d'intérêt de 1 à 5 / Proiektu hori egitekotan, zuretzat, zein dira kontutan hartu behar diren gaiak? Sailkatu itzazkizu tetik 5era jakinez lehena garrantzitsuena dela *

	1	2	3	4	5
Respect de l'environnement / Ingurumenaren errespetua	<input type="radio"/>				
La sécurité / Sekuritatea	<input type="radio"/>				
La signalétique (balisage) / Bide seinaleak	<input type="radio"/>				
L'accessibilité / Sartze erraztasuna	<input type="radio"/>				
Intérêt économique / Interes ekonomikoa	<input type="radio"/>				

Verriez-vous un intérêt plus important si ce projet comportait également un aspect pédagogique à mettre en place avec des enfants ou avec les écoles ? / Proiektu honek, haurrentzat edo eskolentzat molde pedagogiko bat sartzen balu, interes gehiago ukango zenuke? *

- Oui/ Bai
- Non / Ez
- Pas d'avis / Iritzirik ez

Verriez-vous un intérêt à intégrer une partie découverte de la faune et la flore sur la station Trail ? / Trail gune batean aberedi eta landarediaren deskubritzea sartzen bagenu, interes gehiago ikusiko zenuke? *

- Oui / Bai
- Non / Ez
- Pas d'avis / Iritzirik ez

Y aurait-il du sens à lier ce projet avec le sport santé ou le sport sur ordonnance ?
/ Proiektu hori osasun kirolarekin edo agiri batekin egiten den kirolarekin lotzeak zentzu gehiago ote du? *

- Oui / Bai
- Non / Ez
- Pas d'avis / Irizirik ez

Seriez-vous prêt(e) à envisager des créations de parking si cela était nécessaire afin de permettre des départs de parcours différents de ceux actuels ? / Beharrezkoa balitz, aparkaleku batzu sortzeko prest izango zinate ibilbide ablatzeentzat? *

- Oui / Bai
- Non / Ez
- Pas d'avis / Irizirik ez

Pensez-vous que la création d'un projet de station Trail pourrait apporter un attrait en plus pour votre commune ? / Trail gune baten sorrerak, zure herriari erakargarritasun gehiago ekarriko duela uste ote duzu? *

- Oui / Bai
- Non / Ez
- Pas d'avis / Iritzirik ez

Si oui lesquels ? / Bai izatekotan zer?

Votre réponse _____

Si non pourquoi ? / Ez izatekotan zergatik?

Votre réponse _____

Seriez-vous prêt(e) à envisager un budget « développement du Trail » si cela était nécessaire ? / Beharrezkoa balitz, prest izango al zinate aurrekontu bat sortzea Trail gune batentzat? *

- Oui / Bai
- Non / Ez
- Pas d'avis / Iritzirik ez

Pensez-vous qu'il serait important de rappeler le respect de l'environnement et la propreté des lieux pendant le parcours ? / Pentsatzen ote duzu, ingurumenaren zaintzea eta garbitasun bat mantendu behar dela erran behar zaiela ibiltariei? *

- Oui / Bai
- Non / Ez
- Pas d'avis / Iritzirik ez

Quelles seraient les contraintes que vous pourriez rencontrer si la station Trail venez à amener beaucoup de monde sur votre commune ? / Zein dira Trail gune batek ekartzen ahal dituen hertsadurak jende ainitz erakartzen baditu? *

Votre réponse _____

Avez-vous des remarques sur cette idée de station Trail ? / Ideia honi buruz beste oharrik ba ote duzu? *

Votre réponse _____

Etude de faisabilité d'une station trail sur Errobi / Trail gune baten egitasmoa Errobi aldean

Dans le cadre d'un projet de mémoire et potentiellement d'un projet de développement du Trail (course à pied en montagne) sur le territoire, je vous invite à répondre à ce questionnaire de 3 minutes maximum afin de récolter vos opinions. Ces données seront bien sûr anonymes et sur la base du volontariat.

Ikerketa estudio baten eta Trailaren (mendiko lasterkaldia) proiektu baten garapenarentzat gure herrialdean, gonbidatzen zitut galdezketara honi erantzuteko. 3 minutak galdeginak zauzkitzue zure iritzia emaitako. Bixtan dena, galdezketara hau anonimoa egonen da.

*Obligatoire

Connaissez vous le trail ? / Trail-a ezagutzen ote duzu? *

- Oui / Bai
- Non / Ez

Si réponse Non, Aimeriez-vous en apprendre plus sur cette pratique sportive ? / Ez baduzu ezagutzen, ikasi nahi ote zenuke kirol hori zer den?

- Oui / Bai
- Non / Ez

Pratiquez-vous le Trail ? / Trail-a praktikatzen ote duzu? *

- Oui / Bai
- Non / Ez

Pour les pratiquants de Trail, quelles sont selon vous les choses les plus importantes ? Classer par ordre d'importance de 1 à 8 / Traila praktikatzen dutenentzat, zer dira zuretzat gauza garrantzitsuenak?1etik 8ra sailka itzazkizu lehena garrantzitsuena dela jakinik.

	1	2	3	4	5	6	7	8
déconnexion avec le monde extérieur / Eguneroko biziarekin "bereizi"	<input type="radio"/>							
la sécurité du ballisage / Bide seinaleen sekuritatea	<input type="radio"/>							
le calme / Lasaitasuna	<input type="radio"/>							
la performance sportive / Kirol performen-tziak	<input type="radio"/>							
l'entraînement à plusieurs / Taldeko entrenamenduak	<input type="radio"/>							
un guide pour des entraînements de Trail / Bidari bat entrenamenduentzat	<input type="radio"/>							

la beauté des
paysages / Paisaien
edertasuna

le stationnement
facile au départ du
parcours /
Aparkatzeko
errestasuna ibilbide
abiatzeetan

Connaissez-vous le concept de station Trail ? / Ba al dakizu trail gune bat zer den? *

Oui / Bai

Non / Ez

Présentation Station trail / Trail gunearen aurkezpena

La station Trail est un espace dédié à la pratique du Trail (course à pied en montagne) avec différents parcours balisés de différents niveaux (facile, moyen, difficile) et plus ou moins long. C'est un espace de plein air ouvert à tous afin de s'entraîner ou de découvrir cette pratique sportive. Le territoire sélectionné est ainsi identifié et les signalisations sont nombreuses et compréhensibles. De plus en plus, des applications numériques donnent aussi des informations pratiques.

Trail gune bat traila (mendiko lasterkaldia) praktikatzeko lekua da. Bertan, maila eta luzetasun ezberdineko hainbat ibilaldi aurkitzen dira. Kanpoan aurkitzen den espazio libre bat da nun entrenatzen edota kirol horren ezagutza egiten ahal den.

Hautatutako eremua identifikatua da eta bide seinaleak anitza eta ulergarriak dira. Horrez gain, aplikazio numerikoek ere geroz eta informazio gehiago ematen dituzte.

Sti y avait une station Trail prêt de chez vous, pratiqueriez-vous plus cette activité ? / Zure etxetik hurbil Trail gune bat baldin bazen, traila gehiago praktikatuko zenuke? *

Oui / Bai

Non / Ez

Que pensez-vous d'un projet d'une station Trail où votre commune serait incluse ? / Zure herria barneratuko lukeen trail gune baten proiektuaz zer pentsatzen ote duzu? *

Votre réponse

Quel est pour vous la station Trail idéale ? / Zuretzat, zein da trail gune hoberena? *

Votre réponse

Pensez-vous qu'un projet de station Trail chez vous pourrez apporter des bénéfices ? / Pentsatzen ote duzu zure etxe hurbileko trail gune batek zer bait ekarriko dautzula? *

Oui / Bai

Non / Ez

Si oui lesquels ? / Bai izaitekotan zer?

Votre réponse

Si non pourquoi ? / Ez izaitekotan zergatik?

Votre réponse

Pour quelles raisons ce projet serait un inconvénient pour votre quotidien ? / Zertarako holako proiektu bat eragozpen bat izan daiteke zure egunerokoarentzat? *

Votre réponse

Quelles sont pour vous les points importants à prendre en compte si ce projet venait à aboutir ? Classer par ordre d'intérêt de 1 à 5 / Zein dira kontutan hartu behar diren gai garrantzitsuak proiektu hori egiterakoan? Itetik 5era sailkatu jakinez lehena garrantzitsuena dela *

	1	2	3	4	5
respect de l'environnement / Ingurumenaren errespetua	<input type="radio"/>				
la sécurité / Sekuritatea	<input type="radio"/>				
la signalétique (balisage) / Bide seinaleak	<input type="radio"/>				
l'accessibilité / Sartze erraztasuna	<input type="radio"/>				
intérêt économique pour la commune / Zure herriaren interes ekonomikoa	<input type="radio"/>				

Quelles seraient les contraintes que vous pourriez rencontrer si la station Trail venez à amener beaucoup de monde sur votre commune ? / Nolako hertsadurak ikusiko zenituzke zure herriko trail guneak jende ainitzera kartzen balitu? *

Votre réponse

Sur quel média aimeriez-vous découvrir l'information autour des stations ?* (Réseaux sociaux, Presse papier, journal local,...) / Guneari buruzko informazioak ze nolako medioetan jaso edo ikusi nahi zenituzke?(Sare sozialak, egunkariak, ...)

Votre réponse

Êtes-vous une femme ou un homme ? / Gizon edo emazte bat zira? *

- Femme / Emazte
- Homme / Gizon

Quel est votre âge? / Zenbat urte dituzu? *

Votre réponse

Quel est le nom de votre commune de résidence ? / Nun bizi zira ? *

Votre réponse

Envoyer

N'envoyez jamais de mots de passe via Google Forms.

Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google. Signaler un cas d'utilisation abusive - Conditions d'utilisation -
[Règles de confidentialité](#)

Google Forms

2- Présentation Associations (cf. Annexe 3)



QUI SUIS-JE ?

- Je m'appelle **Maitena Carriart** et je suis masseur kinésithérapeute, j'ai 26 ans et je suis actuellement en train de finir un **diplôme universitaire sur le Trail Running** à Grenoble Alpes.
- Mon projet de mémoire : Peut-on structurer à l'année la pratique du trail sur le secteur Embliz ?
- En Mars dernier j'ai lancé un questionnaire aux moines concernés ainsi qu'un autre destiné aux habitants (sur facebook).
- Pour valider mon mémoire je n'ai pas besoin de finaliser un parcours trail, mais je trouverai très intéressant d'aller jusqu'à sa réalisation. De plus j'aime apporter les connaissances acquises lors de ma formation pour réfléchir aux problématiques que nous rencontrons actuellement (stationnement anarchique, non respect de la montagne et de ses usages, sur fréquentation etc...)
- Malheureusement, je quitte le Pays Basque pour des raisons professionnelles et personnelles pour aller vivre dans un autre département. Cependant j'aimerais vous soumettre des suggestions pour créer un espace trail dans notre commune afin de développer mais aussi de structurer cette pratique en plein essor.

QU'EST CE QU'UN ESPACE TRAIL ?

- Un espace trail c'est un ou plusieurs endroits dédiés au trail, avec des parcours d'entraînements et la possibilité d'avoir quelques aménagements comme des vestiaires, parking ou points d'eau.
- Actuellement ce concept existe sous le nom de : Station Trail (déposé par Ralidlight) avec un coût environ de 50 000€ pour sa mise en place.
- Cependant il est possible de créer des espaces trail avec l'aide d'associations de trail, de maires ainsi que des offices de tourisme, sans avoir le nom de station trail.
- L'idée serait de créer des parcours d'entraînements à l'image de ce que vous recherchez. En s'inspirant des stations trail existantes, des idées de types d'entraînements, d'exercices à réaliser (travail en cote, en descente, renforcement musculaire etc.)
- Il existe quelques exemples : en Isère (itinéraires trail), Chamonix (vallée du trail)

POURQUOI CRÉER UN ESPACE TRAIL?

Avantages :

- Structurer la pratique
- Mettre à jour le balisage
- Développer cette discipline en plein essor
- Attirer de nouveaux adeptes au sein de l'association
- Promouvoir les bonnes conduites en montagne

Inconvénients :

- Créer des parcours (repérage) entre 10 et 30 kms
- Convaincre les mairies concernées
- Obtenir une subvention auprès de la communauté d'agglomération Pays Basque et pourquoi pas une subvention européenne aussi.

LES DIFFÉRENTES ÉTAPES :

1. Commencer à réfléchir à différents parcours possibles, entre 10 et 30 kms. Ce pourrait être l'utilisation de chemins communaux non exploités pour créer de nouveaux points de départs (sur le secteur Errobi)
2. Faire une présentation des parcours imaginés auprès des mairies concernées par ce projet.
3. Faire cette même présentation à la communauté d'agglomération du pays basque
4. Faire des demandes de subventions pour le futur balisage.
5. Et pourquoi pas créer une journée autour du trail pour lancer et promouvoir les parcours balisés en invitant des professionnels du trail (coureurs de haut niveau, des entraîneurs, des kinésithérapeutes, des nutritionnistes, des équipementiers, des associations de trails, la clinique du coureur, des associations de protection de la nature et de l'environnement etc.) Cela créerait un espace de rencontre, d'échange avec des conférences sur différents sujets liés à la pratique du trail.

