



Diplôme d'Université Trail Running

**Le trail à l'épreuve du changement :
Quelles évolutions et leviers à mettre en
place pour une pratique du trail
renouvelée, multi-territoriale et
responsable ?**

Présenté par Mathieu LONGEAU

Sous la direction de
Axel PITTET

Promotion 2024

RESUME

Chaque territoire et chaque course a une carte à jouer pour pousser le traileur à aller à sa rencontre, ce mémoire a pour objectif d'identifier les leviers et les actions à explorer pour permettre aux pratiquants de mettre en place une pratique multi-territoriale renouvelée et raisonnée à travers l'analyse des dispositifs actuels et des initiatives mises en place.

Il s'attache à déterminer les causes du changement de pratique qui seront à prendre compte pour les prochaines années et à proposer des exemples d'initiatives complémentaires aux projets mis en œuvre.

Il identifie enfin les limites de cette évolution et quels sont les risques du développement d'une offre aux exigences poussées.

SOMMAIRE

RESUME	2
INTRODUCTION	4
PARTIE 1 : LA DIVERSITE DE L’OFFRE DE TRAIL : DES SITES AUX MULTIPLES POSSIBILITES	5
1. Une pratique multiple, source d'un héritage riche et en constante évolution	5
1.1 L'évolution du trail-running	5
1.2 Les contours de la discipline actuelle	5
2. Analyse de territoires, les différents visages du trail	7
2.1 La Bretagne et ses trails côtiers, un contexte naturel et des paysages en marge des représentations communes du trail	7
2.2 Les terrils des Hauts-de-France, un territoire de trail façonné par l’homme, reconquête sur un passé riche de sens	9
PARTIE 2 : UNE PRATIQUE QUI DOIT RELEVER DE NOUVEAUX DEFIS	11
1. Une pratique outdoor face aux défis du changement climatique	11
1.1 La prise en compte des circonstances externes et de son environnement : l’impact de l’évolution des risques et du changement climatique	11
1.2 Adaptation et résilience du coureur dans ce nouveau panorama	13
2. Des courses nouvelles qui offrent une expérience renouvelée par le prisme du développement durable	14
2.1 L’initiative Ecotrail®	14
2.2 L’exemple de l’Ecotrail® de Paris	15
PARTIE 3 : DEVELOPPER LE TRAIL COMME UN OUTIL DE COMPREHENSION DU TERRITOIRE	17
1. Favoriser une pratique raisonnée et connectée à son environnement	17
2. Le trail en itinérance, un parcours de courses et d’expériences	20
3. Analyse de cas et Prospectives	20
4. Vers un mécanisme de régulation pour favoriser cette diversité, cette montée en compétences et cette mobilité dans le trail ?	32
CONCLUSION	34
BIBLIOGRAPHIE	35
TABLEAU DES FIGURES	37
TABLE DES ANNEXES	38

INTRODUCTION

Si le trail-running est notamment symbolisé par des courses historiques, qui ont démocratisé et surtout médiatisé la pratique depuis les années 70¹ à l'étranger et les années 90 en France ², le plus souvent dans des contextes de haute montagne, cette discipline offre aujourd'hui une diversité exponentielle ³ dans une multiplicité de contextes territoriaux.

Avec deux des principales chaînes de montagnes d'Europe, 5500 km de côtes en métropole, 31% du territoire couvert par le milieu forestier, l'hexagone apparaît comme un site de trail privilégié au service d'une pratique aux multiples facettes.

Les événements de trail-running, dont les contours sont définis par rapport au territoire où ils se déroulent, servent de support à la mise en avant de valeurs et d'identité territoriales différentes en fonction du site et de son histoire.

Dans ce contexte, des territoires éloignés des sentiers de grandes randonnées habituels ou en dehors des massifs les plus emblématiques développent une offre de trail alternative, et des organisateurs proposent des événements aux valeurs nouvelles pour offrir une expérience plus responsable et durable aux participants.⁴

La mise en tourisme des territoires par le trail est une réalité qui s'exprime à travers de nombreuses études (PLARD ET MARTINEAU 2021).

Ce sport, qui laisse une place importante à la découverte et dont l'un des attraits majeurs est l'environnement naturel, est un moyen d'aller à la rencontre de nouveaux sites et de pouvoir conjuguer enrichissement personnel et pratique sportive.

Comment développer et promouvoir cette approche ouverte et mobile du trail running et créer une offre enrichie et différenciée qui permettra d'inciter le traileur à exporter sa pratique en vue de développer de nouvelles compétences (sportives mais aussi socio-culturelles, éthiques...) ?

Qu'est ce qui peut déterminer ces choix de course et comment augmenter la qualité de l'offre pour lui offrir une expérience complète lui permettant notamment de capitaliser à long terme sur ces nouveaux acquis ?

Pour développer ce sujet, nous analyserons dans une première partie, la diversité de l'offre de trail dans des contextes territoriaux différents et la façon dont cette diversité est aujourd'hui mise en valeur. Nous poursuivrons dans une deuxième partie en explorant les exigences globales d'une évolution de la pratique et les initiatives qui se mettent en place pour répondre au changement. Une dernière partie nous permettra de formuler des propositions alternatives et nouvelles pour inciter les traileurs à la mobilité qualitative et définir un nouveau cadre de course plus apte à prendre en compte l'ensemble des aspects d'une évolution globale nécessaire.

¹ Création en 1974 de la Western States Endurance Trail, course de 100miles aux Etats-Unis

² Création du Festival des templiers en 1995, première course française à utiliser la dénomination « trail » pour une épreuve.

³ Nombre de courses avec dénomination « trail » en France en 2023 : 4268 source chiffres clés du baromètre Finishers 2023 FFA

⁴ Initiative eco trail

PARTIE 1 : LA DIVERSITE DE L'OFFRE DE TRAIL : DES SITES AUX MULTIPLES POSSIBILITES

1. Une pratique multiple, source d'un héritage riche et en constante évolution

1.1 L'évolution du trail-running

Le trail-running, une discipline qui allie course à pied et exploration de la nature.

A la fin des années 60, dans un contexte d'évolution culturelle libertaire et du développement des loisirs, le jogging fait progressivement son apparition aux Etats Unis et en France.

Cette pratique est née de l'envie de s'évader des stades mais également des environnements urbains et de renouer avec la nature en pratiquant une course à pied « *hédoniste, aventureuse et conviviale* » (BESSY 2012). Ces valeurs seront portées par les revues de course à pied libre telle que *Runners world* aux États Unis et *Spiridon* en France et en Belgique.

Les premiers coureurs, souvent motivés par un désir d'aventure et de liberté, ont commencé à arpenter des sentiers isolés, découvrant des paysages, recherchant « l'épanouissement personnel ».

Dans ce contexte, le trail-running émerge dans les années 1970 et 1980, principalement aux Etats-Unis (Western States Endurance Run, lancée en 1974), lorsque des passionnés de course à pied ont commencé à explorer des chemins de montagne et des sentiers forestiers. Ces pionniers ont rapidement réalisé que courir en pleine nature offrait non seulement un défi physique, mais aussi une expérience spirituelle et émotionnelle unique. La connexion à la nature, la sensation de liberté et l'évasion du quotidien sont devenus des éléments centraux de cette pratique. En parallèle, les valeurs d'aventure émergent progressivement dans la société.

C'est dans les années 80 puis 90 et début des années 2000 avec notamment la création du le Festival des Templiers en 1995 (Première course à utiliser le mot Trail), l'Ultra-Trail® du Mont-Blanc en 2003, que la discipline se popularise et devient progressivement le phénomène que l'on connaît aujourd'hui.

L'innovation dans les chaussures de trail, les vêtements techniques et les équipements de sécurité transforment aujourd'hui la pratique. Les coureurs peuvent désormais s'aventurer sur des terrains plus difficiles tout en améliorant leur performance. Parallèlement, l'avènement des montres GPS et des applications de suivi révolutionnent la manière dont les coureurs s'entraînent et participent à des événements et parcourt la nature, support de leur défis et aventures.

Le trail-running devient progressivement plus accessible, avec des événements adaptés à tous les niveaux, des débutants aux coureurs d'élite.

1.2 Les contours de la discipline actuelle

L'offre actuelle de trail en compétition est très vaste et prend des formes très variées.

La fédération française d'athlétisme a recensé en 2023, 4268 courses utilisant la dénomination « trails »⁵.

Sur le territoire français métropolitain c'est également une mise en réseau de 32 espaces de trail permanents, fédérés via le réseau Espaces trail®, cumulant 735 parcours en 2024⁶. Le label station de trails ® offre lui 40 sites labélisés⁷, eux aussi répartis sur l'ensemble du territoire. A cela s'ajoute les nombreux sites balisés et aménagés hors réseau, et qui complètent l'offre pour les passionnés de la discipline avec notamment des démarches locales mises en œuvre au sein des parcs naturels régionaux.

L'offre est multiple et la relation entre contexte naturel et pratique sportive assure une singularité particulière à chaque course, lieu et sentiers parcourus par le traileur en compétition ou à l'entraînement.

⁵ Source : chiffre clés du baromètre Finishers 2023 – FFA

⁶ Source : <https://espacestrail.run>

⁷ Source : <https://stationdetrail.com>

Si Madoré et Loret (2021) font état de « l'absence de données disponibles sur la spatialisation du running en France », leur analyse de données permet de vérifier plusieurs hypothèses :

- « Les territoires les moins artificialisés, donc les mieux dotés en capital naturel, présentent la plus forte densité d'évènements », notamment ceux situés dans la « moitié méridionale de l'hexagone ».
- « 20% des départements ayant la densité la plus élevée de courses à pied sont situés dans les 5 régions du sud de la France (Nouvelle-Aquitaine, Auvergne-Rhône-Alpes, Occitanie, PACA et Corse). Ces régions méridionales ayant pour caractéristique géographique d'être composées pour l'essentiel de massifs montagneux à l'exception du bassin aquitain. Les départements ayant la densité la plus élevée de courses à pied sont donc pour la majorité d'entre eux, situés dans des zones au relief accidenté ».

On trouve quelques données spécifiques dans l'univers du trail-running.

On peut s'appuyer sur deux cartographies intéressantes pour prendre le pouls des « zones de trails ».

La première est la cartographie des « espaces de trail », disponible sur le site du réseau, et sur laquelle on observe que seulement dix espaces sont situés au-dessus de l'axe méridional et que deux d'entre eux sont situés en territoire côtier.



Figure 1 : carte espaces de trail® 2024 – destination 2024

La deuxième cartographie étudiée⁸ rassemble les trails permettant d'obtenir des points pour le classement ITRA (International Trail Running Association) sur le territoire métropolitain.

Au nombre de 74 on observe que seulement 24, sont situés en plaine ou territoire côtier.

Des tendances semblent se dégager sur la localisation des lieux de trails privilégiés.

Bien que certains territoires tirent leur épingle du jeu avec leurs paysages réputés sauvages ou des motifs originaux (maritime, passerelles, terrils...), la haute et la moyenne montagne restent fortement présentes dans le panorama d'ensemble.

⁸ Source : <https://itra.run/Races/RaceMap>

Quels sont ces territoires alternatifs et comment s'organisent le trail sur leurs terres. Qu'est-ce qu'ils ont à offrir en plus aux participants et pratiquants et comment mettent-ils en avant leurs qualités de spots alternatifs ?

2. Analyse de territoires, les différents visages du trail

Le pôle national de ressources sur les sports de nature⁹ définit le trail comme « une course - avec classement et/ou prise de temps - se déroulant en milieu naturel sur un parcours matérialisé formé notamment de chemins ou sentiers ».

Plusieurs disciplines sont désignées par cette activité et notamment la « *course en nature, (...) manifestation pédestre se déroulant principalement en dehors des routes, sans utilisation ni de matériel alpin ni de technique alpine, sur un itinéraire matérialisé (excluant l'utilisation de la boussole)* ».

On trouve aussi dans ce cadre la définition de la course en montagne : « *manifestation pédestre se déroulant principalement en dehors des routes, sur itinéraire balisé, en terrain montagneux, avec de fortes dénivellations, en montée ou en montée-descente en présentant un minimum de 500 m de montée et 300 m de dénivelé minimum entre le point haut et le point bas ; le parcours ne doit pas présenter de passages rocheux nécessitant l'utilisation des mains, ni de portions au sol très instable (éboulis), ni de passages neigeux ; 20 % maximum de route goudronnée* ».

A la lumière de ces définitions, nous proposons d'analyser 2 territoires et notamment leurs courses emblématiques.

Chacune d'entre elles porte une spécificité, un attachement spécifique à son environnement et met en avant l'identité du territoire comme support de trail.

S'inscrire à ces courses apparaît comme une alternative intéressante à des territoires de moyenne ou de haute montagne.

2.1 La Bretagne et ses trails côtiers, un contexte naturel et des paysages en marge des représentations communes du trail

Première façade littorale française, la région Bretagne comporte 2700 km de côtes.

Le schéma régional de développement du tourisme et des loisirs 2020/2025¹⁰ met en lumière de multiples axes de projets et engagements de principe qui font écho à l'objet de l'étude.

La nature transversale du tourisme permet d'identifier parmi ces axes de projets stratégiques pour le tourisme Breton, des clés de compréhension qui permettent de mieux appréhender l'offre mise en place sur le territoire en matière de trails.

On citera notamment :

- *"Faire converger identité et innovation (axe 3) : assurer la création d'une offre en lien avec son identité, sans répondre à un effet de mode, décliner l'identité bretonne pour singulariser l'offre, favoriser l'adhésion des acteurs locaux en développant des projets en phase avec les valeurs locales* » L'offre de trail sur le territoire s'attache à être singulière. Elle ne cherche pas à reproduire une offre issue d'un autre territoire.
- *« Faire converger les enjeux de croissance et de durabilité (axe 10) : sensibiliser, mobiliser et faire des acteurs du tourisme des vecteurs de la transition, porter une attention particulière aux sites sensibles, intégrer les concepts de l'économie circulaire, intégrer les enjeux de la sobriété, anticiper les impacts du changement climatique dans les projets touristiques, définir des critères d'éco-conditionnalité... »* La pratique outdoor du trail porte en elle une dimension environnementale forte. Il s'agit d'assurer notamment l'équilibre entre pratique et protection des sites, des paysages et de la biodiversité, d'être acteur du changement et des évolutions pour accompagner la transition.

⁹ Source : <https://www.sportsdenature.gouv.fr/trail/reglementation/definition>

¹⁰ <https://www.bretagne.bzh/actions/tourisme-patrimoine/tourisme/>

- « *Rendre le visiteur responsable de l'expérience touristique (axe 13) : Susciter des modèles qui incitent le visiteur à agir consciemment ou inconsciemment en faveur des transitions, transformer les comportements en conduisant les visiteurs / usagers à comprendre leur environnement (nos territoires), puis à le respecter en adoptant des attitudes responsables et enfin le rendre contributeur de la protection de l'équilibre du territoire et de ses ressources (environnementales, sociales, etc.), rendre les visiteurs acteurs des transitions et du changement par l'expérience et l'émotion....* » On peut notamment évoquer la volonté d'enrichir l'expérience du traileur en favorisant une pratique en conscience et transversale, qui dépasse la simple course à pied et fait appel d'autres domaines d'exploration.
- « *Développer une approche équilibrée entre impératif de conservation, exigence de valorisation et enjeux d'expérience immersive dans les patrimoines (axe 22) : diversifier les approches d'interprétation pour apporter une réponse aux divers modes de consommation des patrimoines, jouer la complémentarité entre sites...* » Cette notion de complémentarité s'exprime sur le territoire régional Breton à travers 10 sites aux identités définies et uniques. L'extrapolation du modèle est intéressante à conduire pour apporter de la diversité et du renouvellement aux traileurs.

La région met à l'honneur sur son site officiel du tourisme¹¹, une sélection de trails s'inscrivant pleinement dans la stratégie de découverte des 10 destinations touristiques du territoire Breton.

Pour cette analyse comparée, nous retiendrons l'évènement de l'ULTRA MARIN® dans le Golfe du Morbihan. 8 formats de courses organisées sur 3 jours sur des parcours variant de 29 à 175 km.

Le dénivelé positif cumulé de la plus longue course reste assez faible 1430 m pour 175km (en comparaison la course de l'UTMB® affiche 171 km et 10000m de dénivelé positif).

L'ULTRA MARIN® apparait comme une course originale, en terrain côtier où le critère du dénivelé n'est pas source de difficulté supplémentaire. Courir l'ULTRA MARIN®, pour quelqu'un qui ne vivrait pas en région côtière ou viendrait de la haute ou moyenne montagne, c'est faire l'expérience notamment :

- De participer à une course qui se tient dans un parc naturel Régional côtier (PNR du Golfe du Morbihan),
- De longer et/ou traverser des zones Natura 2000, des sites du conservatoire du littoral et des espaces naturels sensibles,
- De courir sur sentiers côtiers de différentes natures (sable/galets/terre/...) et à la stabilité variée,
- De réaliser une traversée en bateau au milieu de la course.

La course s'engage pour l'environnement à son échelle en sensibilisant les coureurs et les accompagnants à la réduction de l'empreinte écologique de l'évènement. L'initiative « l'ULTRA MARIN®, courons vert » est mise en avant sur le site et sur les guides coureurs et accompagnateurs (transports dédiées, éco-gestes, ...).

D'un point de vue entraînement, le site internet renvoie sur une application de coaching partenaire qui propose des plans d'entraînement mais n'a pas mis en place de programme spécifique.

En dehors du report du tracé sur les sites du Parc Naturel Régional et la présentation des différentes zones protégées, il n'y a pas d'informations complémentaires sur le site du Golfe du Morbihan (type de sentier, histoire, type de flore/faune...).

Sur le village de la course, on note la présence d'un acteur institutionnel en capacité d'informer les coureurs et les accompagnateurs sur le site et ses spécificités à savoir : Destination cœur de Bretagne (office de tourisme régional)¹². Dans l'espace presse, la course propose un communiqué qui rassemble des informations sur les différents formats de course mais ne fait pas référence au territoire en particulier.

¹¹ <https://www.tourismebretagne.com/selon-mes-envies/topitos/top-10-des-trails-en-bretagne/>

¹² <https://www.coeurdebretagne.bzh/>

Une initiative de mise en réseau est à noter en région Bretagne avec la création du challenge « OUEST TRAIL TOUR » qui rassemble un classement sur sept trails disposant de deux distances entre 23 et 37 km pour la plus courte et entre 52 et 65 km pour la plus longue. Ce classement prenant en compte une participation minimum de trois courses au travers des quatre départements Bretons. Cette initiative reste centrée sur la performance mais l'initiative a pour ambition de mettre en avant les courses qui ont développé une réelle réflexion notamment en faveur du respect de l'environnement.

En conclusion, si les caractéristiques atypiques du parcours et la dimension exceptionnelle des paysages sont mises en avant pour promouvoir la course, elles ne constituent pas une entrée approfondie dans le cadre de la communication élaborée à destination des participants.

Dans une logique de développement touristique, l'ULTRA MARIN® reste un événement considéré comme un levier pour la découverte du territoire. Le coureur est amené à poser un premier pied dans la région pour mieux la découvrir à travers d'autres moyens ou ressources.

2.2 Les terrils des Hauts-de-France, un territoire de trail façonné par l'homme, reconquête sur un passé riche de sens

Au cœur des Hauts de France, dans les départements du Nord et du Pas de Calais, émergent les terrils du bassin minier. Patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2012 au titre des « paysages culturels évolutifs et vivants », le Bassin Minier est un territoire qui s'étend sur plus de 120km. En complément, 78 terrils formant la « chaîne des terrils du Bassin Minier du nord de la France », ont été classés par décret le 28 décembre 2016.

Les terrils sont support de trails depuis la création en 1984, de la Course des Terrils et plus particulièrement l'ajout d'un format long à la course en 2011. Manifestation située à Raismes (département du Nord), la course des Terrils est une pionnière dans la région qui a mis en scène les terrils de Sabatier et le terril du « Mont des Ermites » pour devenir une course mythique qui a joué un rôle important dans la protection environnementale de son écosystème (ARNAL ET CHAMPIN 2021).

Le langage utilisé rappelle le langage de la montagne, on parle de chaîne des terrils, de montagnes noires. Constitués de schiste rouge et noir, « *produites par l'accumulation de déchets stériles provenant de l'extraction du charbon* », (ARNAL ET CHAMPIN 2021 p.59) ces collines considérées comme le témoignage du travail des hommes (p.59) sont « *naturalisées* ». Le terril est désormais « *l'emblème d'un paysage fabriqué devenu nouvelle nature* » (RABIER 2002 :25 dans ARNAL ET CHAMPIN 2021).

Considérés depuis la mise en place de la Mission Bassin Minier du Nord Pas de Calais comme des « espaces de loisirs » (ARNAL ET CHAMPIN 2021 p.70) ces hauts lieux d'histoire collective, anciennes friches industrielles, resonnent d'un nouveau souffle.

En 2014, porté par la démarche de marketing territorial de la mission Unesco, le Trail des Pyramides Noires prend le relais du Raid Bassin Minier, aujourd'hui disparu. L'ambition porte en elle un changement d'image profond : d'un passé de labeur et de souffrances on tend aujourd'hui vers un présent récréatif où le paysage artificiel est source de bonheur et de défi.

L'enjeu est double sur le territoire : célébrer le passé minier tout en célébrant le milieu naturel atypique et fragile que constituent ces espaces jeunes¹³ et singuliers.

Si l'altitude des plus hauts terrils du bassin minier culmine à 186m, c'est une autre motivation qui pousse les traileurs à découvrir

¹³ Arrêt des exploitations minières au milieu et à la fin du XXème siècle

ce territoire. L'originalité des sites de courses et des espaces d'entraînement dédiés¹⁴ ne fait aucun doute dans l'engouement que suscite ces événements au même titre que la dimension mémorielle et patrimoniale mise en avant par le Bassin Minier. L'événementiel sportif étant également ici, l'un des axes stratégiques majeurs de la politique de changement d'image et d'attractivité du territoire¹⁵.

Pour le traileur, les différents formats du Trail des Pyramides noires offrent des parcours exigeants. La distance la plus longue, 124km, emprunte 8 terrils pour un dénivelé + de 1960m. Considéré comme un parcours de niveau 2 montagne sur le référentiel ITRA¹⁶, il alterne chemin et sentiers en forêts, montée sur les terrils de schiste, ancienne voie de chemin de fer, escaliers...

Le road book du trail est assez complet sur cette dimension culturelle et patrimoniale :

- Il mentionne la présence de QR code tout au long du parcours visant à s'imprégner de « *300 ans d'héritage minier* ». Cette initiative est intéressante. Une retranscription de ces indications pourrait être formulée dans le road book et servir ainsi de support aux accompagnateurs par exemple.
- Il indique l'inscription du parcours dans la chaîne des terrils et présente le projet de la Chaîne des Parcs (11 ensembles paysagers remarquables identifiés dans l'aire du pôle métropolitain de l'Artois).
- Il mentionne les acteurs qui ont pour objectif de vous faire découvrir le territoire sous d'autres aspects notamment culturel (Le Louvre Lens, l'outil numérique Escapades 62 et les Grands sites du Bassin Minier).

Parcourir les courses et les équipements du Bassin Minier semble être autant une expérience sportive qu'une expérience culturelle parfois mémorielle en fonction de la provenance du coureur. L'originalité du paysage, du support de la course, de la nature du sol, de sa topographie mais aussi de son histoire requiert adaptation et parfois même résilience en fonction de son histoire personnelle familiale et de son rapport à l'histoire collective du territoire.

¹⁴ L'arena terril trail situé sur la commune de Noyelles-Sous-Lens, est un stade de trail unique en France,

¹⁵ <http://www.traildespyramidesnoires.com/organisation-2/nos-objectifs>

¹⁶ Le niveau Montagne permet de distinguer la difficulté « Montagne » d'une course sur une échelle de 1 à 12. Il s'appuie sur des valeurs objectives comme le pourcentage de pente, la plus longue ascension en continu et l'altitude moyenne du parcours.

PARTIE 2 : UNE PRATIQUE QUI DOIT RELEVER DE NOUVEAUX DEFIS

1. Une pratique outdoor face aux défis du changement climatique

1.1 La prise en compte des circonstances externes et de son environnement : l'impact de l'évolution des risques et du changement climatique

En tant que pratique outdoor, le trail est intimement lié aux conditions climatiques et météorologiques du lieu d'entraînement ou de course.

Sa pratique dans des espaces non spécialisés, lui confère une dimension exploratrice et aventureuse qui doit se conjuguer avec une vigilance accrue sur les espaces naturels parcourus et leur fragilité croissante.

L'évolution des conditions météorologiques est une réalité :

- Augmentation des températures
- Evénements météorologiques extrêmes
- Phénomène météo intense et localisé (Précipitation importante, orage, fort coup de vent, tempête...)
- Modification des saisons (Décalage, neige très en avance ou neige très tardive)

Ces facteurs affectent notre environnement et la façon de le pratiquer.

Certains sites peuvent devenir dangereux ou impraticables à cause de l'érosion, des glissements de terrain ou de la neige tardive.

Les traileurs peuvent être confrontés à des risques accrus, comme les inondations, les glissements de terrain, l'érosion des chemins ou les feux de forêts.

La pratique des sports de plein air a également un impact sur les milieux.

SKOCZYLAS Alexandre, aborde dans son mémoire, « *Conception d'une méthodologie d'analyse des impacts des traileurs sur le territoire des Sept Laux en Belledonne, à partir d'un système d'information géographique* » en 2023, les principaux impacts des activités de plein air aujourd'hui recensé. On citera :

- « *La dégradation des sols et le piétinement intensif* »
- « *L'appauvrissement de la biodiversité végétale* »
- « *Le co-existement avec la faune sauvage* »

La compagnie d'assurance AXA CLIMATE et le cabinet de conseil Sport 1.5 ont étudié l'impact climatique sur les Jeux Olympiques de Paris 2024 et plus généralement, le sport en 2050.

Pour les rédacteurs de l'étude, « *le sport devra s'adapter aux conséquences du dérèglement climatique, telles que l'augmentation des fortes chaleurs, des sécheresses ou des forts précipitations...* ».

Concernant les sports outdoor, pratiqués notamment en territoire de montagne, certains enseignements peuvent être tirés de cette étude globale.

Comme nous l'avons observé dans une approche géographique de la pratique, les secteurs favorisés pour le trail sont notamment localisés dans la moitié sud de l'hexagone.

Selon le scénario du GIEC SSP5-8.5¹⁷, utilisé comme référence dans l'étude, la France va connaître une hausse significative des températures, « *modifiant profondément les conditions de la vie quotidienne et les activités de plein air* ».

« *Les parcs naturels du département des Bouches-du-Rhône, très prisés pour la pratique du trail et de la randonnée, verront le risque d'incendies s'aggraver, avec des conséquences significatives sur la vie socio-économique du département* ».

Les projections climatiques indiquent que le nombre de jours de fermeture des parcs naturels en raison de ce risque pourrait doubler, « *passant de 22 jours actuellement à 41 jours en 2050* ».

Les traileurs ne pourraient pas pratiquer la course à pied dans ces espaces en raison de l'interdiction au public des parcs naturels pendant les périodes à risque très élevé d'incendies – déclenchés à 90% par l'homme.

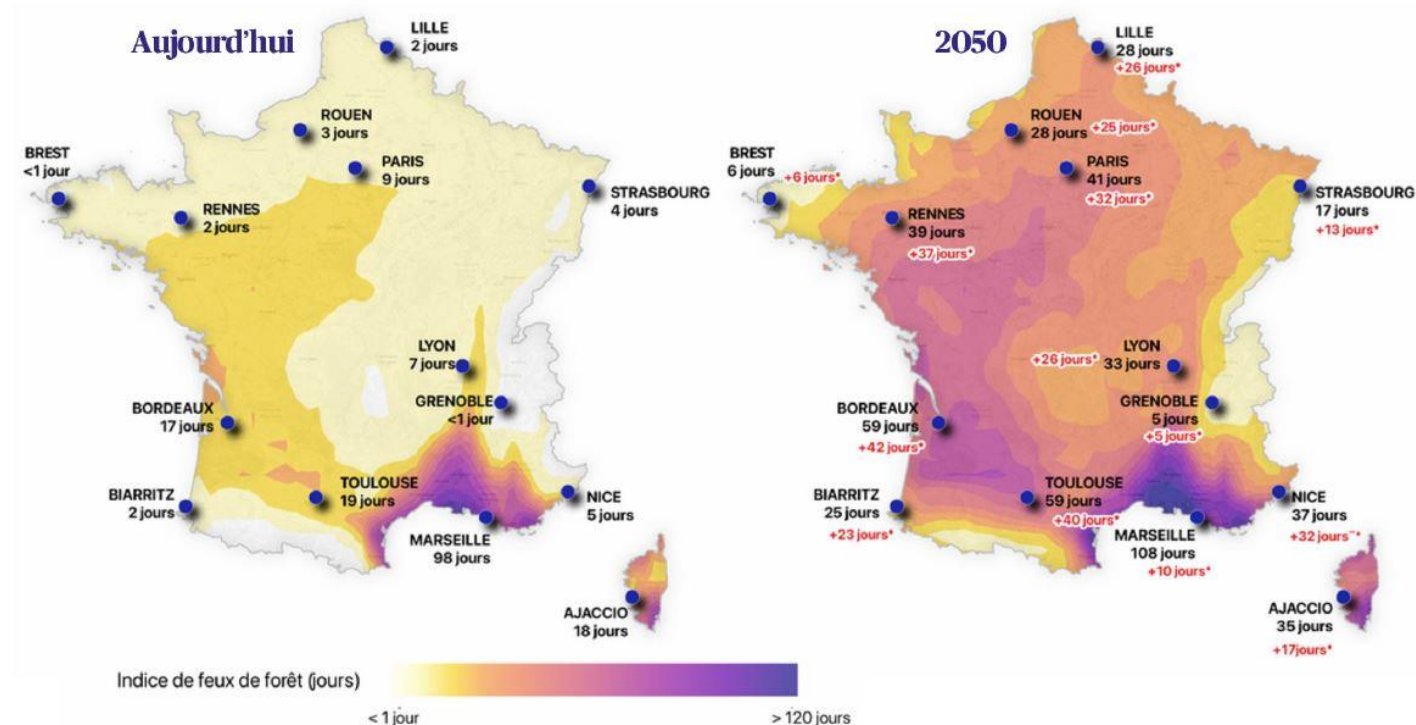


Figure 2 : Estimation de l'indice de feux de forêt en France en fonction des conditions météorologiques selon le scénario SSP5-8.5 – source rapport AXA Climate et SPORT 1.5

Le massif forestier du Mont Ventoux, Parc naturel régional en Vaucluse, a par exemple été classé avec 12 autres massifs vauclusiens, par arrêté préfectoral du 22 décembre 2021, comme massifs forestiers particulièrement exposés aux risques d'incendie. A ce titre, des mesures préventives et des mesures de restriction ou de prescriptions s'appliquent à ces ensembles naturels.

Si pour certains sites, la pratique sera, en période estivale notamment, rendu complexe et probablement impossible, sur d'autres sites la pratique qualitative du trail peut devenir un moyen de diversification de l'offre à explorer et à développer.

Le sport et notamment les sports de nature peuvent pleinement « *contribuer à la résilience de la société* »¹⁸. La pratique sportive peut être adaptée et les modèles renouvelés.

Le rapport AXA CLIMATE préconise à cet effet une adaptation « *proactive* » et énonce des pistes à explorer pour garantir la « *viabilité future* » du sport :

- « *Adaptation et refonte des calendriers sportifs* »
- « *Modification des habitudes et des réglementations de pratique* »
- « *Prise en compte des aléas climatiques dans l'organisation de la pratique* »

¹⁷ <https://www.statistiques.developpement-durable.gouv.fr/edition-numerique/chiffres-cles-du-climat-2023/4-scenarios-et-projections-climatiques>

¹⁸ <https://climate.axa/impact-changement-climatique-sport-2050/>

1.2 Adaptation et résilience du coureur dans ce nouveau panorama

La résilience psychologique est « l'aptitude d'un individu à se construire et à vivre de manière satisfaisante, en dépit de circonstances traumatiques ».

La résilience écologique est la capacité d'un écosystème, d'un biotope ou d'un groupe d'individus (population, espèce) à se rétablir après une perturbation extérieure (incendie, tempête, défrichement, etc...).

Développer son adaptabilité et savoir réagir face aux situations imprévues est une des clés de la résilience. De quels moyens disposent le traileur pour développer sa capacité à rebondir face aux événements ?

Plusieurs leviers sont envisageables dans ce processus d'adaptation collective et pro-active :

La sensibilisation et l'éducation

- À l'impact de leurs activités sur l'environnement
- À l'importance de respecter les écosystèmes locaux.

Cela peut inclure par exemple, des formations sur la sécurité en milieu naturel et des conseils sur la réduction de l'empreinte écologique.

La préparation physique et mentale en vue de faire face à des conditions changeantes et en vue de gérer l'incertitude liée aux risques environnementaux.

Un meilleur choix des parcours et une planification plus adaptée en fonction des conditions météorologiques, et des projections et informations sur les risques (utilisation d'application sur l'état des sentiers, utilisation des ressources en ligne notamment des instances locales).

Une analyse des zones sensibles et une meilleure répartition des parcours pour une répartition moins invasive des pratiquants sur le territoire concerné (analyse géographique, observatoire, mesures de conservation, régulation...).

Plusieurs solutions individuelles et collectives sont à explorer pour assurer la pérennité de la pratique.

On observe que la vulnérabilité de certains territoires s'accroît de plus en plus et la pression des risques environnementaux rebat les cartes d'une distribution territoriale des lieux de pratiques et de développement historique du trail.

Des initiatives engagées voient le jour et tentent de pousser un des volets de cette adaptation en travaillant notamment sur la protection des ressources et l'empreinte écologique des événements.

2. Des courses nouvelles qui offrent une expérience renouvelée par le prisme du développement durable

Certaines courses ont fait le choix de mettre une priorité sur la dimension environnementale et opte pour le parti de la durabilité. Ils sont fondés sur une stratégie environnementale construite qui permet d'évaluer chaque aspect de la course au regard de son potentiel écologique.

2.1 L'initiative Ecotrail®

L'initiative Ecotrail ® est née avec la course du même nom à Paris en 2008. Elle essaime aujourd'hui dans le monde et regroupe 13 destinations dont 10 en Europe¹⁹.

Les courses Ecotrail ® « se veulent un moyen de pratiquer le trail-running, de (re)découvrir la ville et sa région tout en respectant l'environnement et en sensibilisant à l'impact environnemental de chacun. La force du concept réside ainsi dans sa capacité à mêler trail-running et découverte des lieux emblématiques, culturels des territoires et de leurs alentours avec une organisation reposant sur des acteurs locaux ».

C'est une approche complète qui touche chaque domaine et piliers du développement durable : Environnemental, Social et économique.

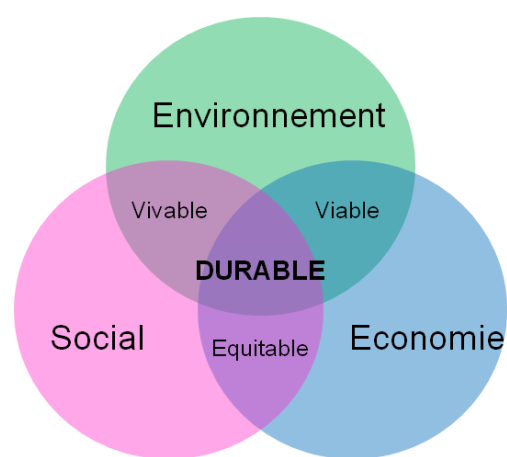


Figure 3 : Les 3 piliers du concept de développement durable

Des valeurs humanistes sont au centre de la démarche : « L'éco-responsabilité, l'équité, la solidarité, l'accessibilité et la convivialité »

La promesse est grande et le résultat semble être à la hauteur.

Conçu pour se « différencier », ce rendez-vous devient le support pour « fédérer des partenaires et mettre en avant leurs engagements et leurs réalisations en matière de préservation des milieux naturels »²⁰.

Les actions mises en place croisent plusieurs domaines :

- Déplacement
- Patrimoine et culture locale
- Réduction de l'impact environnemental (déchets, usage des ressources)
- Cycles courts : Alimentation et santé
- Sensibilisation aux éco-gestes
- Partenariats locaux

¹⁹ Source : <https://www.ecotrail.com/fr/concept>

²⁰ <https://www.ecotrail.com/fr/lhistoire>

2.2 L'exemple de l'Ecotrail® de Paris

Pionnier de la démarche, l'Ecotrail® de Paris né en 2008 apparaît comme une course à la pointe des démarches éco-responsables, dans le monde de la course à pied.



Figure 4 : Présentation parcours et caractéristiques de l'Ecotrail® de Paris – source site de la course.

Signataire de la charte du Ministère des Sports et du WWF France conçu en 2017, l'évènement francilien coche 13 des engagements sur les 15 que prévoit la charte²¹.

La 17^{ème} édition en 2024 a rassemblé 14.500 coureurs inscrits dont notamment 85% de franciliens²².

La favorisation des participants locaux en vue de réduire l'empreinte écologique de l'évènement est notamment un point important pour les organisateurs.

Une jauge qui, selon ces derniers, ne sera pas dépassée pour assurer « *le confort de tous* » mais aussi pour éviter de « *causer des dégâts à la forêt autour de Paris* ».

Ce nombre de locaux permet d'assurer une empreinte écologique restreinte. Pour les organisateurs, pas de distinction entre deux coureurs en fonction de sa provenance, ni de favoritisme.

Au contraire, cette inscription peut être une façon « *d'éveiller les consciences* » et de repenser son approche de l'avant et l'après course (mobilité, préparation de la course qui a lieu en semi-autonomie, meilleure gestion des ressources...).

D'un point de vue des actions et du positionnement « global » de la course, on notera que l'Ecotrail® :

- Propose des sessions d'entraînements collectifs et gratuits, préalables à la course, dans des sites répartis sur l'ensemble du parcours de la course.
- Dispose également d'un blog où sont abordés de nombreux sujets de fond qui dépassent le simple cadre de la course et de la performance et offre un regard différent sur la pratique, centrés autour du ressenti, de son implication dans le changement et de la responsabilité individuelle et collective du pratiquant.

Il met en avant également des actions auxquelles participent les acteurs de l'Ecotrail® et qui visent à mettre en valeur des démarches

²¹ <https://www.wwf.fr/vous-informer/actualites/41-organismes-devenements-sportifs-signent-la-charte-ecoresponsable-du-ministere-charge-des>

²² <https://www.20minutes.fr/sport/4080841-20240316-trail-comment-ecotrail-paris-veille-conscienciers-coueurs>

vertueuses en faveur de l'environnement et de la transition.

- Met en place une série d'actions intéressantes et originales à destination du coureur :
 - Pas de tee-shirt finisher, mais un service de flocage sur place avec un tee-shirt personnel est possible (limite la surconsommation ou le merchandising non souhaité).
 - 1 ticket de transport fourni (pour rejoindre les lignes de départ)
 - 1 pochette à déchet fournie (pour être responsable de ses propres déchets et de leur gestion).
 - Une partie de l'inscription est reversée à l'ONF.
- Offre une vitrine aux « *acteurs qui s'engagent dans la lutte contre l'urgence climatique en proposant des produits / services / modèles innovants et vertueux.* » dans le village de la course appelé « Village sport Planète ».
- Prévoit que la participation à la course prévoit l'adhésion de facto à la charte éthique de l'évènement et que chaque participant s'engage ainsi à « *respecter la nature, les personnes et les valeurs de solidarité* ».
- Met en place des partenariats avec des organisations locales pour promouvoir la durabilité, comme la collaboration avec des associations de protection de l'environnement.

La démarche est globale et le modèle vertueux.

Si « la maison brûle »²³ chez certains plus que chez d'autres, le renouvellement de la pratique et la mobilité des traileurs est à encadrer en favorisant et en développant des événements à forte valeur environnementale et patrimoniale tel que l'initiative Ecotrail®.

Ce type de démarche doit se généraliser pour être accessible à d'autres coureurs sur l'ensemble du territoire, y compris dans les territoires historiques du trail et en secteur de montagne.

Pour répondre à ces enjeux de gestion des risques et favoriser les démarches à faible impact écologique, une standardisation du format et une généralisation de la charte sont-elles nécessaires ?

Le renouvellement de la pratique doit être à la fois inclusif, lié à l'identité du territoire support, facteur de transition et de prise de conscience tout en conservant une dimension d'authenticité et de plaisir.

L'adage « faire moins mais mieux » prend ici tout son sens. Quels sont les leviers et actions pour créer un nouveau modèle de course qui permettent de renouveler sa pratique tout en s'inscrivant pleinement dans les enjeux globaux et les défis qui s'imposent aujourd'hui à ce sport et à son pratiquant ?

Comment lui assurer une expérience complète et qui lui permettra de développer de nouvelles compétences sportives, mais aussi humaines et sociales ?

²³ « Notre maison brûle et nous regardons ailleurs » est une petite phrase prononcée par Jacques Chirac, Président de la République française, en ouverture de son discours devant l'assemblée plénière du IVe Sommet de la Terre le 2 septembre 2002 à Johannesburg, en Afrique du Sud

PARTIE 3 : DEVELOPPER LE TRAIL COMME UN OUTIL DE COMPREHENSION DU TERRITOIRE

Rattrapé par sa popularité et le nombre croissant de pratiquants, les courses de trail se multiplient sur le territoire sans cohérence particulière.

Si le traileur attache de l'importance à trouver du sens dans sa pratique et si ces choix sont notamment guidés par la qualité des paysages et la richesse des sites, la multiplication des dates et des contextes rend difficile ce choix éclairé.

Quelques lieux atypiques ou organisations soucieuses de replacer la pratique dans un contexte plus large, proposent des courses qui offrent une certaine cohérence. On notera qu'elles bénéficient notamment :

- d'une forte contextualisation : le territoire d'accueil est support et acteur à part entière
- d'une démarche ancrée localement avec les acteurs du territoire
- d'un éclairage fort sur la dimension environnementale
- d'une valorisation importante de la dimension patrimoniale et culturelle.

Dans ce contexte, qui se complexifie, et dont les enjeux d'ensemble prennent de l'importance, les sports outdoor et notamment le trail doit s'insérer progressivement dans une démarche de transition.

Le pratiquant, déjà conscient pour la plupart que la pratique de son sport dépasse le simple cadre du défi sportif, peut être un acteur de cette transition.

Nous avons pu identifier dans le cadre des actions pour gérer le risque, que des solutions collectives et individuelles existent.

Le traileur peut en tirer des bénéfices personnels et développer une nouvelle approche de sa pratique et dans le même temps, s'inscrire dans une démarche collective.

1. Favoriser une pratique raisonnée et connectée à son environnement

L'enjeu est d'identifier les actions et leviers pour conduire vers une pratique en conscience, responsable, accompagnée et documentée.

On observe en premier lieu qu'un couplage fort entre territoire, collectivités et organisateurs d'événements, contribue à la réussite de démarches innovantes et contextualisées.

C'est le cas notamment, dans les exemples de notre première partie, des appuis qu'apportent le territoire Breton et la mission Bassin Minier à ces courses emblématiques qui donnent de la visibilité aux sites et permet de cibler des acteurs qui jouent un rôle dans le développement du territoire.

La mobilisation des ressources (techniques, physiques, scientifiques) disponibles localement et la mise en réseaux des savoirs est indispensable.

Des passerelles entre compétences sont possibles pour déployer le plein potentiel du site et compléter l'expérience du traileur.

Sur le long terme :

- Le développement de partenariats longue durée entre collectivités ressources, associations de coureurs et gestionnaires de sites et d'espaces naturels pour développer un niveau de connaissance commun sur les enjeux et créer des projets de courses cohérents sur le territoire.
- Des réglementations précises sur l'accès aux sentiers en périodes critiques (conditions météo défavorables, problème d'érosion, périodes sensibles pour la faune ...), en réseau avec les autres usagers « loisirs » des sites naturels en question.

Sur des événements spécifiques :

- Des acteurs institutionnels spécialistes des questions de biodiversité, de risques mais également de géologie ou encore d'histoire sont à mobiliser pour ancrer le trail dans son site et intégrer le traileur à cette démarche d'ensemble.

Leur intervention peut passer par une présence le jour J pour sensibiliser aux enjeux qui les concernent (stands/conférences/balades de récupération commentées) mais aussi à la création de contenus pour amender le support de préparation de la course (cartographie commentée et annotée, conseils de gestion et d'attitudes à adopter en cas de situations imprévues ou de rencontres de la faune sauvage...).

- En fonction de la taille et des ressources financières et humaines de la course, des actions de sensibilisation plus larges peuvent avoir lieu comme des ateliers et séminaires sur l'impact environnemental du trail durant le temps de l'évènement ou en amont (format vidéo à distance par exemple).

Ces sessions pourraient aborder des thèmes tels que la diversité de la biodiversité, la protection des habitats naturels et l'importance de la conservation des paysages. Des experts en environnement pourraient intervenir pour partager leurs connaissances et sensibiliser les coureurs aux enjeux écologiques, aux menaces auxquelles sont confrontés les paysages dans lesquels ils vont évoluer.

Olivier Bessy, à l'occasion de l'analyse des clés de la réussite de l'UTMB® (2012) précise que « *Si le succès d'un trail est à mettre en relation avec le terrain qu'il traverse, la seule beauté des paysages ne suffit pas. Il faut compter sur la réputation et la richesse des lieux, leur histoire, leur conquête par les hommes* ».

- Du point de vue des organisateurs de courses, l'adaptation passe également par une planification raisonnée (date de la course/horaire de départ, niveau d'autonomie attendue des participants).

Réaliser un trail c'est aussi parcourir la nature. Selon le lieu de vie du pratiquant, cette pratique des milieux naturels n'est pas toujours acquise.

Il est important de développer des outils pour que l'expérience du coureur se passe au mieux et qu'il puisse anticiper l'imprévu et mieux se préparer :

- Mise à disposition de connaissance du terrain au préalable : informations détaillées/ cartographies commentées/renseignements sur la nature des sols et sur les précautions à mettre en œuvre.

L'organisation internationale « Leave no trace », assurant des programmes d'éducation et proposant des ressources et formations à destination du public, a formalisé 7 principes en vue de « *fournir un cadre de pratique à impact minimal, facile à comprendre, pour toute personne visitant la nature* »²⁴.

²⁴ "The 7 Principles of Leave No Trace provide an easily understood framework of minimum impact practices for anyone visiting the outdoors" source : <https://lnt.org/why/7-principles/>

Les principes que l'on retiendra ici sont les suivants :

- « *Planifier et se préparer* »
- « *Se déplacer et camper sur des surfaces durables* »
- « *Éliminer les déchets de manière appropriée* »
- « *Laisser sur place ce que l'on trouve* »
- « *Respecter la vie sauvage* »
- « *Soyez prévenants envers les autres* ».

Comme dans de nombreux domaines, la prévention, l'éducation, la sensibilisation, restent les outils les plus efficaces pour prévenir des situations et améliorer l'expérience le jour J. Pour être efficace, la mise en place de comportements écoresponsables doit découler d'une volonté et d'un cheminement interne du coureur.

L'ambition est qu'ils ne soient plus subits comme un fonctionnement à assimiler le jour J, sensiblement différent à chaque course ou spécifique à chaque organisation, mais comme une habitude comportementale qui s'intègre dans un cadre commun.

Anticiper c'est également proposer au coureur de faire des choix en amont dans sa pratique et lui permettre de découvrir des acteurs techniques pouvant le soutenir dans sa démarche.

On peut l'encourager à favoriser l'utilisation d'équipements respectueux de l'environnement, comme des chaussures fabriquées à partir de matériaux recyclés ou des vêtements en fibres naturelles.

Des partenariats avec des marques écoresponsables pourraient être envisagés pour offrir des réductions aux coureurs qui choisissent ces produits en amont de la course par exemple.

Pour prolonger la course et renforcer le sentiment d'être acteur de son expérience, la mise en place d'un système de feedback où les coureurs pourrait signaler des problèmes ou des suggestions concernant les sentiers pourrait contribuer à une amélioration continue de l'expérience trail collective.

Une montée en compétence des courses permettrait de faire monter en compétence le traileur dans sa pratique individuelle et lui permettra d'en retirer de nombreux bénéfices :

Bénéfices pour l'avant :

- Meilleure projection dans la course, dans son format, dans ses difficultés et une meilleure anticipation des difficultés

Bénéfices pendant :

- Meilleure gestion de son stress et une attention renforcée aux événements et aux personnes en périphérie de la course

Bénéfices pour l'après :

- Travail diversifié de terrain et de parcours
- Meilleure connaissance de son environnement
- Développement culturel et intellectuel

2. Le trail en itinérance, un parcours de courses et d'expériences

Le trail peut-être envisager comme un outil de la découverte.

On change de territoire pour découvrir de nouvelles courses, de nouveaux lieux, de nouveaux enjeux et renforcer ces apprentissages positifs énoncés précédemment.

A l'image du « grand tour » des peintres de la Renaissance parcourant l'Europe et l'Italie pour se familiariser à d'autres manières de vivre mais également découvrir les autres grands artistes et œuvre du patrimoine culturel, la pratique du trail, en y intégrant une dimension multi-territoriale, pourrait être l'opportunité de diversifier sa pratique et devenir un coureur prêt à évoluer en toutes circonstances (terrain, saison, météo, contexte géographique...).

De façon implicite, les classements internationaux poussent les coureurs à rechercher cette mobilité pour atteindre un classement ou une performance mais l'accent n'est pas toujours mis sur la territorialité des courses.

La facilité de la mise en œuvre d'une course de trail est telle que les courses se multiplient, tendant progressivement à une « *sportivisation de la discipline avec des épreuves plus courtes* » (M. BERTHET p9 2023).

On observe dans d'autres sports, à la logistique plus complexe, que les sites sont réduits et le nombre de courses limité ²⁵.

Cette dimension itinérante doit s'accompagner d'une réflexion globale sur les déplacements, l'empreinte carbone des événements et la répartition de ces derniers sur le territoire.

Plusieurs circuits « régionaux ou interrégionaux » pourraient avoir lieu en parallèle en fonction avec la proposition pour les coureurs de réaliser des courses « bonus » dans des sites éloignés : site de montage, site côtier, site patrimonial... mais avec une mise en relation plus forte des acteurs et des solutions collectives pour se déplacer et préparer son épreuve.

3. Analyse de cas et Prospectives

Pour tester les actions que nous proposons de mettre en place et donner des exemples, nous utiliserons comme support dans cette partie, le Trail du Ventoux.

Un entretien²⁶ avec le créateur de la course nous a permis de faire le point sur l'origine de la course, d'identifier les actions mises en place, leur développement possible et nous a permis d'échanger sur les propositions énoncées dans la partie précédente.

Le premier Trail du Ventoux est né en mars 2002 sous l'impulsion de Serge Jaulin et son épouse.

La course a été créée par ces 2 passionnés locaux, « montagnards »²⁷ habitués des grandes courses de trail.

L'envie de se lancer, la volonté de faire découvrir leur territoire, le Ventoux, site mythique des boucles du Tour de France depuis 1951, donne l'impulsion aux créateurs en 2002 pour lancer le Trail du Ventoux.

C'est une association avec un noyau de 10 bénévoles qui organise l'évènement complété par 180 à 200 bénévoles le jour J.

Ils sont épaulés lors de l'évènement, par le réseau associatif local qui participent à l'organisation de l'évènement en contrepartie de dons à leur structure.

Il offre à l'origine deux distances : 46Km et 23Km, au départ de Bédoin.

Depuis 2002, plusieurs éditions mémorables et l'exigence du parcours, ont bâti la renommée de cette course. (Fort enneigement, présence glace, de vent, de tempête, froid extrême).

²⁵ La fédération française de voile recense sur la saison 2024/2025, 11 événements majeurs et 500 compétitions de voile en France <https://www.ffvoile.fr>

²⁶ Cf Annexe 2 : Questions entretien S. Jaulin

²⁷ Serge Jaulin se qualifie avec son épouse de « montagnards ».

En 2020 le Trail du Ventoux a évolué avec une nouvelle distance : 75km et 3900 D+, nommée « l'Intégrales des Crêtes », qui passe par le plateau d'Albion.

Pour 2025, il est prévu une nouvelle course de 64km et 3350D+ : « La Grande Evasion » qui partira de la commune de Buis les Baronnies, dans le département voisin de la Drôme et le Parc Naturel Régional des Baronnies, pour rejoindre la commune de Bédoin (84).

Le Trail du Ventoux propose aujourd'hui 5 épreuves de course et une rando sur un même weekend.

- L'intégrale des crêtes 75km 3900D+
- Evasion 64Km 3350D+ (Nouveauté pour 2025)
- Le 46 Origine 46Km 2400D+
- Balcons des Jas 29Km 1550D+
- AOC Ventoux Trail 15Km 530D+
- EcoRando 7Km

Ces épreuves regroupent environ 4000 participants sur 2 jours. Tous les départements français sont représentés ainsi que 12 nationalités. Les régions les plus représentées sont : PACA, Auvergne Rhône Alpes, Région Parisienne et Hauts de France.

Les coureurs locaux sont en général les premiers inscrits avec une fidélisation des coureurs d'environ 30 à 40 %.

Le créateur de la course identifie une difficulté dans la régulation des inscriptions. Si la volonté de faire découvrir la course à de nouvelles personnes est une intention, se pose la question du mode de sélection des coureurs. Un risque de discrimination est entrevu et aucune initiative n'a été mise en place pour le moment dans ce sens.

Il est à noter que la jauge des participants a été fixée par les organisateurs eux même, sans demande administrative spécifique.

Le Trail du Ventoux est suivi par 12 partenaires institutionnels et commerciaux (Au Vieux Campeur, Salomon, St-Yorre, Ta, BC Bodycross, Brasserie artisanale du Mont Ventoux, Les Raymondes, Chocolaterie Castelain, Département du Vaucluse, Utile St Pierre de Vassols, Orkidées, la commune de Bédoin). Sur les 12, six sont des partenaires locaux. Les dotations aux coureurs sont 100% locales (l'entreprise la plus éloigné se trouve à 15km de Bédoin).

Les organisateurs déplorent cependant la difficulté de mobiliser certains partenaires institutionnels notamment le jour de l'évènement.

L'équipe a toujours eu une volonté de mise en commun des ressources et du matériel et un projet sur la réduction de l'empreinte environnementale de l'évènement notamment axés sur la réduction des déchets et la réduction du gaspillage des ressources (balises 100% réutilisables en 2025, réduction des bouteilles d'eau, mise en place d'une rampe d'eau...).

La proposition de mutualisation des achats et de l'utilisation du matériel au niveau départemental suggéré par les organisateurs n'a pas été repris par les institutionnels. Le site est pourtant un lieu attractif pour le sport outdoor régulièrement le support d'évènements sportifs et plus récemment, site de trail privilégié.

La course du Trail du Ventoux est par exemple une course parmi d'autres sur le massif plus spécifiquement sur l'unité paysagère de l'arc comtadin. En effet, on dénombre 9 courses sur le territoire du Ventoux.

- Trail du Ventoux Début Mars Et Ventoux By Night Début Septembre (organisation commune)
- Trail les sentiers du Paty Début Avril
- Grand raid du Ventoux Fin Avril
- Montée du Ventoux (Course Montagne En Mai)
- Trail des Braves (Crillon Le Brave) Début Mai
- Xrace Adventure Mi-Juin
- Les Jas du Ventoux (Course de montagne) en octobre
- Trail Du Ventouret Mi-Novembre

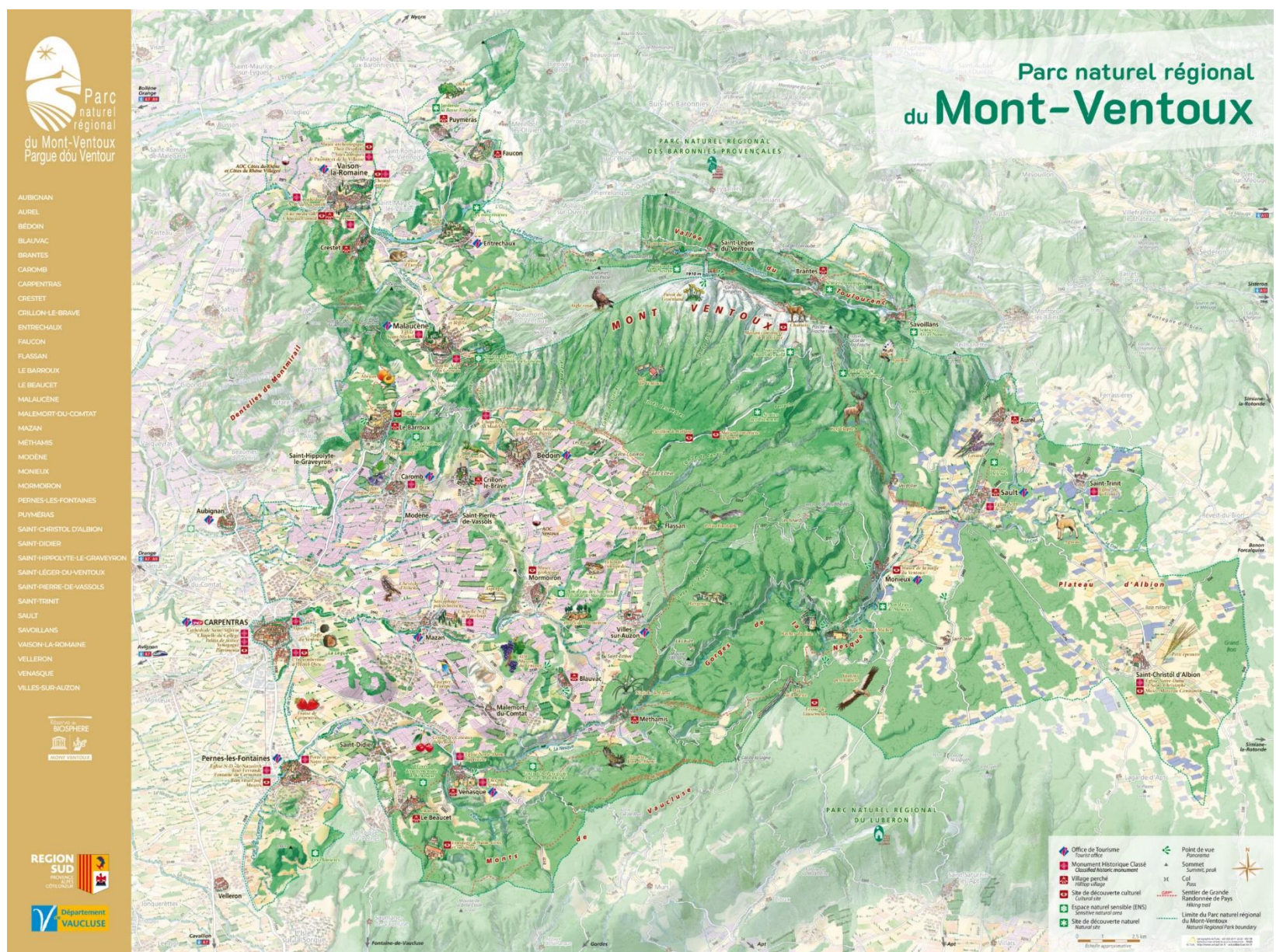


Figure 5 : Carte du Parc Naturel régional du Mont Ventoux

Une analyse Atouts, Faiblesses, Opportunité, Menaces nous permet d'identifier les ressources et les défis auxquels peut être déjà confronté le Trail du Ventoux dans son contexte actuel.

FORCES / ATOUTS	FAIBLESSES
- 22 ans d'existence - Réputation de l'événement n'est plus à faire, reconnaissance dans le milieu des courses Trail. - Cadre naturel exceptionnel : Le Mont Ventoux offre des paysages magnifiques et variés, attirant les amateurs de nature et de randonnée. - Diversité des courses - Accessibilité : La région est facilement accessible, avec des infrastructures adaptées pour accueillir les participants et les spectateurs. - Communauté engagée : Une forte communauté de coureurs et de bénévoles qui soutiennent l'événement - Des installations pour les coureurs, comme les points de ravitaillement et des services médicaux, sont généralement bien organisées. - Une partie des bénéfices est reversé pour la reforestation du mont Ventoux - Une histoire du massif riche (reboisement au XIXème siècle) et un patrimoine vivant (agropastoralisme).	- Conditions météorologiques : Climat imprévisible, ce qui peut affecter la participation et la sécurité des coureurs - Logistique : L'organisation d'un événement de cette ampleur nécessite une logistique complexe, ce qui peut poser des défis. - Coût d'inscription : Les frais d'inscription, d'assurance et d'annulation peuvent être un frein pour certains participants, limitant ainsi la diversité des coureurs. - Si le nombre de participant augmente trop, cela peut entraîner des problèmes de sécurité et de logistique.
OPPORTUNITES	MENACES
- Partenariats locaux - Evénements annexes : Organiser des activités supplémentaires (Ateliers, conférences, etc...) - Croissance du trail : Nouveaux participants et nouveaux sponsors - Diversifier l'offre des courses - Collaborer avec des marques de sport pour des sponsoring et des promotions peut accroître la visibilité de l'événement - Mettre en avant le patrimoine culturel et gastronomique de la région peut attirer des coureurs et leurs familles - Proposer des stages de reconnaissance du parcours avec sensibilisation au milieu naturel	- Concurrence d'autres événements (Le Grand Raid du Ventoux qui devient By UTMB en 2025) - Balisage et vandalisme - Impact environnemental de la course au sein du parc naturel régional du Ventoux. Préoccupations qui peuvent émerger concernant l'impact sur la nature - Temps du à la date de la course : Tempête, Forte chute de neige, froid extrême (Non maîtrisable) - Des situations imprévues, comme des pandémies ou le plan Vigipirate peuvent affecter la tenue de l'événement - De nouvelles réglementations concernant les événements sportifs en plein air et en milieu naturel pourraient imposer des dispositifs supplémentaires à l'événement.

Figure 6 : Analyse AFOM Trail du Ventoux

Nous avons indiqué plus en amont dans ce mémoire, l'importance des partenaires pour créer une offre de trail riche et diversifiée qui permette au coureur de développer de nouvelles compétences tant sur le plan sportif qu'intellectuel.

Le tableau ci-dessous nous permet d'identifier les partenaires actuels et les partenariats qui pourraient être mis en place pour développer un évènement encore plus complet et multithématique en fonction des spécialités de chaque partenaire.

MOSAÏQUE DES PARTENAIRES TRAIL DU VENTOUX 2.0



Figure 7 : Tableau mosaïque des partenaires Trail du Ventoux 2.0

Plusieurs axes de développement ont été identifiés en prenant appui sur le Trail du Ventoux.

Elles ont été regroupées par grande famille et rassemblées par thématique.

Chaque thème peut voir intervenir plusieurs partenaires qui contribuent à développer une action qui porte un objectif spécifique, contextualisé sur le site ou en relation avec le coureur et sa montée en compétence.

Trois domaines ont été identifiés.

Il s'agit de domaines qui peuvent être approfondis par des actions spécifiques permettant d'offrir l'expérience la plus complète au traileur qui ferait le choix de participer au Trail du Ventoux, en tant qu'évènement à forte valeur ajoutée.

- La sensibilisation / l'éducation des publics :
 - Sensibilisation au milieux naturels et à la protection environnementale
 - Sensibilisation à la gestion des risques
- La préparation mentale et physique du traileur :
 - Sensibilisation à la sécurité en montagne
 - Nutrition

- Préparation physique
- Préparation mentale
- Equipement

○ Planification et gestion de l'événement :

- Formation des bénévoles
- Création des parcours
- Projet environnemental
- Communication
- Promotion et marketing
- Evaluation et retours.

SENSIBILISATION / ÉDUCATION			
THEMATIQUE ABORDÉE	ACTEURS / PARTENAIRES	OBJECTIFS ET NATURE DE L'ACTION	MOMENT / REALISATION
VALORISATION DU TERRITOIRE	Communauté d'Agglomération Ventoux Comtat Venaissain COVE - Service Culture et Patrimoine Association Mémoires du Ventoux.	Partager l'histoire du Ventoux - Agro-pastoralisme - Patrimoine des Villages de la course. Participation rédaction livret découverte coureurs et accompagnants. Participation newsletter et/ou articles sur le site de la course. Visites commentées des villages pour les accompagnants le weekend de la course.	 Avant la course. Durant l'évènement : - Visites et déambulations
	Parc Naturel Régional du Ventoux Office Nationale des Forêts	Présentation du boisement historique du Ventoux, évolution des paysages et entités paysagères remarquables. Participation rédaction livret découverte coureurs et accompagnants. Participation newsletter et/ou articles sur le site de la course. Atelier de lecture du paysage le jour de la course pour les accompagnants.	 Avant la course Durant l'évènement : - Stand sur le village de la course avec les professionnels du parc - Atelier déambulation.

SENSIBILISATION / ÉDUCATION

THEMATIQUE ABORDÉE	ACTEURS / PARTENAIRES	OBJECTIFS ET NATURE DE L'ACTION	MOMENT / REALISATION
MILIEUX NATURELS PROTECTION ENVIRONNEMENTALE	Parc Naturel régional du Ventoux Office national des Forêts Mairie des communes concernées Botaniste - Environnementaliste Association locale sportive. Centre de loisirs Ecole municipale	Présentation des actions conduites pour protéger le site : Agro-pastoralisme vivant (Rénovation des jas/main-tien du petit patrimoine vernaculaire). Gestion de la forêt. Protection de la bio-diversité et des milieux. Action de sensibilisation (protection de la bio-diversité/écosystème locaux, comment ne pas laisser de trace en montagne). Participation rédaction livret découverte coureurs et accompagnants. Participation newsletter et/ou articles sur le site de la course. Conférence à plusieurs voix le jour de la course. Présentation et tour des jas rénovés. Programme de découverte «sport et montagne (livret éducatif/ atelier trail, vidéos témoignage, parrainage course).	Avant la course Durant l'évènement : - Stand - Atelier de sensibilisation / conférences / - Visites... Au long cours

SENSIBILISATION / ÉDUCATION

THEMATIQUE ABORDÉE	ACTEURS / PARTENAIRES	OBJECTIFS ET NATURE DE L'ACTION	MOMENT / REALISATION
GESTION DES RISQUES	Office national des Forêts Mairies des communes concernées SDIS	Modalités de gestion des risques mises en place sur le massif. Présentation des différents types de risque, causes aggravantes, moyens de gestion mis en place localement. Feuille de route informative pour trouver les informations sur le territoire. Expliquer comment s'adapter ? Quels sont les outils et comportements positifs à mettre en place. Comment prévenir les risques dans l'environnement et son exposition au risque ?	Avant la course Durant l'évènement : - Stand informations au PC sécurité.

PRÉPARATION MENTALE ET PHYSIQUE

THEMATIQUE ABORDÉE	ACTEURS / PARTENAIRES	OBJECTIFS ET NATURE DE L'ACTION	MOMENT / REALISATION
SÉCURITÉ DES PARTICIPANTS	Equipe de secours Equipe de bénévoles	Responsabiliser le coureur et lui donner des outils pour que sa course se déroule au mieux. Session d'information sur la sécurité en montagne incluant des conseils sur l'équipement approprié, la gestion des risques et les comportements à adopter en cas d'urgence. Participation rédaction livret découverte coureurs et accompagnants. Participation newsletter et/ou articles sur le site de la course.	Avant la course Durant l'évènement : - Brief obligatoire pour les coureurs.
NUTRITION	Nutritionniste Coureurs bénévoles	Apprendre à mettre en place un plan de nutrition efficace et adapté aux besoins des coureurs et à la distance choisie pour la course. Mise en relation coureurs test avec nutritionniste pour développer un plan de nutrition durant la course.	Avant la course à l'entraînement pour les coureurs testeurs. Le jour de l'évènement : - Stand nutrition Après l'évènement : - Article retour expérience coureurs test

PRÉPARATION MENTALE ET PHYSIQUE

THEMATIQUE ABORDÉE	ACTEURS / PARTENAIRES	OBJECTIFS ET NATURE DE L'ACTION	MOMENT / REALISATION
PRÉPARATION PHYSIQUE	Accompagnateur en moyenne montagne Entraîneur	Améliorer sa capacité à être à l'aise en montagne. Améliorer ses performances sur la distance retenue. Mieux se préparer à la course. Stage de préparation et de reconnaissance du parcours. Proposition de plan d'entraînement en fonction de la distance choisie et des caractéristiques particulières du terrain. Participation articles sur le site de la course.	Avant la course.
PRÉPARATION MENTALE	Préparateur mental et psychologique	Apprendre à gérer son stress notamment en cas de situation imprévue. Participation rédaction livret découverte coureurs. Participation newsletter et/ou articles sur le site de la course.	Avant la course.
ÉQUIPEMENT	Spécialiste en matériel	Adapter son équipement et progresser sur le terrain. Conseils sur le type de chaussures pour la course, type de vêtements à prévoir. Participation rédaction livret découverte coureurs. Participation newsletter et/ou articles sur le site de la course.	Avant la course. Durant l'évènement : - Stand sur site.

PLANIFICATION ET GESTION DE L'ÉVÈNEMENT

THEMATIQUE ABORDÉE	ACTEURS / PARTENAIRES	OBJECTIFS ET NATURE DE L'ACTION	MOMENT / REALISATION
FORMATION BÉNÉVOLES	Organisateurs Intervenants spécifiques	Améliorer l'accueil des participants et faire monter en compétence les bénévoles participants à l'évènement. Ateliers bénévoles sur les gestes importants (quoi faire en cas d'urgence?, gestion des déchets, éco-gestes, sensibilisation à l'environnement sur le passage des courses).	Avant la course
CRÉATION DES PARCOURS	Organisateurs Parc Naturel régional du Mont Ventoux ONF Accompagnateur en moyenne montagne Mairie des communes concernées.	Coordonner la création des parcours en fonction des sensibilités écologiques de certains sites et mieux répartir les parcours. Réunion de concertation et reconnaissance sur site.	Avant la course Au long cours

PLANIFICATION ET GESTION DE L'ÉVÈNEMENT

THEMATIQUE ABORDÉE	ACTEURS / PARTENAIRES	OBJECTIFS ET NATURE DE L'ACTION	MOMENT / REALISATION
ENVIRONNEMENT	Organisateurs	Définir les objectifs éco-responsable multi- thématiques de l'évènement. Mettre en place une équipe dédiée au développement durable. Expliciter la démarche de l'évènement au public (rédaction d'articles, participation à la rédaction du guide coureurs et accompagnants). Veiller au respect des actions mises en place, veiller au respect des bonnes pratiques : coureurs, bénévoles.... Auto-évaluer et faire une critique des pratiques éco-responsables mises en place lors de l'évènement. Questionnaire satisfaction thématique aux participants et accompagnateurs.	Avant la course Pendant l'évènement : - Stand dédié aux actions et à la démarche mise en place par l'évènement. - Membres de l'équipe Développement Durable mobiles sur le parcours Après l'évènement
COMMUNICATION	Organisateurs	Mettre en place une équipe dédiée à la communication/ Améliorer la communication et densifier le contenu disponible sur le site et les réseaux sociaux de la course. Donner des informations en continues sur la situation sur le parcours et coordonner l'information aux bénévoles et aux points de ravitaillement.	Avant la course Durant l'évènement Au long cours

PLANIFICATION ET GESTION DE L'ÉVÈNEMENT			
THEMATIQUE ABORDÉE	ACTEURS / PARTENAIRES	OBJECTIFS ET NATURE DE L'ACTION	MOMENT / REALISATION
PROMOTION ET MARKETING	Organismes Sponsors engagés Entreprises locales	Privilégier des partenaires locaux ou engagés dans une démarche éco-responsable. Développer des partenariats pour faire découvrir des produits nouveaux et innovants, alternatifs : test pendant les sessions de reconnaissance, échantillons nutrition.	Avant la course Durant l'évènement : - Stand sur le site.
EVALUATION ET RETOURS	Organismes	Mettre en place d'une évaluation de la course sur le plan sportif. Système d'évaluation du parcours et des difficultés rencontrées. Partage d'expériences.	Après la course

Figure 8 : Tableau action Trail du Ventoux.

Ce travail de recherche de solutions et d'actions à développer en s'appuyant sur le Trail du Ventoux nous permet de poser plusieurs constats et limites :

- La montée en compétence demande un travail de fond de mise en relation des partenaires et de création d'outils importants dont un grand nombre pourraient être mutualisés sur l'ensemble des courses se tenant sur le massif (mise en place d'un fond commun de ressources).
- La mise en place d'actions pédagogiques et de contenus de sensibilisation et/ou de découverte, demande une mobilisation de partenaires le jour J qui peut être difficile à coordonner si elle doit être multipliée sur plusieurs événements (pour mémoire, on référence 9 courses sur le massif du Ventoux).
- Le coût de certaines actions peut être difficile à prendre en charge pour une seule organisation (frais engagés auprès de professionnels).
- Un événement qui se veut le plus complet possible à plus de chance d'attirer un traileur qui ne serait pas de la région, favorisant ainsi sa mobilité sportive et proposant pour lui un enrichissement à plusieurs niveaux.

4. Vers un mécanisme de régulation pour favoriser cette diversité, cette montée en compétences et cette mobilité dans le trail ?

D'un point de vue écologique, il est nécessaire aujourd'hui de changer de paradigme. Il ne faut pas seulement faire « un peu » pour faire basculer les choses, il faut établir un projet construit qui s'adosse à des indicateurs précis et qui analysent les impacts de façon globale. La taille de l'évènement semble être un critère qui permet de mettre en œuvre des dispositifs de plus grande envergure qui ne sont pas à la portée de toutes les courses.

D'un point de vue sportif, bien que les valeurs « *d'équilibre, de mesure, d'authenticité, d'éthique* » cohabitent dans la pratique (O. BESSY 2021), « vivre l'expérience la plus intense, la plus extrême » (O. BESSY, 2024) est également un facteur qui anime de nombreux traileurs.

Il faut assurer une montée en qualité de la grande majorité des courses et des ressources dont disposent le traileur pour lui permettent de faire coïncider l'ensemble de ces motivations.

L'ambition évoquée dans ce mémoire est de faire sortir le traileur de son territoire et de sa zone de confort, de s'ouvrir à la découverte et d'enrichir son parcours. Pour cela, il est nécessaire de proposer des courses où l'ensemble de ces dimensions sont prises en compte et où le traileur pourra trouver du soutien et de l'information de qualité pour expérimenter la nouveauté.

Le titre de l'ouvrage à paraître en septembre 2024 du sociologue Olivier Bessy « Courir sans limites »²⁸ pose une question de fond. Quelles sont les limites que l'on peut appliquer et comment favoriser l'expérience la plus sobre, la plus éthique et dont le projet global est à la fois sportif, environnemental et social ?

Le sociologue évoque des solutions qui sont actuellement développées dans le cadre de son projet de recherche parmi lesquelles :

- *Enrayer le phénomène de la répétition d'inscription à une même course par un même coureur chaque année. Ce système permettrait à des compétiteurs n'ayant jamais pu participer à cette course de leur donner une chance et les autres qui sont fidèles à cette course de s'orienter vers d'autres lieux ce qui leur permettrait de découvrir de nouvelles destinations.*
- *Instaurer une jauge de participants qui limite les réinscriptions et qui assure une capacité soutenable pour l'environnement support de l'évènement.*
- *Développer un cahier des charges commun pour « mesurer a priori et à posteriori le niveau d'écoresponsabilité atteint par l'évènement »).*
- *Favoriser l'autonomie des coureurs*
- ...

Ces pistes évoquées notamment lors d'un entretien entre Olivier Bessy et F. Hinault dans le cadre du podcast « L'instant outdoor » posent également la question de la professionnalisation et du niveau de connaissances mais aussi des moyens nécessaires pour l'organisation ou la participation aux courses qui pourraient-être mise en place dans ce contexte renouvelé.

Elles interrogent le principe d'équité sur plusieurs plans :

- N'est-il pas préférable de se concentrer sur un nombre de rendez-vous plus réduit pour favoriser la qualité de l'offre ? En effet, les petites courses organisées par des passionnés mais ne disposant pas de vrai projet d'ensemble pourront-elles perdurer ?
- Cependant, ce modèle de courses aux enjeux multicritères est-il viable et ce modèle ne risque-t-il pas de faire perdre de la spontanéité et de la liberté aux courses et aux coureurs ?

²⁸ BESSY.O (sept 2024). *Courir sans limites*. Outdoor à paraître

- D'un point de vue de la diffusion sociale du trail, est-il envisageable de penser que tous les traileurs ont une capacité de mobilité égale ? Alors que les catégories socio-professionnelles les plus élevées dominent les statistiques de la pratique, un soutien et de nouvelles formes d'envisager le déplacement et la mobilité sportive sont à mettre en place pour éviter de creuser un écart plus profond entre ces différents profils.

Cette nouvelle vision du trail, à la mobile raisonnée, agile, peut-être moins rapide et performative, sans surconsommation et avant tout qualitative, semble se reconnecter à l'esprit du trail et des joggeurs libres des années 80 qui sortirent des stades et des conventions normées.

Il s'inscrit également dans un moment où certains traileurs tentent de « sortir des sentiers battus ». On observe une mise en avant des défis réalisés par des coureurs uniques, une forme de retour au trail « aventure », des courses off ou encore des défis solitaires (à l'image du défi « *Alpine Connections*²⁹ » de l'athlète Kilian Jornet réalisé fin août 2024, présenté notamment par le coureur comme un défi éthique).

L'ambition est de créer un nouveau panorama qui combine l'ensemble de ces pratiques, officielles ou informelles qui s'inscrivent toutes dans un contexte de changement, de décélération.

²⁹ <https://blog.nnormal.com/>

CONCLUSION

Le postulat de départ de cette recherche était placé sous l'angle de l'apport de la mobilité du point de vue de la progression sportive pour le traileur.

Si la multiplicité des terrains d'entraînement est un facteur de progression intéressant car il amène à la polyvalence, nos recherches nous ont conduit à envisager cette mobilité comme un facteur qui dépasse la simple pratique individuelle et qui présente un intérêt multiple, tant du point de vue de la découverte du territoire, de l'apport individuel sportif et intellectuel que de l'adaptation aux changements et aux défis climatiques.

En se basant sur une analyse de l'évolution de la discipline et en prenant pour exemple diverses courses sur le territoire, nous avons pu approcher cette diversité des enjeux et la façon dont elle s'adosse à un projet global qui visent le plus souvent à valoriser le territoire dans lequel elle s'inscrit : projet culturel, projet écologique, projet de mise en valeur des identités locales et à offrir une nouvelle expérience aux traileurs.

Il semble important aujourd'hui de redonner du contexte, de la territorialité et de l'ancrage aux courses organisées sur le territoire pour permettre au traileurs de se renouveler et de développer une pratique éthique et contextualisée, sans céder sur la recherche de performance.

La montée en compétences des courses envisagée dans ce mémoire pose la question de la limitation des moyens de certaines organisations et tend à favoriser des organisations plus professionnelles pouvant faire perdre de la spontanéité aux événements.

La quantité et la qualité peuvent être au rendez-vous si elles s'appuient sur des valeurs de mutualisation, de simplicité et de partage des connaissances.

On peut se poser la question de créer moins d'événements et de se concentrer sur des événements sportifs avec une dimension éducative plus forte qui visent à faire prendre conscience aux coureurs, que le trail auquel il participe n'est pas seulement un service mais une façon de parcourir des espaces naturels qui deviennent de plus en plus sensibles et menacés et que la responsabilité de la protection de ces sites est tant collective qu'individuelle.

Si le trail se pratique aujourd'hui de plus en plus par tous, il reste un sport outdoor où la connaissance du milieu parcouru est un élément fondateur de la pratique.

Si le passage de la course en ville au trail est mis en avant chez certains comme un gage de polyvalence c'est aussi un enjeu d'adaptation et de connaissance du risque que chaque coureur doit apprécier pour lui-même.

La nécessité d'évolution globale de ce sport est réelle et nécessite encore de nombreux ajustements pour trouver la formule la moins défavorable à l'ensemble des critères énoncés. Sortir de son territoire et aller à la rencontre du trail implique un impact environnemental fort sur le plan individuel mais il est comme on a pu le voir, source de bénéfices importants pour le pratiquant.

Il conviendra à l'avenir d'identifier les critères prioritaires pour inscrire l'évolution de ce sport dans son contexte et déterminer ainsi quels sont les critères de pratique les plus importants et ceux sur lesquels l'urgence notamment environnementale, commande d'agir en priorité.

BIBLIOGRAPHIE

Livres:

- BESSY O. (2012). The Noth Face Ultra-Trail du Mont-Blanc, Petit Montagnard autour du Mont-Blanc
BESSY O. (2022). *Courir De 1968 à nos jours, Tome 1, Courir sans entraves 1968-1990*, Cairn
BESSY O. (2024). 20 Ans UTMB, de la construction du mythe à l'incarnation d'un avatar de l'hypermodernité
LEFIEF JP. (2018), *La folle histoire du trail*, Guérin.

Articles:

- ARNAL T & CHAMPIN H, (2021), « Le noir et le vert : la Course des terrils de Raismes, entre construction et recomposition de l'identité d'un ancien territoire minier », *Dans Sciences sociales et Sport (N°17)*, pages 57 à 84, <https://www.cairn.info/revue-sciences-sociales-et-sport-2021-1-page-57.htm&wt.src=pdf>
- BESSY O, (2005), « Sociologie des pratiquants de l'extrême. Le cas de figure des participants au Grand Raid de La Réunion », *Dans Staps (N°65)*, pages 57 à 72, <https://www.cairn.info/revue-staps-2005-3-page-57.htm&wt.src=pdf>
- BESSY O, (2011), « Marathons, trails, raids & développement territorial », *Dans revue Espace (N°287)*, pages 10 à 19, Article téléchargé
- BRETON JM, (2010), « Sport, tourisme, environnement et développement local durable (activités récréatives et sportives et protection de l'environnement : le cas du Parc national de la Guadeloupe) » *Dans Revue juridique de l'environnement (Volume 35)*, pages 219 à 230, <https://www.cairn.info/revue-juridique-de-l-environnement-2010-2-page-219.htm&wt.src=pdf?contenu=article>
- FALAIX L, (2012), « Les sports de nature dans le département des Landes : du développement maîtrisé à la mobilisation d'une « ressource territoriale » », *Dans Annales de géographie (N°686)*, pages 410 à 432, <https://www.cairn.info/revue-annales-de-geographie-2012-4-page-410.htm&wt.src=pdf>
- LANCELEVE S & KNOBE S, (2023), « Nouveaux formats de course, nouveaux engagements ? L'exemple des courses de type « Backyard » », *Dans Movement & Sport Sciences – Science & Motricité (N°122)*, pages 19 à 30, <https://www.cairn.info/revue-movement-and-sport-sciences-2023-4-page-19.htm&wt.src=pdf>
- LEMOINE L & DELORME D, (2023), « Ancrage d'un évènement sportif patrimonial dans son territoire Une approche par le business model », *Dans Revue Française de gestion (N°239)*, pages 63 à 83, <https://www.cairn.info/revue-francaise-de-gestion-2023-2-page-63.htm&wt.src=pdf>
- Le Trail à la croisée des chemins, entre valeurs et avenir, L'Express, 26/03/2013 https://www.lexpress.fr/sport/le-trail-a-la-croisee-des-chemins-entre-valeurs-et-avenir_1234933.html
- MALDORE F & LORET S, (2021), « Pour une géographie des courses à pied en France », *Dans Revue européenne de géographie Espace, Société, Territoire (N°977)*, <https://doi.org/10.4000/cybergeog.36688>
- MIGNON P, (2015), « Point de repère - La pratique sportive en France : évolutions, structuration et nouvelles tendances », *Dans Informations Sociales (N°187)*, pages 10 à 13, <https://www.cairn.info/revue-informations-sociales-2015-1-page-10.htm&wt.src=pdf>
- PLARD M & LANCELEVE S & MARTINEAU A, (2024), « Trail-Running and Ultramarathon: A Multidisciplinary Scoping Review », *Dans Staps (Pub.Anticipées)*, pages 192 à 218, <https://www.cairn.info/revue-staps-2024-0-page-192.htm&wt.src=pdf?contenu=article#pa37>
- PLARD M & MARTINEAU A, (2021) « Le trail-running à l'épreuve des sciences, une revue de littérature interdisciplinaire ». *Dans Panorama des sciences humaines, sociales et médicales*. hal-03196251 <https://hal.science/hal-03196251>
- Plard M (2019) "La course sur sentier, pratique immersive de réalité appréciée, oasis de résonance". *Dans Nature et récréation*, 2019, Des pratiques récréatives en nature à contre-temps, 7, pp.33-46. hal- 02479352

RÉDACTION MONTAGNES MAGAZINE (2024) : “Ski de fond, VTT, Trail : Quels impacts du changement climatique sur ces sports en 2050” <https://www.montagnes-magazine.com/actus-ski-fond-vtt-trail-quels-impacts-changement-climatique-sports-2050>

COOK S, SHAW J, SIMPSON P, “ Jography: exploring meanings, experiences and spatialities of recreational road-running » dans Mobilities, 2016, Vol11(5), p.744-769

TUPPEN J & LANGENBACH M, (2022), « Diversification du tourisme et des activités sportives de nature : nouveaux enjeux des stations de moyenne montagne (France, Suisse) ? », Dans *Sciences sociales et Sport* (N°20), pages 61 à 81, <https://www.cairn.info/revue-sciences-sociales-et-sport-2022-2-page-61.htm&wt.src=pdf>

Sites internet:

<https://www.ultra-marin.fr/ultra-marin> (Consulté le 15/07/2024)
<https://www.traildespyramidesnoires.com/> (Consulté le 15/07/2024)
<https://trailduventoux.fr/> (Consulté le 15/07/2024)
<https://www.ecotrailparis.com/fr/article/pourquoi-le-trail-un-role-jouer-dans-la-transition-ecologique> (Consulté le 22/07/2024)
<https://conseilspport.decathlon.fr/sport-et-ecologie-des-initiatives-pour-notre-climat> (Consulté le 22/07/2024)
<https://du-trail-running.univ-grenoble-alpes.fr/medias/2024/02/Memoire-DU-Trail-Mathilde-BERTET-2023.pdf> (Consulté le 22/07/2024)
<https://www.sportsdenature.gouv.fr/trail/reglementation/definition> (Consulté le 22/07/2024)
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Trail_\(course_%C3%A0_pied\)#ChaseHobbs2010](https://fr.wikipedia.org/wiki/Trail_(course_%C3%A0_pied)#ChaseHobbs2010) (Consulté le 22/07/2024)
<https://www.adaptation-changement-climatique.gouv.fr/s-inspirer/projetotheque/diversifier-loffre-touristique-pour-anticiper-et-sensibiliser-aux-effets> (Consulté le 15/08/2024)
<https://itra.run/Races/RaceMap>
<https://www.wwf.fr/vous-informer/actualites/41-organismes-devenements-sportifs-signent-la-charte-ecoresponsable-du-ministere-charge-des>
<https://www.20minutes.fr/sport/4080841-20240316-trail-comment-ecotrail-paris-veille-conscienciers-coureurs>
<https://www.statistiques.developpement-durable.gouv.fr/edition-numerique/chiffres-cles-du-climat-2023/4-scenarios-et-projections-climatiques>
<https://climate.axa/impact-changement-climatique-sport-2050/>
<https://www.coeurdebretagne.bzh/>
<https://www.tourismebretagne.com/selon-mes-envies/topitos/top-10-des-trails-en-bretagne/>
<https://www.bretagne.bzh/actions/tourisme-patrimoine/tourisme/>
<https://www.sportsdenature.gouv.fr/trail/reglementation/definition>
<https://espacestrail.run>
<https://stationdetrail.com>
<https://Int.org/why/7-principles/>

Filmographies:

Morath P. (2016), *Free to Run. Courir n’a pas toujours été permis, Outside the box*, 99mn

Interview - Podcast:

HINAULT , (2024), « BESSY - Prix des dossards et évolutions du Trail avec un sociologue », L’instant Outdoor ,
<https://linstantoutdoor.com/a-propos/>
<https://www.youtube.com/watch?v=H5mXb145epY> (Consulté le 19/06/2024)

Divers:

RAPPORT AXA CLIMATE ET SPORT 1.5 : « Quel sera l’impact du changement climatique sur le sport en 2050 »
SKOCZYLAS A (2022), « Conception d’une méthodologie d’analyse des impacts des traileurs sur le territoire des Sept Laux en Belledonne, à partir d’un système d’information géographique » , Mémoire MASTER 2 GEAD mention GEOiDES Université Grenoble Alpes.

TABLEAU DES FIGURES

Figure 1 : carte espaces de trail® 2024 – destination 2024

Figure 2 : Estimation de l'indice de feux de forêt en France en fonction des conditions météorologiques selon le scénario SSP5-8.5 – source rapport AXA Climate et SPORT 1.5

Figure 3 : Les 3 piliers du concept de développement durable

Figure 4 : Présentation parcours et caractéristiques de l'Ecotrail® de Paris – source site de la course.

Figure 5 : Carte du Parc naturel régional du Mont Ventoux

Figure 6 : Analyse AFOM Trail du Ventoux

Figure 7 : Mosaïque des Partenaires Trail du Ventoux 2.0

Figure 8 : Tableau actions Trail du Ventoux

TABLE DES ANNEXES

1. ANNEXE 1 : QUESTIONNAIRE : Trail running en France : Découvrir, s'adapter et se renouveler

ANNEXE 1

Questionnaire Mémoire Diplôme universitaire Trail Running Université de Grenoble

"Trail Running en France: Découvrir, S'Adapter et Se Renouveler"

Ce questionnaire d'une durée d'environ 5 minutes est réalisé dans l'objectif de collecter des données pour contribuer à la rédaction de mon mémoire de Diplôme universitaire trail-running à l'université de Grenoble.

L'offre de trail sur le territoire est multiple et s'adapte à son contexte. La pratique du trail et l'image que l'on peut en avoir ne sont pas perçues de la même façon suivant son lieu de vie, elles portent également un sens différent en fonction de son attachement au site et à son histoire.

Il existe autant de courses dites « natures » que de sites et tout autant de profils de traileurs.

L'objectif de cette recherche est d'identifier ce qui peut aider et pousser le traileur à exporter sa pratique en dehors de son lieu de vie et comment inciter le pratiquant à découvrir de nouveaux sites.

Je vous remercie pour votre retour et votre implication à cette occasion.

A/ Votre pratique du trail au quotidien

1. 1/ Quels sont vos motivations pour la pratique du trail ?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Le contact avec la nature
- ☐ La découverte de nouveaux paysages
- ☐ Le défi physique
- ☐ Pour rester en forme
- ☐ Autre : _____

2. **2/ Est ce que la pratique du trail vous à amener à développer vos connaissances sur votre territoire ?**

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Connaissance sur la flore et la faune
☐ Histoire locale
☐ Compréhension et meilleure lecture du paysage
☐ Orientation et cartographie
☐ Autre : _____

3. **3/ Est ce que le trail est pour vous une activité propice à la découverte d'un territoire (le vôtre ou un nouveau territoire) ?**

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui
☐ Non

4. **4/ Si oui, quels facteurs selon vous sont favorables ou contribuent à cette découverte dans la pratique du trail ?**

5. **5/ Utilisez vous un de ces types de site aménagé pour vous entraîner :**

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Stade de trail aménagé
☐ Parcours balisé station de Trail
☐ Aucun
☐ Autre : _____

6. **6/ Est ce que vous savez si votre territoire dispose d'équipements ou parcours balisés orientés vers la pratique du trail?**

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui
☐ Non

7. **7/ Pensez-vous que l'information liée aux parcours aménagés dédiés à la pratique du trail sur votre territoire est facilement accessible ?**

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui
☐ Non
☐ A améliorer
☐ Autre : _____

8. **8/ Est ce que vous avez la possibilité de varier vos terrains d'entrainement à proximité de votre lieu de vie ?**

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui
☐ Non

9. **9/ Est ce que des conditions environnementales ou climatiques particulières assorties de restrictions réglementaires ont déjà affecté votre pratique?**

10. **10/ Pensez-vous que des passerelles entre différents compétences (culturelles, environnementales, sportives, etc.) pourraient enrichir votre expérience de trail et vous permettre de mieux comprendre le territoire parcouru?**

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Autre : _____

11. **11/ Quels sont les leviers qui vous encourageraient à pratiquer le trail dans des territoires différents de votre lieu de vie habituel?**

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ La mise en place d'échange interclub (Jumelage)
- ☐ La création de parcours thématique (patrimoine, flore/faune ...)
- ☐ La mise en place de pack course avec accès offre culturelle (entrée musée/site historique emblématique de la région/ville)
- ☐ Road book de course au moment de l'inscription avec des données complémentaires sur le terrain, des cartographies commentées, des interventions de spécialistes locaux...)
- ☐ Autre : _____

B/ Votre pratique du trail en courses

12. **12/ Votre distance privilégiée ?**

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ 5 à 20km
- ☐ 21 à 45km
- ☐ 46 à 80km
- ☐ 81 à plus

13. **13/ A combien de course participez-vous sur une année ?**

Une seule réponse possible.

- ☐ 1 à 3 courses
- ☐ 3 à 5 courses
- ☐ 5 à 10 courses
- ☐ plus de 10 courses

14. **14/ Les courses en dehors de son territoire/région ont été réalisées à quelle occasion ?**

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Vacances
- ☐ Découverte d'un nouveau lieu
- ☐ Challenge particulier/originalité du format
- ☐ Préparation en vue d'une autre course
- ☐ Objectif de la saison

15. **15/ Quels sont les motivations qui vous incitent à explorer de nouveaux sites (territoire/région) ?**

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ La diversité des paysages
- ☐ La recherche de nouveaux défis
- ☐ L'envie de découvrir de nouvelles régions
- ☐ Autre : _____

16. **16/ Comment choisissez vous vos course de trail et quels critères sont importants pour vous?**

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ La distance
- ☐ Le dénivelé
- ☐ La réputation de l'événement
- ☐ Le lieu où se déroule l'événement
- ☐ La diversité du terrain et/ou l'originalité de ce celui-ci
- ☐ Autre : _____

17. **17/ Est ce que vous aimeriez avoir plus de précision sur l'environnement dans lequel vous allez évoluer au cours d'une course sur un terrain qui vous est inconnu ?**

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui
- ☐ Non

18. **18/ Si oui quelles informations aimeriez vous avoir en amont de cette course ?**

19. **19/ Est ce que vous utilisez les plans d'entrainement à disposition sur le site de certaines courses?**

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ De temps en temps

20. **20/ Adaptez vous votre entraînement en fonction du terrain de la course projetée, différent de votre terrain habituel (ex: je m'entraîne en terrain montagneux et je projette de faire un trail marin, je m'entraîne en région côtière ou un site à faible dénivelé et je projette de faire un trail en région montagneuse)**

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui
☐ Non
☐ Pas tout le temps

21. **21/ Si oui, quel entraînements spécifiques mettez-vous en place ?**

22. **22/ Avez-vous rencontré des difficultés lors de la course, non anticipées par cet entraînement spécifique ?**

Une seule réponse possible.

- ☐ oui
☐ Non

23. **23/ Si oui, de quel ordre ont été ces difficultés ?**

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Environnement (Climat....)
☐ Equipements
☐ Nature du Terrain
☐ Intrinsèque (Méconnaissance du terrain et du site, difficulté d'adaptation....)
☐ Autre : _____

24. **24/ Quel point pourriez-vous améliorer lors de votre prochaine course en dehors de votre territoire ?**

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Meilleure préparation physique et spécifique
- ☐ Meilleure prise en compte de l'environnement (Climat/Nature du terrain)
- ☐ Meilleure connaissance du format et du déroulé de la course
- ☐ Autre : _____

25. **25/ Serriez-vous favorable à la mise en place d'un mécanisme de régulation pour favoriser une mobilité plus raisonnée et diversifiée dans la pratique du trail.**

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui, pour une régulation globale des courses
- ☐ Non, je préfère une liberté totale du choix
- ☐ Autre : _____

26. **26/ Serriez-vous prêt à participer à des courses ou séjour de trail en itinérance, où le parcours devient une véritable expérience de découverte du territoire?**

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Autre : _____

C/ Votre Profil

27. **27/ Vous êtes ?**

Une seule réponse possible.

- ☐ Un Homme
- ☐ Une Femme

28. **28/ Quel âge avez-vous ?**

Une seule réponse possible.

- ☐ Entre 16 et 23 ans
- ☐ Entre 24 et 39 ans
- ☐ Entre 40 et 49 ans
- ☐ Entre 50 et 59 ans
- ☐ Entre 60 et 69 ans
- ☐ 70 ans et plus

29. **29/ Votre Région ?**

Une seule réponse possible.

- ☐ Provence Alpes-Côte d'Azur
- ☐ Occitanie
- ☐ Nouvelle Aquitaine
- ☐ Auvergne-Rhône-Alpes
- ☐ Bourgogne France-Comté
- ☐ Centre Val de Loire
- ☐ Pays de Loire
- ☐ Bretagne
- ☐ Normandie
- ☐ Île de France
- ☐ Grand Est
- ☐ Hauts-de-France
- ☐ Outre-mer

30. **30/ Faites-vous parti d'un club ?**

Une seule réponse possible.

- ☐ Oui
- ☐ Non

31. **31/ Nom du Club**

32. **32/ Depuis combien de temps pratiquez-vous le Trail, la course nature ?**

Une seule réponse possible.

- ☐ 1 à 5 ans
- ☐ 5 à 10 ans
- ☐ 10 à 15 ans
- ☐ 15 à 20 ans
- ☐ 20 à 25 ans
- ☐ 25 à 30 ans
- ☐ 30 ans et plus

33. **33/ Avez-vous des remarques/commentaires ?**

MERCI POUR VOS REPONSES ET VOTRE AIDE!

Mathieu

Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google.

Google Forms

Annexe 2 : Questionnaire entretien Serge Jaulin créateur course Trail du VENTOUX

Questionnaire Entretien Serge Jaulin – Organisateur Trail du Ventoux

Début de l'aventure 2002 ou 2004 (2004 sur le site) 20eme édition en 2022 ?

Comment vous est venue l'idée d'organiser un trail dans le Ventoux ?

Combien de personnes dans votre association ?

Combien de bénévoles nécessaires à l'organisation ?

Avez-vous besoin de personne en plus pour monter en compétences ?

Au fil des années le trail du Ventoux a pris de l'importance, comment avez-vous défini les jauges maximales par course ? (Imposé par la sécurité ou autre, exigences environnementales)

Comment avez-vous établi vos tracés ? (Coordination ONF/Parc ??/ Outils/Personnes ressources ?

Avez-vous un Projet environnemental et éco responsable ?

Village trail : Peut-être faire venir un stand du parc du entoux, pour sensibiliser les participants, faire découvrir le site et ses ressources, les actions du parc....

Etes-vous signataire d'une charte en faveur de l'environnement ? Type wwf ministère des sports 15 engagements..

Seriez-vous prêt à en signer une ? oui/ non -|pourquoi

Quelles actions sont mises en place à destination des traileurs (Mise en place stage, plan d'entraînement ?) ?

Documentation et information sur la course (Roadbook ??) Mais présence d'info sur le site Avant/Pendant et après la course.

Partenariat local/ savoir-faire spécifique ?

Type Dotation (Local) ?

Provenance des coureurs ?

Sont-ils fidèles chaque année (Reviennent-ils ?)

Savez-vous combien de personnes se réinscrivent chaque année ?

Gestions des inscription (Premier inscrit/ premier servi) ?

Combien sur liste d'attente environ chaque année ?

Seriez-vous prêt à Favoriser les inscriptions des locaux pour l'empreinte écologique et après ouvrir aux non locaux ? (Ou réserver un nombre de dossard pour les locaux)

Seriez-vous prêts à aussi à prioriser les personnes qui ne l'ont pas fait l'année d'avant et après ouvrir les inscriptions à tout le monde. Cela permettrait de faire découvrir ce trail à de nouvelles personnes et de découvrir notre région et ceux qui l'ont déjà fait de s'orienter vers d'autres courses ?

Plusieurs courses existent sur le Massif du Ventoux plus spécifiquement sur l'unité paysagère de l'arc comtadin.

Courses sur le Ventoux :

- Trail du Ventoux Début Mars Et Ventoux By Night Début Septembre
- Trail les sentiers du Paty Début Avril
- Grand raid du Ventoux Fin Avril
- Montée du Ventoux (Course Montagne En Mai)
- Trail des Braves (Crillon Le Brave) Début Mai
- Xrace Adventure mi-Juin
- Les Jas du Ventoux (Course de montagne) en octobre
- Trail Du Ventouret mi-novembre

Pensez-vous qu'il y ait assez de place pour toutes ces courses sur le Ventoux ?

Seriez-vous favorable à la mise en place d'un challenge spécial Ventoux ?

Ne faudrait-il pas mettre autour de la table toutes les différentes organisations pour se structurer ensemble afin de faire émerger une cohésion sur le massif et ainsi mettre nos compétences en commun ?

Cohérence – fil rouge, éléments communs dans chaque course ou peut-être en fusionner dans l'objectif de valoriser notre territoire et nos courses, pour ne pas entendre dire « encore une de plus » (Calendrier saturé, écologie etc....) ?