

# Trail running: Planification de l'itinéraire

Une planification minutieuse permet de tracer des parcours sur mesure et de minimiser les risques potentiels.



Pour choisir un itinéraire, il est conseillé de procéder par étapes:

- Définir les grandes lignes (région, durée, distance).
- Planifier la route et la logistique à l'aide de cartes, d'Internet et des informations des personnes de la région.
- Reconnaître le parcours avec des adaptations éventuelles (prévoir des variantes et une route alternative en cas de mauvais temps).
- Réaliser et ajuster à court terme.

## Reconnaître le parcours

Si le trail se déroule avec un groupe, la [reconnaissance préalable](#) (pdf) du parcours est indispensable, car plusieurs éléments échappent à la lecture de la carte:

- Qualité du chemin (terrain en mauvais état, sentiers pas entretenus, racines, etc.)
- Configuration du terrain (nécessité d'avoir le pied sûr et de ne pas souffrir de vertige, danger de chute)
- Fontaines avec eau potable (rarement signalées sur les cartes)
- Fermetures de chemin pour cause d'entretien, de coupe de bois, de glissement de terrain, d'exercices militaires, etc. (parfois signalées sur les cartes en ligne)
- Fréquentation des chemins (écarter les sentiers très prisés le week-end afin d'éviter les conflits avec les autres usagers)

- Bifurcations peu claires qui pourraient engendrer des doutes le moment venu

## Adapter le trajet en route

En dépit d'une préparation optimale, il peut arriver que l'itinéraire doive être adapté pour différentes raisons, dont:

- La météo défavorable (attention: le mauvais temps quelques jours avant la sortie peut conduire à des ajustements à court terme: chemins glissants, danger de chute de branches, de pierres, névés au printemps, chutes de neige en automne, etc.)
- La fermeture d'un tronçon juste avant le départ (entretien, détérioration, coupe de bois, chute de pierres, exercices militaires, etc.)
- L'épuisement / la condition physique insuffisante de certains participants

Si l'on doit choisir au dernier moment un itinéraire de remplacement ou interrompre la course, il est recommandé de respecter ces préceptes:

- Chercher bien avant le départ une route alternative (fermeture de chemin: si les bifurcations jusqu'au tronçon fermé sont nombreuses, les variantes le sont aussi en cas d'épuisement des participants; moins ils sont fatigués, plus il y a d'options; changement de conditions météo: une bonne anticipation permet de trouver plus facilement des variantes).
- Choisir les routes de remplacement connues/planifiées.
- Ne pas tenter des expériences: en cas de doute, opter pour un grand détour sur la route ou faire demi-tour.
- Rebrousser chemin à temps.
- Se renseigner auprès des personnes connaissant bien les lieux (gardien de cabane, forestier, préposé régional à la sécurité, etc.) et discuter d'itinéraires alternatifs.
- En montagne: être au clair sur les horaires des remontées mécaniques.

---

## Respect envers la nature

L'attrait du trail repose en grande partie sur le bain de nature qu'il procure. Espace de loisir, mais également habitat pour de nombreuses espèces – animaux, arbres, plantes –, il convient d'y laisser la plus petite empreinte possible. Sans oublier que d'autres visiteurs aspirent au même calme régénérateur.

La [charte d'éthique de Swiss Olympic](#) aborde la question du comportement vis-à-vis de la nature pendant la pratique sportive: «Eduquer à une attitude juste envers les autres et la nature. Les relations entre les personnes et l'attitude envers la nature et l'environnement sont empreintes de respect.» Celui qui tient compte des principes suivants protège le monde animal et végétal. Il peut alors profiter pleinement de son expérience:

- Rester sur les chemins et les sentiers. Eviter les zones de tranquillité et les réserves naturelles.
- Ramasser ses déchets. Ce que vous emmenez dans la nature, vous le reprenez à la maison!
- Satisfaire ses besoins si possible dans les WC, pas dans la nature.

- Respecter la distance avec les animaux sauvages et de pâturage. Eviter de les déranger et de les nourrir.
- Minimiser les nuisances sonores comme la musique par exemple.
- Eviter le crépuscule et la nuit.
- Respecter les règles en vigueur dans les zones protégées.
- Ne pas endommager les infrastructures (bancs, abris, panneaux, balisage, etc.) et la propriété d'autrui (ne pas pénétrer dans des terrains privés comme des fermes par ex.). Et n'oubliez pas: la forêt est aussi un lieu de travail!

## Plus d'informations sur le thème «Sport, environnement et nature»

- [Randonner en respectant la nature](#) | Club Alpin Suisse CAS
- [Sports de montagne](#) | Mountain Wilderness Suisse
- [Petit guide du savoir-vivre en forêt](#) | Communauté de travail pour la forêt

Source: Debora Fust, cheffe de projet Moyens didactiques chez Swiss Athletics, Patrick Bertschi, responsable Sport des adultes esa chez Swiss Athletics, expert esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**