TRAIL DE LA MICHAILLE

ROADBOOK COUREURS 2026

22 MARS 2026 - VALSERHONE

traildelamichaille.fr

SOMMAIRE

- Mot de bienvenue
- Présentation de l'événement
- Programme de la journée
- Accès à l'événement
- Parkings
- Retrait des dossards
- Les courses
- Trail de la Michaille – 32 km
- Trail de la Michaille – 22 km
- Tour des Prés – 12 km
- Courses jeunes – Nouveauté 2026
- Randonnée – 12 km
- Démarche éco-responsable & sécurité des coureurs
- Village Trail
- Les challenges
- Résultats & photos
- Remerciements
- Contacts

MOT DE BIENVENUE

Chers coureurs,

L'équipe de **Run Valserine** est ravie de vous accueillir pour **le Trail de la Michaille**. Depuis plus de 10 ans, notre objectif est de proposer un trail authentique dans une **ambiance conviviale, au cœur de la nature.** Le Plateau de Retord offre un terrain magnifique avec forêts et panoramas.

🌟 **Nouveauté 2026** : Nous accueillons des **courses jeunes** pour transmettre la passion du trail aux nouvelles générations. Nous souhaitons que chacun vive une belle expérience sportive. Un grand merci aux **bénévoles**, **partenaires** et **collectivités** qui rendent cette journée possible.

Bonne course à toutes et tous !

L'équipe Run Valserine

PRÉSENTATION DE L'ÉVÉNEMENT

📅 **Date**
Dimanche 22 mars 2026

📍 **Lieu**
Valserhône – Châtillon-en-Michaille

Organisateur
Run Valserine

Le **Trail de la Michaille** est un trail nature organisé au cœur d'un territoire exceptionnel, entre forêts, sentiers vallonnés et panoramas du **Plateau de Retord**.

L'aventure débute en **2015**, avec une première édition organisée par le **CABB** (Club Athlétique du Bassin Bellegardien). Dès l'origine, l'événement propose deux parcours : un **22 km** et un **12 km**, sur les sentiers de la Michaille.

À partir de **2017**, l'organisation est reprise par l'association **Run Valserine**, qui développe progressivement l'événement tout en conservant son esprit d'origine : un trail nature convivial, accessible et à taille humaine.

Au fil des éditions, le Trail de la Michaille continue d'évoluer avec :
- les formats historiques **12 km** et **22 km**
- l'option **32 km**, permettant de choisir sa distance pendant la course
- une **randonnée 12 km** accessible à tous
- un **village trail convivial** autour de l'événement
- et en **2026**, la nouveauté : **les courses jeunes**

Cette 11e édition marque une nouvelle étape dans l'histoire du Trail de la Michaille, avec la volonté de proposer un événement toujours plus familial, convivial et ouvert à tous.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

SAMEDI 21 MARS

16h00 – 18h00
Retrait des dossards
Salle des fêtes – Les Étournelles

DIMANCHE 22 MARS

9h00 – 13h30
Village Trail

Café de bienvenue offert

7h00
Ouverture du site
7h00 – 8h15
Retrait des dossards 22/32km
7h00 – 9h15
Retrait des dossards 12km
7h00 – 9h30
Retrait des dossards Jeunes

COURSES JEUNES
9h40
Course Minimes / Cadets – 5 km
9h50
Course Benjamins – 3 km
10h15
Course Poussins – 1,5 km
10h30
Course Éveil Athlé – 800 m

8h00 – 8h30
Départ libre randonnée 12 km
8h30
Départ Trail de la Michaille
22 km / 32 km
9h30
Départ Tour des Prés – 12 km

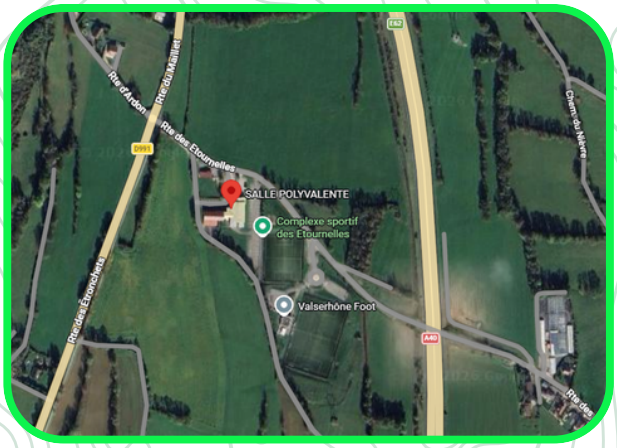
REMISE DES PRIX
11h00
Remise des prix Courses jeunes
11h30
Remise des prix 12 km
12h00
Remise des prix 22 km / 32 km

ACCÈS À L'ÉVÉNEMENT

📍 Salle des fêtes des Éternelles
100 route des Éternelles
01200 Valserhône
Altitude : 520 m

Le site regroupe l'ensemble de l'événement :

- **retrait des dossards**
- **départ et arrivée des courses**
- **ravitaillement final**
- **village trail**
- **remise des prix**



🚗 **Covoiturage**

Afin de limiter notre impact environnemental et de faciliter l'accès au site, nous encourageons vivement les coureurs à proposer ou réserver un covoiturage via la plateforme :
Covoit'Run

🚗 **Accès en voiture**

Valserhône est facilement accessible :

- Autoroute A40 – sortie Bellegarde / Valserhône
- D1084 direction Châtillon-en-Michaille

🚆 **Accès en train**

La gare de Bellegarde-sur-Valserine (Valserhône) se situe à environ 10 minutes en voiture du site de départ.

PARKINGS

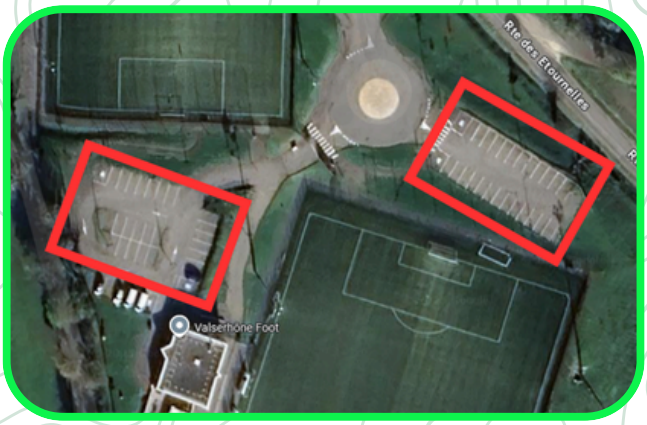
Des parkings seront mis en place autour du site de départ et d'arrivée.

⚠️ **Attention : le parking attenant à la salle des fêtes sera en travaux et ne sera pas accessible.**

Nous vous invitons à :

- **arriver en avance** afin de faciliter votre stationnement
- **privilégier le covoiturage**
- **suivre la signalisation mise en place**
- **respecter les indications des bénévoles**

Possibilité de se garer sur les parkings du foot situés juste en dessous de la salle des fêtes



Possibilité de se garer le long de la route des Etournelles

Possibilité de se garer sur le parking visiteurs de l'entreprise FAMY (situé à 900m)

RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards s'effectue à la Salle des fêtes des Éternelles – Valserhône, sur le site du départ et de l'arrivée.

📅 **Samedi 21 mars 2026**
🕓 **16h00 – 18h00**
📅 **Dimanche 22 mars 2026**
🕐 **À partir de 7h00**

Conseils aux coureurs

Nous vous conseillons de retirer votre dossard le **samedi après-midi** afin d'éviter l'affluence le jour de la course.

Pensez également à :

✓ apporter un **porte-dossard ou des épingles** pour fixer votre dossard

⚠️ Le dossard doit être **porté de manière visible sur la poitrine pendant toute la course.**

Documents à présenter

Pour retirer votre dossard, vous devez présenter :

- **une pièce d'identité**
- **un PPS valide (Parcours Prévention Santé)** ou
- **une licence FFA en cours de validité**

Sans l'un de ces documents, **le dossard ne pourra pas être remis.**

Retrait du dossard pour un autre coureur

Il est possible de retirer le dossard d'un autre participant à condition de présenter :

- **une copie de sa pièce d'identité**
- **son PPS valide ou sa licence FFA**
- **son nom ou numéro de dossard**

LES COURSES

Trail de la Michaille 2026

Le Trail de la Michaille propose plusieurs formats afin que chacun puisse trouver son défi, du traileur expérimenté au coureur débutant, sans oublier les plus jeunes.

Les parcours empruntent principalement des **sentiers forestiers et chemins naturels du territoire de la Michaille**, offrant un terrain varié, entre passages roulants, montées soutenues et magnifiques panoramas.

L'objectif : proposer une **expérience trail authentique, conviviale et accessible** à tous, dans l'esprit **Run Valserine.**

TRAIL DE LA MICHAILLE

22 km / 32 km – Départ commun

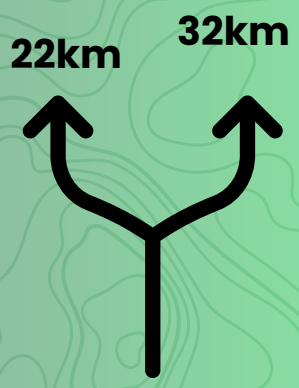
🕗 Départ : 8h30

Le Trail de la Michaille propose un concept original avec un départ commun pour les deux formats : **22 km et 32 km**.
Tous les coureurs prennent le départ ensemble et parcourent la première partie du parcours.

👉 **Peu après le 11e kilomètre, une bifurcation permet de choisir la suite de votre course :**

- Continuer directement vers l'arrivée pour terminer le **22 km**
- S'engager sur une **boucle supplémentaire** afin de réaliser le **32 km**

Ce fonctionnement permet à chaque coureur de choisir sa distance pendant la course, en fonction de ses sensations.



- Départ **unique à 8h30**
- Point de décision : **km11.5 (ravito)**
- Passage dans un **portique automatique** dans la boucle
- Prise en compte automatique au **chronométrage**
- Pour vous engager sur le 32km : Atteindre le km11.5 (point de décision et ravito) **en moins de 1h45**. Sinon vous serez dirigé automatiquement sur le 22km

TRAIL DE LA MICHAILLE – 32km

Trophée Patrick RENAUD

Distance : 31,25 km
Dénivelé positif : +1013 m

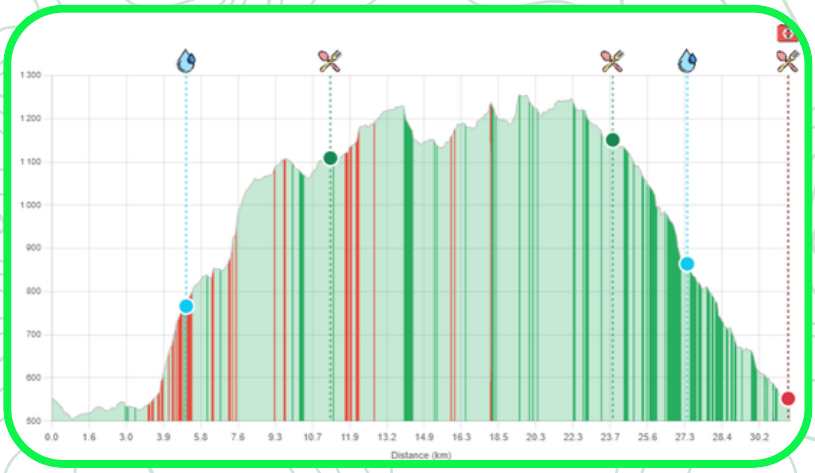
Le format long du Trail de la Michaille est destiné aux coureurs souhaitant relever un véritable défi.
Ce parcours complet propose de longues sections en forêt, des montées exigeantes et des passages techniques typiques du trail.
Un format idéal pour les traileurs en quête d'un parcours engagé et varié.

4 RAVITAILLEMENTS

Km 5,5 – Ravitaillement liquide
Eau uniquement – remplissage des flasques.
Km 11,5 – Ravitaillement complet
Eau, fruits, encas salés et sucrés.
Km 24 – Ravitaillement complet
Eau, fruits, encas énergétiques.
Arrivée – Ravitaillement complet
Boissons, fruits et buffet salé / sucré.

5,5km — 11.5km — 24km — Arrivée

Trace GPX



TRAIL DE LA MICHAILLE - 22km

Parcours classique

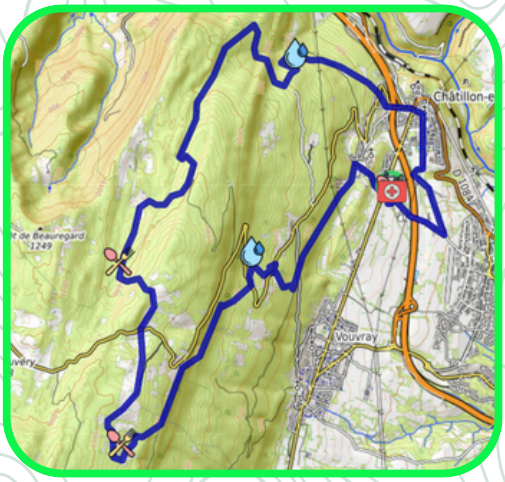
Distance : 21,96 km
Dénivelé positif : +784 m

Le format classique du Trail de la Michaille est un parcours équilibré et dynamique.
Alternant montées progressives, relances et sections techniques, il offre une belle immersion dans les sentiers de la Michaille.
Ce format constitue une excellente distance pour découvrir le trail ou pour se challenger sur un parcours exigeant mais accessible.

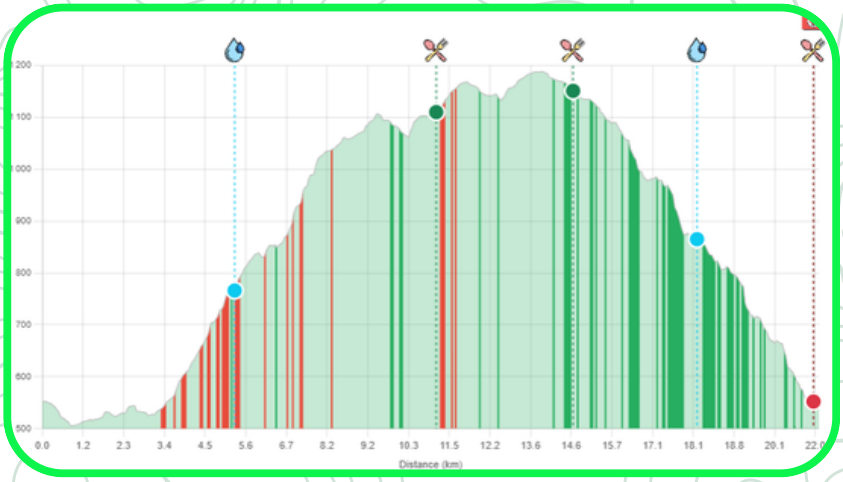
3 RAVITAILLEMENTS

Km 5,5 – Ravitaillement liquide
Eau uniquement.
Km 11,5 – Ravitaillement complet
Eau, fruits, encas salés et sucrés.
Arrivée – Ravitaillement complet
Boissons, fruits et encas.

5,5km — 11.5km — Arrivée



Trace GPX



TOUR DES PRÉS - 12km

Trail découverte

Départ : 9h30

Distance : 11,53 km
Dénivelé positif : +357 m

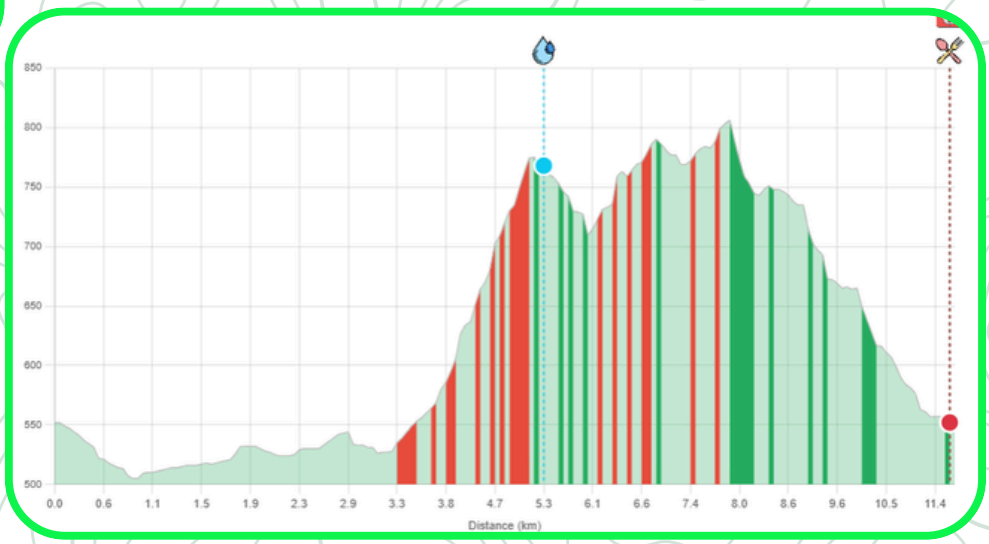
Le Tour des Prés est le format idéal pour découvrir l'ambiance du trail. Accessible et ludique, ce parcours traverse les sentiers forestiers et les chemins vallonnés autour de Châtillon-en-Michaille.

2 RAVITAILLEMENTS

Km 5,5 – Ravitaillement liquide
Eau uniquement.
Arrivée – Ravitaillement complet
Boissons, fruits et encas

5,5km — Arrivée

Trace GPX



COURSES JEUNES

Nouveauté 2026

Cette année, le Trail de la Michaille ouvre ses sentiers aux plus jeunes avec plusieurs courses adaptées aux différentes catégories d'âge.
Ces parcours permettent aux enfants de découvrir le plaisir de courir dans un environnement naturel et sécurisé, tout en partageant l'ambiance d'un véritable événement sportif.

HORAIRES ET DISTANCES

9h40 – Course Minimes / Cadets
Distance : 5 km

9h50 – Course Benjamins
Distance : 3 km

10h15 – Course Poussins
Distance : 1,5 km

10h30 – Course Éveil Athlé
Distance : 800 m

Ces courses se déroulent dans une ambiance conviviale et festive afin de transmettre aux jeunes coureurs les valeurs du trail :

- ✓ **plaisir du sport**
- ✓ **dépassement de soi**
- ✓ **respect de la nature**
- ✓ **esprit collectif**

Minimes / Cadets
5km

Trace GPX

Benjamins
3km

Trace GPX

Poussins
1.5km

Trace GPX

Eveils Athlé
800m

Trace GPX

RANDONNÉE – 12 km

Départ libre :
🕗 entre 8h00 et 8h30

Distance : 11,7 km
Dénivelé positif : +449 m

Pour celles et ceux qui souhaitent profiter du parcours sans objectif chronométrique, le Trail de la Michaille propose également une randonnée accessible et conviviale.
Cette marche permet de découvrir les magnifiques paysages du Plateau de Retord à votre rythme.

🌿 Esprit randonnée
La randonnée n'est pas chronométrée.
Elle est ouverte à tous pour profiter des sentiers dans une ambiance conviviale.
Merci de :
✓ **respecter les sentiers**
✓ **respecter les autres participants**
✓ **ne laisser aucun déchet sur le parcours**

DÉMARCHE ÉCO-RESPONSABLE

Le Trail de la Michaille, situé dans le Plateau de Retord, prend des mesures pour réduire son impact environnemental :

- **Pas de gobelets plastiques** : utilisation de gobelets ou flasques personnelles.
- **Tri des déchet**s : zones de tri sur le site et lors des ravitaillements.
- Produits **locaux** : priorisation des produits locaux pour les ravitaillements et les lots.
- Moins de goodies : privilégier des **produits utiles ou locaux.**
- **Covoiturage** : encouragé pour réduire l'empreinte carbone et faciliter le stationnement.
- **Respect de la nature** : aucun **déchet** sur le parcours et respect du **balisage**.

COVOIT'RUN

Proposer ou réservez votre covoiturage !

SÉCURITÉ DES COUREURS

Le parcours est :

- balisé tout au long du tracé
- encadré par des bénévoles
- équipé de ravitaillements
- couvert par un dispositif de secours

Le trail se déroule en milieu naturel, et chaque coureur doit ajuster son allure selon son niveau, la météo et le terrain.

MATÉRIEL CONSEILLÉ

Pour votre sécurité et confort, n'oubliez pas :

- **Réserve d'eau (min. 500 ml)**
- **Gobelet ou flasque personnelle**
- **Téléphone portable chargé**
- **Coupe-vent / veste imperméable**
- **Réserve énergétique**
- **Chaussures de trail adaptées**

Batons interdits

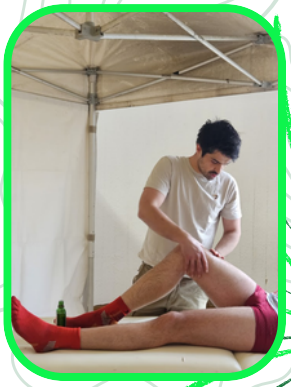
VILLAGE TRAIL

Depuis l'année dernière, le Trail de la Michaille propose un village trail sur le site de départ et d'arrivée pour prolonger la course dans une ambiance conviviale et festive.
Coureurs, accompagnateurs et bénévoles pourront en profiter toute la matinée.

👐 SOINS AUX COUREURS

Kinés et ostéopathe présents pour :

- massages de récupération
- soins musculaires
- conseils après la course



🕶️ TEST PRODUITS TRAIL

Des spécialistes seront présents pour vous faire tester :

- lunettes de sport
- boissons énergétiques / pre-workout

🏃 ÉCHAUFFEMENT & CONSEILS

Un préparateur physique et nutritionniste proposera :

- échauffement avant les départs
- conseils nutrition et performance

🍕 RESTAURATION

Deux food trucks sur place :

- pizzas
- pâtes
- frites
- crêpes

🥤 Stand boissons Run Valsérine tenu par les bénévoles.

LES CHALLENGES

Le Trail de la Michaille fait partie de plusieurs challenges régionaux permettant aux coureurs de cumuler des points tout au long de la saison et de se mesurer aux meilleurs trailers de la région.

CHALLENGE DU HAUT-RHÔNE

Le Trail de la Michaille ouvre le calendrier du Challenge du Haut-Rhône et constitue la première étape de la saison.
Ce challenge regroupe plusieurs courses emblématiques du territoire entre l'Ain et la Haute-Savoie.

Courses du challenge :
- Trail de la Michaille – Châtillon-en-Michaille
- Les Princes en Foulées – Seyssel
- Mésy'Trail – Mésigny
- Trail de la Biche – Giron
- Le Chavanna'Trail – Chavannaz
- Défi de Fort l'Écluse – Léaz
- Cross de la Semine – Saint-Germain-sur-Rhône

Coefficients – Trail de la Michaille
- **32 km → coefficient 1,2**
- **22 km → coefficient 1,0**
- **12 km → coefficient 0,8**

Les points marqués lors de cette première course permettent aux coureurs de lancer leur saison et de se positionner dès le début du challenge

CHALLENGE TRAIL DE L'AIN

Le Trail de la Michaille – 22 km est une épreuve comptant pour le **Challenge Trail de l'Ain**, organisé par la CDR 01.
Ce challenge est ouvert à tous, licenciés ou non.
Seul le **classement scratch** hommes et femmes est pris en compte.
Les points sont attribués selon le classement de la course
(500 pts au 1er, 400 au 2e, 350 au 3e, puis dégressif).
Pour figurer au classement final, il faut marquer des points dans au moins **6 épreuves au cours de la saison.**

CHALLENGE JEAN BIRON

Le Challenge **Jean Biron** récompense **le club le plus représenté sur l'ensemble des courses du Trail de la Michaille**.
Chaque participant inscrit avec son club contribue au classement.
Mobilisez votre club et venez nombreux défendre vos couleurs !

RÉSULTATS & PHOTOS

🏁 RÉSULTATS DE LA COURSE

Les résultats officiels seront disponibles peu après l'arrivée :

- sur le site du **Trail de la Michaille**
- sur le site de **L-Chrono**, notre chronométreur officiel

📷 PHOTOS DE L'ÉVÉNEMENT

Un album photo Google partagé sera disponible pour retrouver les souvenirs de la journée.

Vous pourrez :

✓ consulter les photos prises pendant la course
✓ partager vos propres photos de l'événement
✓ revivre les meilleurs moments du Trail de la Michaille

Ces photos sont gratuites et accessibles à tous.

Album photo partagé

📸 PHOTOS PROFESSIONNELLES

Les photos officielles de la course seront réalisées par :

Kilian Prod

Elles seront disponibles après la course via le QR code et le lien partagé sur nos réseaux.

REMERCIEMENTS

Un immense merci à toutes celles et ceux qui rendent cette aventure possible :

🤝 **Nos partenaires**
Qui soutiennent l'événement et permettent au Trail de la Michaille de grandir chaque année.

🏛️ **La Ville de Valserhône**
Pour son soutien et son accompagnement dans l'organisation de l'événement.

🚑 **Les équipes de secours et de sécurité**
Qui veillent à la sécurité de tous les participants.

🟢 **Nos bénévoles**
Toujours présents avec le sourire, sur les parcours, aux ravitaillements et à l'organisation.

🏃‍♂️ **Et bien sûr… vous, les coureurs !**
Merci pour votre confiance, votre énergie et votre passion du trail.

Ils nous accompagnent :

CONTACT

Site officiel
traildelamichaille.fr

Facebook
Trail de la Michaille - Tour des prés
Run Valserine

Mail organisation
contact@runvalserine.fr

Instagram
@trail_de_lamichaille

RESTONS CONNECTÉS

Retrouvez toutes les informations sur :

- les résultats
- les photos de la course
- les prochaines éditions
- les événements de Run Valserine

en nous suivant sur nos réseaux.

MERCI ET BON TRAIL !

Toute l'équipe de **Run Valserine** vous remercie pour votre participation et votre confiance.
Nous espérons que vous passerez une **magnifique journée sur les sentiers du Plateau de Retord**, dans l'esprit qui fait l'ADN du Trail de la Michaille : 🌿 **nature** 🤝 **convivialité** 🏃 **passion du trail**

À très bientôt sur les sentiers !