



Tour du Lac Léman en Trail 4^{ème} édition

Du mercredi 5 au dimanche 9 mai 2027

Le Tour du Lac Léman en Trail est une aventure unique : un lac, deux pays, trois massifs, et une itinérance d'exception entre France et Suisse. En cinq étapes, les participants traversent successivement le Chablais, les Alpes vaudoises, puis le Jura suisse et français, pour un voyage sportif et humain hors du commun.

Pour la quatrième année consécutive, la discipline du trail vient compléter la marche nordique, activité historique de l'événement. Ce parcours de 5 jours, encadré par des accompagnateurs en montagne, combine défi sportif et aventure collective : environ 25 km et jusqu'à 1300 m de dénivelé positif par jour, avec des variantes possibles pour les plus avides de dénivelé.

Au fil de l'itinérance, les panoramas se succèdent : des balcons chablaisiens labellisés Géoparc, aux crêtes du Jura, en passant par le Rocher de Naye et la Baye de Montreux. Le parcours se conclut en beauté par deux points de vue emblématiques du Chablais français, le Mont Forchat et le Rocher des Châteaux des Allinges.

Entre dépassement de soi, convivialité et découverte, le Tour du Léman en Trail s'adresse à celles et ceux qui aiment vivre le trail autrement — sans chrono, sans dossard, mais avec un esprit d'aventure et de partage, au cœur de paysages parmi les plus spectaculaires des Alpes du Nord.

Les plus de l'événement

-  Un itinéraire unique autour du plus grand lac d'Europe
-  Des paysages variés entre sommets, crêtes et baye.
-  Une aventure itinérante accompagnée
-  Des panoramas exceptionnels : Mont Blanc, Léman, Alpes suisses et Jura.
-  Des moments de partage : repas conviviaux, ambiance de groupe, ...
-  Une expérience transfrontalière entre nature, culture et sport.

L'événement en un clin d'œil

-  **Durée** : 5 jours / 5 étapes
 -  **Départ & Arrivée** : Thonon-les-Bains
 -  **Distance totale** : 130 km
 -  **Dénivelé** : 5 500 m D+ & 8200m D-
 -  **2 Groupes** : 6 à 10 participant·es max / groupe
 -  **Tarif 2026** : 420€ à 990€* selon d'hébergement
 -  **Transferts de personnes et de bagages** inclus
 -  **Encadrement** : DE Accompagnateur en montagne
 -  **Ambiance** : aventure, partage, effort & esprit collectif!
- (*tarif 2027 à définir)

Contact

Organisateur : Association Léman Nordique - www.tourdulaclemans.org/trail/
Coordination de l'activité trail : Carine ESBRI - Accompagnatrice en montagne
N° Carte Professionnelle : 07707 ED0 020
Contact : carine.esbri@gmail.com - +33 6 68 60 51 01



Détail du parcours (1/3)

Le Tour du Lac Léman en Trail est une immersion au cœur de paysages spectaculaires offrant des panoramas à couper le souffle. Sur 5 jours, l'itinéraire propose une aventure itinérante accessible, avec en moyenne 25 km par jour, permettant de profiter pleinement de la diversité des massifs montagneux alentours et de leurs points de vue incroyables sur l'immensité du lac. Chaque étape est une découverte, à la fois sportive et humaine : l'effort partagé, l'entraide et la convivialité donnent à cette expérience une dimension unique, où l'on prend autant plaisir à courir qu'à s'émerveiller.

Jour 1 – Mercredi

Le Chablais Français

De Thonon à Saint Gingolph : 25 km / 1 190m D+ & 1 310m D-

Après un départ en commun avec l'ensemble des participants du T2L, toutes activités confondues, et quelques foulées sur les rives du Léman, nous montons sur le plateau de Gavot jusqu'à Marin. De là, un véhicule nous transfère à Bernex (15') pour profiter rapidement des panoramas lémaniques chablaisiens ! Nous faisons le tour du Mont Bénand et rejoignons les crêtes des Mémises pour profiter du panorama unique sur les rives du Léman, la Suisse, le Jura et les Vallées du Chablais. « Le plus bel Observatoire sur le Léman » selon le Guide Michelin qui a classé ce site. Peut-être aurons-nous la chance d'y croiser des bouquetins. Nous rejoignons le col de la Neuva pour basculer sur Novel. De là, 2 options : soit un transfert en voiture jusqu'à Saint Gingolph ou, pour les plus téméraires, nous rejoignons les bords du lac en courant (+5km) soit une descente de 1900m au total. Attention aux courbatures si vous n'êtes pas bien préparés à encaisser les descentes !



Jour 2 – Jeudi

Les Alpes Vaudoises

De Soncheux à Montreux

25km & 1140mD+ / 2000m D-

45' de transfert de St Gingolph à Sonchaux

Changement de pays, changement de massif, nous partons aujourd'hui à la découverte des Préalpes Vaudoises. Nous démarrons de l'auberge de Sonchaux et rejoignons rapidement le sommet du Rocher de Naye (2042m). Il offre une vue imprenable sur les Alpes, de l'Eiger au Mont Blanc et le Léman. Nous passons sous le sommet du Merdasson et la Dent de Jaman pour rejoindre le col éponyme (1512m) et continuer jusqu'au col de Soladier. De là, nous entamons la longue descente jusqu'aux bords du lac par la Baye de Montreux et sa gorge profonde, impressionnante en hauteur par la verticalité de ses falaises ornées parfois de cascades végétales. Un environnement très luxuriant, presque improbable qui nous accompagne sur les dernières foulées jusqu'aux quais de Montreux et la statue de Freddy Mercury !

25' de transfert de Montreux vers Lutry.



Détail du parcours (2/3)

Jour 3 – Vendredi

Le Jura Suisse

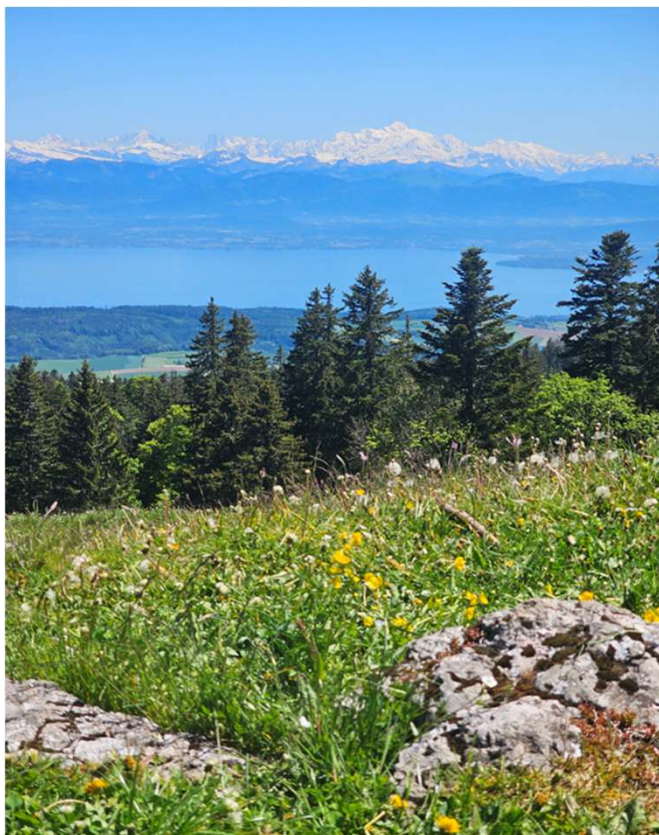
De Montricher à Saint-George

25km / 930m D+ & 1180m D-

50' de transfert de Montreux à Montricher

Toujours en Suisse, mais cette fois-ci nous partons explorer le Jura, « balcon du Léman et des Alpes ». De Montricher, une montée raide nous permet de rejoindre le sommet du Mont Tendre (1679m), montagne emblématique du Jura vaudois, offrant un magnifique panorama à 360° des Alpes à la forêt du Risoux et bien sûr le Léman. On découvre alors les murets typiques du Jura qui, tels des lignes de vie, nous conduiront jusqu'au col du Marchairuz. Le parcours est plus roulant. Nous nous enfonçons dans la forêt du Noirmont entre combes et crêts, typiques du Jura. Nous profitons encore de quelques jolis points de vue au Crêt de la Neuve (1494m) puis redescendons direction les Ruines Notre Dame D'Oujon (Arzier) où un transfert sera organisé. Les plus téméraires pourront continuer jusqu'à Saint Cergue.

25' de transfert du Parking des Ruines Notre Dame d'Oujon à Bursinel



Jour 4 – Samedi

Le Jura Français

Du Col de la Faucille aux Hauts de Thoiry

24,5km / 1350m D+ & 1680m D-

50' de transfert de Bursinel au col de la Faucille

Du col de la Faucille, nous traversons la Réserve Naturelle de la Haute Chaîne du Jura, sur le GR du Balcon du Léman et via les plus beaux sommets : le Colomby de Gex (1688m), le Crêt de la Neige (1702m) et le Reculet (1718m). De là, nous profitons d'une vue imprenable sur le bassin Lémanique et sur l'ensemble du parcours déjà réalisé jusque-là. Nous continuons sur la crête, avant de basculer direction le Chalet de Narderans et de rejoindre le parking du Tiocan pour un transfert voiture. Les plus téméraires pourront continuer jusqu'aux Hauts de Thoiry.

40' de transfert des Hauts de Thoiry à Genève



Détail du parcours (3/3)

Jour 5 – Dimanche

Le Chablais français

Du Col de Cou à Thonon-les-bains

23,5km / 780m D+ & 1490m D-

55' de transfert de Genève au col de Cou

Nous partons du col de Cou délimitant au Nord, la Vallée Verte du bassin lémanique. Nous rejoignons l'Aiguille et le Crêt Vernay pour de jolis points de vue sur le Léman. Mais le clou du spectacle se trouve au sommet du Mont Forchat (1539m). Ce sommet offre une vue panoramique sur tout le Chablais, le massif du Mont Blanc et le Léman. De là, il ne nous reste plus qu'à entamer une belle grande descente jusqu'à Thonon en passant au pied du promontoire des Châteaux des Allinges pour rejoindre les rives du lac et passer la ligne d'arrivée à la Capitainerie de Thonon !

Un repas convivial nous attend à la fin du parcours à la capitainerie de Thonon. La fin est prévue vers 16h30.



Le programme peut être adapté à tout moment par l'équipe d'encadrement en fonction des conditions météo, voire des aptitudes physiques et techniques des participant-es.



L'association Léman Nordique – www.tourdulacleman.org

Le T2L c'est une organisation associative qui repose essentiellement sur l'engagement bénévole pour ce qui concerne les aspects logistiques. Avec presque 100 participants et 50 bénévoles et accompagnateurs-trices en montagne, le T2L, c'est de belles rencontres, du partage et de la convivialité.

Basée à Thonon-les-Bains, l'**Association Léman Nordique** est une structure sportive loi 1901 engagée dans la promotion des activités de pleine nature autour du Léman. Elle est à l'origine du **Tour du Lac Léman (T2L)**, un événement fédérateur qui rassemble plusieurs disciplines — marche nordique, randonnée patrimoine, VTT et trail — dans un même esprit d'aventure, de convivialité et de découverte du territoire. L'association œuvre tout au long de l'année à la **préparation, l'entretien et la sécurisation des parcours**, ainsi qu'à l'organisation de **stages et séjours sportifs** accessibles à un large public.



Carine ESBRI

www.trekinalpes.fr

Accompagnatrice en montagne diplômée d'État depuis 2019, j'ai choisi d'en faire mon métier à temps plein en mai 2024. Après 20 ans au service du ministère des Sports, dont un dernier poste comme formatrice au Centre National du Ski Nordique et de la Moyenne Montagne (CNSNMM) – l'Ecole nationale qui forme les futurs accompagnateurs en montagne, j'ai décidé de tourner une page pour me consacrer pleinement à ma passion : la montagne.

Aujourd'hui, je vis de ce qui m'anime profondément : transmettre, partager, et mettre à profit mes compétences pédagogiques. Que ce soit avec des enfants autour d'activités nature ou avec des adultes (car nous restons tous un peu de grands enfants !), j'aime utiliser des supports ludiques, et autant que possible, le jeu, pour rendre accessibles et vivants les magnifiques paysages de nos montagnes. J'ai à cœur de vous faire découvrir la faune et la flore, et leurs incroyables adaptations aux contraintes de la haute montagne.

Je pratique le trail depuis une dizaine d'année que j'ai découvert d'abord à travers les raids multisports. Ancienne triathlète de haut niveau en junior, j'ai bifurqué vers les sports de nature en guise de reconversion ! Le trail pour moi signifie surtout aventure et constitue un autre moyen de découvrir nos belles montagnes. J'ai organisé plusieurs traversées de la Haute Chaîne du Jura en trail. Enfin, sur l'événement du Tour du Lac Léman, j'ai tracé le parcours et je coordonne l'activité trail pour la 3^{ème} année consécutive.



Benoît Collet

www.lignesdecretes.fr

Passionné de montagne et des grands espaces depuis mon enfance et en parallèle d'un parcours professionnel qui m'a amené à exercer plus de 20 ans dans le conseil en transition écologique auprès des entreprises, j'ai choisi de devenir Accompagnateur en Montagne en 2019.

Dans un monde de plus en plus urbain et digital, je suis convaincu que se reconnecter au vivant et à la nature, qu'elle soit spectaculaire ou ordinaire, est essentiel à notre équilibre. Ecouter le silence de la montagne au petit matin, surprendre une harde de chamois, observer un gypaète en plein vol, reconnaître une empreinte de cerf, comprendre la stratégie d'adaptation d'une plante d'altitude... autant de découvertes et d'émotions que je souhaite partager avec vous.

"La montagne nous parle" est mon leitmotiv : le milieu montagnard est particulièrement complexe et fragile. Le comprendre et le respecter guide mes pas, à vos côtés. Je pratique le trail depuis plus de 20 ans, dans un objectif de découverte et de plaisir. Je suis finisher de nombreux trails et ultra-trails : SwissPeaks 380, UTMB, TDS, 90 km du Mont Blanc, Eiger Ultra-trail, Echappée Belle Intégrale, UT4M, Trail des Aiguilles Rouges, Pierra Menta Eté...



Niveau et prérequis pour le T2L en trail

Expérience préalable requise

Faire le Tour du Lac Léman en trail suppose un niveau intermédiaire en trail. Ce n'est pas une compétition sportive et l'allure d'évolution reste modérée, avec de la course sur les portions plates et en descente et de la marche active en montée.

Les participant-es doivent cependant répondre à certains pré-requis :

- Une expérience préalable en trail et/ou randonnée sportive : être capable de réaliser sans difficulté des sorties longues de 25 km avec au moins 1000m de dénivelé positif et 1500m de dénivelé négatif.
- Une expérience sur des terrains variés et parfois techniques : pouvoir courir à allure modérée sur des terrains instables (cailloux, dévers, ornières), qu'ils soient plats ou descendants.
- Une bonne condition physique générale et endurance : être habitué à enchaîner plusieurs jours d'effort physique, par exemple 3 jours en trail ou 5 jours en trek.
- Être capable de gérer le dénivelé sur des montées et descentes prolongées. En montée : être préparé à encaisser des dénivelés de 1000m environ. En descente : savoir gérer des dénivelés négatifs importants (jusqu'à 1900 m D- pour une étape) sur le plan musculaire et technique.
- Autonomie en matériel, hydratation et nutrition : être habitué à courir avec son sac de trail contenant le nécessaire pour la journée et se connaître pour bien gérer son alimentation sur un effort de 25km.

Préparation spécifique conseillée

D'ici l'événement prévu fin mai, le-la traileur-se devra pouvoir inclure dans sa préparation :

- Un entraînement spécifique avec des séances en côte et des descentes longues pour le renforcement musculaire et le travail technique.
- Des sorties longues hebdomadaires tendant progressivement vers 3 à 5 heures (éventuellement une longue randonnée en montagne) pour habituer le corps à l'effort prolongé.
- Un renforcement musculaire avec des exercices ciblés sur les jambes, le gainage et la proprioception pour éviter les blessures.
- Une simulation d'enchaînement sur plusieurs jours (2,5 jours) éventuellement en combinant trail & randonnée sportive pour habituer le corps à la charge et évaluer la récupération.

Si vous avez des doutes sur votre niveau, n'hésitez pas à nous contacter (Carine : +33668605101) pour un échange ou des conseils personnalisés.



Matériel spécifique trail

- Un sac à dos de trail de **12L** : **il faut pouvoir prendre un tee-shirt supplémentaire, une gore tex, un manche longue, son pique-nique & encas, 2L d'eau, petite pharmacie, téléphone et autres affaires personnelles!**
- Poches à eau et flasques (1 avec filtre éventuellement) soit 2 L
- Un ou plusieurs petits sacs étanches pour protéger vos affaires de l'humidité : Ziplock format moyen ou Sac étanche type Deuter ou Sea To Summit
- Une veste type gore-tex de trail & un surpantalonn gore-tex
- Un pull polaire léger manche longue (= couche intermédiaire fine, pour le froid ou les pauses pique-nique)
- Des hauts à manches courtes et des manchettes voir quelques haut à manches longues légers (selon météo)
- Un collant long à prévoir selon la météo (en plus des shorts ou corsaires)
- Une casquette, une paire de lunettes de soleil
- Un bonnet léger, une paire de gants légers (type gant sous gants), des buffs (qui peuvent servir de bandeau ou de tour de cou)
- 2 paires de chaussures de trail (**pour pouvoir alterner en cas d'ampoule, de chaussures mouillées, de problème sur une paire!**)
- 1 paire de bâtons de trail (et de quoi les transporter quand on ne les utilise pas : ceinture ou carquois) : **fortement conseillés car ça soulage bien les jambes et ça répartit l'effort sur les bras et les jambes.**
- Crème solaire & Petite pharmacie personnelle avec pansements double-peaux, crème anti-échauffement et bande de contention (entorse), une couverture de survie, mouchoir
- Un sifflet (souvent sur le sac)
- Tupperware étanche & couverts pour le pique-nique (avec un ziplock pour protéger le tout)
- Votre pièce d'identité, carte européenne d'assurance maladie (voire chapitre suivant) et éventuellement votre ordonnance (si vous avez un traitement)
- Prévoyez également un peu de monnaie ou carte bancaire, pour les petites pauses café!!
- **A définir au dernier moment : des cramponnettes de trail pour le J2**

Pour le change (transfert de bagages)

L'organisation se charge de transférer vos bagages du lieu de départ le matin au lieu d'arrivée l'après-midi. Pour des raisons de respect de la santé des personnes qui manutentionnent vos bagages (des bénévoles), nous vous demandons de rester raisonnable sur vos affaires de change. C'est aussi les conditions météo qui conditionneront l'élaboration de votre sac de transfert. En plus des affaires de trail, mentionnées dans la liste ci-dessus, il vous faudra prévoir :

- Un sac de transfert de 55L maxi
- Un drap de sac ou petit sac de couchage (il y a des couvertures dans les dortoirs) & une taie d'oreiller *
- Votre serviette de bain et nécessaire de toilette*
- Une lampe frontale & des boules quies* (dortoirs!)
- Une tenue confortable pour le soir,
- Un petit sac en tissu pour transporter des affaires de change dans les minibus de transfert,
- Une paire de chaussures confortables de type crocs-pantoufle,
- Des chaussettes de contention de récupération,
- De la crème anti-échauffement,
- Du strap (entorse)
- Petit nécessaire pour ampoules (il y a un podologue sur l'organisation)

* Si vous avez choisi l'option hébergement collectif



Information administrative importante

Le T2L Trail passe 2 jours en Suisse, ce qui présente quelques obligations. Vous devrez avoir dans votre sac de trail en permanence : votre carte d'identité, carte vitale, ordonnance (si vous avez un traitement) et votre Carte européenne d'Assurance Maladie.

La demande se fait en ligne : Commander une carte européenne d'assurance maladie (CEAM) | ameli.fr | Assuré. Si vous n'avez pas cette carte et que vous devez être pris en charge par les secours, vous aurez un surcoût (de 500€ environ!). Mieux vaut faire cette démarche en ligne, simple et gratuite!

Hébergement – Repas & Tarifs

Les temps de repas et de convivialité sont pris en commun dans des gymnases quelque soit l'option d'hébergement choisi. Pour les nuitées, plusieurs options s'offrent à vous :

- Vous pouvez choisir de ne prendre aucun hébergement et rester complètement autonome. **Tarif : 390€**
- En hébergement collectif, vous serez hébergés dans des dortoirs des bunker suisses sous un gymnase, excepté à Genève où vous serez installés plus confortablement à l'Auberge de jeunesse. **Tarif : 610€**
- Enfin, pour plus de confort, vous pouvez choisir l'hôtel avec l'option en chambre simple (**Tarif : 980€**) ou en chambre double (**Tarif : 910€**). La literie et les serviettes de bain sont prévus. Le plus souvent vous pourrez rejoindre votre hôtel à pied. Sinon, un transfert en navette sera organisé. Vous prendrez vos petits-déjeuners à l'hôtel. En revanche, les repas du soir seront pris avec l'ensemble des participants dans les gymnases qui nous accueillent.

Les repas de midi sont pris sous forme de pique nique, transportés dans notre sac de trail (prévoir votre boîte type tupperware, vos couverts & sac ziplock hermétique pour éviter les fuites!). Quelques encas (barres et fruits secs) sont proposés mais il est fortement conseillé d'amener les encas dont vous avez l'habitude.

Massage & Podologue

Vous aurez la possibilité de réserver des séances de massage avec 2 kinés, soit 15€ les 20 minutes. Un système de réservation en ligne sera mis en place en amont de l'événement.

Il y aura également un podologue sur place (prestation gratuite, du moins payée par l'organisation et incluse dans l'inscription!)

Programme & lieu de rendez-vous

Mardi 4 mai : accueil prévu à la Capitainerie de Thonon, sur le lieu de départ, de 14h à 19h, pour récupérer votre sac de transfert.

Mercredi 5 mai : le rendez-vous est fixé à 7h pour un départ à 8h, à la Capitainerie de Thonon.

Vous devez arriver équipé. Il faudra prévoir de déposer votre bagage de transfert et de récupérer votre pique-nique.

Pour ceux qui viennent en véhicule, plusieurs options de parking : le long du quai, sur le parking du Château de Ripaille ou sur le parking du Funiculaire (21€ environ pour la semaine). Des informations plus précises vous seront données quelques jours avant la course.

Si vous dormez à l'hôtel le mardi soir, il faudra prévoir un transfert en taxi ou éventuellement voir avec les encadrants trail qui pourront vous récupérer à l'hôtel Ibis (selon le nombre de places disponibles)

Dimanche 9 mai : arrivée prévue au plus tard vers 15h à la capitainerie de Thonon.

Un ravitaillement et des kinés sont prévus à l'arrivée, avec possibilité de prendre une douche à la capitainerie.

