



Ensemble,

**HISONS  
LES VOILES !**

**BRETAGNE®**

ESPACE  
**FINIS'TRAIL**  
BREST TERRES OCÉANES



# GUIDE - CONSEIL ESPACE FINIS'TRAIL® BREST TERRES OCÉANES 2024

Brest  
terres  
océanes   
BRETAGNE  
INTENSE

[www.pro.brest-terres-océanes.fr](http://www.pro.brest-terres-océanes.fr)

# LE TRAIL

## Qu'est ce que le trail ?

Le trail qui signifie «sentiers» en anglais est une discipline de course à pied dont la particularité est de se dérouler dans un environnement naturel, avec le minimum possible de routes goudronnées et un maximum de sentiers et chemins.

Ce sport d'endurance peut se pratiquer sur des terrains très variés allant des sentiers littoraux à la montagne, en passant par les campagnes ou le désert. La distance est toute aussi variable puisque les entraînements ou compétitions en trail peuvent aller de quelques kilomètres à plusieurs centaines. Le dénivelé du parcours ainsi que sa technicité font par ailleurs varier la difficulté d'une sortie trail.

## Les chiffres clefs du trail en France

- **1,4 million** de pratiquants
- **4 200 événements** chaque année
- **6 courses** par an en moyenne par coureur
- **+10%** de croissance annuelle pour le marché du trail
- **8 trailers sur 10** partent en séjour trail au moins une fois par an



## Les chiffres du trail sur Brest terres océanes

- **39 associations / clubs de trail** présents sur le territoire
- **16 événements trail** organisés sur la Destination chaque année
- **Plus de 13.000 participants** aux événements trail de la Destination en 2023
- **86 départements** représentés sur ces événements trail
- **8 magasins de sport** du territoire proposent des articles de trail

## Profil type du trailer

Le trail est une pratique principalement masculine puisque l'on y retrouve **78% d'hommes**, même si le **nombre de traileuses a augmenté de 5% depuis 2015** pour un âge moyen de **41 ans**. Le trailer est bien souvent un **profil urbain** appartenant aux **catégories socio professionnelles supérieures dans 57% des cas**.

La forme physique, la découverte de nouveaux lieux et l'harmonie avec la nature sont les principales motivations des adeptes qui, pour **85% d'entre eux, courent au moins une fois par semaine**.



En termes de distances, **les parcours d'entraînement les plus recherchés se situent entre 15 et 30km**, afin de préparer des **courses comprises entre 20 et 80km pour 59% des trailers**.

L'équipement est un élément central de la pratique puisque **40% des trailers consacrent plus de 400€ par an dans le matériel**. Parmi les accessoires les plus utilisés, citons les **montres GPS/cardio utilisées par plus de 88% des pratiquants**.

## Les attentes en matière de séjours trail

**8 trailers sur 10 partent en séjour trail au moins 1 fois par an**, hors déplacements pour participer aux compétitions. **52% partent en famille** et **32% entre amis**.

**3 critères** majeurs déterminent le **choix d'une destination** pour un séjour trail :

- ◊ **le cadre**, l'environnement,
- ◊ **l'offre d'itinéraires** disponibles,
- ◊ **les activités à pratiquer** en parallèle.

En matière de **services attendus** chez les hébergeurs, 3 services ressortent nettement :

- ◊ **informations et conseils** sur les parcours
- ◊ **petit-déjeuner sportif et matinal**
- ◊ **douche de sortie**

Les trailers ont un intérêt marqué pour la nourriture bio et les produits locaux. En complément des sorties trail, ces derniers recherchent lors de leur séjour des **activités de détente** (baignade, relaxation), **de pleine nature** (marche, activités familles) ou encore de **découverte des produits du terroir**.

# L'ESPACE FINIS'TRAIL BREST TERRES OcéANES



## Le bout du monde en quelques foulées

L'Espace Finis'Trail propose une offre de circuits trail, balisés et référencés par niveaux de difficultés, pour permettre à chacun de courir et de découvrir le territoire à son rythme, lors d'un séjour sur la Destination !

### EN CHIFFRES :

**384** km de sentiers

**26** parcours

**21** sites de départs

**4** niveaux de difficultés



## Présentation du projet

L'Espace Finis'Trail Brest terres océanes se met en place progressivement depuis 2022, sous la coordination du Groupement d'Intérêt Public (GIP) Brest terres océanes.

Le GIP, accompagné par l'agence conseils Yoomigo spécialisée dans le trail en France, anime un groupe de travail composé des intercommunalités et des offices de tourisme.

À ce jour, 26 circuits ont été créés par les intercommunalités et les clubs, et 24 autres sont en cours de conception, avec l'objectif de déployer 50 itinéraires d'ici fin 2024 sur l'ensemble de la Destination. Chacun dans ses compétences veillera au bon entretien des circuits, à la mise en place des courses événementielles et à la promotion de l'offre.

## Des circuits pour tous les niveaux

- Niveau facile** : parcours de faible distance (<10km) et sans difficultés techniques, adaptés aux trailers débutants.
- Niveau intermédiaire** : parcours de moyenne distance (10km < < 20km), s'adressant aux trailers ayant déjà une pratique régulière.
- Niveau difficile** : parcours de longue distance (20km < < 30km), pouvant présenter des difficultés techniques. Ils s'adressent aux coureurs pratiquant régulièrement le trail, avec une bonne condition physique.
- Niveau expert** : parcours très longs (>30km), pouvant présenter de nombreuses difficultés techniques. Ils s'adressent aux trailers aguerris avec une très bonne condition physique.

## Les bases Accueil Trail

14 bases d'accueil ont été identifiées sur la Destination pour les trailers.

Sur ces espaces, les trailers pourront retrouver tous les services dont ils ont besoin : accueil et information sur les parcours, sanitaires, point d'eau, douche (sur certains sites).

+ d'Infos bases Accueil Trail

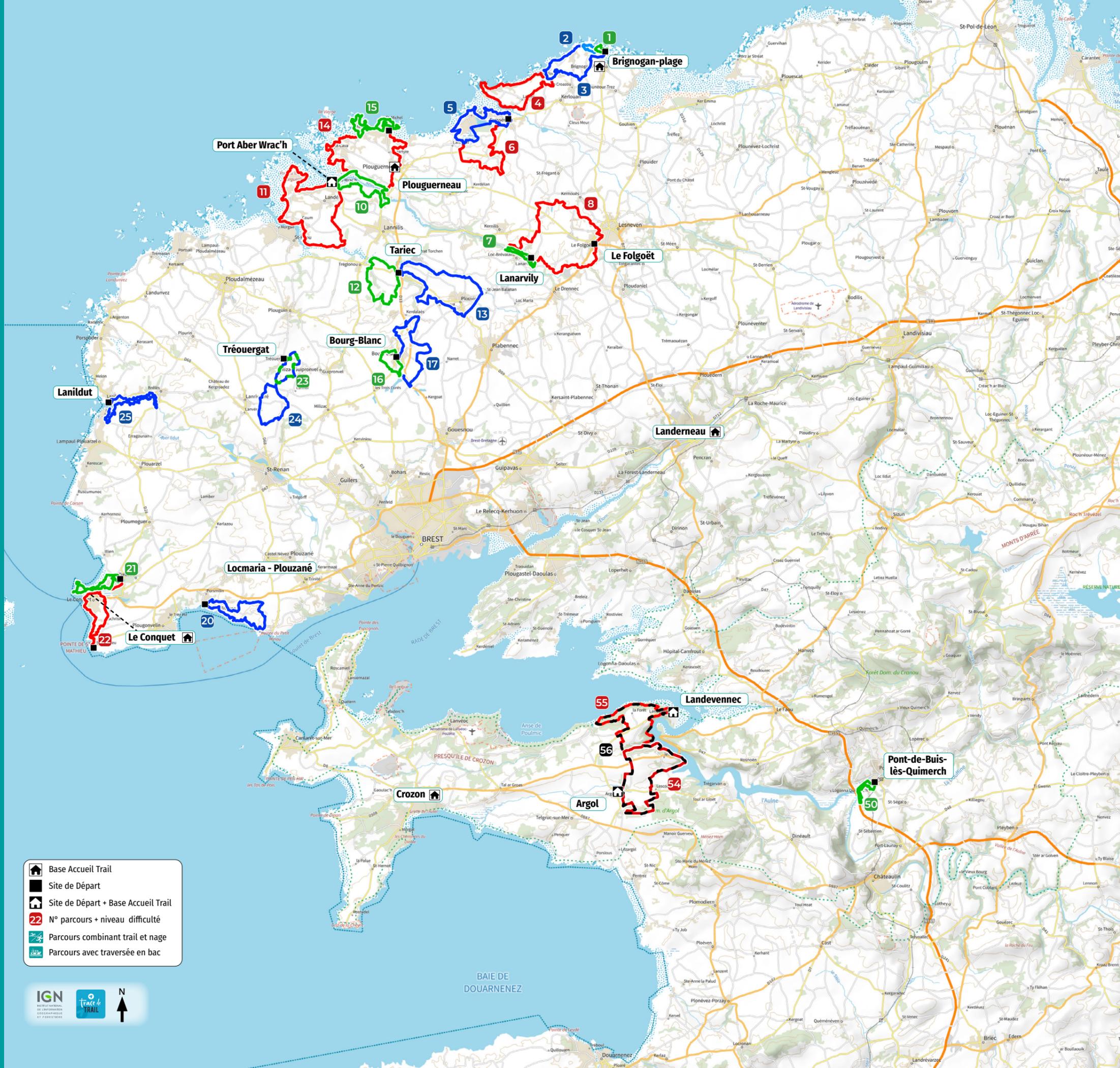


## Les ambiances et singularités à découvrir

- En bord de mer** : pour respirer l'air iodé et profiter des sentiers littoraux. Circuits singuliers à découvrir :
  - les parcours swim & run, alternant trail et nage, pour mixer les pratiques
  - les parcours avec traversée en bacs, pour découvrir le charme des Abers
- Le long des Abers** : pour découvrir la singularité de ces rivières fluctuant au gré des marées.
- En forêt** : pour profiter de circuits ombragés, notamment en périodes chaudes.
- Dans la campagne** : pour dérouler sa foulée seul avec soi-même ou avec ses partenaires de course
- Parcours urbains** : des circuits de trail en cœur de ville pour la découvrir autrement. Idéal pour finir une journée de travail baskets aux pieds, notamment pour la clientèle d'affaire.
- Entre terre et mer** : certains circuits mixent bord de mer et intérieur des terres pour retrouver toute la diversité des paysages sur une même sortie trail.

# LES CIRCUITS

N°	Nom	Distance	Dénivelé +	Difficulté	Durée
1	Parcours swim&run XS	2 km	20 m+	<span style="background-color: green; color: white;">■</span>	0:15-0:30
2	Parcours swim&run S	4.1 km	30 m+	<span style="background-color: blue; color: white;">■</span>	0:25-0:45
3	À travers le chaos granitique	12.6 km	80 m+	<span style="background-color: green; color: white;">■</span>	1:00-2:10
4	De la plage des crapauds à l'île aux vaches	25.4 km	270 m+	<span style="background-color: red; color: white;">■</span>	2:00-4:00
5	Boucle du Carnic	14.6 km	150 m+	<span style="background-color: blue; color: white;">■</span>	1:20-2:40
6	Les hauteurs de Guisseny	20.8 km	230 m+	<span style="background-color: red; color: white;">■</span>	2:00-4:00
7	Les sous-bois de l'Aber Wrac'h	5.9 km	170 m+	<span style="background-color: green; color: white;">■</span>	0:30-1:00
8	La Vallée des Moulins	23 km	330 m+	<span style="background-color: red; color: white;">■</span>	2:00-4:00
10	Tour de l'Aber Wrac'h	10.5 km	230 m+	<span style="background-color: green; color: white;">■</span>	1:00-2:00
11	Tour de la Presqu'île Sainte Marguerite	21.9 km	310 m+	<span style="background-color: red; color: white;">■</span>	2:00-4:00
12	Coat Meal - Tréglonou - Bourg Blanc	10.7 km	170 m+	<span style="background-color: green; color: white;">■</span>	1:00-2:00
13	Tariec - Plouvien	17.7 km	260 m+	<span style="background-color: blue; color: white;">■</span>	1:40-3:20
14	Tour de Plouguerneau	24.3 km	330m +	<span style="background-color: red; color: white;">■</span>	2:20-4:40
15	Du Koréjou à Kelerdut	12.2 km	90 m+	<span style="background-color: green; color: white;">■</span>	1:00-2:00
16	Autour de Bourg Blanc	5.3 km	50 m+	<span style="background-color: green; color: white;">■</span>	0:30-1:00
17	Bourg Blanc - Kervalan - Kergonc	14.9 km	150 m+	<span style="background-color: blue; color: white;">■</span>	1:15-2:40
20	A l'assaut du Fort de Toulbroc'h	13.5 km	260 m+	<span style="background-color: blue; color: white;">■</span>	1:20-2:30
21	Panoramique de Kermorvan	9.7 km	200 m+	<span style="background-color: green; color: white;">■</span>	1:00-2:00
22	Sur le sentier des phares	21.3 km	430 m+	<span style="background-color: red; color: white;">■</span>	2:00-4:00
23	Au cœur de la nature	6.3 km	110 m+	<span style="background-color: green; color: white;">■</span>	0:30-1:00
24	A travers les bois : circuit Tréouergat - Lanrivoaré	14.8 km	190 m+	<span style="background-color: blue; color: white;">■</span>	1:20-2:30
25	Tour de l'Aber Ildut	12.9 km	210 m+	<span style="background-color: blue; color: white;">■</span>	1:15-2:30
50	Circuit des Roz	5.9 km	220 m+	<span style="background-color: green; color: white;">■</span>	0:40-1:20
54	Circuit d'Argol	20.1 km	370 m+	<span style="background-color: red; color: white;">■</span>	2:00-4:00
55	Tour de Landevennec	18.4 km	470 m+	<span style="background-color: red; color: white;">■</span>	1:50-3:40
56	Argol - Landevennec	35.7 km	790 m+	<span style="background-color: black; color: white;">■</span>	3:45-7:30



# BOÎTE À OUTILS

## Comment le trailer choisit-il son parcours ?

### • En fonction du niveau de difficulté :

Les parcours sont classés par niveaux de difficultés, symbolisés par un code couleur :

**vert** (facile) - **bleu** (moyen) - **rouge** (difficile) - **noir** (expert)

### • En fonction de la durée de sortie souhaitée :

Des durées de parcours, minimales et maximales, sont indiquées sur chaque circuit. Les coureurs peuvent s'y référer pour évaluer le temps qui sera nécessaire pour réaliser le circuit.

### • En fonction des thématiques de parcours :

Des thèmes sont associés aux différents parcours afin de préciser les ambiances ou singularités proposées sur chaque circuit. Ces thèmes sont disponibles dans les filtres de recherche sur le site web et permettent de sélectionner son parcours selon ses envies.

## Quels supports utiles aux pratiquants ?

En complément du balisage directionnel, voici les supports utilisés par les trailers :

- ♦ **Le fichier GPX** : il s'agit d'un format de fichier qui permet d'ajouter l'itinéraire dans sa montre gps afin de se guider sur le terrain. Ce format de fichier est très utilisé en trail, et les coureurs peuvent vous demander « où récupérer le GPX du parcours ? ». Il est disponible en téléchargement sur chaque page parcours sur le site web de l'Espace Finis'Trail.
- ♦ **La carte du parcours** : sur chaque page parcours (site web Espace Finis'Trail), un lien permet de télécharger la carte du parcours, sur fond de carte IGN, avec le profil altimétrique du circuit.
- ♦ **La mise en cache du parcours dans son smartphone** : la mise en cache permet d'embarquer le parcours dans son smartphone et d'y accéder à tout moment y compris lorsqu'on se trouve en zone blanche (absence de connexion réseau). Ceci est possible via l'application mobile Trail Connect.

## Où trouver tous les parcours en détails ?



Les parcours de l'Espace Finis'Trail sont accessibles sur le **site web**

<https://espacestrail.run/finistrail>



Les parcours sont également disponibles dans l'**application mobile**

**Trail Connect** > Rubrique «Destinations à découvrir» > Espace Finis'Trail

## Comment signaler un problème ?

En cas de problème rencontré sur le parcours (balisage, environnement...), les coureurs ont la possibilité de le signaler grâce au dispositif Suricate :

<https://sentinelles.sportsdenature.fr>



**SURICATE**  
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

## Infos balisage à suivre

Les parcours de l'Espace Finis'Trail sont équipés de balises directionnelles trail apposées en complément du balisage randonnée ou VTT existant.

Les pastilles de couleurs correspondent au numéro du parcours ainsi qu'au niveau de difficulté de ces derniers.

Afin d'éviter le surbalisage des sentiers, les balises trail sont présentes uniquement aux intersections d'itinéraires et indiquent le balisage à suivre (GR®, PR ou VTT).



## Comment importer un fichier gpx dans sa montre ?

1. Enregistrer le fichier GPX du parcours et l'exporter sur son smartphone.
2. Ouvrir le fichier avec l'application de sa montre connectée (Garmin, Suunto, Coros...).
3. Suivre les instructions de l'application pour créer l'itinéraire et l'importer dans sa montre.







Photos © Emmanuel Berthier

[www.brest-terres-oceanes.fr](http://www.brest-terres-oceanes.fr)

[www.pro.brest-terres-oceanes.fr](http://www.pro.brest-terres-oceanes.fr)

 [Brest terres oceanes](#)



Contact projet Espace Finis'Trail

Catherine Le Bot

[catherine.lebot@brest-terres-oceanes.fr](mailto:catherine.lebot@brest-terres-oceanes.fr)