SAINT ÉTIENNE TERRE DE RELIEFS

LE GUIDE DES TRAILS DE SAINT-ÉTIENNE ET ALENTOURS



saint-etienne.fr

unesco
Membre du
Réseau des Villes créatives

UNESCO
Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture

Coalition internationale des villes inclusives et durables – ICCAR

Saint-Étienne



À SAINT-ÉTIENNE, LE TRAIL EST DANS NOTRE NATURE !

Saint-Étienne, terre de reliefs !

Ici, la nature est à portée de foulée. Du centre-ville avec ses escaliers aux sentiers sauvages des Gorges de la Loire, des forêts et crêts du Pilat aux vallées préservées des alentours, Saint-Étienne offre un formidable terrain de jeu pour les amoureux de trail et de grands espaces. Entre dénivelés, chemins escarpés et panoramas grandioses, chaque parcours est une invitation à se dépasser, à explorer le territoire et à vivre pleinement le sport en pleine nature. Un esprit de défi et de caractère que l'Asics SaintéLyon incarne à merveille : ici, le relief forge le caractère, la nature inspire le mouvement et chaque foulée est une nouvelle aventure.

À Saint-Étienne, le trail se vit sur tous les terrains, au cœur d'un territoire qui a le relief dans la peau !

URBAIN, SAUVAGE, TECHNIQUE OU PANORAMIQUE :

ici, chaque sortie est une nouvelle aventure. Saint-Étienne, terre de reliefs. À vous de jouer !

VOS TERRAINS D'ENTRAÎNEMENT À SAINT-ÉTIENNE ET ALENTOURS

1 Le centre-ville de Saint-Étienne le trail urbain

Escaliers, ruelles, collines et patrimoine industriel : un terrain idéal pour varier les appuis, travailler les relances et accumuler du dénivelé sans quitter la ville.

EXEMPLE DE TRAIL

Saint-François - Crêt de Roc
Distance : 3,2 km
Dénivelé positif : 55 m



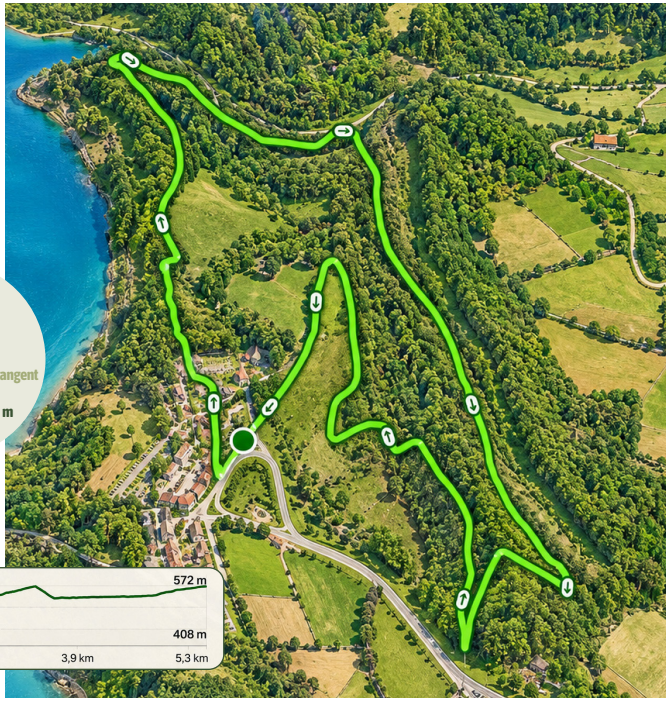


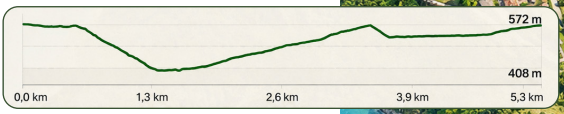
2 Les Gorges de la Loire le terrain nature

Des monotraces pentus aux chemins panoramiques, un cadre idéal pour les sorties vallonnées et les entraînements au grand air.

EXEMPLE DE TRAIL

Le Grand Bois - Sentier du Grangent
Distance : 5,3 km
Dénivelé positif : 166 m





3 Le Pilat
prendre de la hauteur

Forêts, crêts et reliefs marqués : de quoi préparer les longues distances, travailler les montées et les descentes et s'offrir de belles sorties en pleine nature.

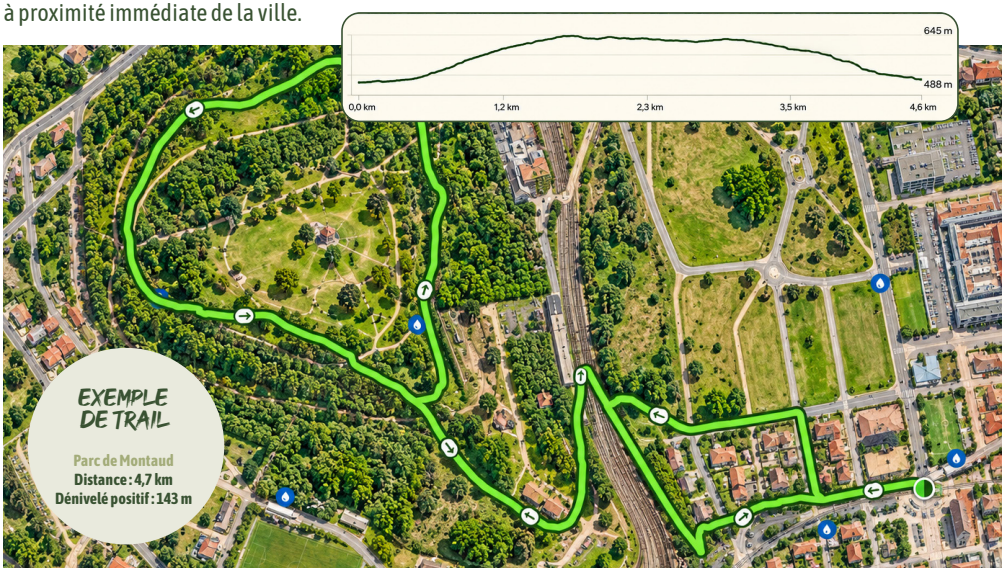
EXEMPLE DE TRAIL

Crêt de l'Arnica - Crêt de l'Étançon
Distance : 11,4 km
Dénivelé positif : 400 m



4 Les hauteurs stéphanoises
s'entraîner au quotidien

Des espaces comme Montaud ou Salvaris permettent de retrouver des chemins naturels et des passages vallonnés à proximité immédiate de la ville.



Pour aller plus loin, l'Espace Trail des Gorges de la Loire et le Pôle Trail à Saint-Régis-du-Coin proposent des parcours balisés avec distances, dénivelés, niveaux de difficulté et traces GPS.

CALENDRIER DES TRAILS PRÈS DE SAINT-ÉTIENNE

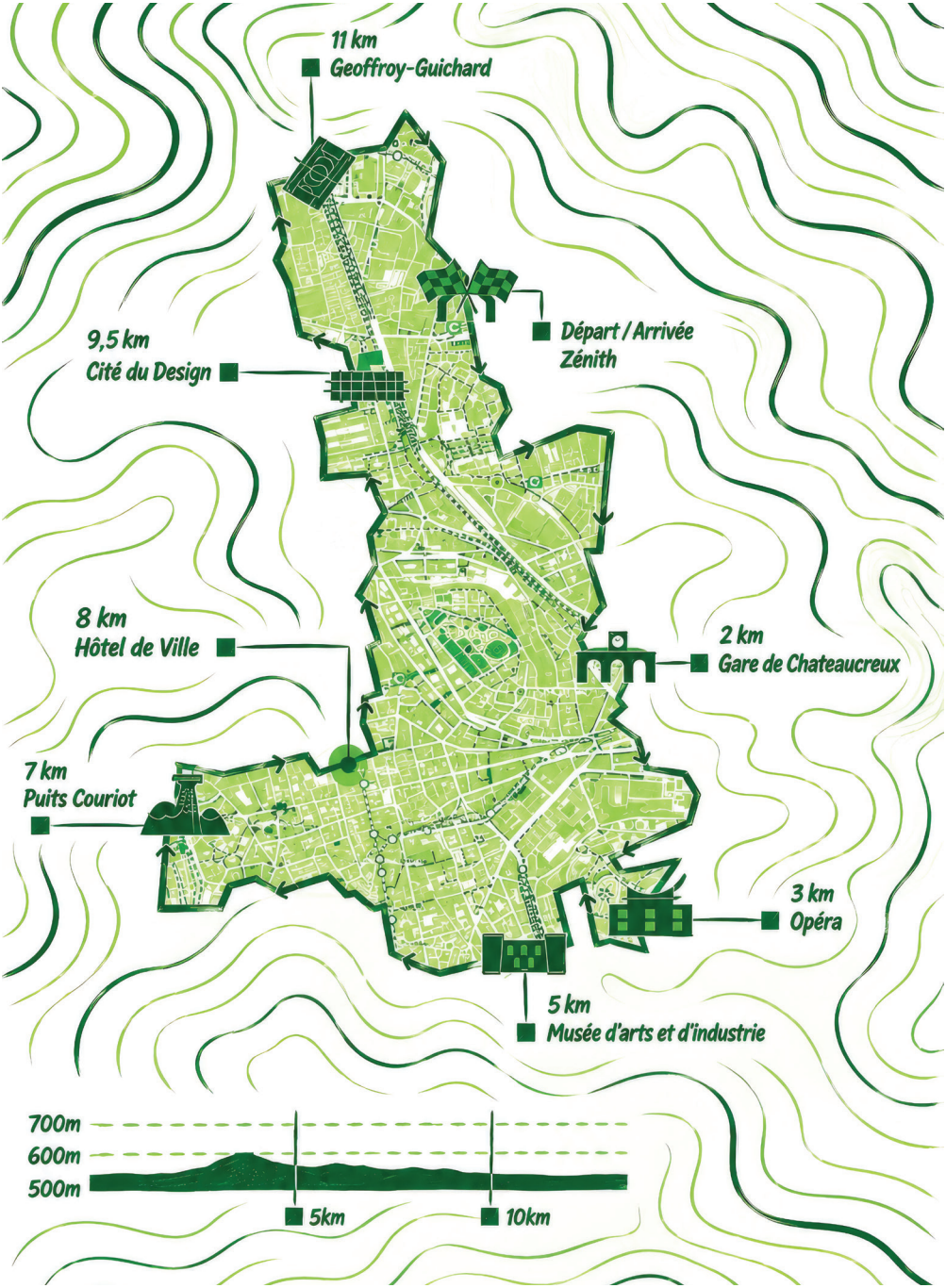
DATE	COURSE / LIEU	DISTANCES / FORMATS	À RETENIR
28–29 novembre 2026	ASICS - SaintéLyon Départ : Saint-Étienne ; arrivée : Lyon	Environ 80 km	Course nocturne entre Saint-Étienne et Lyon par les crêtes des Monts du Lyonnais.
28 novembre 2026	ASICS SaintéLyon - Lyon SaintéLyon. Départ et arrivée : Lyon	160 km	Format aller-retour Lyon–Saint-Étienne – Lyon.
29 novembre 2026	Trail des Babets Sorbiers	8 et 15 km	Parcours nature avec chronométrage par puce et ravitaillements.
12 décembre 2026	Les Foulées de Noël Saint-Jean-Bonnefonds	9, 10 et 18 km	Courses de 10 et 18 km, marche de 9 km.
19 décembre 2026	10 km de la Talaudière	10 kms	Course sur route de 10 km.
27 décembre 2026	Montée de Chambles Saint-Just-Saint-Rambert → Chambles	13 km	Marche linéaire majoritairement sur sentiers, avec retour en car.
10 janvier 2027	Trail Hivernal des Coursières Saint-Martin-en-Haut	16 et 33 km	Trail hivernal ; option de transport collectif depuis Lyon mentionnée.
16 janvier 2027	Trail la Nuit Blanche du Pilat - Le Bessat	15 km	Trail blanc nocturne avec l'association Sang pour sang sport.
24 janvier 2027	Le trail des neiges Saint-Régis-du-Coin	8 et 14 km	Des panoramas exceptionnels sur la chaîne des Alpes et la découverte des trésors du Haut-Pilat.
6 février 2027	Trail des Lucioles Riotord	8, 16 et 32 km	Plusieurs parcours, courses enfants, et marche.
7 mars 2027	Trail Saintjeandaire Saint-Jean-Bonnefonds	7 et 17 km	Un tracé alternant passages naturels et sections plus urbaines. Des parcours enfants et juniors sont également proposés.
4 avril 2027	Farnay Trail Farnay	10, 17, 31 Km	Trail Solidaire Course enfants
25 avril 2027	Goat Trail La Chapelle-Villars	10, 15 et 20 km	Parcours trail.
25 avril 2027	Trail des salamandres Fraisses	11, 19 et 27 km	Trails de 11, 19 et 27 km et marche nordique de 11 km.
7–8 mai 2027	Ultra-Trail des Coursières Saint-Martin-en-Haut	De 11 à 163 km	Événement ultra-trail avec de nombreux formats, du court à l'ultra.

22 mai 2027	St-Cham R'Urban Trail Arena-Saint-Chamond	Trail 5, 10 et 21 km	Mélange de rues, escaliers, sentiers monotraces, passages sous arcades, passerelles et traversées du Gier.
22–23 mai 2027	Pilatrail Véranne / massif du Pilat	9, 21, 42 et 92 km	Courses sur les sentiers du Parc naturel régional du Pilat.
5–6 juin 2027	24 heures – Roche-la-Molière Roche-la-Molière	6 h, 12 h et 24 h	Format backyard / endurance sur stade, en individuel et en relais.
12 Juin 2027	Les Étoiles de Gimel Saint-Régis-du-Coin	9, 15, 24 km	Trail nocturne.
Mi juin 2027	Urban Trail Andrézieux-Bouthéon	5, 10,5 et 17,5 km	Bords de Loire et urbain.
19 juin 2027	Course des Adrets Chevrières	5, 10 et 20 km	Parcours balisés dans les Monts du Lyonnais, avec animations après la course.
25 septembre 2027	Trail des 8 Clochers Raucoules	De 11 à 80 km	Plusieurs trails de 11 à 80 km et également des randonnées de 11 et 21 km.

PARCOURS DE L'ASICS SAINTÉLYON



PARCOURS DU SAINTÉ TRAIL URBAIN





SAINT ÉTIENNE TERRE DE RELIEFS

+ D'INFOS ET ET TRACÉS SUR :

Ville de Saint-Étienne
Hôtel de ville - BP 503
42007 Saint-Étienne

T 04 77 48 77 48
courriermairie@saint-etienne.fr
saint-etienne.fr

Conception / réalisation : **Direction de la Communication et du Marketing territorial de la Ville de Saint-Étienne.** Photo retouchée.
Achevé d'imprimer novembre 2026. Ne pas jeter sur la voie publique.

Saint-Étienne