

"PLUS BELLE,
PLUS DURE"

GUIDE ACCOMPAGNANT PLANS DES SITES ET ACCÈS

GRAPHISME ET DESIGN : FLORENCE LA VERTUEUX

Fp

L'ÉCHAPPÉE BELLE

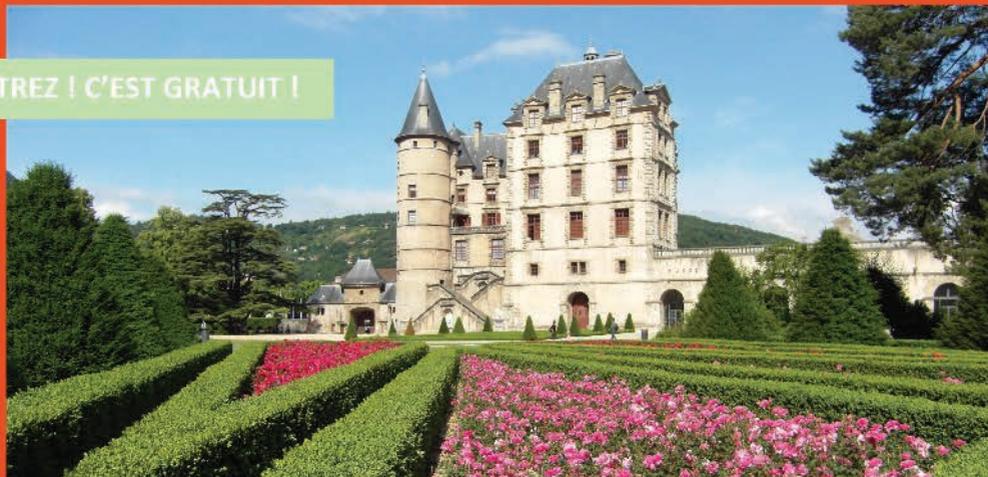
31 août, 1^{er} & 2 septembre 2018

Vizille - Aiguebelle : 144 KM & 11100m D+ en solo ou en duo
Peynef 7 Laux - Aiguebelle : 85 KM & 6050m D+
Allevard - Aiguebelle : 57 KM & 4100m D+

www.lechappeebelledonne.com



ENTREZ ! C'EST GRATUIT !



Le Domaine de Vizille

Un site inscrit dans l'histoire universelle pour son rôle dans la genèse de la Révolution française.

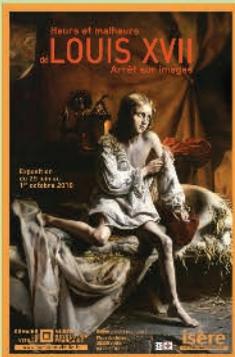
Dans le parc...

Parcours d'orientation,
Aire de jeux pour les enfants,
Promenades en poneys



...au musée

Visitez l'exposition temporaire
Heurs et malheurs de Louis XVII, arrêt sur images
Jusqu'au 1^{er} octobre 2018



Collections permanentes
Exposition temporaire
Parc paysager
Réserve animalière



Bienvenue en Belledonne pour la 6^{ème} édition de la traversée intégrale du massif. Ce guide a pour vocation de vous aider à suivre les coureurs et de vous repérer sur les différents sites.

Florent Hubert, directeur de course

SOMMAIRE

■ Présentation de l'épreuve	P.4
■ Respect des espaces naturels	P.5
■ Accès aux zones d'abandon	P.5
■ Suivi Livetrail	P.5
■ Carte générale du parcours	P.6
■ Profil course	P.7
■ Carte du massif de Belledonne	P.8-9
■ Départ 144km : Vizille	P.10-11
■ Ravito 1 : Arselle - Chamrousse 1700	P.12-13
■ Ravito 2 : Refuge de la Pra	P.14-15
■ Ravito 3 : Refuge Jean Collet	P.16-17
■ Ravito 4 : Habert d'Aiguebelle	P.18
■ Ravito 5 : le Pleynet-les 7 Laux	P.20-21
■ Ravito 6 : Gleyzin	P.22-23
■ Ravito 7 : Périoule	P.24-25
■ Départ 57km : Allevard	P.26-27
■ Ravito 8 : Super Collet	P.28-29
■ Ravito 9 : Val Pelouse	P.30-31
■ Ravito 10 : Le Pontet/ Les Granges	P.32-33
■ Arrivée : Aiguebelle	P.34-36
■ Partenaires	P.38-39



PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE

L'Échappée Belle est une traversée de part en part de la chaîne de Belledonne, qui se caractérise par sa haute technicité, son engagement sur des sentiers difficiles d'accès, et l'altitude à laquelle elle se déroule. Créé en 2013 et définie dès sa première édition comme un des plus beaux trails mais aussi un des plus exigeants, L'Échappée Belle s'est immédiatement imposée dans le monde de l'ultra. Le point culminant de la course atteint une altitude de 2 930m avec la Croix de Belledonne. 15 cols et 40km consécutifs à plus de 2000m d'altitude doivent être franchis pour arriver au terme de cette aventure. Les meilleurs bouclent les 144km en 27h tandis que les derniers finishers franchissent la ligne d'arrivée en un peu moins de 56h.

Les formats proposés :

L'Échappée Belle - Intégrale

- 144km / 11 100 mètres D+ et 11 100 mètres D- en solo ou duo
- Départ **vendredi 31 août à 06h du parc du Domaine de Vizille**
- Record course : 27h26 par Sébastien Gérard (fr) en 2016
- Temps max : 54h, arrivée avant le 2 septembre 12h

La traversée intégrale du Massif de Belledonne du sud au nord. Un parcours alpin qui cumule les difficultés : sentiers escarpés, altitude, dénivelé, pourcentage de pente... La récompense est à la hauteur des efforts avec 30 lacs d'altitude, 4 crêtes panoramiques et une ambiance « montagne » garantie.

L'Échappée Belle - Traversée nord

- 85km / 6 050 mètres D+ et 7 210 mètres D- en solo
- Départ **samedi 1^{er} septembre à 06h de la station du Pleyne-Les 7 laux** (Attention : versant Belledonne et non pas versant Grésivaudan)
- Record course : 12h47 par Antoine Guillon (fr) en 2016
- Temps max : 30h, arrivée avant le 2 septembre 12h

Un ultra à part ! Une course engagée avec en point de mire le col Moretan. Une traversée sauvage et technique qui reprend le parcours du 144km à partir du Pleyne - Les 7 Laux.

L'Échappée Belle - Parcours des crêtes

- 57km / 4 100 mètres D+ et 4 220 mètres D- en solo
- Départ **samedi 1^{er} septembre à 09h d'Alleverd**
- Record course : 5h46 par Nicolas Hairon et Kevin Vermeulen (fr) en 2017 (sur l'ancien parcours 47km et 2 800 mètres D+).
- Temps max : 27h, arrivée avant le 2 septembre 12h

Un parcours pour les trailers désireux de s'essayer aux sentiers techniques de Belledonne sur une journée, avec des panoramas à 360° sur toutes les Alpes.

Plus qu'une course, L'Échappée Belle souhaite faire découvrir la magnifique chaîne de Belledonne. Cet ultra-trail s'inscrit dans une démarche de respect de l'environnement et s'appuie sur le tissu économique local pour proposer une course conviviale et festive avec de nombreuses animations sur le parcours et les bases vie. Mis en place avec l'aide et le soutien de l'Espace Belledonne, des communes traversées et de l'ensemble des acteurs de Belledonne, cet ultra-trail est avant tout l'évènement des habitants et des amoureux de Belledonne.

RESPECT DES ESPACES NATURELS

L'Échappée Belle ainsi que l'Espace Belledonne et les communes traversées par la course sont engagés dans une démarche de prise en compte de l'environnement et de développement durable. **À vous de jouer !**

L'activité « trail » se pratique en pleine nature, au contact d'une faune, d'une flore et de paysages exceptionnels. Cet environnement est fragile, chaque trailer et accompagnant se doit de le respecter et de participer à sa préservation. Nous travaillons chaque année à l'amélioration des mesures visant à limiter les impacts de notre course sur l'environnement. Nous comptons sur vous pour adopter une attitude responsable.

Il est demandé de ne pas stationner sur les secteurs sensibles que sont les zones humides, surtout localisées sur le lac du Luitel, le plateau de l'Arseille (hors sentiers), la montée du Lac Achard (hors sentiers) et le plateau de la Pra (hors sentiers).

ACCÈS AUX ZONES D'ABANDON

Certaines zones d'abandon sont à privilégier de par leur facilité d'accès aux véhicules de rapatriement : Arselle, Le Pleyne / les 7 laux, Gleyzin, Super Collet, Val Pelouse et Le Pontet. À l'inverse, il est préférable d'éviter l'abandon pour le coureur sur les refuges de la Pra et Jean Collet, le Pas de la Coche et Périoule sauf contrainte majeure. Sur place, des bénévoles pourront vous aiguiller sur les démarches à suivre et les accès.

SUIVI LIVETRAIL

Suivez l'évolution de chaque coureur en temps réel grâce à LiveTrail :

www.lechappeebelledonne.com/live

Les informations peuvent aussi être notifiées sur le mur Facebook des coureurs ou vous être envoyées par SMS (inscription à ce service sur la plateforme live trail).

Une balise GPS/GPRS pour un suivi en temps réel peut être loué sur le site de Dotvision :

Parcours des Crêtes : <http://bit.ly/Cretes18>

Traversée Nord : <http://bit.ly/Nord18>

Intégrale : <http://bit.ly/Integrale18>



13 sites pour venir encourager les coureurs et participer aux animations

Vizille - départ 144km

Le Pleynet/Les 7 Laux - départ 85km

Allevard - départ 57km

Aiguebelle - arrivée

Suivi live et estimation du temps de passage des coureurs sur

www.lechappeebelledonne.com/live

Autour de la course

Idées rando

- **Chalet de Pincerie / Col du Merdaret (1h)**
- **Refuge de l'Oule**
2h30 de marche depuis le parking des Gleyzins (740m de dénivelé).
Réservations : refugedeloule@pinsot.fr, 06 32 46 49 91.
- **Refuge de la Combe Madame**
2h de marche depuis Fond de France (La Ferrière).
Réservations : combemadame@gmail.com, 06 15 89 17 17.
- **Refuge de la Pierre du Carre**
1h30 depuis le parking du Super Collet (380m de dénivelé).
Réservations : guylain74@orange.fr, 06 83 14 47 84.
- **Sentier découverte du Pontet** (parcours autour du Marais)
Pilotis, passerelles, observatoires et mare pédagogique.

Idées découverte

DOMAINE DE VIZILLE

Visite du Musée de la Révolution française et promenade dans le Domaine. Parcours d'orientation, poney, maison de l'apiculture, découverte de la faune et de la flore (parc paysager, réserve animale). Entrée gratuite / Audioguides gratuits en 5 langues (français, anglais, allemand, italien, espagnol).
Renseignements : 04 76 68 07 35. www.domaine-vizille.fr

MAISON BERGÈS

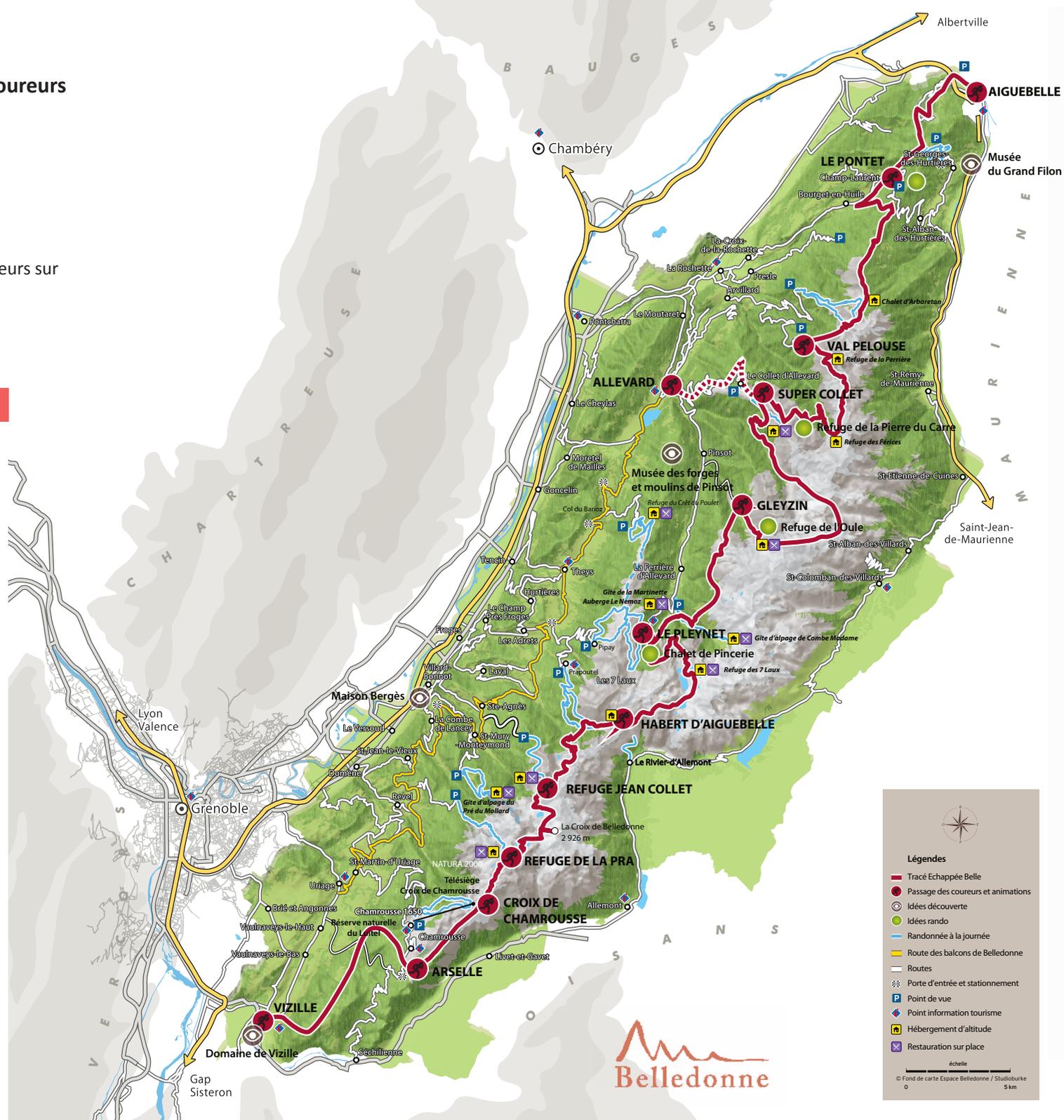
Visite du Musée de la Houille blanche. Entrée gratuite / Audio-guides gratuits en français et en anglais.
Renseignements : 04 38 92 19 60. www.musee-houille-blanche.fr

MUSÉE DES FORGES ET MOULINS DE PINSOT

Eco musée. Renseignements : 04 76 13 53 59.
www.forgesmoulins.com

MUSÉE DU GRAND FILON

Visite du Musée de la mine du Grand Filon, un parcours ludique et instructif dans les entrailles de la Terre.
Renseignements : 04 79 36 11 05. www.grandfilon.net



Légendes

- Tracé Echappée Belle
- Passage des coureurs et animations
- Idées découverte
- Idées rando
- Randonnée à la journée
- Route des balcons de Belledonne
- Routes
- ⊗ Porte d'entrée et stationnement
- P Point de vue
- ◆ Point information tourisme
- ⌘ Hébergement d'altitude
- ⓧ Restauration sur place

échelle
0 5 km

© Fond de carte Espace Belledonne / Studioburke



DÉPART : DOMAINE DE VIZILLE



Départ des coureurs du 144km vendredi 31 août à 6h

SITUATION VILLAGE DÉPART

Domaine de Vizille, 425-427 avenue Aristide Briand (derrière le gymnase du parc), 38220 Vizille
Coordonnées GPS : 45.071724, 5.772721. Vizille est en Isère, à environ 35-40 minutes de Grenoble.

SE RENDRE À VIZILLE

En voiture (plan page suivante) :

- Par l'autoroute de Sisteron, sortie n°8 Vizille
- Par Brié (route Napoléon)
- Par Uriage, D524, route touristique

PARKINGS

- Devant le lycée Polyvalent et Professionnel Portes de l'Oisans
960 avenue Aristide Briand, 38220 Vizille
Coordonnées GPS : 45.067635, 5.769575
- Devant le cinéma
323-391 avenue Aristide Briand, 38220 Vizille
Coordonnées GPS : 45.073146, 5.771378

Il est interdit de se garer sur le parking à l'entrée du site. Ce parking est réservé au staff.

PROGRAMME

Jeudi 30 août

- 16h30 - **Conférence de presse au Domaine de Vizille.**
- 18h30 - **Petite randonnée** "A la découverte de l'histoire du Domaine de Vizille et du vieux château du roi". Inscription auprès de Denis Bellon : denis.bellon123@orange.fr

Vendredi 31 août

- 5h - **Accueil café**
- 5h45 - **Briefing**
- 6h - **Départ des coureurs du 144km**



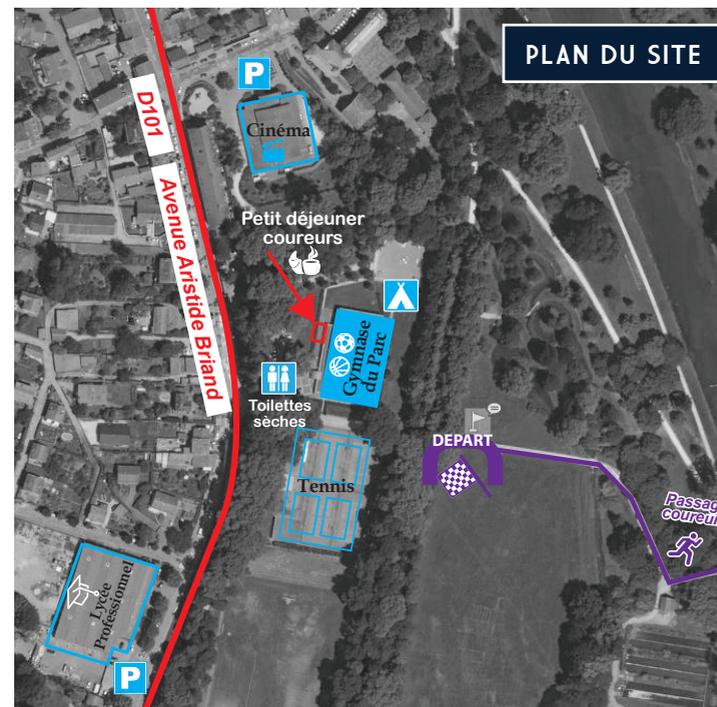
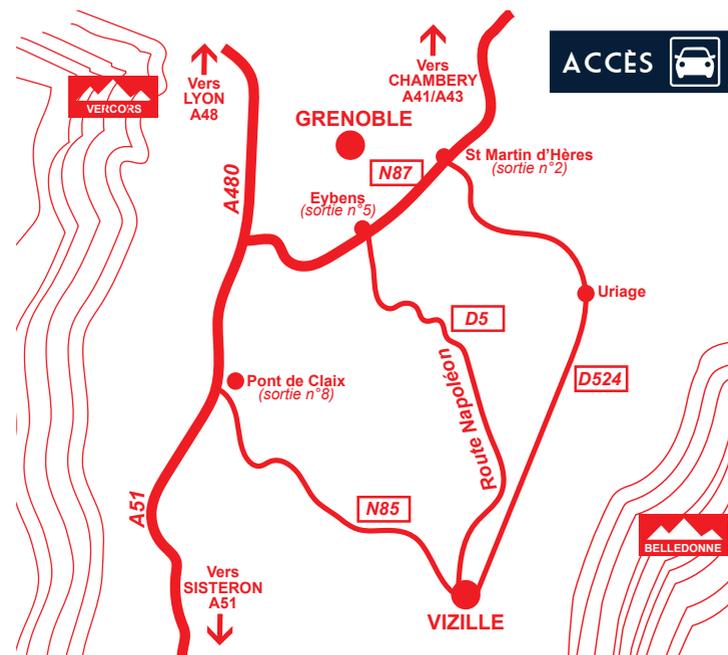
IDÉE DÉCOUVERTE

Visite du Musée de la Révolution française et promenade dans le domaine de Vizille (parc paysager, réserve animalière). Parcours d'orientation, poney, maison de l'apiculture, découverte de la faune et de la flore.
Entrée gratuite / Audioguides gratuits en 5 langues.
Renseignements : 04 76 68 07 35 / www.domaine-vizille.fr

LOGEMENT

Hôtel les Mésanges - 3 étoiles

94 route des Mésanges, 38410 Saint-Martin-d'Uriage / Réservation : 04 38 24 10 80
Réduction pour les accompagnants et coureurs Échappée Belle, chambres doubles au prix des chambres singles.



ARSELLE - CHAMROUSSE



Passage des coureurs du 144km vendredi 31 août de 7h à 11h
Chemin parcouru par les coureurs depuis Vizille : 16,5 km, D+: 1488m ; D-: 148m

SITUATION RAVITO N°1

Plateau de l'Arselle, foyer de fond, 38410 Chamrousse 1700
Coordonnées GPS : 45.099521, 5.877877

SE RENDRE À L'ARSELLE

En voiture (plan page suivante) :

Depuis Vizille (34 minutes). Se rendre à Uriage, puis monter à Chamrousse par la route du Luitel. Prendre la RD 5, route d'Uriage, puis la RD 111 direction Chamrousse. Passage devant la réserve naturelle du Luitel (attention, il est interdit de s'y garer). Un peu avant la station de Chamrousse, prendre une petite route à droite direction le Plateau de l'Arselle (domaine de ski de fond).

En bus :

Bus Transisère, ligne 6010 Grenoble / Chamrousse. Arrêt Roche Béranger.
Tarifs et horaires : www.transisere.fr

PARKING

Devant le foyer de fond.

ANIMATIONS

Animation musicale avec *Batuk'adabra*. Café et thé offert.

RANDONNÉES SUR LE PASSAGE DES COUREURS

 (plan page suivante)

- **Lac Achard** - Départ du plateau de l'Arselle (derrière le foyer de fond). Suivre l'itinéraire balisé pour raquettes (panneau jaune avec la marmotte). 50 minutes de marche.
- **Col de la Botte** - Passage des coureurs de 8h à 12h. 10 minutes de marche à partir du haut du télécabine de la Croix de Chamrousse.
- **Lacs Robert** - Passage des coureurs de 8h15 à 12h30. Prendre le télécabine de la Croix de Chamrousse (Chamrousse 1650) puis descendre le long du télésiège. 30 minutes de marche.

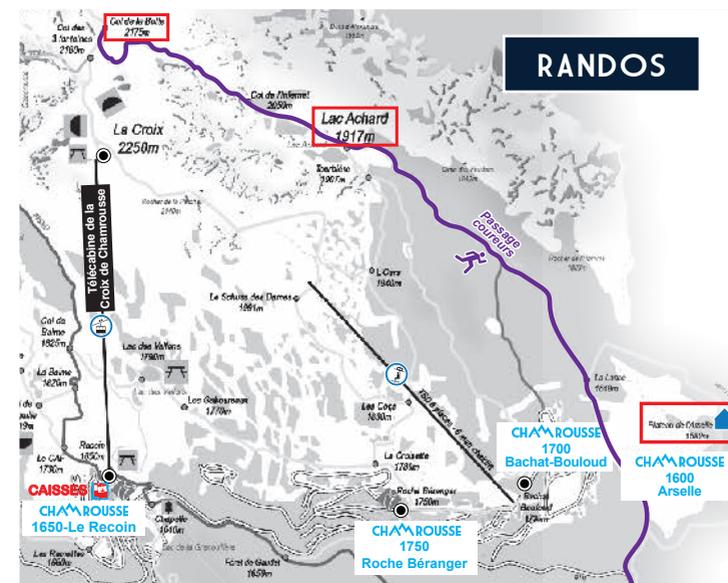
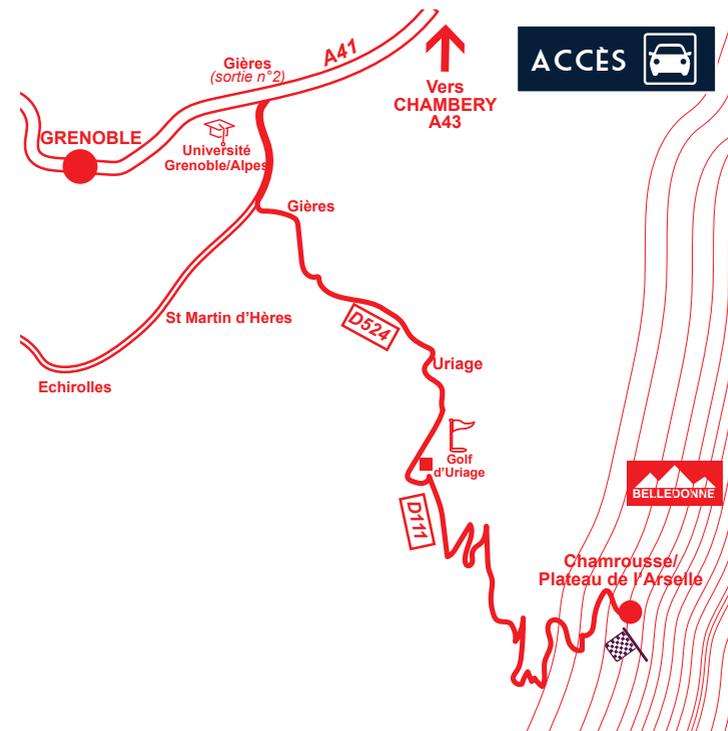
Pour les randonnées accessibles via le **télécabine de la Croix de Chamrousse**, se garer à Chamrousse 1650. Tarif spécial Échappée Belle de 8h à 12h (moins 20%) à demander aux caisses des remontées mécaniques (dans l'office du tourisme).

www.chamrousse.com

Carte IGN TOP 3335 OT Chamrousse Belledonne.

RESTAURATION

Bar/restaurant de La Croix de Chamrousse avec terrasse panoramique et vue imprenable sur la vallée grenobloise et les massifs environnants. Situé à 2250m d'altitude et accessible par la télécabine, il vous permettra de vous restaurer après avoir vu passer les coureurs au col de la Botte ou autour des lacs. Tarif spécial Échappée Belle : 10% de remise sur toutes les consommations (repas et boissons). Bar ouvert de 09h30 à 17h / Restaurant de 12h à 14h30.



REFUGE DE LA PRA



Passage des coureurs du 144km vendredi 31 août de 9h à 14h
Chemin parcouru par les coureurs depuis Vizille : 27,7km , D+ : 2412m ; D- : 594 m

SITUATION RAVITO N°2

Refuge de la Pra, 38420 Revel

2 110 m

Coordonnées GPS : 31T 731404 5005065

SE RENDRE AU REFUGE

En voiture depuis Grenoble : prendre l'A41, sortir à Domène (sortie gratuite), prendre direction Revel puis Freydière. Depuis Les Granges de Freydière, aller jusqu'au bout de la route, dont la dernière partie est bien carrossable. Se garer au parking du Pré Raymond.

Puis à pied : laisser votre voiture au parking, prendre la piste forestière et le sentier qui fait suite. Quelques lacets vous amènent jusqu'à un sentier horizontal à la lisière de la forêt. Plus haut, traverser le ruisseau avant de gagner le lac du Crozet. Suivre le chemin qui longe le lac et remonter le vallon jusqu'au col de la Pra. Au col, descendre sur le versant sud jusqu'au refuge situé à 5 minutes en dessous. Retour par le même sentier. Balisage jaune (également balisage du GR rouge et blanc).

Dénivellation : 740 m - Durée : 2 h30 à 3 h.

Carte IGN TOP 3335 OT Chamrousse Belledonne

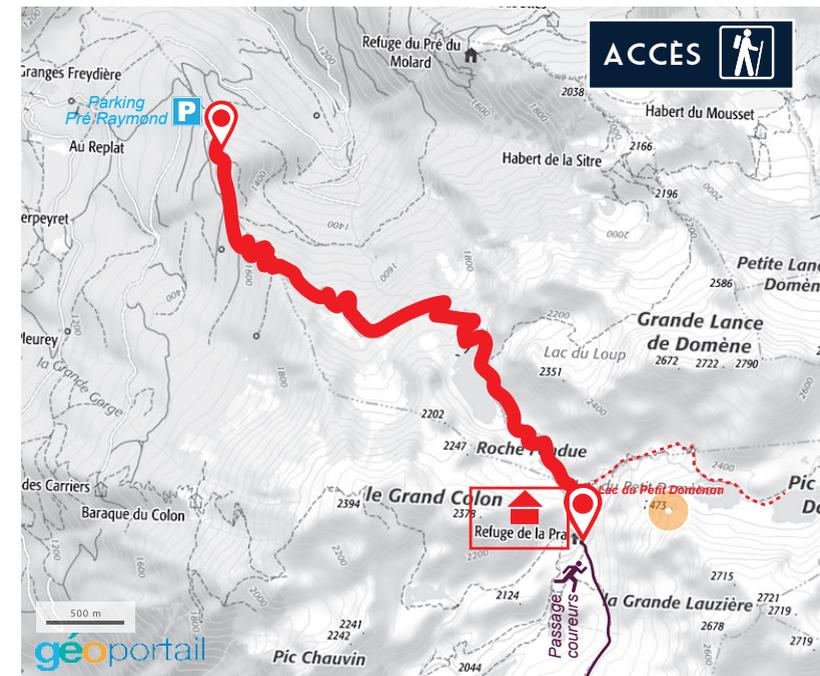
POINTS D'INTÉRÊTS AUX ENVIRONS

- **Musée Bergès / Musée de la Houille blanche**
40 avenue des Papeteries, 38190 Villard-Bonnot
Entrée gratuite / Audio-guides gratuits en français et en anglais. Renseignements : 04 38 92 19 60.
www.musee-houille-blanche.fr
- **Randonnée aux lacs du Domènon**
À partir du refuge, possibilité de se promener vers les lacs du Domènon. Environ 30 minutes.

RESTAURATION & LOGEMENT

Possibilité de se restaurer et de dormir au refuge, sur réservation au 04 76 89 94 60.

www.refugedelapra.com



REFUGE JEAN COLLET



Passage des coureurs du 144km vendredi 31 août de 12h à 19h
Chemin parcouru par les coureurs depuis Vizille : 38,4 km , D+ : 3268m ; D- : 1615 m

SITUATION RAVITO N°3

Refuge Jean Collet, Le Rocher Mot, 38190 Sainte-Agnès

1960 m

Coordonnées GPS : 31T 733102 5008604

SE RENDRE AU REFUGE (accès par Pré Marcel)

En voiture : prendre la dernière sortie gratuite sur l'autoroute en direction de Grenoble vers Chambéry. Se diriger vers Brignoud puis Villard Bonnot. Prendre la D290 en direction du Mollard et du Col des Mouilles. Au col prendre la route forestière menant au parking de Pré Marcel. Depuis le col des Mouilles prendre la petite route qui continue et monte à Pré Marcel.

Puis à pieds : depuis le parking, le sentier est horizontal voire descendant durant 15 minutes, avant de grimper franchement en lacets jusque vers 1600m puis de traverser vers le sous Jas-Mouton. Une vire facile d'accès mais exposée au vide se trouve juste avant le refuge, sécurisée par un câble.

Dénivellation : 700 m - Durée : 2h - Difficulté : sentier balisé mais passages escarpés sur la fin (main courante).

Carte IGN TOP 3335 OT Chamrousse Belledonne

Autres itinéraires possible : Pré Long, pont de la Beta ou par la Gorge
www.refugejeancollet.com/l-access

RANDONNÉE SUR LE PASSAGE DES COUREURS

À partir du refuge, possibilité de prolonger d'une heure vers le **col de la Mine de Fer**.

RESTAURATION & LOGEMENT

Possibilité de se restaurer et de dormir au Refuge, sur réservation au 04 76 08 39 23 ou par mail à jeancollet.belledonne@gmail.com
www.refugejeancollet.com



HABERT D'AIGUEBELLE



Passage des coureurs du 144km vendredi 31 août de 14h à 22h
Chemin parcouru par les coureurs depuis Vizille : 47,1 km , D+ : 3991 ; D- : 2544m

SITUATION RAVITO N°4

Habert d'Aiguebelle

1 741 m

Coordonnées GPS : 32T 266122 5012107

SE RENDRE AU REFUGE

En voiture : de Grenoble prendre l'A41, sortir à Brignoud (sortie gratuite) et prendre direction Prabert par la D528 et continuer jusqu'au parking de départ (fin de la route goudronnée).

Puis à pied : le départ s'effectue dans le dernier lacet serré de la route goudronnée. Prendre le sentier en montée (indication lac du Vénétiér, Pas de la Coche). Arrivé sur le replat laisser le GR 549 qui part en montée sur la droite vers le lac de la Coche et aller au Habert d'Aiguebelle.

Dénivellation : 400 m - Durée : 1h30 depuis la barrière

Carte IGN 3335ET Bourg d'Oisans

RANDONNÉE SUR LE PASSAGE DES COUREURS

À partir du refuge, possibilité de se promener vers le **lac du Vénétiér**.

RESTAURATION & LOGEMENT

Habert d'Aiguebelle, refuge gardé avec 17 couchages. Restauration, demi-pension. Réservation au 06 71 38 47 02.

Une buvette et les bénévoles vous accueilleront au Habert.



LE PLEynet - LES 7 LAUX



Passage des coureurs du 144km vendredi 31 août à partir de 16h
Chemin parcouru par les coureurs du 144km depuis Vizille : 63,4 km , D+ : 5197m ; D- : 4033m
Départ 85km samedi 1^{er} septembre à 6h

SITUATION RAVITO N°5 / BASE VIE

Le Pleynet - 38580 Les Sept Laux (Attention ! Ne pas confondre avec les 7 Laux - Prapoutel)
Coordonnées GPS : 45.271896, 6.055365

SE RENDRE AU PLEynet (plan page suivante)

Depuis Grenoble : prendre l'A41 Grenoble - Chambéry, sortie n° 23 (Le Touvet/Allevard), direction Allevard, puis la Ferrière. Suivre les 7 Laux-Le Pleynet.
Depuis Chambéry : sortie n°22 (Pontcharra).

PARKINGS

Stationnement sur les parkings du Pleynet juste avant la base vie.

ANIMATIONS

Vendredi 31 août

- **14h-24h** - Animation musicale, speaker et suivi de la tête de course. Buvette et restauration.
- **14h-19h** - Mur d'escalade, parcours via corda, mât de cocagne, slackline, trampoline élastique, initiation biathlon avec *Coeur de Belledonne* (à partir de 8 ans), château gonflable.
- **14h-19h** - Ouverture du télésiège de Pincerie. Tarif spécial Échappée Belle : 4,5€ l'aller-retour.
- **14h-22h** - Wiz luge au tarif préférentiel de 4€.
- **14h-21h** - Espace détente et création.
- **16h-21h** - Stand Sport Santé - réalité virtuelle 360° du Département de l'Isère.
- **14h-19h** - Découverte du nouveau GR® 738 Haute Traversée de Belledonne par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre de l'Isère et l'Espace Belledonne.
- **17h-20h** - Batucada *Batuk'adabra*.
- **22h** - Spectacle de feu de la *Cie Engrenage*.

Samedi 1^{er} septembre

- **5h45** - Spectacle de feu de la *Cie Engrenage*.

IDÉE DE RANDONNÉE

Rando d'une heure vers le chalet de Pincerie / col du Merdaret.

POINTS D'INTÉRÊTS AUX ENVIRONS

Musée des Forges et Moulins de Pinsot. Renseignements : 04 76 13 53 59 / www.forgesmoulins.com

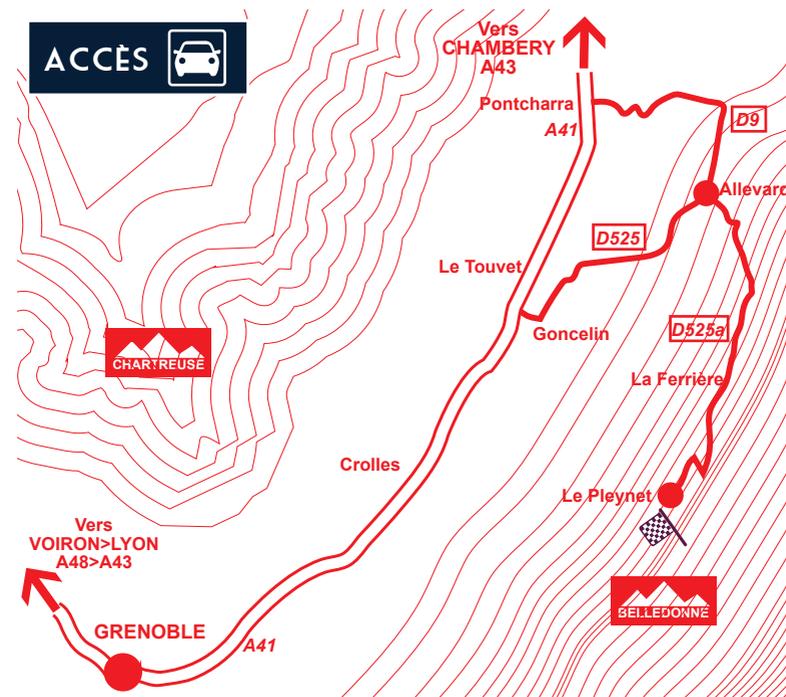
RESTAURATION

Buvette et petite restauration (crêpes, hot dog) sur la base vie du Pleynet

LOGEMENT (La Ferrière, 10 minutes du Pleynet)

Auberge Le Nemoz : 04 76 45 03 10 / www.auberge-nemoz.com

Gîte de la Martinette : 04 76 45 08 17 / www.la.martinette.com



GLEYZIN



Passage des coureurs du 144km du vendredi 31 août de 19h au samedi 1^{er} septembre 10h
Passage des coureurs du 85km samedi 1^{er} septembre de 8h30 à 11h

SITUATION RAVITO N°6

Gleyzin, route de Gleyzin / Le Cohard - 38580 Pinsot
Coordonnées GPS : 45.335786, 6.120256

SE RENDRE AU HAMEAU

En voiture : depuis Grenoble prendre l'A41 Grenoble - Chambéry, sortie n° 23 (Le Touvet/Allevard) puis D29 Goncelin/Allevard-les-Bains/Les 7Laux/Le Collet d'Allevard puis suivre Gleyzin/Pinsot.

Se garer à Pinsot et prendre une navette. Celles-ci sont proposées par L'Échappée Belle toutes les 30 minutes du vendredi 31 août 15h au samedi 1^{er} septembre 13h.

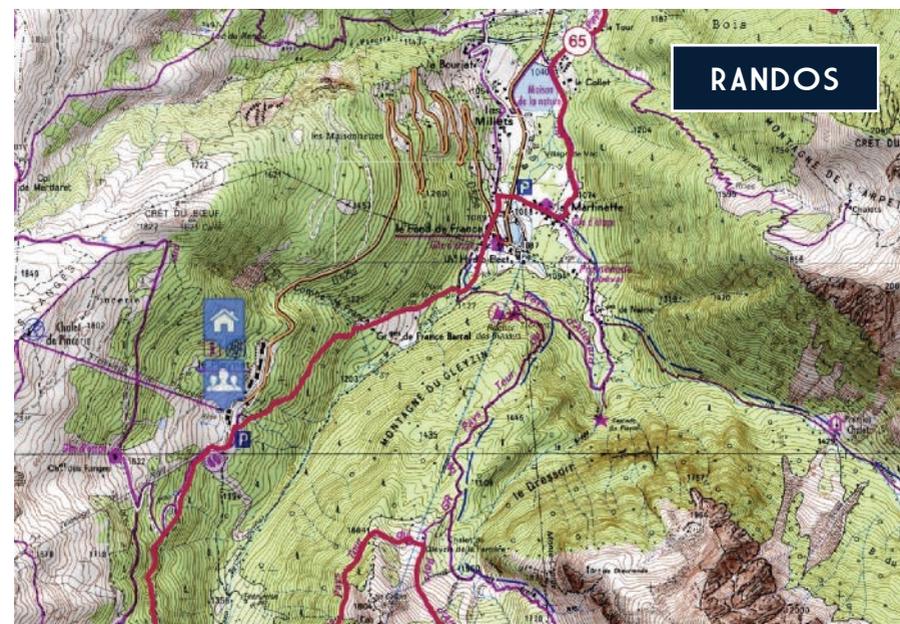
RANDONNÉE SUR LE PASSAGE DES COUREURS

Refuge de l'Oule : du parking, prendre en face un large chemin (balisage jaune et bleu), le suivre jusqu'à une bifurcation, prendre à gauche. Remonter la prairie de l'Oule le long du torrent. Vers 1500m, laisser le chemin qui monte au col de Vay, prendre à droite. On passe alors au dessus de la cascade par la gauche. Traverser le pont en béton pour arriver au replat de l'Oule (1720m). Continuer sur la gauche, le refuge est alors en vue, l'atteindre par une dernière petite montée en lacets.

- Dénivellation : 740 m - Durée : 2 h30 depuis le parking du Gleyzin.
Carte IGN TOP 3433 OT Allevard Belledonne Nord.

RESTAURATION

Possibilité de se restaurer au Refuge de l'Oule, sur réservation. Tél : 06 32 46 49 91 / refugedeloule@pinsot.fr
Buvette et crêpes à côté du ravitaillement.





Passage des coureurs du 144km du vendredi 31 août minuit au samedi 1^{er} septembre 15h
Passage des coureurs du 85km samedi 1^{er} septembre de 10h à 15h

SITUATION RAVITO N°7

Bergerie de Périoule

2368 m

SE RENDRE À PÉRIOULE

En voiture : suivez l'A41 ou la D523 jusqu'à Goncelin, dans la vallée du Grésivaudan. Prenez ensuite la direction d'Allevard par la D525. À Allevard se rendre au cœur de la ville et prendre direction Fond de France (D525a). Vous atteignez rapidement le hameau des Panissières. Garez-vous sur le parking au niveau du pont du Veyton (627 mètres). Attention à ne pas bloquer l'accès à la piste 4x4.

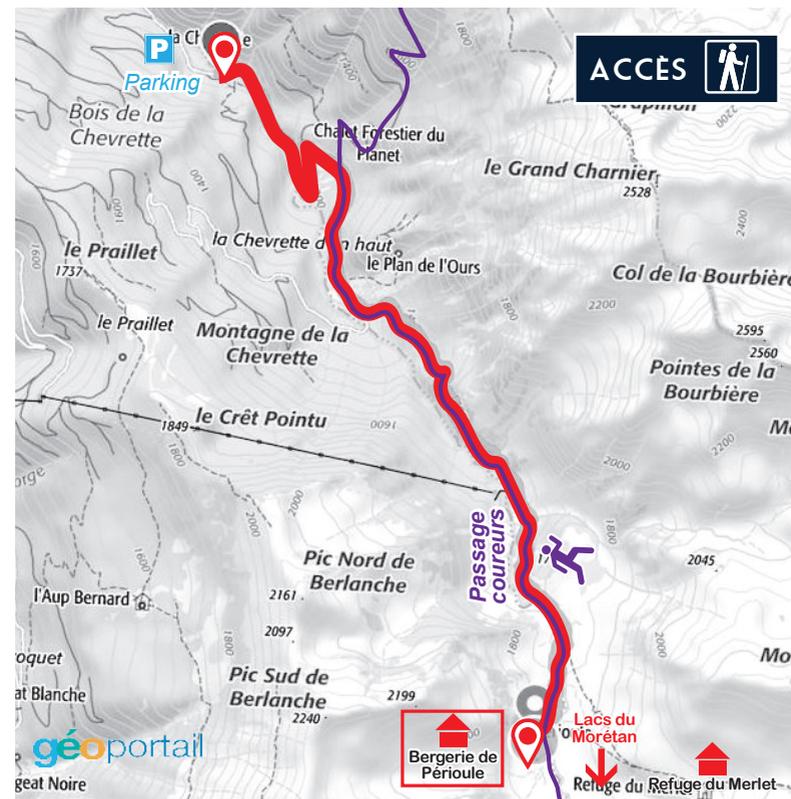
Puis à pied : à partir du pont, suivez la route forestière large en sous-bois qui monte jusqu'au lieu dit La Chevrette. Continuez sur le chemin forestier très large jusqu'au Plan de l'Ours que vous rejoignez en 45 minutes. Prenez ensuite la direction du barrage du Carré. La montée se fait en sous-bois et est assez raide. Vous entendez le torrent du Veyton en contrebas. À l'arrivée au barrage du Carré, continuez sur le chemin pour rejoindre l'Aup du Pont en 30 minutes. Vous arrivez maintenant sur une surface plane. Prenez sur la droite (laissez sur votre gauche le chemin qui monte au refuge du Merlet) et traversez le torrent direction Périoule que vous atteignez en à peine 1/4h d'heure par un chemin plat. Le ravito se fait à la bergerie de Périoule.

Distance : 5,5 km - Durée : 2h30 (rando longue et difficile)

Carte IGN TOP 3433 OT Allevard Belledonne Nord

RANDONNÉE SUR LE PASSAGE DES COUREURS

À partir de la bergerie, possibilité de se promener vers les Lacs Morétan (inférieur et supérieur).



ALLEVARD



Départ du 57km samedi 1^{er} septembre à 9h00

SITUATION

Allevard - place de la résistance
Coordonnées GPS : 45.271896, 6.055365
Retrait des dossards à La Pleiade

SE RENDRE AU PLEYNET (plan page suivante)

Depuis Grenoble : prendre l'A41 Grenoble - Chambéry, sortie n° 23 (Le Touvet/Allevard), direction Allevard.
Depuis Chambéry : sortie n°22 (Pontcharra).

PARKING

Stationnement possible devant la salle de La Pleiade.

ANIMATIONS

Vendredi 31 août

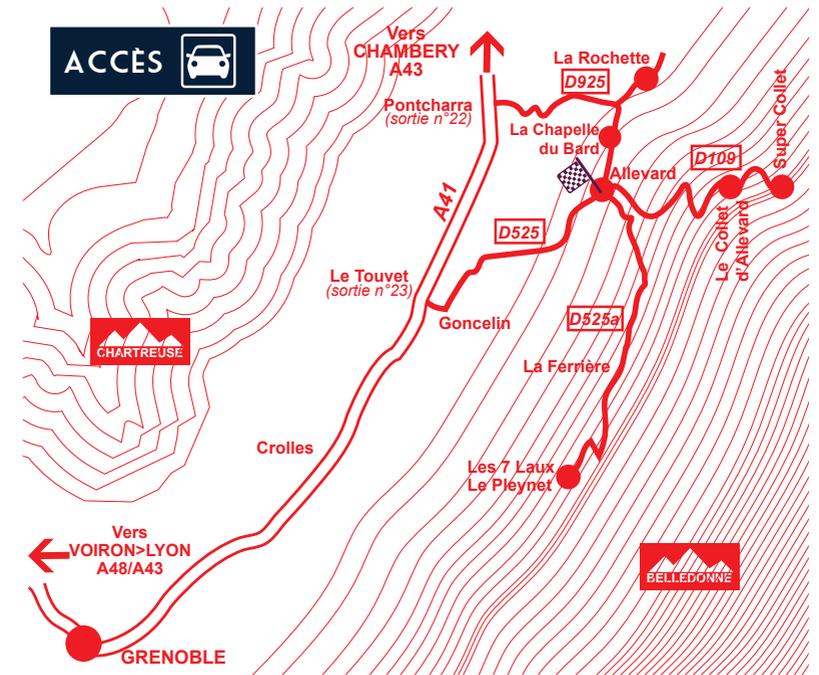
- 18h30 - Concert *R'Blues*, place de la Résistance.
- 10h-18h - Suivi live de la course à l'office du tourisme.

Samedi 1^{er} septembre

- 8h-9h - Animation musicale avec *Mister New Orléans*.
 - 9h - Départ du 57km.
 - 8h-12h - Stand Sport Santé - réalité virtuelle 360° du *Département de l'Isère*.
- Parcours d'orientation enfants et adultes autour du patrimoine.

POINTS D'INTÉRÊTS AUX ENVIRONS

Thermes d'Allevard



SUPER COLLET



Passage des coureurs du 144km samedi 1^{er} septembre de minuit à 18h
Passage des coureurs du 85 km samedi 1^{er} septembre de 12h à 18h
Passage des coureurs du 57 km samedi 1^{er} septembre à partir de 9h45
Chemin parcouru par les coureurs depuis Vizille : 98km , D+ : 8 300m ; D- : 7 000m

SITUATION RAVITO N°8 / BASE VIE

Super Collet, 38580 Allevard
Coordonnées GPS : 45.393631, 6.128220

SE RENDRE AU SUPER COLLET

Depuis Grenoble : prendre l'A41 Grenoble - Chambéry, sortie n° 23 (Le Touvet/Allevard) puis D525 direction le Collet d'Allevard, continuer après la station du Collet jusqu'à Super collet.
Depuis Chambéry : sortie n°22 (Pontcharra).

PARKING

Stationnement sur le parking du Super Collet.

ANIMATIONS

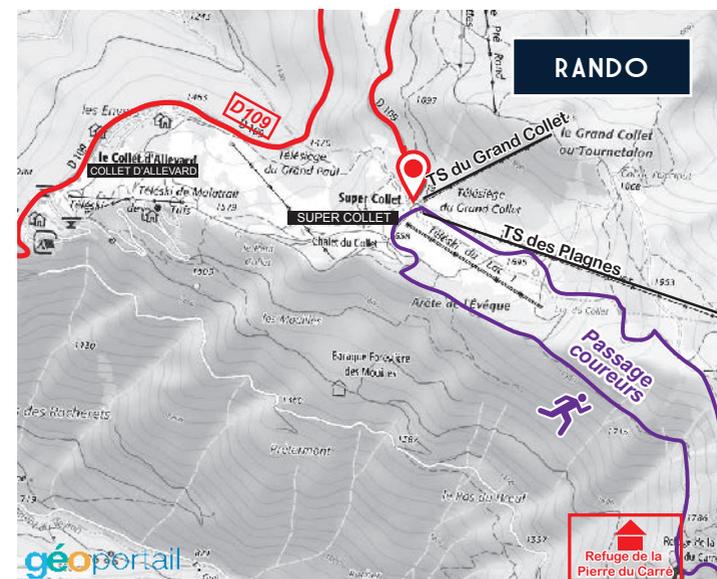
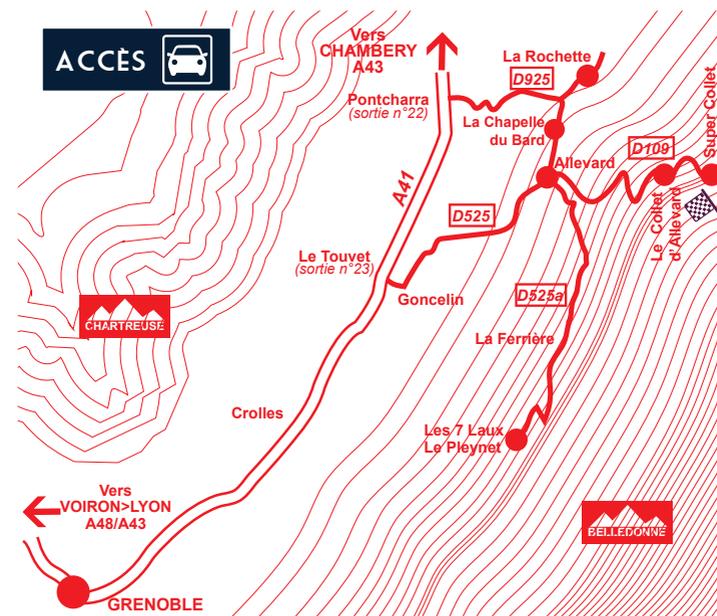
Samedi 1^{er} septembre

- **9h-17h** – Ouverture du télésiège de Claran. Tarif spécial Échappée Belle : 4€ l'aller simple, 5€ A/R.
- **10h-16h** - Animation musicale avec *Mister New Orléans*.
- **10h-16h** - Château gonflable, pôle escalade et VTT.

RANDONNÉE SUR LE PASSAGE DES COUREURS

Refuge de la Pierre du Carre : possibilité de se restaurer et de dormir au Refuge, sur réservation auprès de Guylain Hautet : guylain74@orange.fr / Tél. 06 83 14 47 84.

- Dénivellation : 380 m - Durée : 1h depuis le parking du Super Collet (accès facile).
Carte IGN TOP 3433 OT Allevard Belledonne Nord.



VAL PELOUSE



Passage des coureurs du 144km de samedi 1^{er} septembre 2h à dimanche 2 septembre 2h
Passage des coureurs du 85 km de samedi 1^{er} septembre 13h à dimanche 2h
Passage des coureurs du 57 km samedi 1^{er} septembre 13h à dimanche 2h
Chemin parcouru par les coureurs depuis Vizille : 114km , D+ : 9 850m ; D- : 8 400m

SITUATION RAVITO N°9

Val Pelouse, 73110 Arvillard
Coordonnées GPS : 45.418392, 6.168794

SE RENDRE À VAL PELOUSE

De Grenoble : sur l'A41, prenez la direction de Pontcharra pour sortir de l'autoroute à Goncelin. Rejoignez Allevard et Arvillard, puis suivez la D208 jusqu'à l'ancienne station de ski Val Pelouse. Grand parking au bout de la route.
Depuis Chambéry : sortie n°22 (Pontcharra).

RESTAURATION

Buvette et restauration proposées par l'association de chasse d'Arvillard (ACCA) samedi 1^{er} septembre de 8h30 à 23h.

ANIMATIONS

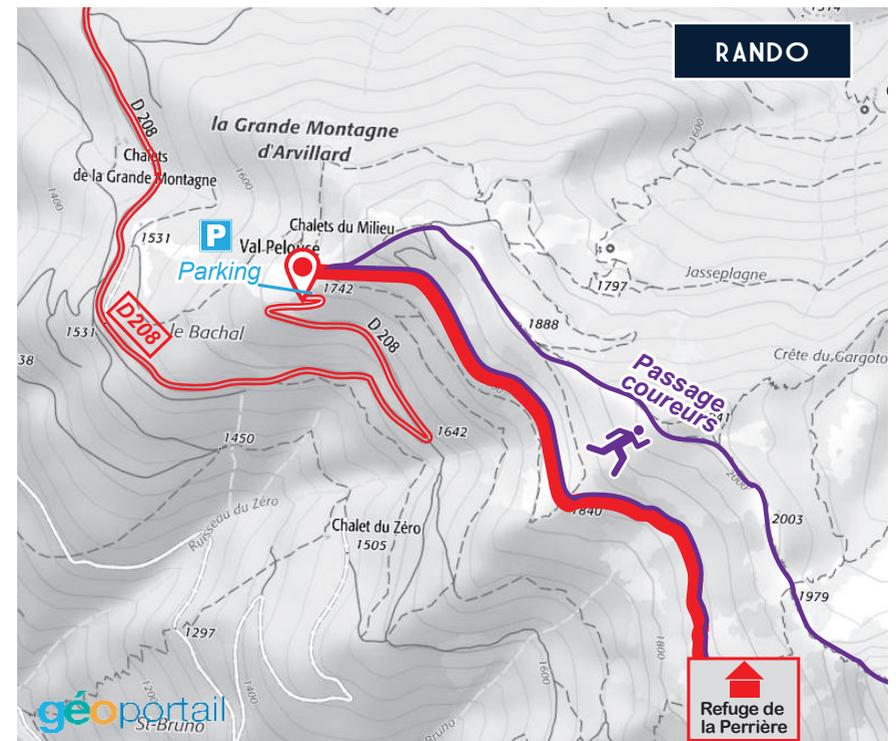
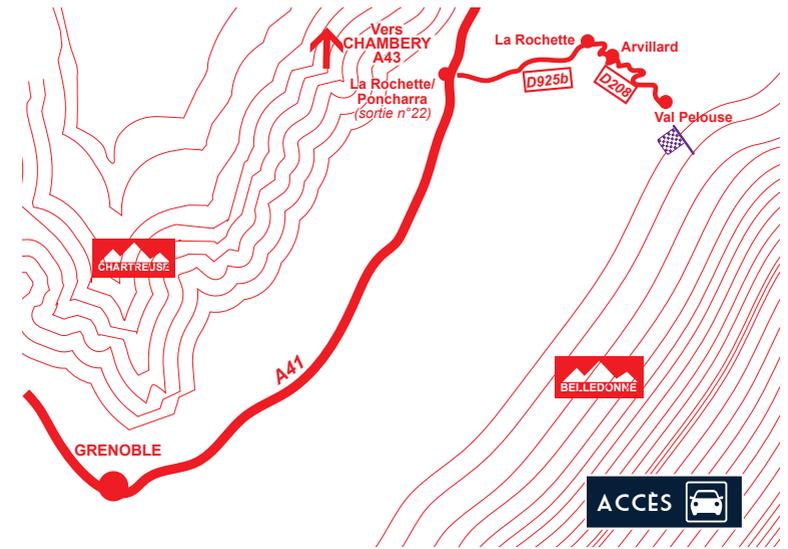
Samedi 1^{er} septembre

- **14h-19h** – Animation musicale avec l'orchestre *Elisa*.

IDÉE DE RANDONNÉE

Chalet de la Perrière, situé sur le nouveau GR 738. Montez au-dessus du parking à l'aire d'envol des parapentes. En attaquant la colline, prenez le sentier, à droite dans la forêt, balisé en jaune. On chemine à flanc de coteau jusqu'au chalet de la Perrière où une fontaine permet de se désaltérer.

- ▶ Dénivellation : 150mD+ - Durée : 1h10 depuis le parking de Val Pelouse.
IGN TOP 3433 OT Allevard Belledonne Nord.





Passage des coureurs du 144km de samedi 1^{er} septembre 5h à dimanche 8h
Passage des coureurs du 85km de samedi 1^{er} septembre 15h à dimanche 8h
Passage des coureurs du 57km de samedi 1^{er} septembre 14h30 à dimanche 8h
Chemin parcouru par les coureurs depuis Vizille : 131km, D+ : 10 650m ; D- : 10 060m

SITUATION RAVITO N°10

Les granges, 73110 Le Pontet
 Coordonnées GPS : 45.502010, 6.237670

SE RENDRE AU PONTET

De Grenoble : sur l'A41, prenez la sortie N°22 (Pontcharra). Suivez la D925B jusqu'à la Rochette puis D207 jusqu'au Bourget en Huile, et le Pontet. Et Col du Grand Cucheron s'arrêter peu après l'embranchement vers le Col de Champ-Laurent (D25), au hameau les Granges, un panneau indique à droite un parking vers le Stand de Rochebrune. Se garer peu après les poubelles.

ANIMATIONS

Samedi 1^{er} septembre

- **7h-24h** - Buvette et petite restauration.
- **10h-12h / 13h-18h** - Biathlon : jeux d'orientation associés à du tir à la sarbacane pour petits et grands avec *Montagnes, Nature et Hommes*.
- **15h et 16h30** - « Au pays des yourtes » : venez visiter une vraie yourte traditionnelle, découvrir son mode de construction, ses matériaux, les traditions qui y sont attachées et... en construire une en miniature !
- **22h** - Feu de joie.

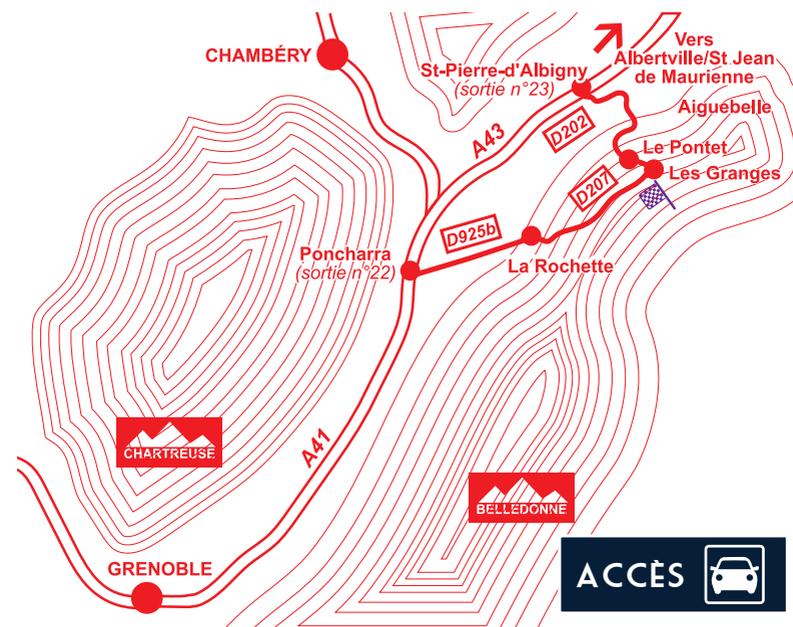
RESTAURATION

Buvette et petite restauration samedi 26 août de 7h à minuit proposée par *Montagne Nature et Homme*.

IDÉE DE RANDONNÉE

Sentier des chevaliers de l'Huille : parcours découverte autour du marais, pilotis, passerelles, observatoires et mare pédagogique. Départ au foyer de ski de fond et du chalet du Verney au Bourget en Huile.

- Dénivellation : 50 m - Distance : 1,7 km.
 Tracé non cartographié IGN.





Arrivée du premier solo 144km et/ou duo samedi 1^{er} septembre vers 9h

Arrivée du premier du 85km vers 18h

Arrivée du premier du 57km vers 16h

Chemin parcouru par les coureurs depuis Vizille : 144 km , D+ : 11 100m ; D- : 11 100m

SITUATION VILLAGE D'ARRIVÉE

Parc et château Rochette - rue des Écoles - 73220 Aiguebelle

Coordonnées GPS : 45.545358, 6.302046

Situation salle pasta party

Salle STRF - Lac Le Vivier - Montée du Viviers - 73220 Aiguebelle

Coordonnées GPS : 45.538326, 6.308338

500m à pieds du retrait des dossards (suivre le fléchage).

SE RENDRE À AIGUEBELLE

En voiture

Depuis Grenoble : prendre l'A41 Grenoble – Chambéry, puis changer pour l'A43 en direction de Turin/Albertville/Milan. Prendre la sortie n° 24 : La Rochette/Aiguebelle/Aiton. Puis dirigez vous vers Aiguebelle.

Depuis Chambéry : prendre l'A43 en direction d'Albertville, puis sortie n°24 Aiton. Suivre la D1006 vers Aiguebelle.

Pensez au covoiturage : www.blablacar.fr

En train

Le village est desservi quotidiennement par la SNCF. De Grenoble ou Chambéry, faites escale à Montmélián puis prendre en direction de St Jean de Maurienne/Modane. Arrêt : Aiguebelle. La gare n'est qu'à quelques minutes à pieds du village d'arrivée.

PARKINGS

- À l'entrée d'Aiguebelle
- Devant le foyer rural

LOGEMENT

Aire de camping car : gratuite mais non surveillée, face à la gare SNCF.

Aire de camping : gratuite mais non surveillée, dans le parc Rochette.

Le gymnase de la course sera accessible pour se reposer avec des matelas à partir de 21h00 environ le jeudi 30 août après la pasta-party.

Pour ces 3 formules, douches et WC sont accessibles dans le gymnase face au Parc Rochette.

Si vous ne souhaitez pas camper, il existe peu d'hébergements à Aiguebelle.

Si vous disposez d'une voiture, retrouvez la liste des gîtes et chambres d'hôtes sur le site de l'office du tourisme Porte de Maurienne. Tél. 04 79 36 29 24. www.portedemaurienne-tourisme.com

RESTAURATION DANS LE PARC ROCHETTE

Diot-polenta, tomme et tarte : 10 euros, du samedi de 11h à 22h et le dimanche de 11h à 14h.

Buvette et crêpes.

ANIMATIONS

Jeudi 30 et vendredi 31 août

14h-20h – Retrait des dossards au foyer rural.

Vendredi 31 août

14h-17h - Jeux interactifs pour les enfants à l'office du tourisme Porte de Maurienne.

15h - Visite guidée du château de La Charbonnière, organisée par l'office du tourisme Porte de Maurienne.

Samedi 1^{er} septembre

9h - Arrivée du premier solo 144km et/ou duo

9h-23h

■ Animation musicale, speaker et suivi live.

■ Buvette et restauration.

11h-21h - Espace détente et création pour les enfants.

11h-21h - Mur d'escalade (à partir de 6 ans).

11h-19h - Jeux interactifs pour enfants sur le thème du patrimoine sur le stand de l'Office du tourisme.

11h-19h - Découverte du nouveau GR® 738 Haute Traversée de Belledonne par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre de l'Isère et l'Espace Belledonne.

15h-18h - Initiation aux arts du cirque avec la Cie Engrenage.

16h - Arrivée du premier du 57km.

16h-19h - Jeux en bois avec la Maison des jeux de Grenoble.

17h-21h - Village de producteurs et d'artisans (Vitrines de Belledonne et Porte de Maurienne), stands de matériel sportif.

18h - Arrivée du premier du 85km.

18h30 - Apéro des producteurs : découverte des produits locaux.

19h-20h30 - Concert Barrio Combo.

Dimanche 2 septembre

7h-12h - Animation musicale, speaker, buvette et restauration.

8h-12h - Espace détente et création pour les enfants.

10h-12h - Village de producteurs et d'artisans.

11h30 - Course enfant. Inscription sur place de 10h à 11h.

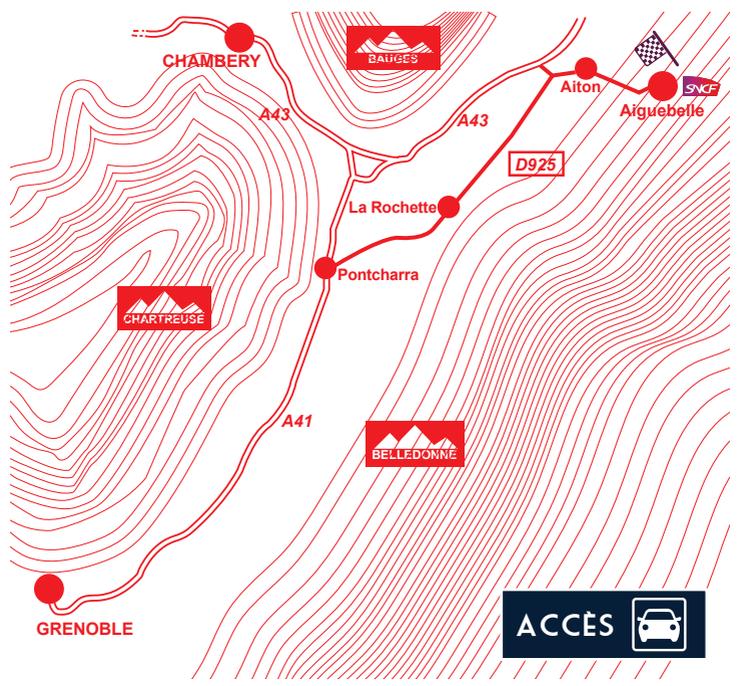
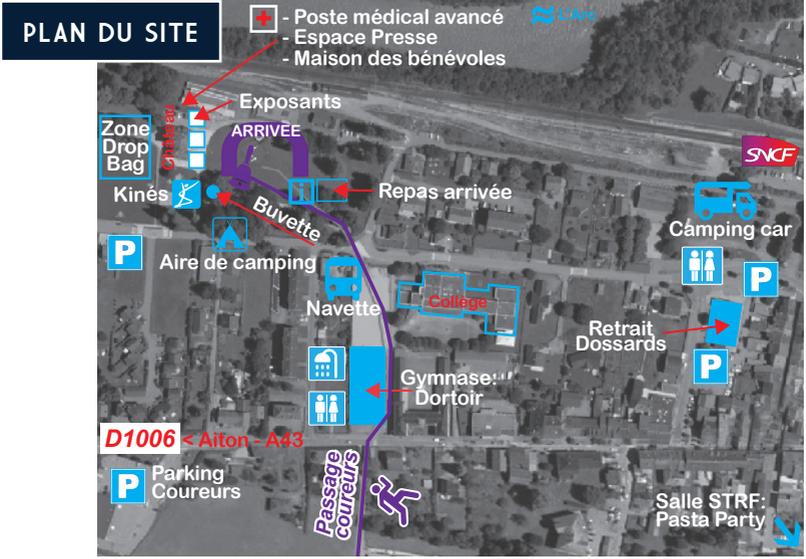
12h - Arrivée des derniers concurrents et remise des prix suivies du repas pour les coureurs et accompagnants (tickets en vente sur place).

POINTS D'INTÉRÊTS AUX ENVIRONS

• **Musée du Grand Filon** : www.grandfilon.net

• **Lac des Hurtières** :

www.portedemaurienne-tourisme.com/fr/lacs/lacbaignade/lacsbaignade.htm



Arrivée à Aiguebelle de Sylvain Court
 Vainqueur de L'Échappée Belle intégrale 2017 en 27h54

PARTENAIRES

PARTENAIRES PRINCIPAUX



PARTENAIRE SECONDAIRE



AUTRES SOUTIENS



Loueur de véhicules



SPONSORS INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES TECHNIQUES

Airstar international
Béal
Fabrice-Court
Domaine de Vizille
Grand Raid 73
13ème Bataillon de Chasseur Alpin 10-6 DeSign
Loxam
Sur And Go
Petzl

PARTENAIRES DOTATIONS PRODUITS

Ceveo
Coeur de Savoie
Commerçants d'Aiguebelle
Mairie d'Aiguebelle
Mairie de la Ferrière
OT Allemont
OT Chamrousse
OT Grenoble
Office de Tourisme Communautaire du Grésivaudan
Rywan
Teisseire
Thermes d'Allevard Uriage
Stoos
WAA

Un grand merci aux communes traversées, associations locales et refuges et offices du tourisme pour leur soutien logistique et la mise à disposition de leurs équipes, infrastructures et matériels.

Couverture : 10-6design.fr / Photos : Stan Laurent, Département de l'Isère-Domaine de Vizille, Thomas Vigliano, Akuna, Matthieu Rieux, Benjamin Orgozo.

WWW.ALPE-ISERE.COM

Evazion
IS HERE

ALPES
IS HERE

SOURCE DE HAUTEUR