L'ÉCHAPPÉE BELLE

ULTRA TRAVERSÉE DE BELLEDONNE

" PLUS BELLE, PLUS DURE "

GUIDE ACCOMPAGNANT
PLANS DES SITES ET ACCÈS

23, 24 & 25 août 2019

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

ULTRA TRAVERSEE DE BELLEDONNE
2019
L'ECHAPPEE BELLE

ALPES IS HERE
SOURCE DE HAUTEUR

Belledonne

www.lechappeebelledonne.com

LE DÉPARTEMENT DE L'ISÈRE
PRÉSENTE

DOMAINE DE VIZILLE
MUSÉE DE LA RÉVOLUTION
FRANÇAISE

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,
Découverte du patrimoine arboré,
Maison de l'apiculture,
Réserve animalière

Installations
d'art contemporain
Bien commun et *Les sentinelles* de
Victoria Klotz,
Mémoire d'eau de Cyrille André

Au musée...

Collections permanentes
Exposition temporaire
Un peuple et sa Révolution
en bande dessinée

isère
LE DÉPARTEMENT

ENTRÉE
GRATUITE

DANS LES 11 MUSÉES
DU DÉPARTEMENT DE L'ISÈRE
musees.isere.fr

Bienvenue en Belledonne pour la 7ème 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

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. Créée 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 926m 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 *Dynafit*

- 148,9 km, 11 395 mètres D+ et 11 360 mètres D- en solo ou duo
- Départ vendredi 23 août à 06h du parc du Domaine de Vizille
- Record course : 27h26 par Sébastien Gérard (fr) en 2016
- Temps max : 54h, arrivée avant le 25 août 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 *Alpes Ishère*

- 87,6 km / 6 134 mètres D+ et 7 260 mètres D- en solo
- Départ samedi 24 août à 06h de la station du Pleynet-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 25 août 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 Pleynet - Les 7 Laux.

L'Échappée Belle - Parcours des crêtes *Ekosport*

- 57,6km / 4 020 mètres D+ et 4 170 mètres D- en solo
- Départ samedi 24 août à 10h d'Allevard
- Record course : 6h44 par Sebastien Gaumer (fr) en 2018
- Temps max : 26h, arrivée avant le 25 août 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'Arselle (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 Pleynet / 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.

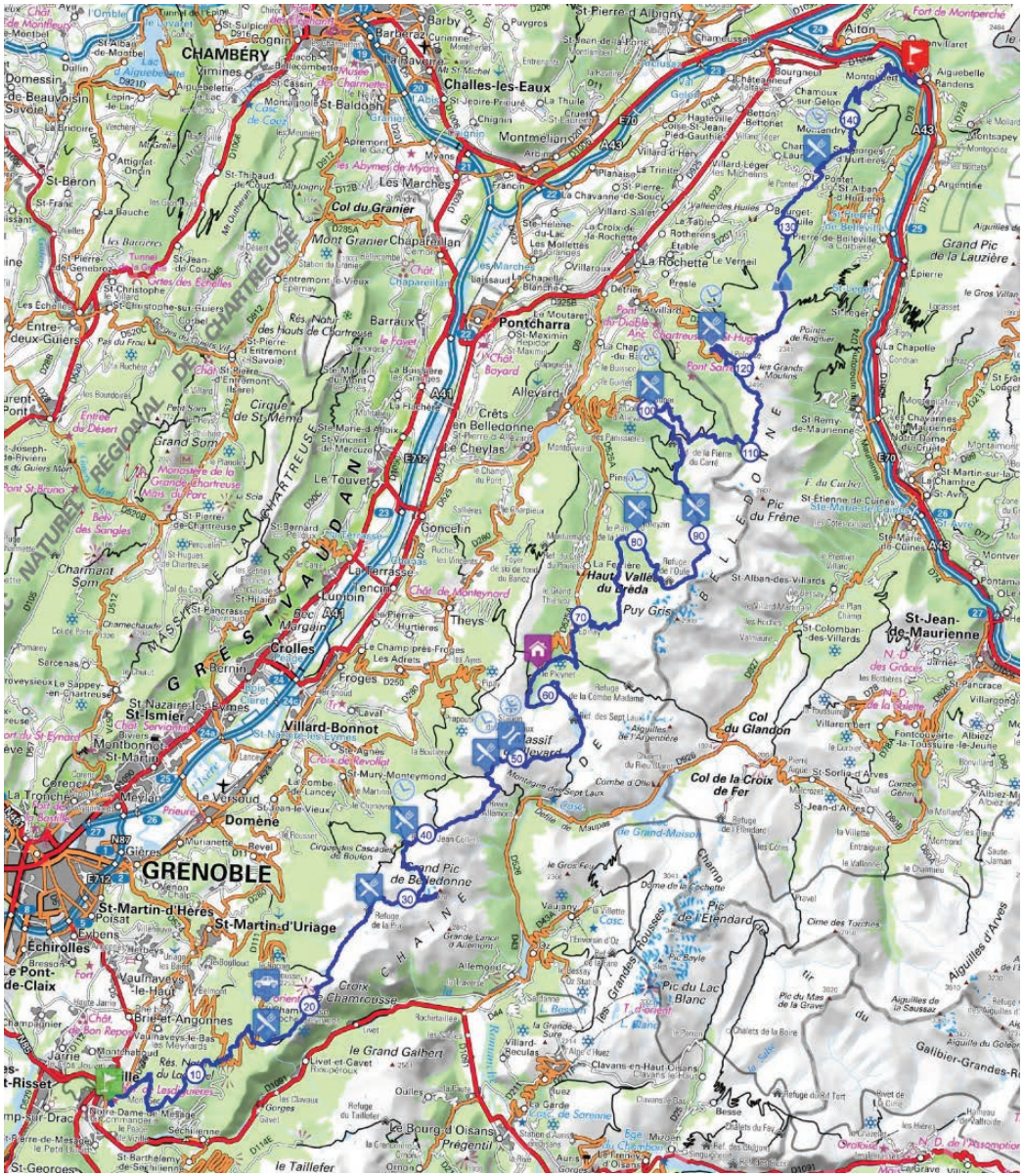
SUIVI LIVETRAIL

Suivez l'évolution de chaque coureur en temps réel grâce à Live Trail :
www.lechappeebelledonne.com/live

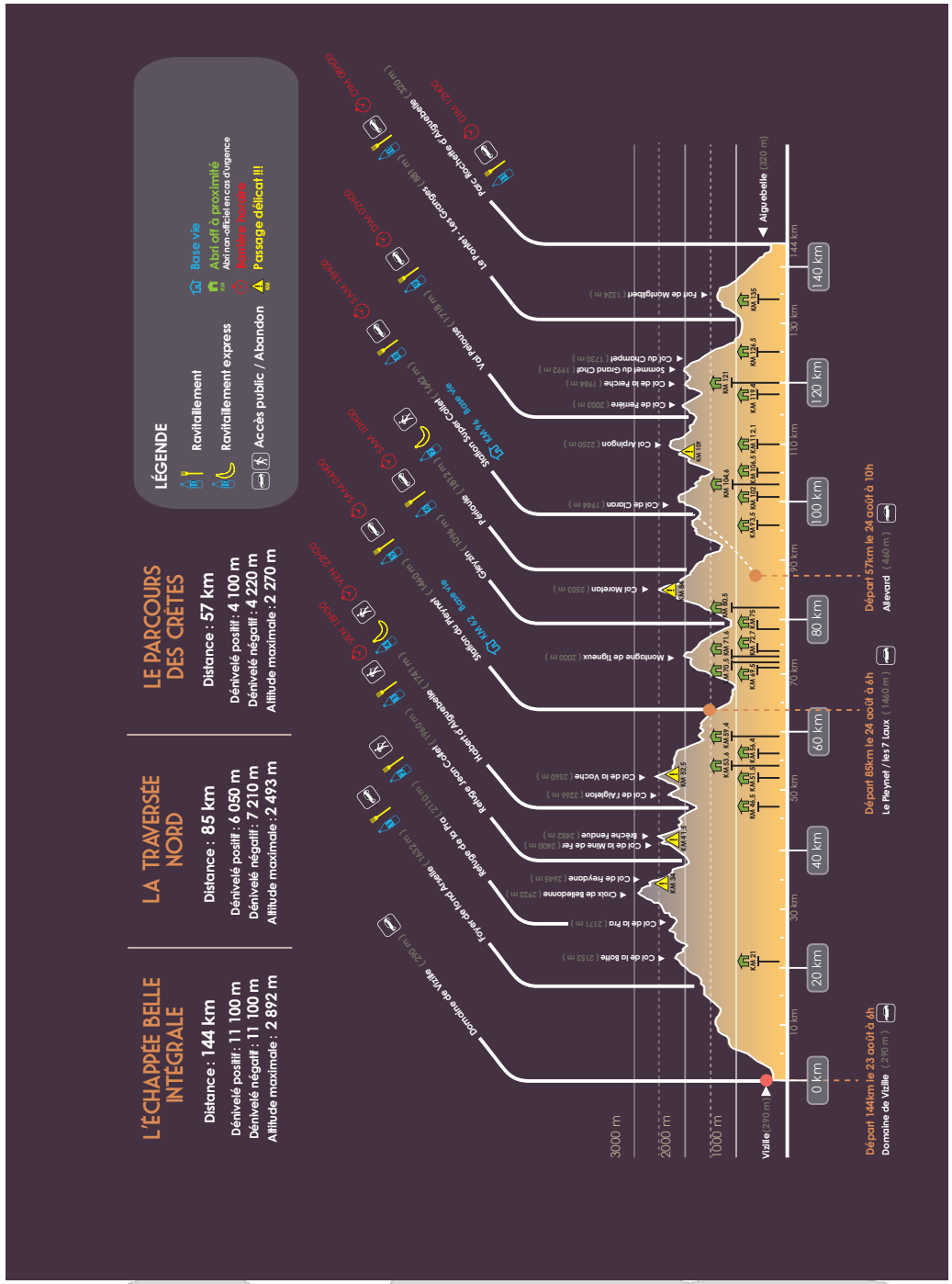
Les informations peuvent aussi être notifiées sur le mur Facebook des coureurs ou vous être envoyées par SMS (inscription à ce service sur la plateforme Live Trail).

Une balise GPS/GPRS pour un suivi en temps réel peut être louée sur le site de Dotvision :
http://bit.ly/EBGPS19

CARTE GÉNÉRALE DU PARCOURS



PROFIL



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 animalière). Entrée gratuite / Audioguides gratuits en 5 langues (français, anglais, allemand, italien, espagnol).
Renseignements : 04 76 68 07 35.
www.domaine-vizille.fr

MAISON BERGÈS

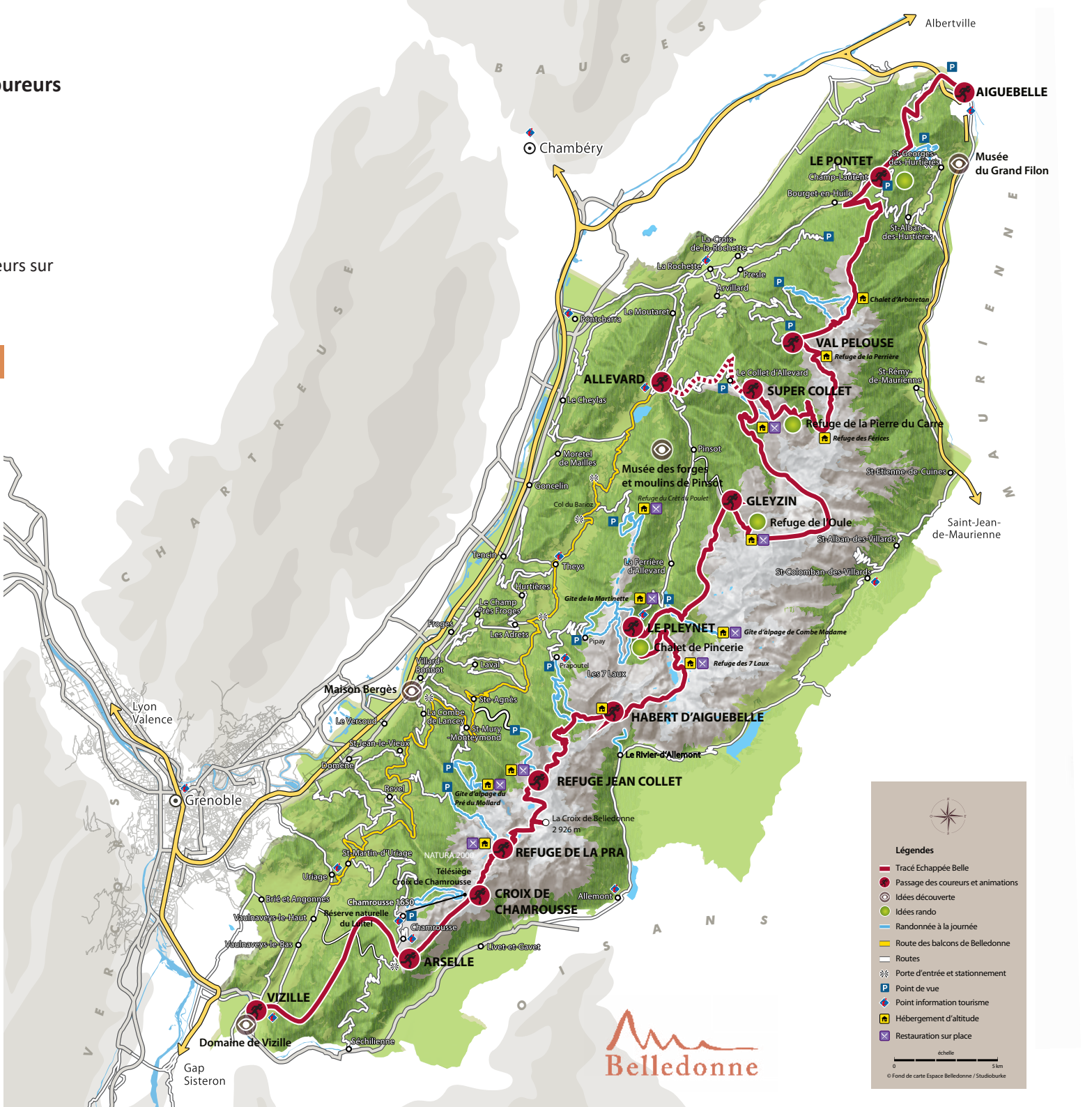
Visite du Musée de la Houille blanche.
Entrée gratuite / Audio-guides gratuits en français et en anglais.
Renseignements : 04 38 92 19 60.
www.musee-houille-blanche.fr

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



DÉPART : DOMAINE DE VIZILLE

DÉPART DU 144KM VENDREDI 23 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 :
- Par l'autoroute de Sisteron, sortie n°8 Vizille
- Par Brié (route Napoléon)
- Par Uriage, D524, route touristique

Plan page suivante

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, Vizille
Coordonnées GPS : 45.073146, 5.771378

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

PROGRAMME

Jeudi 22 août 2019
16h30 - Conférence de presse au Domaine de Vizille

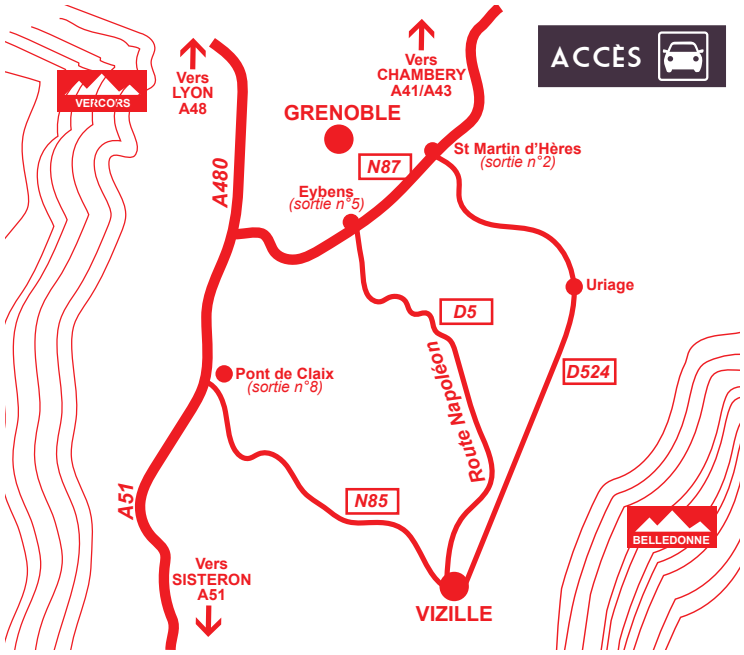
Vendredi 23 août 2019
5h - Accueil café
5h45 - Briefing
6h - Départ des coureurs du 144km

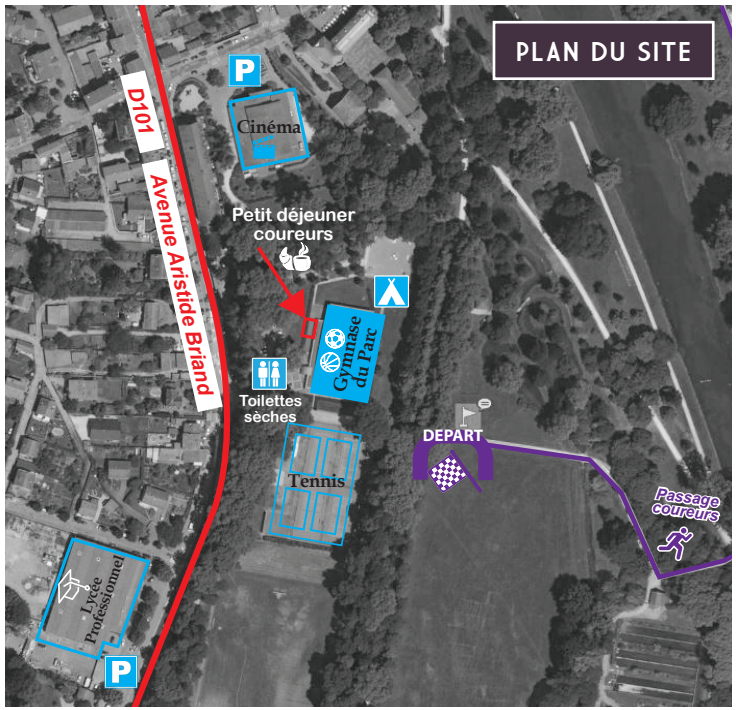
IDÉE DÉCOUVERTE

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 23 AOÛT DE 7H À 11H
Chemin parcouru par les coureurs depuis Vizille : 16,7 km, D+: 1571m ; D-: 226m

Situation ravito n°1 - L'Arselle

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

Se rendre à l'Arselle

En voiture :
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).

Plan page suivante

Parkings

Devant le foyer de fond.

PROGRAMME

Vendredi 23 août 2019

7h-11h - Passage des coureurs du 144km.

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

IDÉES RANDONNÉE

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.

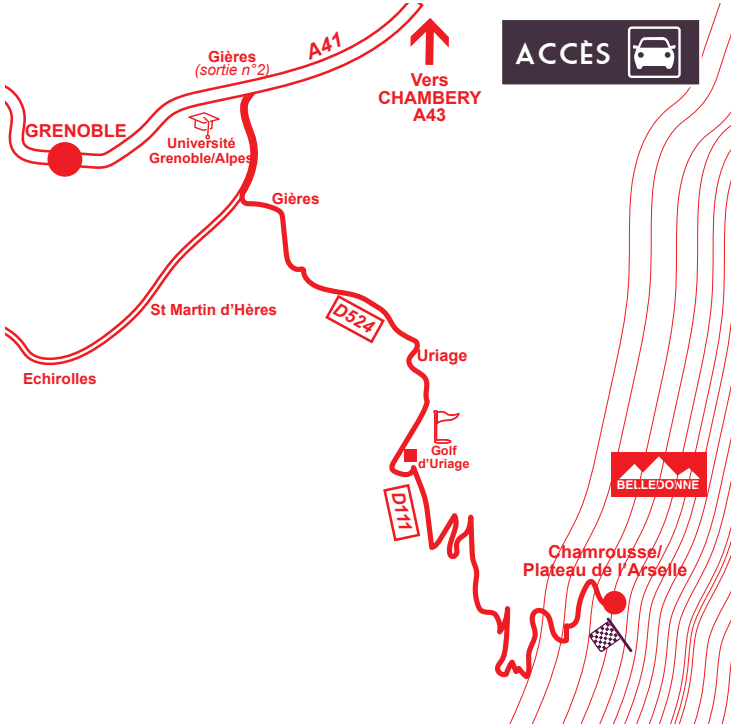
Lacs Robert - Passage des coureurs de 8h15 à 12h30. Prendre le télécabine de la Croix de Chamrousse (Chamrousse 1650) puis descendre le long du télésiège. 30 minutes de marche.

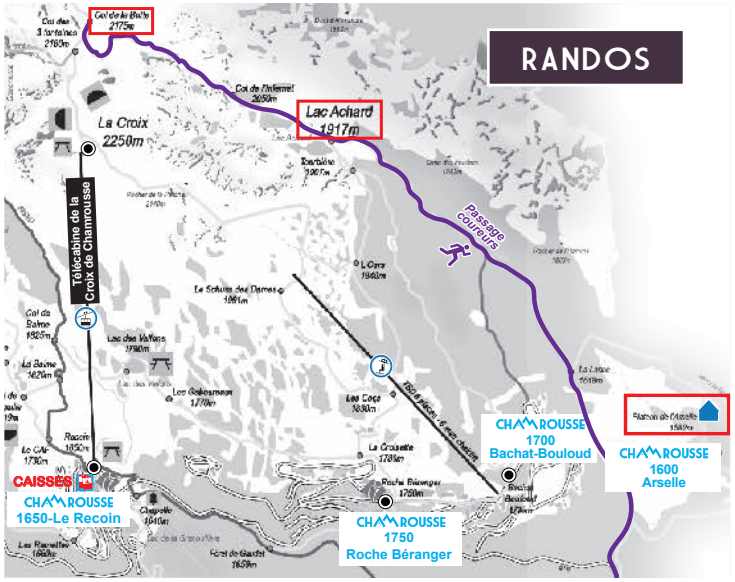
Pour les randonnées accessibles via le **télécabine de la Croix de Chamrousse**, se garer à Chamrousse 1650. Tarif spécial Échappée Belle de 8h à 12h (moins 20%) à demander aux caisses des remontées mécaniques (dans l'office du tourisme). www.chamrousse.com

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) sur présentation du guide accompagnant.
Bar ouvert de 09h30 à 17h / Restaurant de 12h à 14h30.





ARSELLE - CHAMROUSSE

REFUGE DE LA PRA

PASSAGE DES COUREURS DU 144KM VENDREDI 23 AOÛT DE 9H À 14H
Chemin parcouru par les coureurs depuis Vizille : 27,2km , D+ : 2453m ; D- : 626 m

Situation ravito n°2 - Refuge de La Pra (2 110 m)
38420 Revel
Coordonnées GPS : 31T 731404 5005065

Se rendre au refuge

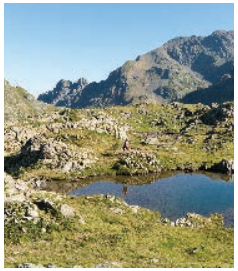
En voiture depuis Grenoble : prendre l'A41, sortir à Domène (sortie gratuite), prendre direction Revel puis Freydière. Aller bout de la route, parking possible aux 4 chemins ou en continuant la piste en mauvais état jusqu'au dernier parking.

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

IDÉES DÉCOUVERTE

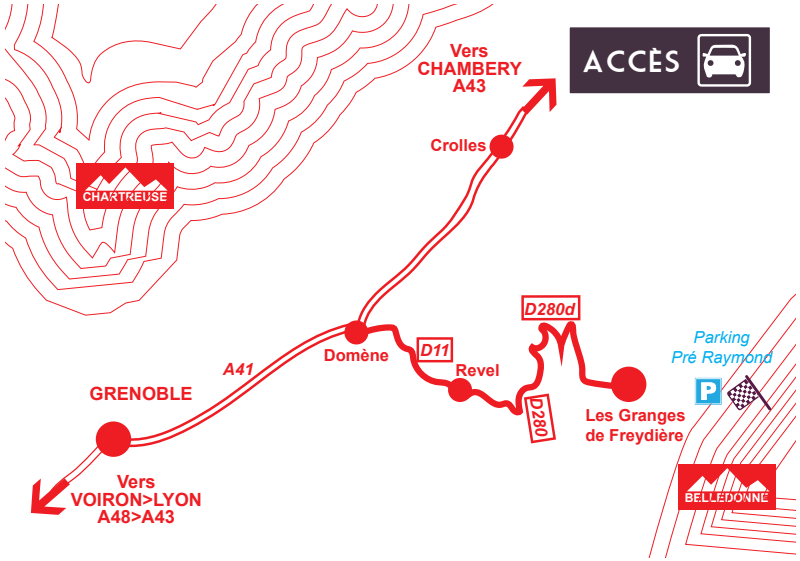


Musée Bergès / Musée de la Houille blanche
40 avenue des Papeteries, 38190 Villard-Bonnot
Entrée gratuite / Audio-guides gratuits en français et en anglais. Renseignements : 04 38 92 19 60. www.musee-houille-blanche.fr

Randonnées
À partir du refuge, de nombreuses possibilités de randonnées, sur l'alpage de La Pra, vers les lacs Merlat, David, du Doménon (1h) ou plus loin vers le sommet du Grand Colon, de la Lauzière ou de la Croix de Belledonne.
Carte IGN TOP 3335 OT Chamrousse Belledonne.

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 23 AOÛT DE 12H À 19H
Chemin parcouru par les coureurs depuis Vizille : 38,2 km , D+ : 3333m ; D- : 1682 m

Situation ravito n°3 - Refuge Jean Collet (1 960 m)

Le Rocher Mot, 38190 Sainte-Agnés
Coordonnées GPS : 31T 733102 5008604

Se rendre au refuge (accès par Pré Marcel)

En voiture : prendre la dernière sortie gratuite sur l'autoroute depuis 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.

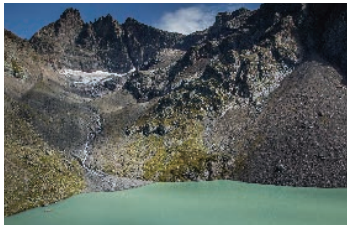
Puis à pied : depuis le parking, le sentier est horizontal voire descendant durant 15 minutes, avant de grimper franchement en lacets jusque vers 1600m puis de traverser sous le passage de Jas-Mouton. Une vire facile d'accès mais exposée au vide se trouve juste avant le refuge, sécurisée par un câble.

▶ 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 possibles : Pré Long, pont de la Beta ou par la Gorge

www.refugejeancollet.com/l-accès

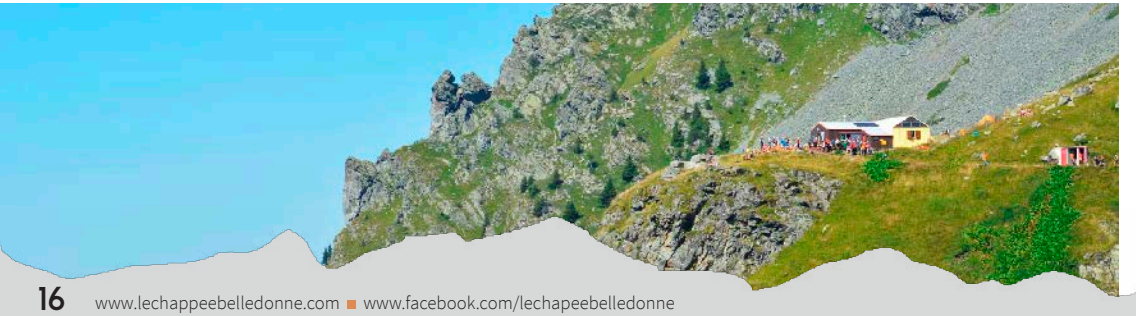
IDÉES RANDONNÉE



À partir du refuge, possibilité de prolonger d'une heure vers le **col de la Mine de Fer ou le lac blanc (1h30)**.

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 23 AOÛT DE 14H À 22H
Chemin parcouru par les coureurs depuis Vizille : 47 km , D+ : 4085 ; D- : 2632m

Situation ravito n°3 - 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 Vénétier, Pas de la Coche). Arrivé sur le replat laisser le GR 549 qui part en montée sur la droite vers le Pas de la Coche et aller au Habert d'Aiguebelle.

▶ Dénivellation : 400 m
Durée : 1h30 depuis la barrière
Carte IGN 3335ET Bourg d'Oisans

IDÉE RANDONNÉE

À partir du refuge, possibilité de se promener vers le **lac du Vénétier** (alt. 2088m), 1,63km.

Restauration & logement

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

LE PLEYNET - LES 7 LAUX

PASSAGE DES COUREURS DU 144KM VENDREDI 23 AOÛT À PARTIR DE 16H
Chemin parcouru par les coureurs du 144km depuis Vizille : 63,8 km , D+ : 5311m ; D- : 4152m
DÉPART DU 85KM SAMEDI 24 AOÛT À 6H

Situation ravito n°5 / Base vie - Le Pleynet Les 7 Laux

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

Se rendre au Pleynet

En voiture 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).

Plan page suivante

Parkings

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

PROGRAMME

Vendredi 23 août 2019

14h-24h - Animation musicale, speaker et suivi live / Buvette et restauration.
14h-17h - Initiation biathlon avec *Coeur de Belledonne* (à partir de 8 ans).
14h-19h - Mur d'escalade, trampoline élastique, parcours via corda, slackline, château gonflable.
14h-19h - Ouverture du télésiège de Pincerie. Tarif spécial EB : 4,5€ l'aller-retour.
14h-19h - Découverte du nouveau GR® 738 Haute Traversée de Belledonne.
14h-22h - Espace détente et création.
14h-22h - Wiz luge au tarif préférentiel de 4€.
15h - Passage de la tête de course du 144km.
16h-21h - Stand Sport Santé - réalité virtuelle 360° du *Département de l'Isère*.
17h-20h - Animation musicale avec *Batuk'adabra*.
17h-22h - Village de producteurs.
22h - Spectacle de feu de la *Cie Fuegoloko*.

Samedi 24 août 2019

6h - Départ du 85km.

IDÉES DÉCOUVERTE

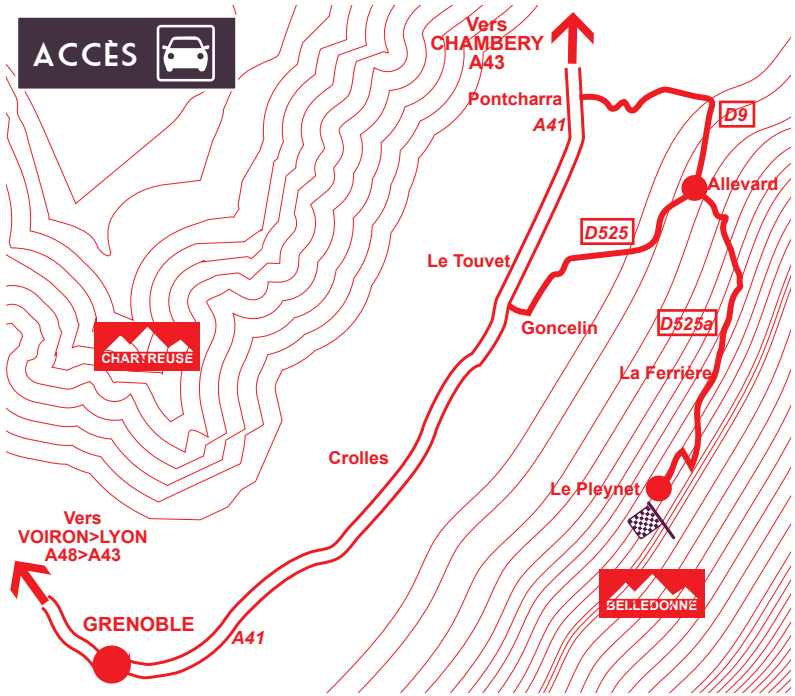
Rando d'une heure vers le chalet de Pincerie / col du Merdaret.
Musée des Forges et Moulins de Pinsot. Renseignements : 04 76 13 53 59 / www.forgesmoulins.com

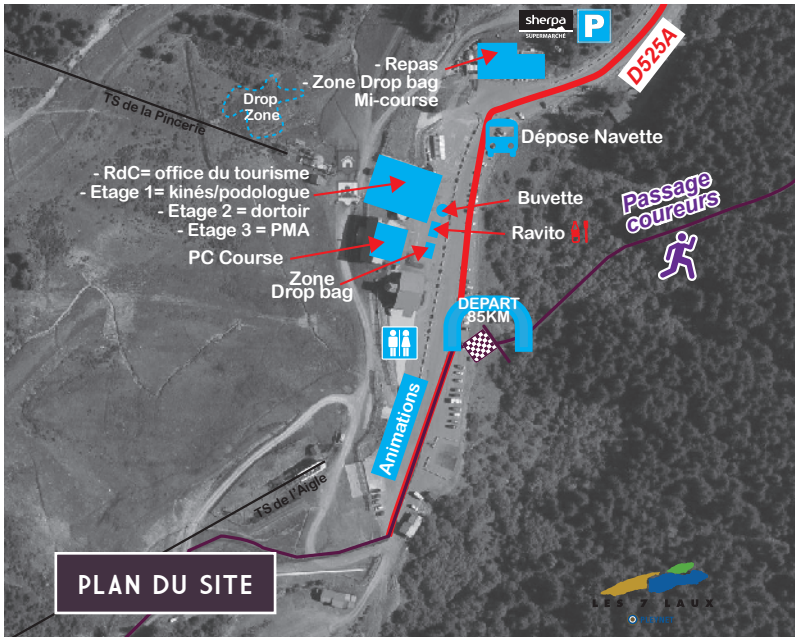
Restauration

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

Logement

Gîte de la Martinette (La Ferrière, 10 min du Pleynet) : 04 76 45 08 17 / www.la martinette.com





GLEYZIN

PASSAGE DES COUREURS DU 144KM DU 23 AOÛT 19H AU 24 AOÛT 10H
Chemin parcouru par les coureurs du 144km depuis Vizille : 80,5 km , D+ : 6464m ; D- : 5649m
PASSAGE DES COUREURS DU 85KM LE 24 AOÛT DE 8H30 À 11H
Chemin parcouru par les coureurs du 144km depuis Vizille : 19,6 km , D+ : 1269m ; D- : 1620m

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 obligatoire. Celles-ci sont proposées par L'Échappée Belle toutes les 20 minutes du vendredi 23 août 15h au samedi 24 août 13h (arrêt de bus en bas de la route qui monte à Gleyzin).

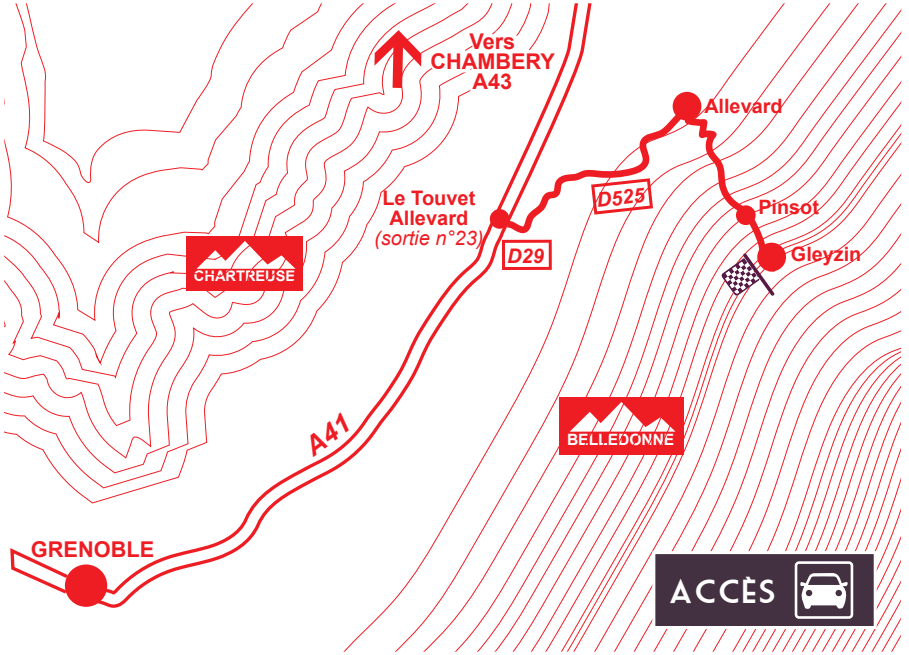
Plan page suivante

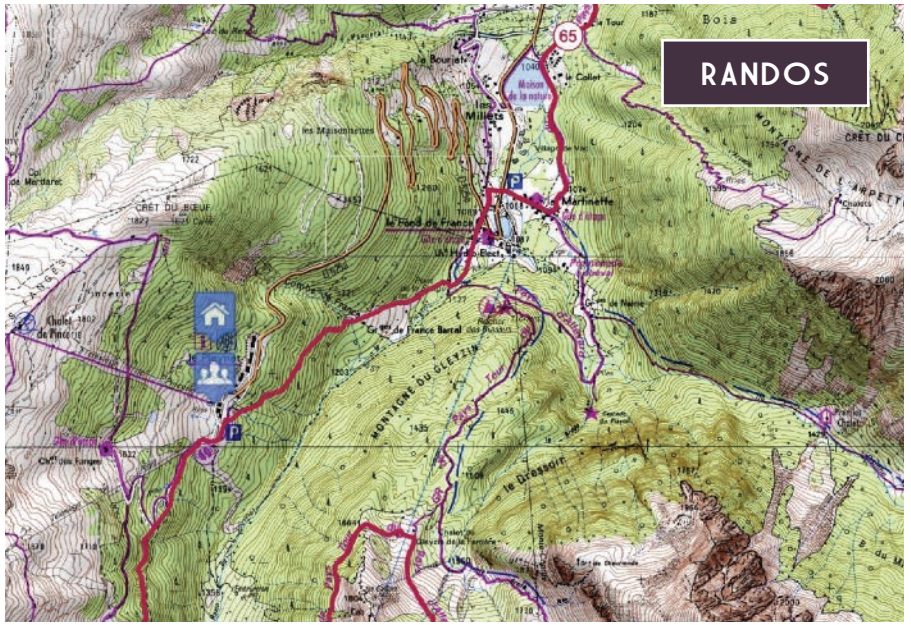
Refuge de l'Oule : du parking, prendre en face un large chemin (balisage jaune et bleu), le suivre jusqu'à une bifurcation, prendre à gauche. Remonter la prairie de l'Oule le long du torrent. Vers 1500m, laisser le chemin qui monte au col de Vay, prendre à droite. On passe alors au dessus de la cascade 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 : 2h30 depuis le parking du Gleyzin.
Carte IGN TOP 3433 OT Allevard Belledonne Nord.

Restauration

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





PÉRIOULE

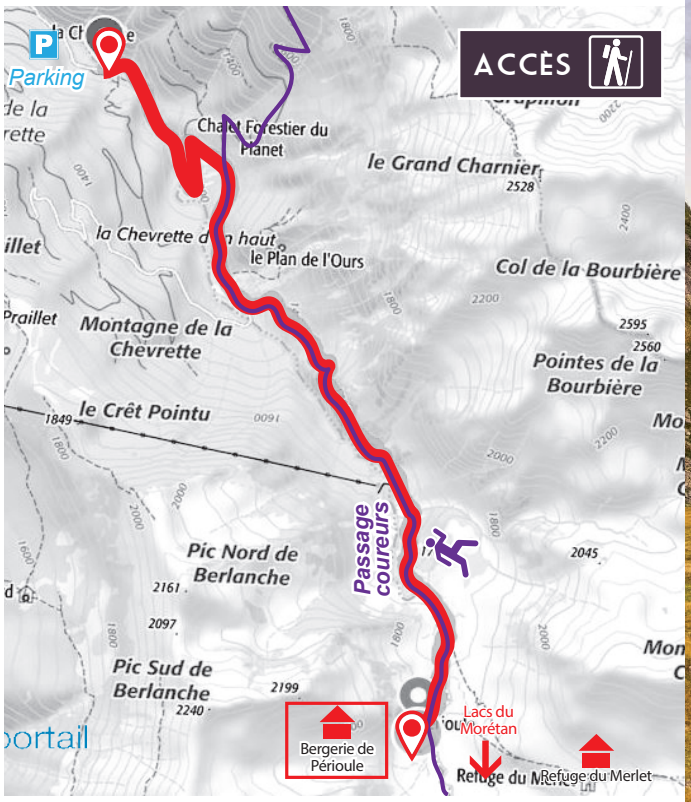
PASSAGE DES COUREURS DU 144KM DU 23 AOÛT 00H AU 24 AOÛT 15H
Chemin parcouru par les coureurs du 144km depuis Vizille : 90,3 km , D+ : 7856m ; D- : 6331m
PASSAGE DES COUREURS DU 85KM SAMEDI 24 AOÛT DE 10H À 15H
Chemin parcouru par les coureurs du 144km depuis Vizille : 29,1 km , D+ : 2656m ; D- : 2293m

Situation ravito n°7 - Périoule (2368 m)
Bergerie de Périoule

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, puis 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'Aulp 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

IDÉE RANDONNÉE

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

ALLEVARD

DÉPART DU 57KM SAMEDI 24 AOÛT À 10H00

Situation village départ - Allevard

Place de la résistance - 38 580 Allevard
Coordonnées GPS : 45.271896, 6.055365

Retrait des dossards salle de La Pleiade, 12 avenue antoine louaraz

Se rendre à Allevard

En voiture :

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

Plan page suivante

Parking

Stationnement possible devant la salle de La Pleiade.

Parkings publics dans Allevard.

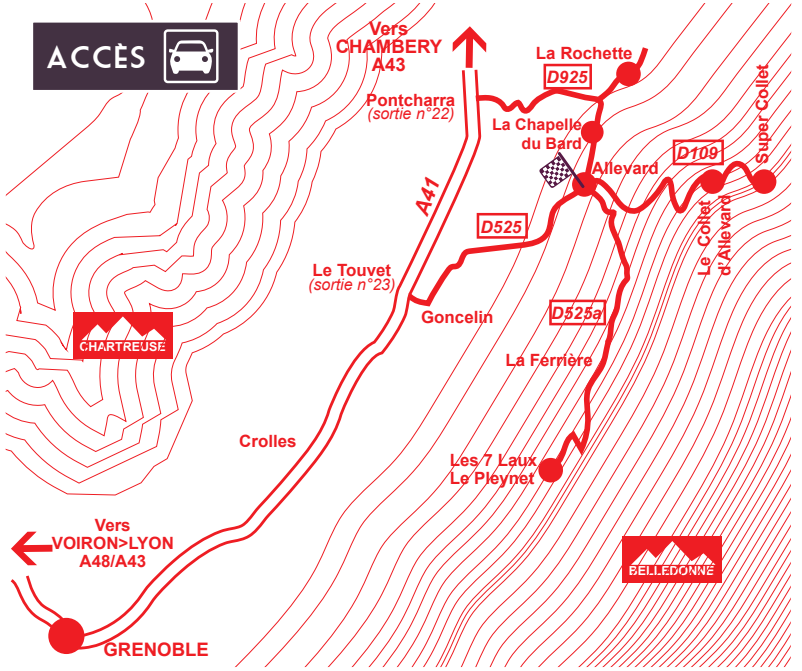
PROGRAMME

Vendredi 23 août 2019

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

Samedi 24 août 2019

8h30-10h - Animation musicale avec *Mister New Orléans.*
10h - Départ du 57km.



SUPER COLLET

PASSAGE DES COUREURS DU 23 AOÛT 22H AU 24 AOÛT 18H
Chemin parcouru coureurs 144km depuis Vizille : 100,2km , D+ : 8 526m ; D- : 7 165m
Chemin parcouru coureurs 85km depuis Le Pleynet : 39km, D+ : 3 309m ; D- : 3 112m
Chemin parcouru coureurs 57km depuis Allevard : 9,1km, D+ : 1 196m ; D- : 17m

Situation ravito n°8 / Base vie - Super Collet

38580 Allevard
Coordonnées GPS : 45.393631, 6.128220

Se rendre au Super Collet

En voiture :

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).

Plan page suivante

Parking

Stationnement sur le parking du Super Collet.
Possibilité de se garer au Collet d'Allevard et de monter en télésiège (ouverture 12h-18h).

PROGRAMME

Vendredi 23 août 2019

22h - Passage de la tête de course du 144km.

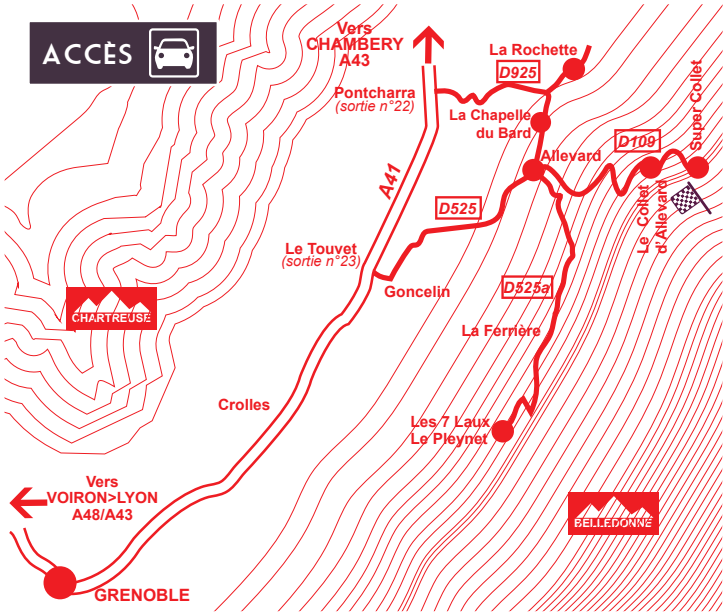
Samedi 24 août 2019

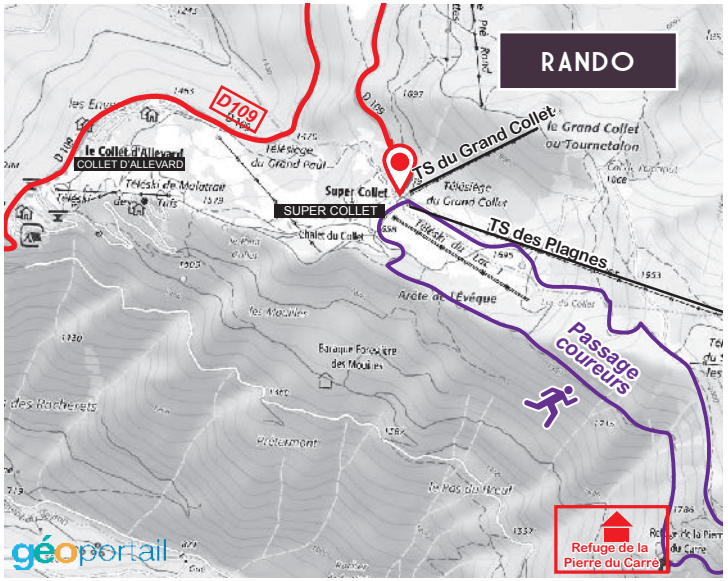
9h-17h - Ouverture du télésiège de Claran. Tarif spécial Échappée Belle : 4€ l'aller simple, 5€ l'aller-retour.
10h30-16h30 - Animation musicale avec *Mister New Orléans.*
9h-17h - Château gonflable, balade en poneys, essais de VTT électriques.
10h45 - Passage de la tête de course du 57km.
12h - Passage de la tête de course du 85km.

IDÉE DE RANDONNÉE

Refuge de la Pierre du Carre : possibilité de se restaurer et de dormir au Refuge, sur réservation auprès de Guylain Hauet : 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 24 AOÛT 2H AU 25 AOÛT 2H
Chemin parcouru coureurs 144km depuis Vizille : 117,7km , D+ : 10 067m ; D- : 8 615m
Chemin parcouru coureurs 85km depuis Le Pleynet : 56,5km, D+ : 4 835m ; D- : 4 547m
Chemin parcouru coureurs 57km depuis Allevard : 26,5km, D+ : 2 710m ; D- : 1 452m

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 Chambéry 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 puis navette obligatoire lorsqu'il est plein.
Depuis Chambéry : sortie n°22 (Pontcharra), suivre La Rochette puis Arvillard.

ANIMATIONS

Samedi 24 août

1h - Passage de la tête de course du 144km.
8h30-23h - Buvette et restauration proposées par *l'association communale de chasse agréée d'Arvillard (ACCA).*
13h - Passage de la tête de course du 57km.
14h - Passage de la tête de course du 85km.
14h-19h - Animation musicale avec l'orchestre *Elisa.*

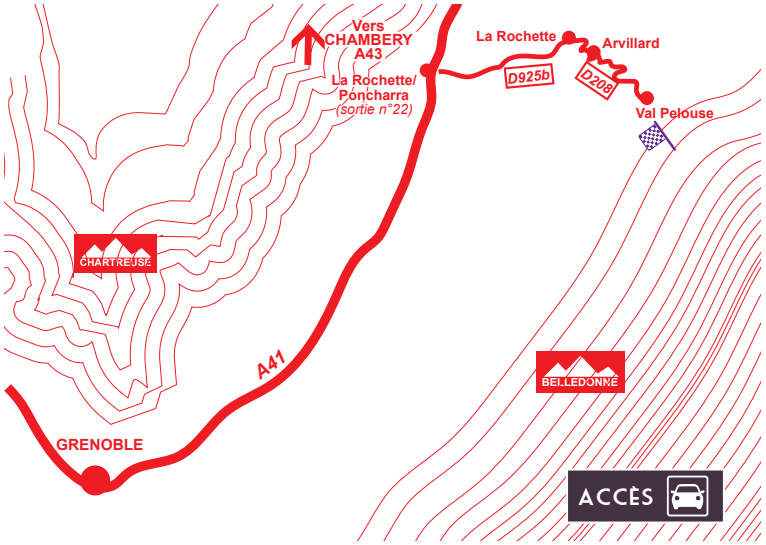
IDÉE DE RANDONNÉE

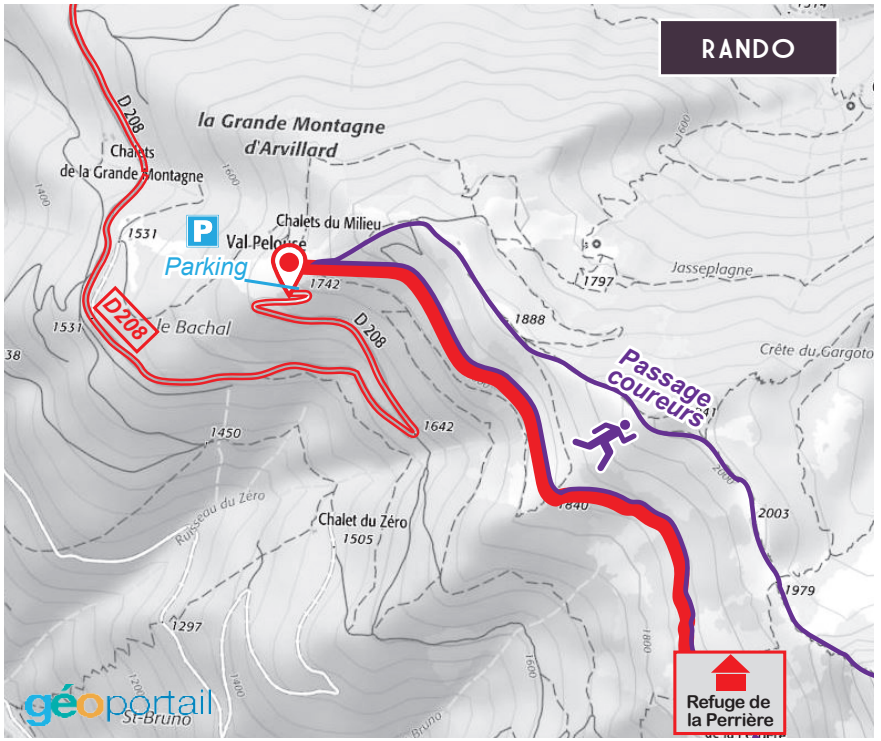
Chalet de la Perrière, situé sur le nouveau GR 738. Monter au-dessus du parking à l'aire d'envol des parapentes. En attaquant la colline, prendre le sentier, à droite dans la forêt, balisé en jaune. Chemin à flanc de coteau jusqu'au chalet de la Perrière où une fontaine permet de se désaltérer.

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

Restauration

Buvette et restauration proposées par *l'association de chasse d'Arvillard (ACCA)*





LE PONTET - LES GRANGES

PASSAGE DES COUREURS DU SAMEDI 24 AOÛT 5H AU DIMANCHE 25 AOÛT 8H
Chemin parcouru coureurs 144km depuis Vizille : 134,8km, D+ : 10 902m ; D- : 10 301m
Chemin parcouru coureurs 85km depuis Le Pleynet : 74km, D+ : 5 665m ; D- : 6 215m
Chemin parcouru coureurs 57km depuis Allevard : 43,7km, D+ : 3 539m ; D- : 3 120m

Situation ravito n°10 - Le Pontet

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.

PROGRAMME

Samedi 24 août

3h - Passage de la tête de course du 144km.
7h-24h - Buvette et petite restauration.
10h-18h - Parcours d'orientation (niveau facile), suivi d'échanges sur le site et ses habitants sauvages, avec les animateurs de *Montagnes, Nature et Hommes.*
15h - Passage de la tête de course du 57km.
16h30 - Passage de la tête de course du 85km.
16h-23h - Observation du soleil, des étoiles et de la lune avec le *CRABE* (Club Rochettois Amateurs de Belles Etoiles en Savoie).
22h - Feu de joie.

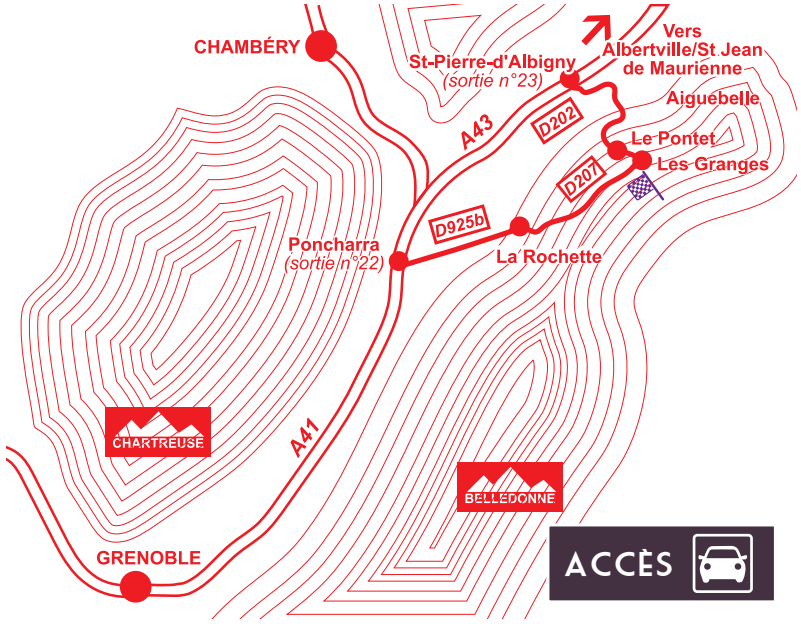
IDÉE DE RANDONNÉE

Sentier des chevaliers de l'Hüille : parcours découverte autour du marais, pilotis, passerelles, observatoires et mare pédagogique. Départ du 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.

Logement & restauration

Buvette et petite restauration proposée par *Montagne Nature et Homme*.
Camping possible sur le site.
www.montagnesnaturehommes.org



ARRIVÉE : AIGUEBELLE

ARRIVÉE DES COUREURS DU SAMEDI 24 AOÛT 6H AU DIMANCHE 25 AOÛT 12H

Situation village d'arrivée - Aiguebelle

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

En train

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

Plan page suivante

Parking

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

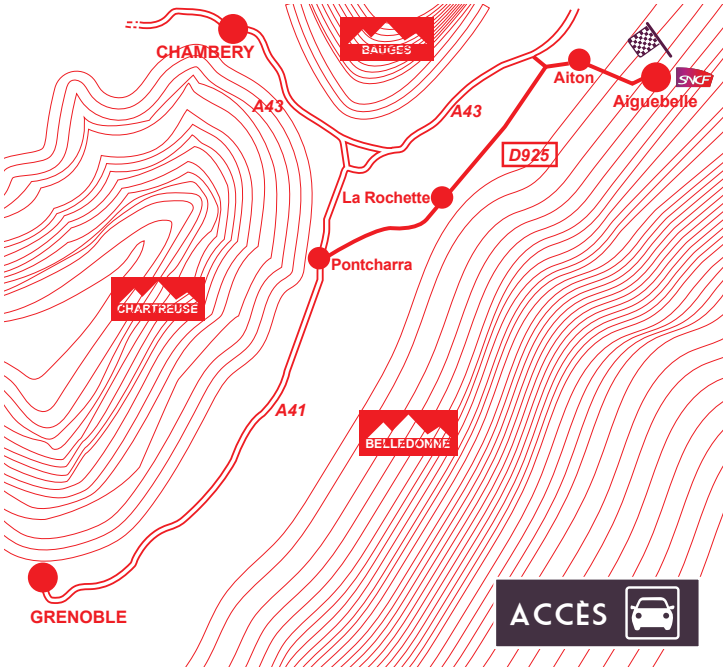
Restauration dans le parc rochette

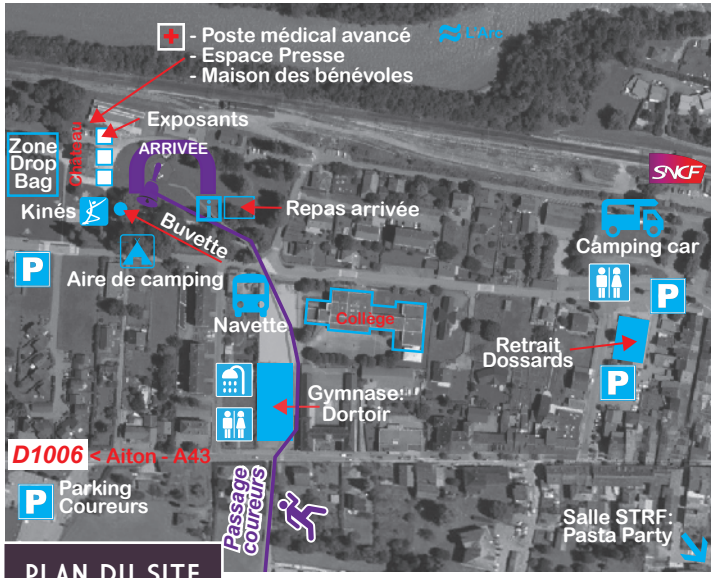
Diot-polenta, tomme et tarte : 10 euros, du samedi de 11h à 22h et le dimanche de 11h à 14h.
Buvette et crêpes.

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





Jeudi 22 août

14h-20h - Retrait des dossards au foyer rural.
15h-17h - Ateliers pour enfants à l'office de tourisme.
17h45 - Projection du film *Free to run* à l'office de tourisme.

Vendredi 23 août

14h-20h - Retrait des dossards au foyer rural.
15h-17h - Goûter-dégustation de produits locaux à l'office de tourisme.
17h45 - Projection du film *Free to run* à l'office de tourisme.

Samedi 24 août dans le parc Rochette

5h30-8h30 - Petit-déjeuner offert.
6h - Arrivée du premier solo 144km et/ou duo.
6h-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) et **slackline.**
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*.
14h-21h - Stand Sport Santé - réalité virtuelle 360° *du Département de l'Isère.*
16h30 - Arrivée du premier du 57km.
16h-19h - Jeux en bois avec la *Maison des jeux* de Grenoble.
16h-19h - Challenge spéléologie, testez vos capacités dans le parcours démo proposé par le *Spéléo-Club de Savoie*, en partenariat avec *le Site minier des Hurtières - Le Grand Filon*.
16h-20h - Stand découverte Porte de Maurienne.
17h-22h - 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 avec *New parade jazz band*.

Dimanche 25 août dans le parc Rochette

7h-12h - Animation musicale, speaker et suivi live / Buvette et restauration.
7h-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).

IDÉES DÉCOUVERTE

Musée du Grand Filon : un parcours ludique et instructif dans les entrailles de la terre
www.grandfilon.net

Lac des Hurtières : baignade & restauration
www.portedemaurienne-tourisme.com/fr/lacs/lacbaignade/lacsbaignade.htm

PARTENAIRES

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

Réalisation : Sylvie Quercia Communication - Couverture : 10-6design.fr

GR®738 «La Haute traversée de Belledonne», un itinéraire d'exception sur le GR®738 et le sentier des bergers

www.hautetraverseedebelledonne.com

L'Espace Belledonne fédère les acteurs publics et privés du territoire pour un développement équilibré et concerté de la chaîne de Belledonne.

www.espacebelledonne.fr

espace Belledonne

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

isère LE DÉPARTEMENT

SAVOIE LE DÉPARTEMENT

WWW.ALPES-ISERE.COM

ALPES
IS HERE

SOURCE DE HAUTEUR

Lac du Doménon - massif de Belledonne - Isère
©Images et rêves