

# L'ÉCHAPPÉE BELLE

21,22 & 23 août 2020



## DOSSIER DE PRESSE

# EDITO par Florent Hubert



Aventure humaine, aventure logistique, aventure sportive... voici en quelques lignes la naissance de la première traversée intégrale du Massif de Belledonne.

Après avoir réalisé ma première traversée par les hauts en 2010, cols, lacs et sommets n'ont cessé de peupler mes rêves : l'accueillant refuge de l'Oule, l'interminable Selle de Puy Gris, le vertigineux Col de l'Arguille, le chaleureux refuge Combe Madame, l'aérien Rocher Blanc, l'épique Col de l'Amiante, le mythique refuge des 7 laux, l'improbable Col de la Vache, le lunaire Col de la Mine de fer, le Nid d'aigle Jean Collet, le splendide glacier de Freydane et son mystérieux col, l'intouchable Croix de Belledonne...

Il n'y a pas assez de qualificatifs pour décrire un parcours aussi magique ! Je re-découvre également les innombrables lacs d'altitude plus féériques les uns que les autres, lac de la Folle, lac des 7 Laux, lac de Crop, lac Blanc, lacs du Doménon... Je me nourris des récits des gardiens des refuges et de leur gentillesse, mais aussi des denrées locales reconstituantes !

2 ans plus tard... pourquoi ne pas partager ?

Le nom est quasi immédiat : L'Échappée Belle !

Le pas est franchi en avril 2012 lors de la présentation officielle du projet à l'assemblée générale de l'Espace Belledonne. Ce sera une traversée intégrale sinon rien, car il faut un événement représentatif de tout le massif. Le soutien est immédiat, bien que de nombreuses interrogations subsistent.

Seul, c'est impossible !

La course voit le jour grâce au soutien sans faille d'un groupe de coureurs devenus amis, Vincent, Jean-Luc, Benjamin, Julien, Julie, Mathieu puis Damien, Nicolas, Christophe, Marlène, Daniel, et enfin Pierre, Sylvie, Emilie,

**L'Échappée Belle  
plus qu'un trail,  
une aventure !**

Emmanuelle, Suzanne, Philippe, Catherine, Vincent L, Elise, Séverine, Stéphane et Mélodie. Tous apportent leurs compétences et leur envie bénévolement, dans un seul but, réussir. Les proches ne sont pas en reste, car les sacrifices sont nombreux pour mener à bien un tel projet. Merci Fanny, Karen et Mathis.

Un projet qui a du sens permet l'émulation !

Habitants, communes, associations, fédérations, exploitants, gardiens, parfois curieux mais toujours prêts à laisser une chance à cette traversée deviennent petit à petit des alliés à commencer par La Ferrière, puis Aiguebelle et enfin Vizille. 30 communes sont concernées, 3 communautés de communes et 2 départements. Cela fait du monde à convaincre et partout nous trouverons porte ouverte et oreille attentive.

Avril 2013, une étape décisive vient d'être franchie, notre dossier sécurité est félicité par la Préfecture de l'Isère et le Comité des courses hors stade comme un dossier professionnel et remarquable.

30 août 2013, 6h00, ma voix tremble, plus de 700 dossards ont été distribués et 300 bénévoles ont répondu présents. 700 fous qui je l'espère ont mesuré l'ampleur de la tâche à accomplir vont profiter de ce parcours déjà mythique. 3,2,1,0, le parc du domaine de Vizille est foulé par 700 trailers de 10 nationalités dans un calme presque inquiétant... Tous, ou presque, savent que la partie est loin d'être gagnée.

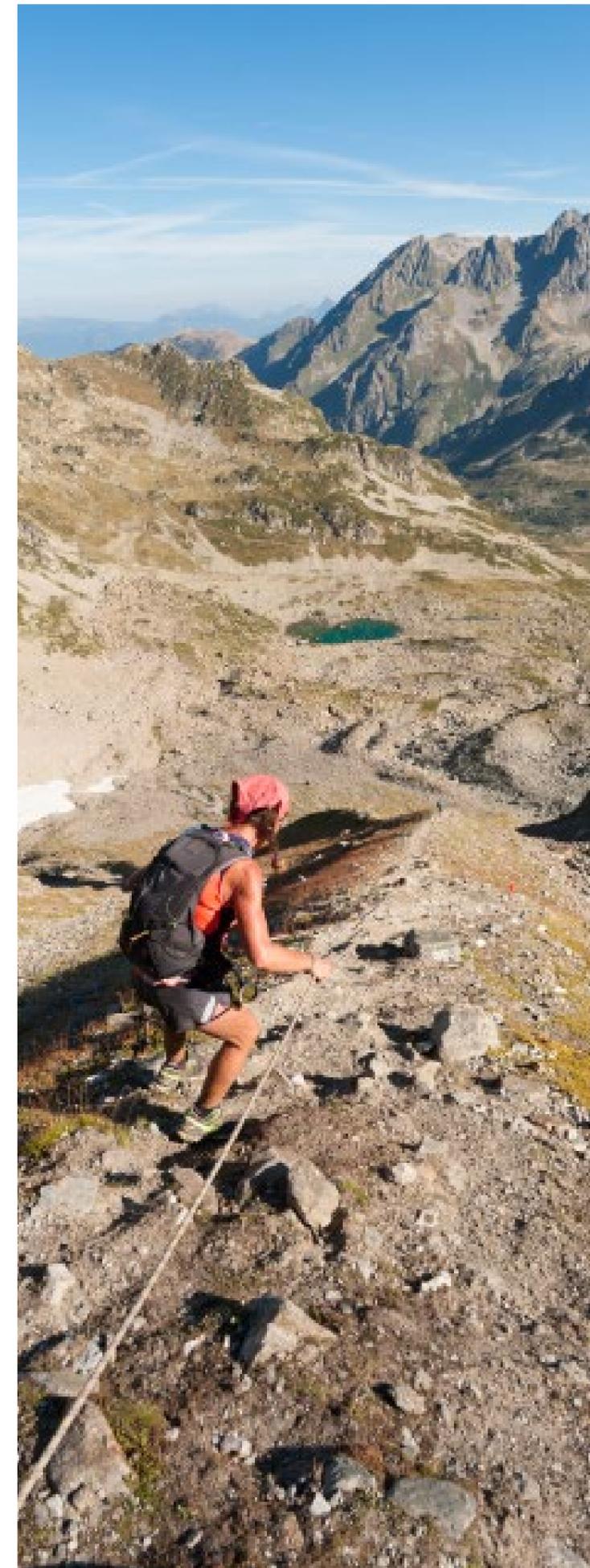
La suite, vous la connaissez : cinq éditions réussies, des coureurs qui terminent la course avec l'envie de revenir et une épreuve qui a déjà su faire sa place parmi les trails les plus difficiles. « Plus belle, plus dure », les mots d'Oscar Perez Lopez, parrain de la première édition, résumant ce que traverser Belledonne veut dire.

Pari gagné. Merci à tous. Rendez-vous en 2018 pour une nouvelle aventure.

Florent Hubert, organisateur

## SOMMAIRE

■ <b>Edito</b>	2
■ <b>Plus qu'un trail, une aventure !</b>	4
■ <b>Chiffres clés de la course</b>	5
■ <b>Le parcours</b>	6
■ <b>Le profil du parcours</b>	7
■ <b>Programme</b>	8-9
■ <b>La marraine et le parrain 2018</b>	10
■ <b>Les favoris</b>	11
■ <b>Les vainqueurs Echappée Belle</b>	12
■ <b>Témoignages</b>	13
■ <b>Une éco-manifestation</b>	14
■ <b>La chaîne de Belledonne</b>	15
■ <b>Le challenge UMNT</b>	16
■ <b>L'organisation</b>	17
■ <b>Nos partenaires</b>	18



# PLUS QU'UN TRAIL, UNE AVENTURE !



## Les 21, 22 & 23 août 2020, L'Échappée Belle un défi montagnard !

La 8<sup>ème</sup> édition de L'Échappée Belle affiche complet sur ses 3 parcours. 1 800 coureurs venant des 4 coins du monde parcourront le massif de Belledonne du 21 au 23 août. 149km et 11 400 m de dénivelé pour une aventure hors norme dans un paysage d'exception...

L'Échappée Belle propose une traversée de part en part du massif de Belledonne avec plus de 40 km consécutifs à plus de 2000 m et un minimum de redescentes en vallée. La traversée intégrale partira du Domaine de Vizille le 21 août 2020 à 6h. Les premiers coureurs sont attendus samedi matin à Aiguebelle. Les 2 autres parcours, 89km et 57km, s'élanceront le 22 août du Pleynet-Les 7 laux et du Collet d'Allevard, pour rallier Aiguebelle.

La traversée de Belledonne séduit, fascine, inquiète... et attire de plus en plus de coureurs venant du monde entier. Après 7 éditions, elle est devenue un des incontournables dans le monde du trail.

**UN PLATEAU D'EXCEPTION POUR CETTE 8<sup>ÈME</sup> ÉDITION AVEC NOTAMMENT 13 COUREURS À PLUS DE 800 POINTS ITRA !**

Nous retrouverons notamment sur la ligne de départ :

**Le parrain de cette édition 2020, Sébastien Chaigneau sur le parcours Intégral.**

- sur le 149km : le suédois **Petter Restorp**, **Arthur Joyeux-Bouillon**, **Martin Kern**, **Benoît Chauvet**, **Stéphane Eveque-Mourroux**, le vénézuélien **Moises Jimenez**, le népalais **Sangé Sherpa**, vainqueur de l'Intégrale en 2014, **Ugo** et **Aubin Ferrari**. Du côté des féminines, il faudra sans nul doute compter sur l'italienne **Laura Besseghini**, mais aussi sur **Jennifer Lemoine**.

- sur le 87km, seront à suivre avec attention : l'espagnol **Jordi Gamito**, **Edouard Laudier**, vainqueur l'an passé du Parcours des Crêtes, **Jean-Adrien Michel**. Chez les féminines, **Mimmi Kotka**, une des 10 meilleure traileuse au monde et **Gaëlle Decorse**, championne de France espoir et 1<sup>ère</sup> féminine du parcours des crêtes en 2018.

- sur le 57km : **Benjamin Roubiol**, **Louison Coiffet**, **Julie Roux** et **Marine Quintard**.

**NOUVEAUTÉ 2020** Le Parcours des crêtes offre désormais un nouvel itinéraire à travers les sentiers sauvages de Belledonne versant Maurienne avec en point culminant la pointe Rognier. Un tracé très exigeant en quadi-autonomie. Par mesures de sécurité du fait du contexte actuel, le parcours partira du Collet d'Allevard, et non d'Allevard, cette année.

### Les meilleurs temps :



**144KM**

• **23h55**, meilleur temps homme réalisé en 2019 par **François D'Haene**. Les derniers finishers franchissent la ligne d'arrivée en 56h.

• **30h09**, meilleur temps femme réalisé en 2015, par **Emilie Lecomte**

• **34h40**, meilleur temps en duo réalisé en 2019, par **Luca Papi** et **Philippe Verdier**



**85KM**

• **12h47**, meilleur temps homme réalisé en 2016 par **Antoine Guillon**.

• **15h44**, meilleur temps femme réalisé en 2017, par **Audrey Tanguy**.



**57KM**

• **7h23**, meilleur temps homme réalisé en 2019 par **Edouard Laudier** sur l'ancien parcours (Allevard-Aiguebelle).

• **9h31**, meilleur temps femme réalisé en 2019, par **Nadège Serasset-Capri** sur l'ancien parcours (Allevard-Aiguebelle).

### En 2019 :

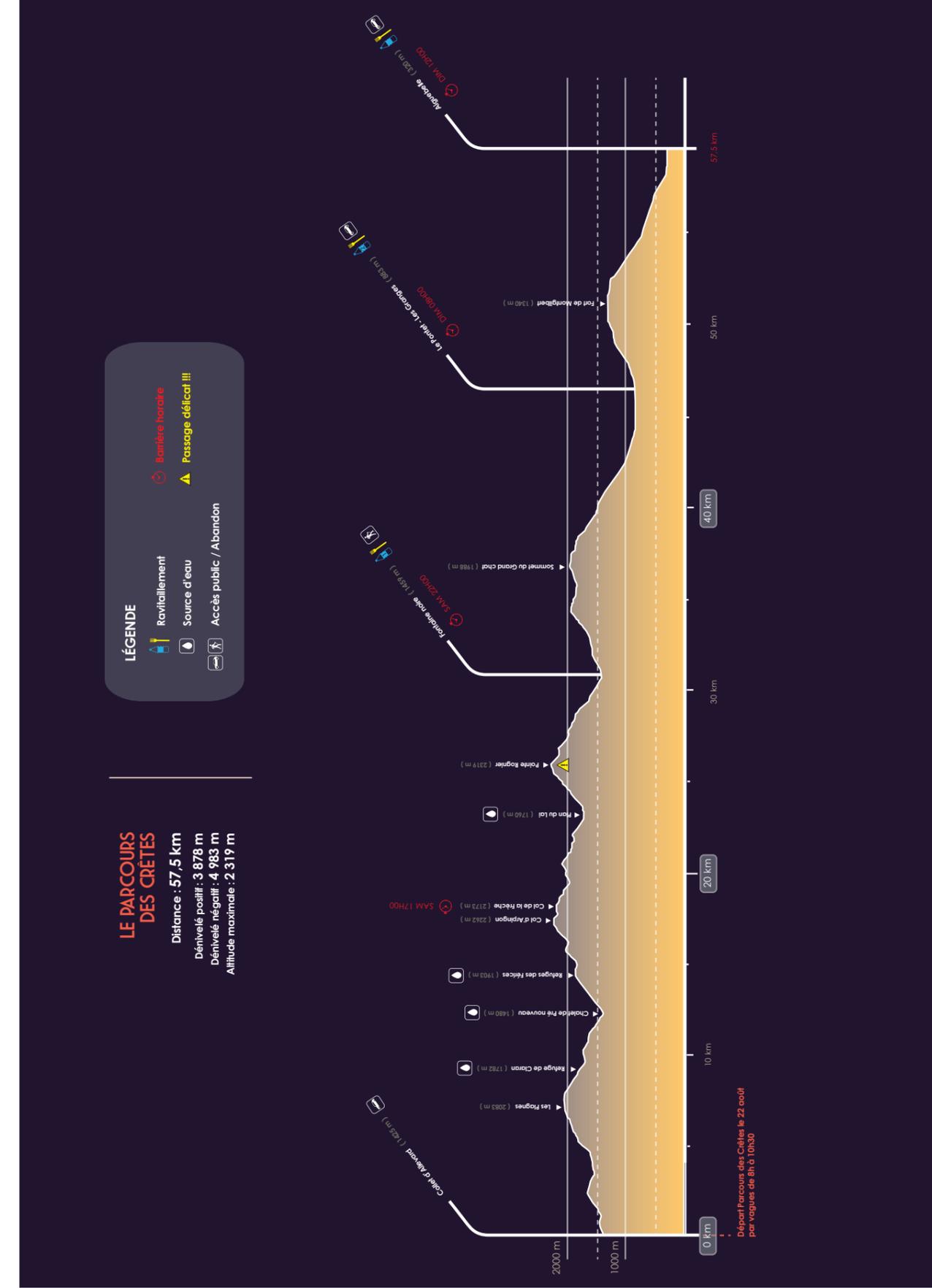
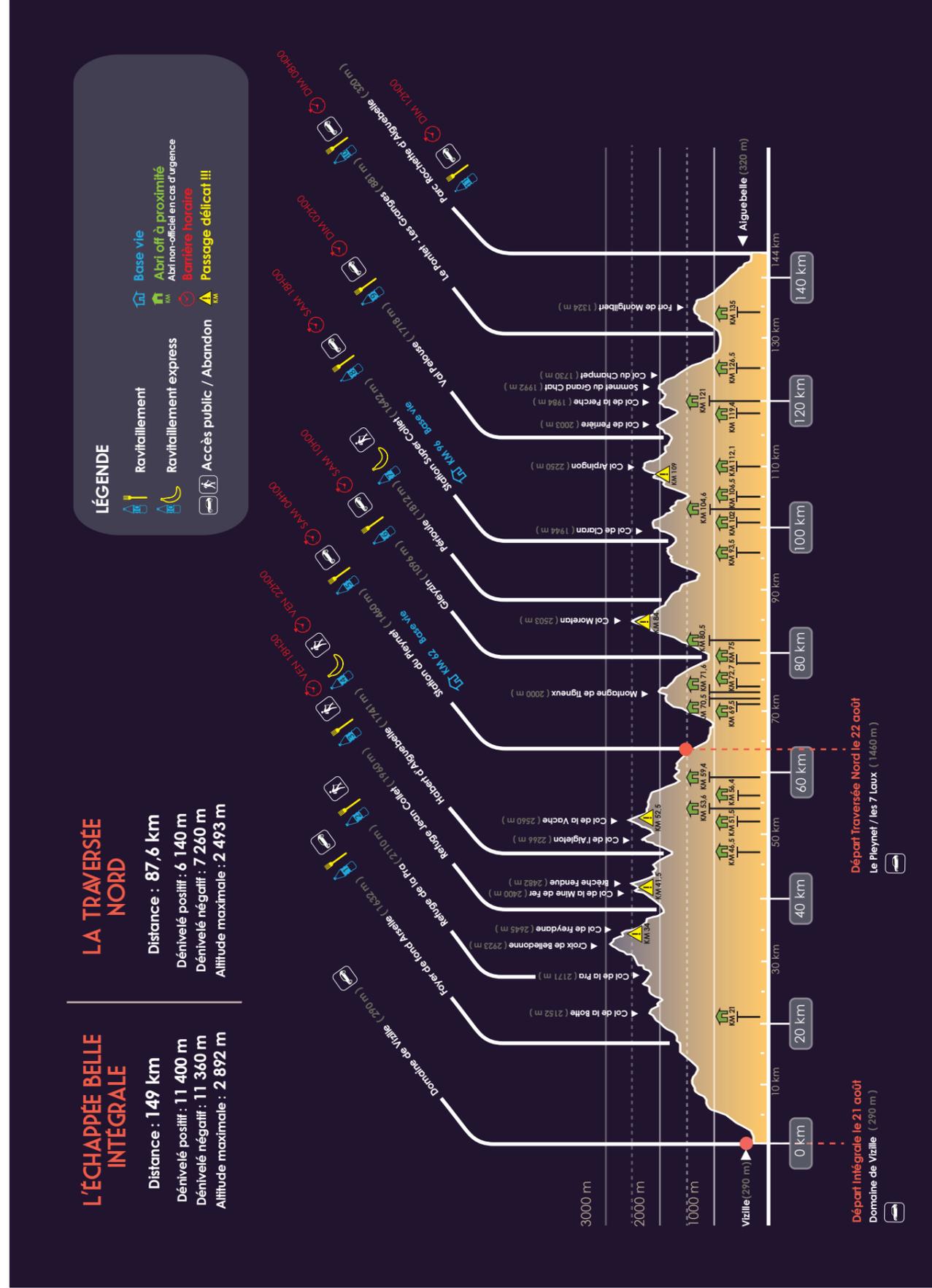
• **50% de finishers solo sur L'Échappée Belle Intégrale**

• **62% de finishers sur la Traversée Nord**

• **80% de finishers sur le Parcours des crêtes**

- 1 700 coureurs
- 13% de coureurs étrangers
- 25 nations représentées
- Plus haut sommet à 2 926 m
- Point bas à 250 m
- 40 km consécutifs au dessus de 2 000 m
- 15 cols à plus de 2 000 m
- 90% de monotraces, 8% de pistes, 2% de route
- 2 zones Natura 2000, 1 réserve naturelle nationale (Luitel)
- 30 lacs d'altitude
- 11 ravitaillements, 1 base vie
- 4 refuges d'altitude
- 500 bénévoles
- 30 secouristes, 3 médecins, 6 infirmiers, 12 paramédicaux
- 30 binômes montagne
- 30 communes traversées, 2 départements
- 8 tonnes de nourriture et boissons
- 18 membres du staff
- 6 cameramen, 1 drone
- 5 photographes
- 7 000 jalons de balisage
- 2 parcours de repli
- 12 baliseurs
- 1 routeur météo
- 6 relais radio
- 70 postes radio longue portée
- 1 hélico
- 8 minibus, 10 navettes, 2 véhicules 4\*4, 2 camions

# LES PROFILS DU PARCOURS



## 3 PARCOURS D'EXCEPTION À TRAVERS LE MASSIF DE BELLEDONNE : 149 KM, 87KM ET 57 KM.

- **L'Échappée Belle intégrale, 149 km et 11 400 m D+, en solo ou en duo, de Vizille à Aiguebelle**, pour les mordus d'aventure en altitude. Un trail technique et engagé, alternant sentiers et haute-montagne qui rallie l'Isère à la Savoie avec des panoramas imprenables, près de 30 lacs de montagne et 15 cols à plus de 2000 m. Un parcours pour les trailers avertis au pied montagnard ! 50% de finishers en 2019.

Départ de Vizille, le 21 août de 4h à 6h30 (selon cote ITRA), pour une durée maximum de 54h (6 points ITRA).

Les premiers coureurs sont attendus à Aiguebelle le 22 août vers 6h.

Inscriptions limitées à 500 solos + 100 duos.

- **La traversée nord, 87 km et 6 140 m D+ en solo du Pleynet/Les 7 Laux à Aiguebelle**, pour les runners en soif de sentiers sauvages et peu parcourus. Cet ultra permet notamment la découverte de la partie nord de jour et son fameux Col Moretan ! Un parcours pour les trailers désireux de goûter à l'aventure mais frileux à l'idée de passer une nuit dehors. 62% de finishers en 2019.

Départ de la station du Pleynet-Les 7 Laux, le 22 août de 4h à 6h30 (selon cote ITRA), pour une durée maximum de 30h (5 points ITRA).

Inscriptions limitées à 500 participants.

- **NOUVEAU Le parcours des Crêtes, 57,5km et 3 850 m D+, en solo du Collet d'Allevard à Aiguebelle** avec des panoramas à 360° sur toutes les Alpes. Un tracé très exigeant passant par les sentiers sauvages de Belledonne versant Maurienne avec en point culminant la pointe Rognier. 80% de finishers en 2019 sur l'ancien parcours.

Départ Collet d'Allevard, le 22 août de 8h à 10h30 (selon cote ITRA) pour une durée maximum de 27h (4 points ITRA).

Inscriptions limitées à 500 participants.

### LES RAVITAILLEMENTS

- km 16,4 : foyer de ski de fond Arselle
- km 27,5 : refuge de la Pra
- km 39,2 : refuge Jean Collet
- km 46,8 : Habert d'Aiguebelle
- km 62 : Station Les 7 Laux-Le Pleynet
- km 78,4 : Gleyzin
- km 88,1 : Périoule
- km 98,4 : Super Collet
- km 113 : Val Pelouse
- km 130 : Le Pontet-Les Granges

### LES DIFFICULTÉS

- Km 33 : Grande Croix de Belledonne – 2926 m
- Km 36 : Col de Freydane – 2645 m
- Km 42 : Col de la Mine de fer – 2400 m
- Km 50 : Col de la Vache – 2560 m
- Km 82 : Col Moretan – 2503 m
- Km 110 : Col d'Arpington – 2256 m



### 2019

**François D'Haene**, vainqueur de L'Échappée Belle intégrale 2019, en 23h55

**Mélanie Rousset**, 1<sup>ère</sup> féminine Echappée Belle intégrale 2019, en 33h16

### 2018 (parcours de repli en partie)

**Christophe Anselmo**, vainqueur de L'Échappée Belle intégrale 2018, en 24h13

**Sandrine Béranger**, 1<sup>ère</sup> féminine Echappée Belle intégrale 2018, en 28h19

### 2017

**Sylvain Court**, vainqueur de L'Échappée Belle intégrale 2017, en 27h54

**Alexandra Rousset**, 1<sup>ère</sup> féminine Echappée Belle intégrale 2017, en 37h33

### 2016

**Sébastien Gérard**, vainqueur de L'Échappée Belle intégrale 2016, en 27h26

**Patrizia Penza**, 1<sup>ère</sup> féminine de L'Échappée Belle intégrale 2016, en 37h33

### 2015

**Benjamin David**, vainqueur de L'Échappée Belle intégrale 2015

**Emilie Lecomte**, 1<sup>ère</sup> de L'Echappée Belle intégrale 2015 et 3<sup>ème</sup> au scratch, en 30h09

### 2014

**Sangé Sherpa**, vainqueur de L'Échappée Belle intégrale 2014, en 27h52

**Florence Golay-Geymond**, 1<sup>ère</sup> féminine de L'Échappée Belle intégrale 2014, en 35h06

### 2013

**Oscar Perez Lopez**, vainqueur de L'Échappée Belle intégrale 2013, en 28h

**Sandrine Béranger**, 1<sup>ère</sup> féminine de L'Échappée Belle intégrale 2013, en 34h23

# PROGRAMME



## JEUDI 20 AOUT

**14h-20h** - Retrait des dossards 149km sur rendez-vous au foyer rural d'Aiguebelle (Savoie).

**Cet ultra-trail 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. Cette année la plupart d'entre elles sont malheureusement annulées pour assurer la sécurité de tous au vu de la situation sanitaire actuelle.**



## VENDREDI 21 AOUT

**4h-6h30 - Départ 149km**, parc du Domaine de Vizille.

**5h30-11h** - Passage des coureurs du 149km et ravitaillement à l'Arselle (accès route).

**6h-12h** - Passage des coureurs du 149km au col de la Botte. Accès payant par le télécabine de la Croix de Chamrousse.

**7h-14h** - Passage des coureurs du 149km et ravitaillement au refuge de La Pra, accessible à pied en 3h depuis le parking des 4 chemins.

**10h-19h** - Passage des coureurs du 149km et ravitaillement au refuge Jean Collet, accessible à pied en 2h depuis le parking Pré Marcel.

**12h-22h** - Passage des coureurs du 149km et ravitaillement au Habert d'Aiguebelle, accès à pied depuis le Pont de la Betta côté Grésivaudan en 1h30. Buvette.

**14h** - Passage de la tête de course du 149km au Pleynet. Buvette.

**17h-20h** - Live course.

**14h-20h** - Retrait des dossards (87km, 57km) sur rendez-vous au foyer rural d'Aiguebelle

**À partir de 17h** - Passage des coureurs du 149km au Gleyzin.



## SAMEDI 22 AOUT

**0h-18h** - Passage des coureurs du 149km et à partir de 10h du 85km au Super Collet.

**À partir de 2h** - Passage des coureurs à Val Pelouse. Animation, buvette et restauration à partir de 8h30.

**4h-6h30 - Départ 87km** du Pleynet/Les 7 Laux.

**À partir de 4h** - Passage des coureurs au Pontet. Buvette, restauration de 7h à 24h.

**6h30-11h** - Passage des coureurs du 87km au Gleyzin (accès route et parking). Buvette.

**6h** - Arrivée des premiers coureurs du 149km à Aiguebelle.

**8h-10h30 - Départ 57km** au Collet d'Allevard.

**9h-17h** - Ouverture du télésiège au Super Collet d'Allevard.

**14h** - Arrivée des premiers coureurs du 57km à Aiguebelle.

**16h** - Arrivée des premiers coureurs du 87km à Aiguebelle.

**9h-23h** - Stands matériel sportif à Aiguebelle. Buvette, restauration.

**19h-21h - Concert** à Aiguebelle.

## DIMANCHE 23 AOUT

**10h-12h** - Stands matériel sportif à Aiguebelle. Buvette, restauration.

**12h** - Arrivée des derniers concurrents.



**13 sites pour venir encourager les coureurs**

**3 sites de départ**

**Un site d'arrivée animé durant 4 jours**

**Suivi live**

[www.lechappeebelledonne.com/live](http://www.lechappeebelledonne.com/live)

# LES FAVORIS

## 149km



**PETTER RESTORP**  
xx



**ARTHUR JOYEUX-BOUILLON**



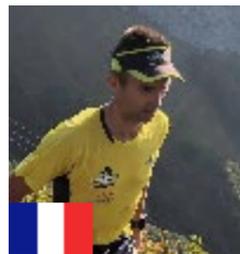
**SÉBASTIEN CHAIGNEAU**  
Parrain EB 2020



**MARTIN KERN**  
xx



**BENOÎT CHAUVET**



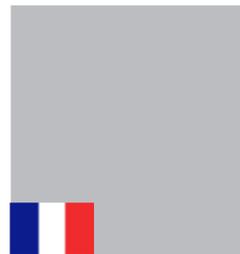
**STÉPHANE EVEQUE-MOURROUX**



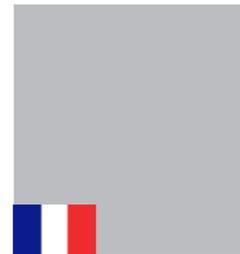
**MOISES JIMENEZ**



**SANGÉ SHERPA**  
Vainqueur Échappée Belle intégrale 2014



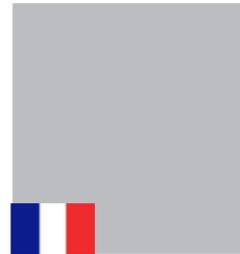
**UGO FERRARI**  
Vainqueur Parcours des Crêtes 2015



**AUBIN FERRARI**



**LAURA BESSEGHINI**



**JENNIFER LEMOINE**



**PATRIZIA PENSA**

## 87km



**JORDI GAMITO**  
xx



**EDOUARD LAUDIER**  
Vainqueur 57km 2019



**JEAN-ADRIEN MICHEL**  
xx



**MIMMI KOTKA**

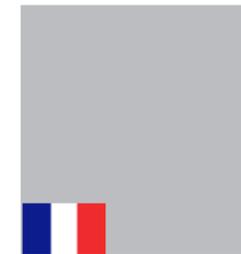


**GAËLLE DECORSE**

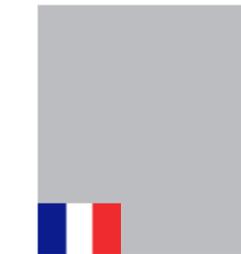
## 57km



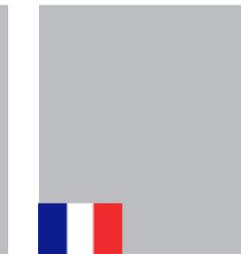
**BENJAMIN ROUBIOL**  
xx



**LOUISON COIFFET**  
Vainqueur 57km 2019



**JULIE ROUX**  
xx



**MARINE QUINTARD**

« L'Échappée Belle, c'est une course sans fioriture, au tracé logique et tellement esthétique. L'organisation n'a pas versé dans la facilité, ils ont privilégié la beauté d'un parcours qui traverse Belledonne de part en part en évitant au maximum les redescentes en vallée. C'est une course rugueuse, sans concession. Sur l'Échappée Belle, on monte haut, dans la caillasse, au milieu de nulle part, on descend raide aussi et technique ! C'est une course de montagne, en montagne avec des montagnards. On se ravitaille en refuge, on se fait encourager par des bergers, on boit dans les ruisseaux, on croise des bouquetins, peut-être même que les loups ne sont pas loin, du côté de Périoule... Soyez sur que si vous finissez l'Échappée Belle, vous aurez le sentiment d'avoir fait bien plus qu'un énième ultra. Car oui, il faut être costaud pour s'avalier les cols de Belledonne. Oubliez les GR bien propres, ici, dans ce superbe massif, le caillou est roi et il va falloir avoir le pied montagnard si vous ne voulez pas vous enliser à descendre les cols moins vite que vous ne les avez monté ! Lorsque vous terminerez l'Échappée Belle, vous n'aurez pas la foule en délire à l'arrivée. Ce sera une arrivée simple, avec les bénévoles, les accompagnants, les gens du coin, sans fioriture, comme la course ! Mais c'est finalement très bien comme ça et je souhaite à cette course de conserver sa simplicité et cet esprit un peu à part. »



Benjamin David,  
vainqueur de l'édition 2015  
en 27h47

« Magifique aventure humaine. Super ambiance entre les bénévoles, avec les coureurs. Très fière d'avoir participé. » - Bénévole

« Tout simplement Grandiose !! J'étais serre file (n°3) et je me suis retrouvé complètement immergé dans la course et vivant chaque instant avec les derniers comme si j'avais un dossard sur la poitrine, magique ! Le staff, les bénévoles ont été plus que super. Il y avait une très belle ambiance de fête qui se dégageait de tous, de la joie et de la bonne humeur. Tous étaient prêts à soutenir les coureurs dans leurs efforts. J'ai passé un très agréable moment avec l'équipe du ravito des Gleyzin où j'ai passé la nuit. Chapeau pour leur organisation et leur motivation. » - Bénévole

« C'était un grand moment !!! Enfin un vrai trail de montagne dans une ambiance « montagnarde »... » - Bénévole



« En dix ans, je me suis aligné, à la louche, sur près d'une centaine d'épreuves, et les bénévoles rencontrés en traversant Belledonne décrochent sans conteste la palme de l'accueil, de la gentillesse et de la serviabilité. C'est plus que l'esprit trail, c'est l'esprit Belledonne ! »



« Je me suis vraiment régalée sur cette Échappée ! C'est un parcours très sauvage, le massif de Belledonne offre de véritables surprises ! Techniquement c'est effectivement un gros morceau qui ne laisse pas beaucoup de répit, mais où l'on en prend plein les yeux ! Tantôt le bleu de lacs immenses, tantôt un 360 autour de nous tandis que l'on chemine sur un single joueur tout en crête, puis un univers minéral dans lequel il faut avoir le pied « marin » pour progresser de bloc en bloc, et là, de magnifiques sentiers en balcons qui permettent une relance bien agréable... Alpilles, traversées de torrents, des monotraces sous toutes les « formes », offrant de vraies parties de plaisir où se mélangent racines, sol souple et roulant tout en forêt, ou encore gros pierriers, moraines, lignes de crêtes et petits cailloux fuyants sous la semelle... Au cœur de tout ça, une organisation qui n'a rien laissé au hasard, offrant des points de ravitaillement judicieusement placés et drôlement bien fournis ! L'ambiance y est chaleureuse. Les bénévoles chantent, encouragent, soignent et arborent de larges sourires en toutes circonstances même au beau milieu de la nuit, lorsque leur mission consiste seulement à aiguiller les coureurs au beau milieu de... nulle part ! »

Emilie Lecomte  
3<sup>ème</sup> au scratch et 1<sup>ère</sup> féminine en 2015  
en 30h09

**L'Échappée Belle permet aux coureurs de découvrir le magnifique massif, ses paysages, ses refuges, ses spécialités culinaires, tout en s'inscrivant dans une démarche visant à limiter l'impact de la course sur l'environnement.**

L'Échappée Belle est un événement qui souhaite inscrire son évolution dans le temps, dans une démarche résolument éco-responsable. Elle a été pensée, dès sa création, comme un événement respectueux de son territoire d'accueil : le massif de Belledonne. Le tracé des sentiers a été réfléchi avec l'organisme de gestion des espaces protégés Natura 2000, afin de limiter fortement les impacts sur les écosystèmes fragiles présents dans le massif.

**Cette démarche équitable devient un vrai challenge collectif !**

Les coureurs, accompagnants, spectateurs et l'ensemble des bénévoles sont tous sensibilisés et impliqués. Quelques mesures mises en place :

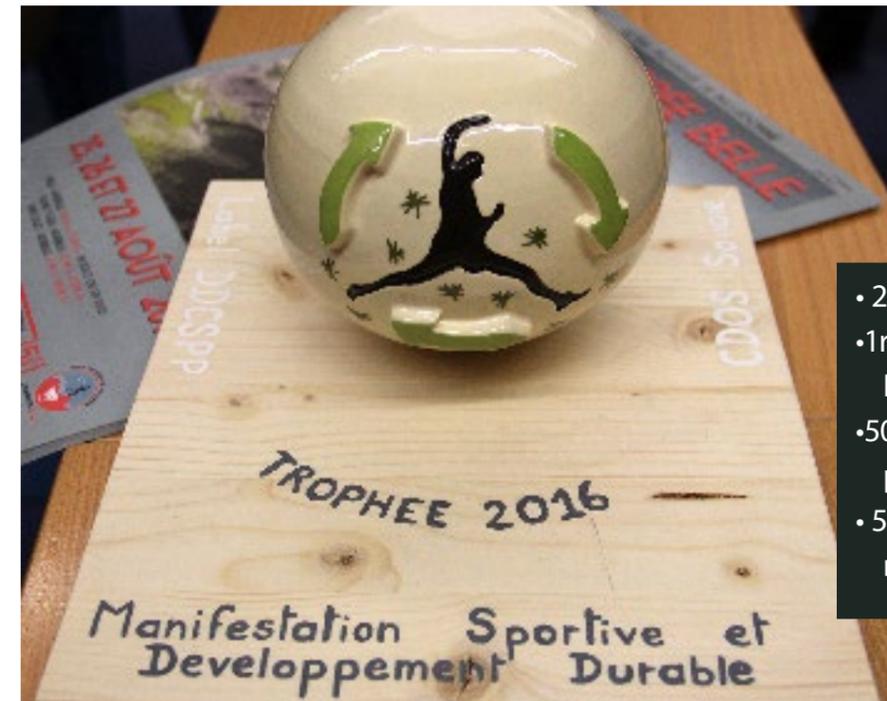
- le nombre de participants est limité à 500 par épreuves,
- les produits alimentaires locaux sont toujours privilégiés,
- le balisage respecte la nature,
- tous les ravitaillements et bases vie assurent le tri sélectif de leurs déchets,
- utilisation de vaisselle compostable (bols, assiettes, couverts...) et d'écocup sur les ravitaillements,
- les transports collectifs et le covoiturage sont encouragés,
- des jeux et des expositions de sensibilisation au respect de l'environnement et à l'écocitoyenneté proposés aux bases-vie.

**L'Échappée Belle a obtenu 2 labels en 2015 :**

- en Savoie, le label « Manifestations Sportives de Nature et Développement Durable » (Comité départemental olympique et sportif et Direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations de Savoie),
- en Isère, le label « Je suis un éco-événement » (Conseil Départemental 38).

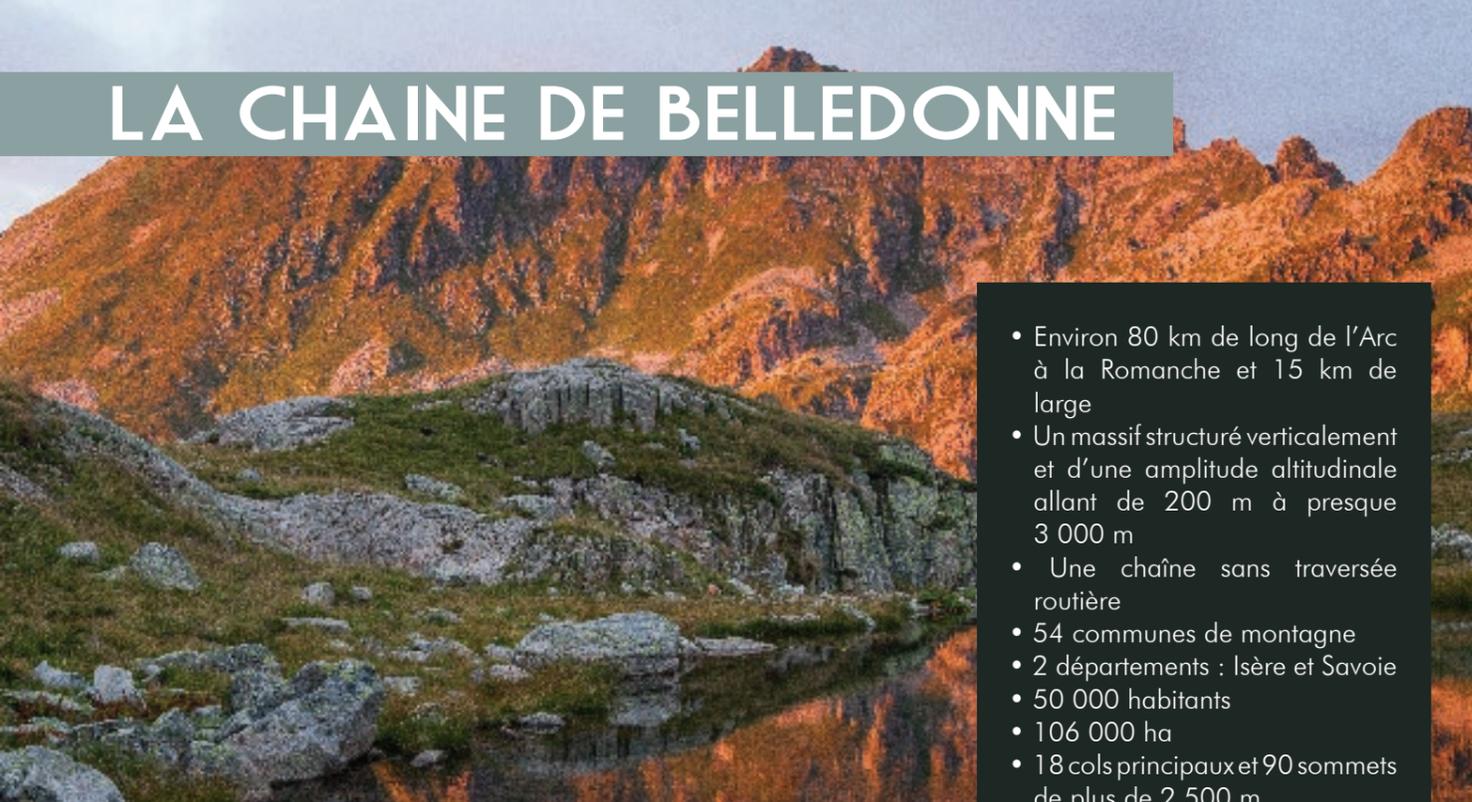
Et en 2016, le trophée des éco-manifestations décerné par la DDCSPP et le CDOS de la Savoie.

L'Échappée Belle bénéficie au sein de son staff d'une responsable du développement durable, qui travaille en coordination avec les instances du territoire à faire de cet événement un espace d'innovation, qui participe à l'expérimentation et la promotion de solutions pour un avenir plus responsable.



- 2 zones natura 2000
- 1 réserve naturelle nationale Le Luitel
- 500 participants maximum par épreuves
- 5200 litres de déchets recyclés à Aiguebelle

# LA CHAÎNE DE BELLEDONNE



- Environ 80 km de long de l'Arc à la Romanche et 15 km de large
- Un massif structuré verticalement et d'une amplitude altitudinale allant de 200 m à presque 3 000 m
- Une chaîne sans traversée routière
- 54 communes de montagne
- 2 départements : Isère et Savoie
- 50 000 habitants
- 106 000 ha
- 18 cols principaux et 90 sommets de plus de 2 500 m
- 70 lacs
- Un patrimoine industriel (mines de fer, hydroélectricité)
- Une eau thermale (Allevard et Uriage)
- 3 stations d'altitude versant ouest et 2 versant est
- Une haute montagne sauvage et préservée

## UN TERRITOIRE REMARQUABLE...

Belledonne, chaîne cristalline des Alpes, est une chaîne montagneuse sauvage, peu parcourue et donc préservée. Dans cette sierra qui culmine à près de 3 000 mètres, aucune route franchit ce massif, profondément entaillé par de nombreuses combes, des lacs, des pierriers et des pics acérés. C'est un sauvage « jardin » de randonnées été comme hiver. Un paradis naturel ! Belledonne offre une immense variété de paysages et autant de possibilités d'évasion, des plus douces aux plus sportives.

## LE GR® 738 : UN GR® SPORTIF SUR LES HAUTEURS DE BELLEDONNE !

Sur les traces de l'Échappée Belle, le nouveau GR 738 de la haute traversée de Belledonne, dernier né des sentiers de grande randonnée, relie sur 130 km l'Isère à la Savoie.

Après plusieurs années de travail en collaboration avec l'ensemble des acteurs de Belledonne, l'Espace Belledonne et la FFRandonnée Isère, en partenariat avec le comité de Savoie et les communautés de communes, ont mené le dossier d'homologation GR® (chemin de Grande Randonnée) de la traversée intégrale de la chaîne de Belledonne.

Il s'agit d'une traversée intégrale de la chaîne depuis le bas de la vallée jusqu'à plus de 2000m d'altitude avec comme portes d'entrées Vizille ou Aiguebelle. Adaptée aux randonneurs les plus sportifs, elle est proposée en **11 étapes, 130 km et plus de 10 000 m de dénivelés positifs**. Son parcours grandiose propose une fabuleuse immersion dans un massif naturel, sauvage et surprenant, entre alpages, lacs et forêts. La randonnée fait sillonner le randonneur par les refuges et gîtes d'alpages, à la rencontre des éleveur(se)s et berger(e)s qui mettent en valeur les montagnes de Belledonne.

D'autres circuits en itinérance répartis sur la chaîne seront restructurés et promus comme :

- le **GR® de Pays « Tour du Pays d'Allevard »** avec son tracé en partie recalé sur celui du GR® 738, pour cinq jours d'itinérance entre crêtes et balcons.

- le **GR® de Pays du « Tour des lacs des 7 Laux »** pour une découverte des deux versants de la chaîne de Belledonne, du Rivier d'Allemont à Prapoutel en deux ou trois jours.

D'autres circuits sont à l'étude entre Belledonne nord, Glandon et Belledonne sud.

[www.lesentiersdesbergersenbelledonne.fr](http://www.lesentiersdesbergersenbelledonne.fr)

# L'ORGANISATION



L'ultra-traversée de Belledonne est organisée par l'association L'Échappée Belle, association loi 1901.

Dans le staff d'organisation, 18 bénévoles unis par un lien fort : la passion. Un staff soutenu par 450 bénévoles, sans qui l'aventure serait impossible !

Toute l'équipe a le soutien total de l'ensemble des institutionnels. Conquis par la réussite des éditions précédentes et le respect des engagements pris, tous les acteurs de Belledonne sont à 200% derrière les organisateurs.

## Portrait de Florent Hubert Organisateur et directeur de course

Installé depuis 10 ans en Savoie, il a découvert la discipline de la course en montagne en réalisant un défi un peu « fou », celui de la Diagonale des fous en 2005. Il a participé à une cinquantaine d'ultra-trails dont le Tor des Géants, le Tour des Écrins, la Grande Traversée des Alpes, les 24h de Grenoble...

Florent a également repris depuis 2011 l'organisation du grand trail du lac ([www.grandtraildulac.com](http://www.grandtraildulac.com)).



DYNAFIT

# ALPES IS HERE

SOURCE DE HAUTEUR

## CONTACTS

Association L'Échappée Belle  
323 route du col des près  
Le villard  
73 230 Saint-Jean d'Arvey

Organisateur  
Florent Hubert  
hubertflore@gmail.com  
Tél. 06 08 04 27 81

Responsable communication  
Sylvie Quercia  
sylvie.quercia@gmail.com  
Tél. 06 62 60 74 52

[www.lechappeebelledonne.com](http://www.lechappeebelledonne.com)  
[www.facebook.com/lechappeebelledonne](https://www.facebook.com/lechappeebelledonne)  
[twitter.com/EB\\_belledonne](https://twitter.com/EB_belledonne)  
[www.instagram.com/eb\\_belledonne](https://www.instagram.com/eb_belledonne)



Un grand merci à l'ensemble de nos partenaires, 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.