

L'ÉCHAPPÉE BELLE

ULTRA TRAVERSÉE DE BELLEDONNE

149 KM & 11 400 M D+ / 84 KM & 6 140 M D+ / 64 KM & 4 800 M D+ / 21 KM & 2 000 M D+

FORMAT SPECIAL 10 ANS 120KM & 11 000 M D+

10
★ ANS ★



PARCOURS, ANIMATIONS, ACCÈS...

Édition 2022
19, 20 ET 21 AOÛT





LA PAROLE AUX PARTENAIRES

« L'Échappée Belle contribue à l'attractivité de notre territoire »

Il y a dix ans, le Département de l'Isère a vu dans ce projet d'Ultra-traversée de Belledonne de plus de 144 km, un projet unique, singulier, voire un peu fou pour ce massif si remarquable. Les organisateurs ont su, tout au long des années, faire de cette course une référence sur la scène internationale tout en conservant l'esprit familial qui définit si bien cette épreuve. Ce massif de Belledonne, certainement l'un des plus sauvages mais aussi difficile fait partie de la vitrine touristique avec notamment son GR738. Et l'Échappée Belle a contribué à accompagner le développement de ce territoire. L'attention portée à l'impact environnemental de la manifestation et à la cohabitation avec les usages pastoraux, agricoles ou forestiers est remarquable.

Amis coureurs, vous aurez la chance de partir de l'un des sites emblématiques de l'Isère, le Domaine départemental de Vizille, berceau de la Révolution française. Prenez le temps de visiter son musée et son magnifique parc.

Encore un beau rendez-vous nous attend en Isère ! Le Département est fier d'en être partenaire.

Bonne course à tous.

JEAN-PIERRE BARBIER, Président du Département de l'Isère

« Fédérer la communauté de trail running autour de valeurs communes »

Dynafit est une marque s'adressant aux passionnés de montagne, de trail et de ski-alpinisme. Ce partenariat avec l'Échappée Belle est né du partage de valeurs et d'un amour de la montagne et plus particulièrement de Belledonne. Les produits techniques proposés par Dynafit répondent aux besoins des traileurs en recherche de performance. Nous sommes ravis d'écrire ensemble cette 10^{ème} édition, afin de fédérer la communauté du trail running autour de nos valeurs communes et offrir à tous les coureurs la possibilité de vivre une aventure extraordinaire.

MARION ALEXANDRE, Responsable Dynafit Europe du Sud.

« Un lien fort avec le territoire »

Pour nous, l'Échappée Belle c'est avant tout une aventure commune entre l'organisateur et les acteurs du territoire. Avant même sa première édition, l'équipe de l'Échappée Belle était venue à notre rencontre. C'est donc un partenariat de longue date et solide qui s'est mis en place. Et c'est un partenaire à l'écoute du territoire, la preuve avec l'édition de ce magazine. On ne peut que saluer l'organisation qui a su bâtir un lien fort avec les acteurs et les habitants ! Longue vie à l'Échappée Belle !

SIGNÉ THOMAS SPIEGELBERGER, Président de l'Espace Belledonne

« Le Grésivaudan, terre de trail »

Nous sommes fiers de soutenir ce bel événement qu'est l'Échappée Belle et de partager des valeurs communes liées à l'environnement, au respect des espaces naturels et au dépassement de soi. Pour Le Grésivaudan, il s'agit là d'accompagner une discipline, ses pratiquants et cela participe à la notoriété et à l'attractivité touristique de notre territoire. Que ce soit de façon intensive pour les sportifs chevronnés ou en douceur pour les contemplatifs, le Grésivaudan est le terrain de jeu idéal. C'est d'ailleurs pour cela que le trail fait partie intégrante du schéma des activités de pleine nature sur lequel travaille la collectivité. Il est également au cœur d'une filière d'excellence « itinérance » que nous entendons développer et qui fait la part belle à cette discipline et à la randonnée pédestre, dans l'objectif de différencier Belledonne des massifs voisins, d'en construire une image outdoor solide et d'offrir des sites de pratique qualitatifs. Labellisé Terre de Jeux 2024, Le Grésivaudan entend promouvoir les valeurs de l'olympisme et les bienfaits du sport à travers l'organisation de différentes manifestations sportives. Le soutien à des événements sportifs d'envergure tels que l'Échappée Belle s'inscrit pleinement dans cette démarche que nous entendons bien pérenniser et qui participe à faire du Grésivaudan une terre de trail incontournable !

HENRI BAILE, Président de la communauté de communes Le Grésivaudan

« La Savoie vibre au rythme de l'Échappée Belle durant 4 jours »

La notoriété de plus en plus grande de l'Échappée Belle auprès des sportifs mais aussi de la population renforce l'attractivité de notre territoire et de la chaîne de Belledonne en matière de randonnée et d'itinérance.

Les coureurs viennent terminer cette traversée sur le territoire savoyard en sonnant la cloche à Aiguebelle. C'est un plaisir de les accueillir chaque année dans le parc Rochette.

JEAN-FRANÇOIS DUC, Conseiller départemental et VP agriculture tourisme de Coeur de Savoie

« Du sport bien sûr mais aussi de la découverte... »

C'est une grande joie d'accueillir sur notre territoire cette 10^{ème} édition de l'Échappée Belle ! Cet événement devenu incontournable participe incontestablement à notre attractivité touristique. Avec ses centaines de bénévoles et plus de 2 000 coureurs, le cœur du Grésivaudan va battre au rythme du trail pendant ces 3 jours. Du sport bien sûr mais aussi de la découverte. Les sportifs viennent bien évidemment accompagnés, en famille et nous nous devons de leur montrer le meilleur de nous-même, en leur proposant un panel riche d'activités dont nous avons le secret. Car c'est tout ça notre territoire : du sport, de l'effort mais aussi des loisirs, de la contemplation ; il y en a pour tous et pour tous les goûts. Accompagner cette manifestation est pour nous l'occasion de nous poser en tant que terre d'accueil d'événements d'envergure et destination trail à part entière. Nous travaillons d'ailleurs à la structuration de l'offre sur le terrain afin de faciliter l'apprentissage des différentes activités de pleine nature dont le trail fait partie intégrante. C'est également pour nous un moyen de sensibiliser à la pratique mais aussi au respect de l'environnement et à la découverte de la biodiversité ; tout un ensemble qui participe à la notoriété et l'attractivité touristique de notre beau territoire !

SYDNEY REBBOAH, Président de l'Office de Tourisme Belledonne Chartreuse

ISÈRE OUTDOOR

Tous les sports de nature de l'Isère dans votre poche.

ANIMATIONS GRATUITES PENDANT L'ÉCHAPPÉE BELLE

ESCALADE, PILATES, YOGA,
RANDONNÉES ACCOMPAGNÉES
MUR D'ESCALADE AU SUPER COLLET ...

Infos et inscriptions



Credits photos : Pierre Joyet - Bruno Lavie - Jean Luc Augier - Thomas Vigliani - Guillaume Broust

Voici les ingrédients principaux de ce pari réussi depuis 10 ans.



Difficile de se lancer dans l'édition d'un événement qui rythme ma vie depuis 10 ans maintenant et qui a su prendre dans ses voiles les vents favorables à un développement sain et toujours aussi enthousiasmant.

Quel était le pari initial ? Créer un événement avec une identité forte proche de son territoire et de ses habitants. À cela s'est très rapidement greffée une ligne directrice forte : développer en créant le minimum de nuisances. Si l'on devait résumer cet objectif à une seule mesure, on citerait la limitation du nombre d'inscrits. Cette contrainte cadre toutes les autres. Elle représente, à elle seule, la condition principale d'un développement durable et sa contrainte miroir : un équilibre économique complexe. L'Échappée Belle s'appuie approximativement à 80% sur les inscriptions des coureurs, à 10% sur les partenaires privés et à 10% sur les partenaires publics pour équilibrer les 400K€ de son budget. Évidemment nous pourrions aisément ouvrir à plus de coureurs mais c'est alors la nature qui en payerait le prix.

Alors comment réussit-on, pour le moment, à tenir le cap en respectant cette contrainte ?

Donner du sens à cet événement, ne pas en faire un trail de plus ou un trail pour un trail, mais une aventure humaine, locale, qui ressemble à son massif et à ses habitants. Avec 600 bénévoles dévoués chaque année et plus de 30 communes traversées, l'événement a trouvé écho en Belledonne.

Privilégier la qualité à la quantité : un événement ne rayonne pas uniquement par son nombre de participants mais bien plus par la somme des expériences vécues. Coureurs ou bénévoles, vos témoignages ont été la base d'un bouche à oreille efficace. Aujourd'hui la caisse de résonance Échappée Belle fait parler de Belledonne aux 4 coins de France, de l'Europe et même du globe dans la grande communauté des traileurs.

Créer des liens avec le territoire : restaurer des passerelles, des sentiers, des abris... et faire la promotion des refuges et des hébergements, avec en fil conducteur le récent GR738.

Proposer un défi sportif hors norme. Il existe toujours plus difficile, toujours plus long, la question ici est plutôt celle de la logique des parcours et de l'identité de chacun des tracés. L'intégrale est un ogre qui se gagne à 6km/h de moyenne par les meilleurs mondiaux mais qui procurera 54h de bonheur infini (et quelques douleurs) aux derniers arrivants. La Traversée Nord vous emmène à travers les beautés de la Valloire, au cœur de Belledonne. Les 25 premiers kilomètres sont dantesques. Le Parcours des crêtes ouvre une fenêtre sur le versant mauriennais sauvage. L'autonomie est la clé sur ce parcours, avec une gestion très particulière de l'effort. La skyrace est LE concentré de Belledonne, avec un panorama sur Belledonne depuis le Rocher blanc, à quasi 3000 m d'altitude au centre de la chaîne. Voilà les ingrédients principaux de ce pari réussi depuis 10 ans. Le parcours anniversaire du "Du ô des cimes" fera la jonction entre tous ces parcours en passant par des secteurs peu connus et en ajoutant quelques sections d'alpinisme facile.

Merci à vous, coureurs, pour vos déclarations de bonheur sur cette aire d'arrivée.

Merci à vous, bénévoles, pour votre temps et votre bonne humeur à créer le lien avec ces doux dingues venus arpenter vos montagnes.

Merci à vous, partenaires, publics ou privés, pour votre soutien sans faille qui permet la bonne tenue de la difficile équation écologico-financière.

Et merci à vous, le staff d'hier et d'aujourd'hui, pour donner ou avoir donné autant d'énergie et de temps à mettre en musique ce projet sorti de ma tête il y a déjà 10 ans. Vous avez tous participé à ce que l'Échappée soit devenue dans le cœur des traileurs et en Belledonne, une magnifique aventure humaine.

Florent Hubert, créateur de la course

Difficult to embark on the editorial of an event that has been punctuating my life for 10 years and which has managed to sail the right winds towards a healthy and still so exciting development.

What was the initial bet? To create an event with a strong identity, close to its territory and its inhabitants. A strong guideline was very quickly added to this: to develop by creating as little disturbance as possible. If we had to illustrate this goal by a single measure, we would mention the limitation of the number of registrants. This constraint conducts all the others. It alone represents the main condition for sustainable development and its mirror constraint: a complex economic balance. L'Échappée Belle relies for approximately 80% on runners' registrations, 10% on private partners and 10% on public partners to balance its 400K€ budget. Obviously we could easily open up to more runners, but then nature would pay the price.

So how do we manage, for the moment, to keep the focus while respecting such constraint? Giving meaning to this event, not making it just another trail event, or a trail for a trail, but a human, local adventure that looks like its mountains and its inhabitants. With 600 dedicated volunteers each year and more than 30 municipalities crossed, the event found an echo in Belledonne.

Prioritize quality over quantity: an event does not shine only by its number of participants but much more by the addition of the lived positive and negative experiences. Runners or volunteers, your testimonials have been the basis of an effective word of mouth. Today, the Echappée Belle has echoed Belledonne mountains all over France, Europe, and even the globe in the large community of trail runners.

Create links with the territory: restoring footbridges, paths, shelters... Promoting refuges and accommodation places, with the recent GR738 as a common thread. Propose an extraordinary sport challenge. There is always more difficult, always longer, the question here is rather about the logic of the trail routes and the identity of each of the itineraries. The Intégrale is an ogre which gets won at an average of 6km/h by the best runners in the world, but which will provide 54 hours of infinite happiness (and some pain) to the last of the finishers. The North Crossing takes you through the beauties of Valloire, in the heart of Belledonne. The first 25 kilometers are dantesque. The Parcours des Crêtes opens a window onto the wild side of the Maurienne mountains. Autonomy is the key on this track, with a very particular management of the effort. The Skyrace is THE concentrate of Belledonne, with a panorama of Belledonne from the White Rock, at almost 3000m altitude in the center of the mountain chain.

Those have been the main ingredients of this successful bet for 10 years. The anniversary track of "Du ô des cimes" will make the junction between all the tracks, passing through little-known sectors and adding a few sections of easy mountaineering.

Thank you, Runners, for your declarations of happiness on this finish area.

Thank you, Volunteers, for your time and your good humor in creating the link with these sweet crazy people who have come to wonder throughout your mountains.

Thank you, Partners, either public or private, for your continued support which allows the good performance of the difficult ecological-financial equation.

And thanks to you the Staff, both yesterday's and today's, for giving or having offered so much energy and time to put into music this project that came out of my head 10 years ago. You have all participated in making the Echappée Belle a wonderful human adventure in the hearts of trail runners and in Belledonne.



SOMMAIRE



Toutes les infos sur la course, les animations, les accès aux sites, le territoire...

Couverture : 10-6design.fr
Photos : Jean-Luc Augier, Bruno Lavit, Matthieu Rieux, Alexandre Gelin, Thomas Vigliano, Frédéric Pattou, Carole Desplanque, Images et rêves, Belledonne en marche.
Mise en page : Sylvie Quercia.
Contenus : Sylvie Quercia, Géraldine Fabre
Traductions : Philippe Bellard, Frédéric Eyber, Jason Robinson.

6

PRÉSENTATION DES ÉPREUVES

L'Échappée Belle Intégrale
La Traversée Nord
Le Parcours des Crêtes
La Skyrace du Rocher Blanc®
Le Du ô de Cimes

10

PROGRAMME SUIVI COUREURS

Navettes accompagnants
Carte du parcours

14

ACCÈS AUX SITES

Le Domaine départemental de Vizille
Arselle - Chamrousse
Col de la Botte - Chamrousse
Refuge de La Pra
Refuge Jean Collet
Habert d'Aiguebelle
Le Pleynet
Fond-de-France
Grande Valloire
Fontaine Noire
Gleyzin
Périoule
Allevard
Super Collet
Val Pelouse
Le Bourget-en-Huile
Aiguebelle

22

PARCOURS & ENVIRONNEMENT

Un territoire remarquable...
Les alpages
Les espaces protégés
Les abris sur le parcours
Le GR® 738
Une manifestation éco-responsable

32

ORGANISATION

Les bénévoles
Le staff
Les partenaires

Un des plus beaux trails
mais aussi un des plus
exigeants!

L'Échappée Belle est une traversée de part en part de la chaîne de Belledonne. Elle se caractérise par sa haute technicité, son engagement sur des sentiers difficiles d'accès, et l'altitude à laquelle elle se déroule.



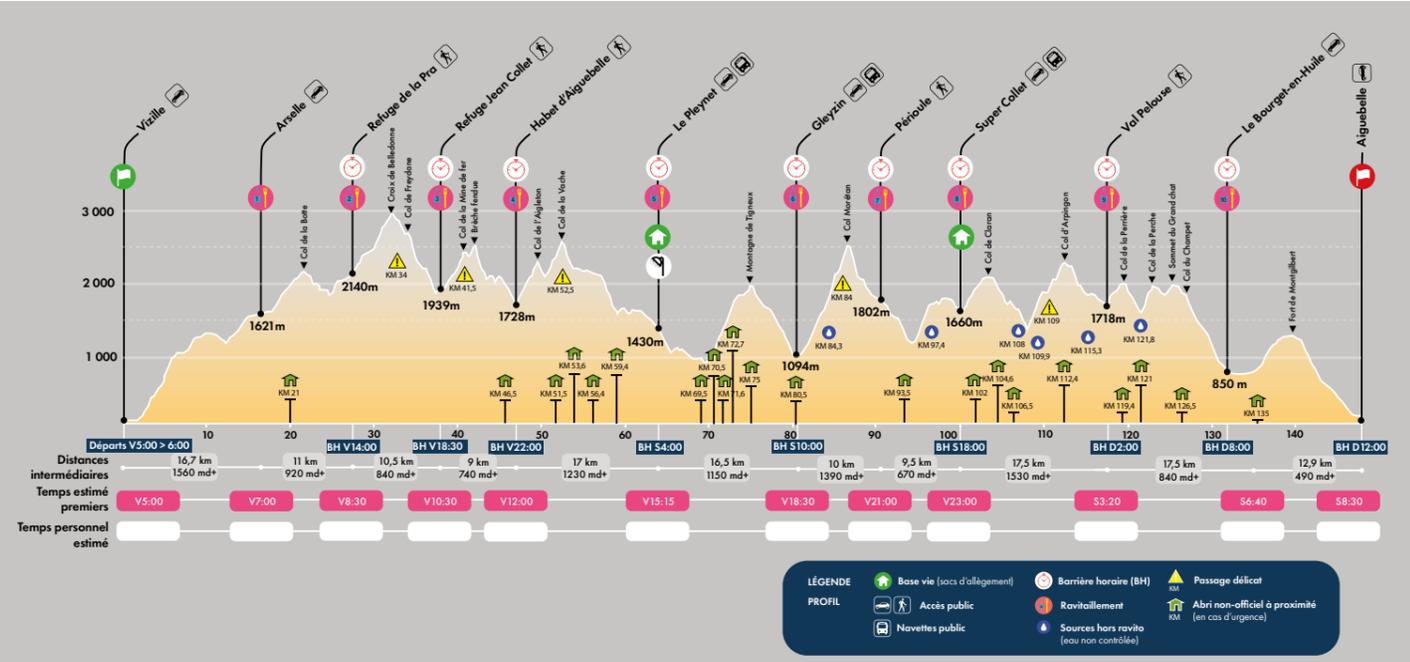
LES ÉPREUVES

L'Échappée Belle Intégrale 149 km



L'Intégrale est une traversée complète 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.

The Integral is a complete traverse of the whole Massif de Belledonne from South to North. A mountain race that integrates a host of challenges: rugged tracks, altitude, climbs, steep slopes. The rewards more than make up for the challenges, with 30 mountain lakes, 4 panoramic peaks and a real mountain atmosphere



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 930m avec la Croix de Belledonne. 15 cols et 40km de parcours à plus de 2000m d'altitude doivent être franchis pour arriver au terme de cette aventure. Les meilleurs bouclent les 149km en 24h tandis que les derniers finishers franchissent la ligne d'arrivée en 54h.

The Échappée Belle is a passage through the Belledonne chain. It is characterized by its high technicality, its undertaking of difficult-to-access trails, and the altitude at which it takes place. Created in 2013 and defined from its first edition as one of the most beautiful trails but also one of the most demanding, L'Échappée Belle immediately established itself in the world of ultra. The climax of the race reached an altitude of 2,930m with the Croix de Belledonne. 15 passes and 40km of course at more than 2000m altitude must be crossed to reach the end of this adventure. The best complete the 149km in 24 hours while the last finishers cross the finish line in just under 54 hours.

LES MEILLEURS TEMPS

Intégrale (149km)
François D'Haene, 23h55'11 en 2019
Emilie Lecomte, 30h09'22 en 2015
Camille Minard et Florian Becker, 32h33'13 en 2015 sur l'Intégrale Duo

Traversée Nord (84km)
Nicolas Gourdon, 12h03'33 en 2021
Hilary Allen, 15h39'09 en 2020

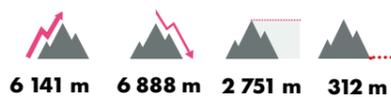
Parcours des Crêtes (62km)
Robain Guillermou, 8h58'30 en 2021
Esther Eustache, 10h17'12 en 2021

Skyrace du Rocher Blanc (21km)
Lucas Dupuy, 2h38'00 en 2021
Manon Benoît, 3h07'06 en 2021

Traversée Nord

The North Crossing

84 km



Départ de Fond-de-France, avec une montée dans la magnifique combe de la Grande Valloire, un passage près des 3 lacs, Blanc, Noir et Glacé, poursuivi par un bel enchaînement des cols de Valloire (2751m), Comberousse (2669m) et Morétan (2503m). De retour sur le parcours de l'Intégrale, de belles difficultés seront encore au programme avec notamment le col d'Arpignon (2276m).

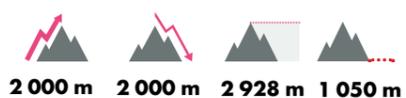
Start at Fond-de-France, with a climb up the magnificent valley of the Grande Valloire, the course passes near the 3 lakes, Blanc (White), Noir (Black) and Glacé (Icy), followed by the beautiful series of passes of Valloire (2751m), Comberousse (2669m) and Morétan (2503m). Then join the Integral Course, there will be some great challenges along the way including the col d'Arpignon (2276m).



Skyrace du Rocher Blanc®

The White Rock Skyrace®

21 km



Cette Skyrace® propose une montée par les lacs des 7 Laux par le chemin nord, un passage au lac Blanc, puis au col de l'Amiante jusqu'au Rocher Blanc (2928m). Elle est suivie d'une descente technique avec une succession de pierriers et névés jusqu'au vallon de la Combe Madame et se termine à Fond-de-France.

A 100% Belledonne technical itinerary! Climb through the lakes of '7 Laux' by the northern trail, a passage to Lac Blanc (white lake), then over the col de l'Amiante to the Rocher Blanc (2928m). Followed by a descent through the valley of the Combe Madame to Fond-de-France.

Affiliée à l'International Skyrunning Fédération (ISF)
2^{ème} épreuve affiliée en France

Affiliated with the International Skyrunning Federation (ISF)
2nd affiliated event in France

Parcours des Crêtes

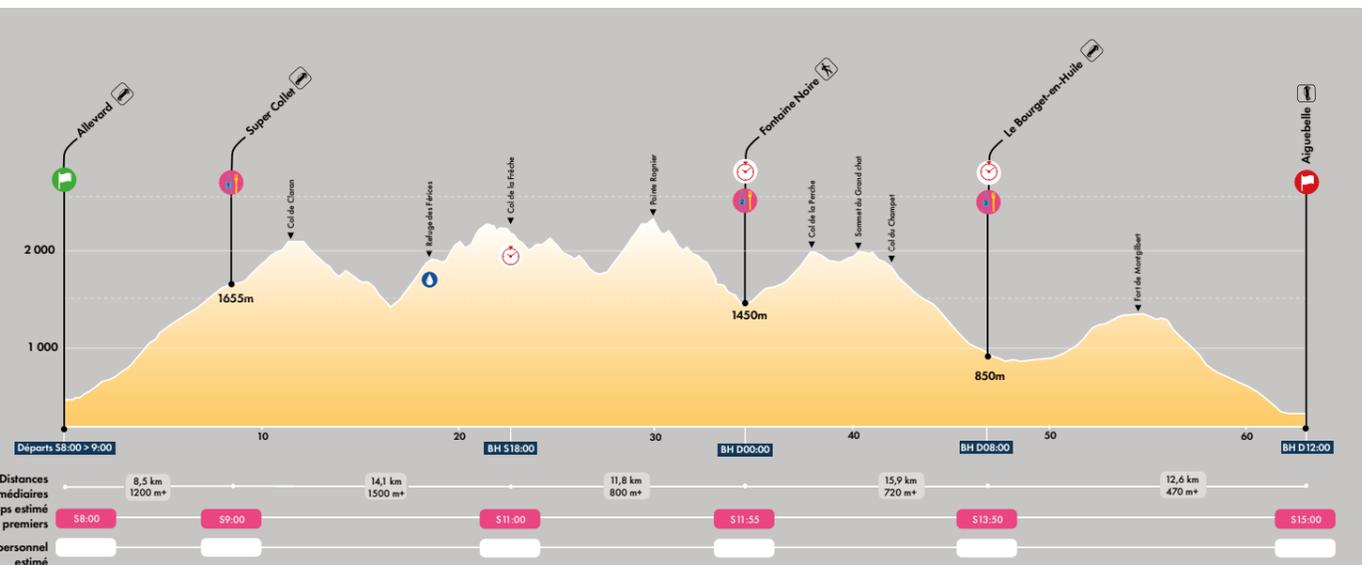
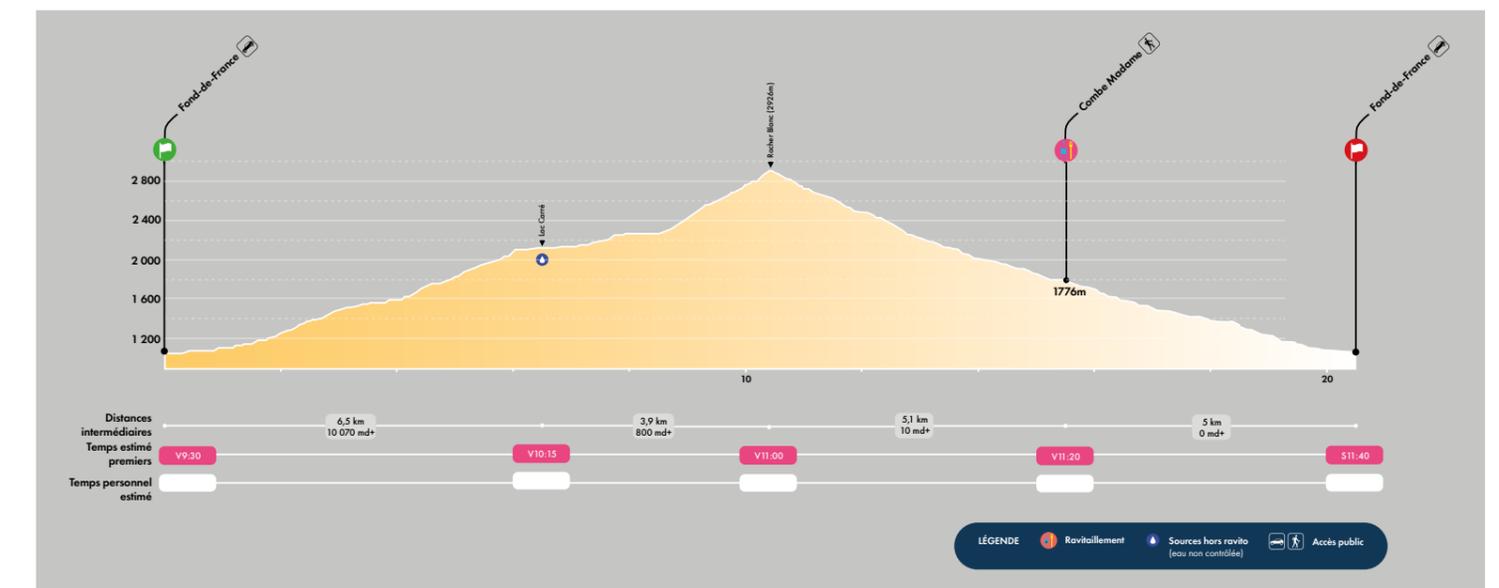
The Ridge Track

64 km



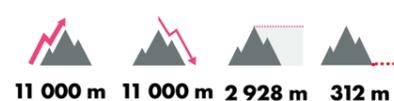
Cette épreuve est beaucoup plus accessible que les 2 ultras. Il n'y a pas de zones hors sentiers comme sur les courses précédentes mais plutôt un festival de monotraces. Néanmoins l'étape col de Claran-Fontaine Noire est technique, la progression y est assez difficile mais se fait sur ses 2 pieds ! La force de ce parcours est d'évoluer sur 4 crêtes principales à 2000m d'altitude et d'offrir un panorama unique sur toutes les Alpes et le Mont-Blanc depuis l'un des sommets phare du massif, la Pointe de Rognier (2341m).

This event is more accessible than the two ultras. There are no off trail sections like the other races but instead a festival of single-track. The Col de Claran-Fontaine Noire is technical but passable upright. The highlight of this route is 4 panoramic ridges at 2000m. For trail runners in search of wild and little-used tracks.



Du'ô des Cimes

120 km



Une traversée unique en son genre, mêlant autonomie, aventure et technicité pour les 10 ans de L'Echappée Belle, réservée à 50 duos.

Such unique crossing, combining autonomy, adventure and technicity for the 10th anniversary of the Echappée Belle, reserved for 50 duos.

Un tracé (majoritairement non balisé) avec un mix des 4 parcours existants, et des passages majeurs de la chaîne de Belledonne, en quasi-autonomie, pour un magnifique voyage sur les hauteurs de Belledonne !

A new alpine race will be added to the Echappée Belle race list for this anniversary edition. The race will go through all key points of the 4 other races. Embark on a duo adventure, in almost full autonomy, for a magnificent trip to the heights of Belledonne !

18 | 08 JEUDI

Aiguebelle 15h-19h Remise des dossards 149km & pacer

19 | 08 VENDREDI

- Aiguebelle 15h-19h Remise des dossards 84km, 64km & pacer
- Vizille 5h>6h Départ 149km
- Arselle 7h>11h Passage des coureurs 149km
Départ Du'ò des Cîmes au passage du 1^{er} de l'Intégrale
- Col de la Botte 8h>12h Passage des coureurs 149km
Montée par le télécabine de la Croix de Chamrousse
- Fond-de-France 9h30 Départ de la Skyrace du Rocher Blanc
7h30 > 9h Retrait des dossards Skyrace
- Refuge de La Pra 9h>14h Passage des coureurs 149km
- Fond-de-France 11h15 > 16h Arrivée de la Skyrace
14h Remise des prix Skyrace
- Refuge Jean Collet 12h>19h Passage des coureurs 149km
2h de marche depuis le parking Pré Marcel (St Agnès).
- Habert d'Aiguebelle 14h>22h Passage des coureurs 149km
2h30 de marche depuis le parking du Pont de la Betta.
- Le Pleynet - Les 7 Laux 15h>S 04h Passage des coureurs 149km
- Gleyzin 19h>S10h Passage des coureurs 149km
NAVETTE OBLIGATOIRE depuis Pinsot.
- Périoule 21h>S16h Passage des coureurs 149km

20 | 08 SAMEDI

- Fond-de-France 5h>6h Départ 84km
- Allevard 7h>8h30 Remise des dossards 64km
8h>9h Départ 64km
- Super Collet V 23h>S 18h Passage des coureurs 149, 84 & 64km
- Val Pelouse 3h20>D 02h Passage des coureurs 149 & 84km
Pas d'accès possible en voiture cette année.
- Bourget-en-Huile 6h40>D 08h Passage des coureurs 149, 84 & 64km
- Aiguebelle A partir de 6h Arrivées

21 | 08 DIMANCHE

Aiguebelle 0h-12h Arrivée des concurrents
12h Remise des prix

Les heures de passage des coureurs sont données à titre indicatif. Elles sont estimées en fonction des années précédentes et peuvent varier, notamment en fonction de la météo.

TEMPS DE TRAJET ENTRE LES SITES / TRAVEL TIME BETWEEN SITES

	Vizille	Arselle	Freydière (La Pra)	Pré Marcel (Jean Collet)	Prabert (Habert d'Aiguebelle)	Le Pleynet	Fond-de-France	Gleyzin	Pont du Veyton (Périoule)	Super Collet	Bourget-en-Huile	Aiguebelle
Vizille		35min	36min	55 min	45 min	1h15	1h15	1h	55 min	1h10	1h15	1h
Arselle	35min		45 min	1h15	1h	1h30	1h30	1h20	1h10	1h30	1h32	1h20
Freydière (La Pra)	36min	45 min		41 min	39 min	1h13	1h13	1h06	52 min	1h12	1h14	1h
Pré Marcel (Jean Collet)	55 min	1h15	41 min		14 min	57 min	57 min	1h02	52 min	1h09	1h13	1h
Prabert (Habert d'Aiguebelle)	45 min	1h	39 min	14 min		43 min	56 min	48 min	37 min	55 min	1h	50 min
Le Pleynet	1h15	1h30	1h13	57 min	43 min		3 min	24 min	21 min	42 min	53 min	1h
Fond-de-France	1h15	1h30	1h13	57 min	56 min	3 min		22 min	21 min	42 min	53 min	1h
Gleyzin	1h	1h20	1h06	1h02	48 min	24 min	22 min		11 min	33 min	44 min	46 min
Pont du Veyton (Périoule)	55 min	1h10	52 min	52 min	37 min	21 min	19 min	11 min		23 min	34 min	36 min
Super Collet	1h10	1h30	1h12	1h09	55 min	42 min	42 min	33 min	23 min		50 min	53 min
Bourget-en-Huile	1h20	1h40	1h20	1h12	1h	52 min	50 min	43 min	32 min	50 min		32 min
Aiguebelle	1h	1h20	1h	1h	50 min	1h	55 min	46 min	36 min	53 min	32 min	

Pas d'assistance en dehors des zones de ravitaillement.

NAVETTES Allevard > Super Collet, Allevard > Le Pleynet, Pinsot > Gleyzin. Infos p26.

ACCÈS RANDO

Col de la Botte : accès payant (tarif réduit -20%) par le télécabine de la Croix de Chamrousse puis 10 minutes de marche. Possibilité de descendre sur les lacs Roberts et Achard.

Refuge Jean Collet : parking de Pré Marcel (Sainte-Agnès), 2h de marche (700mD+).

Habert d'Aiguebelle : parking de Prabert, 1h30 de marche (400mD+).

Périoule : parking du Pont du Veyton (Haut-Bréda), 2h30 de marche (5,5km).

ABANDONS

Sauf blessure, il n'est pas possible d'abandonner ailleurs que sur un point de contrôle.

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 et Le Bourget-en-Huile.

À l'inverse, sauf contraintes majeures il est préférable d'éviter l'abandon pour le coureur sur les refuges de la Pra et Jean Collet, le Habert d'Aiguebelle, Périoule et Val Pelouse.

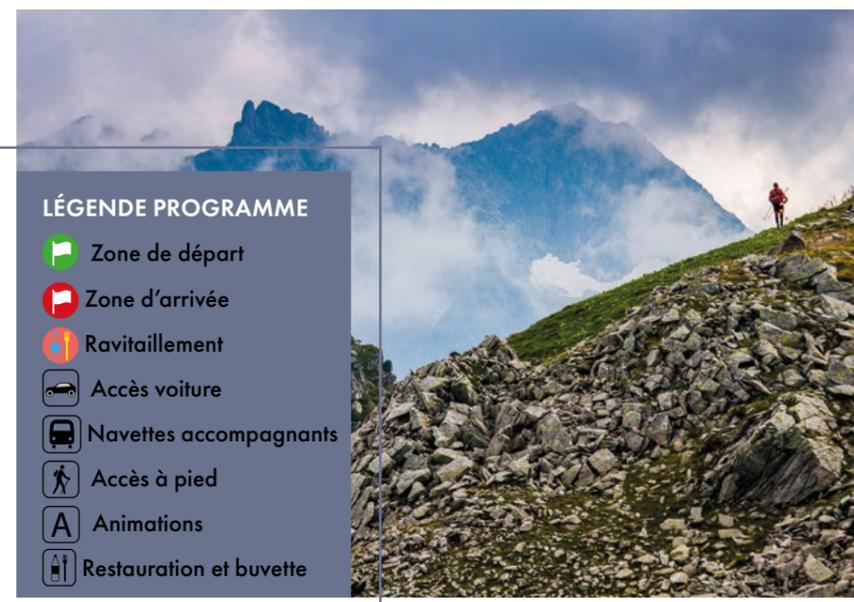
Sur place, des bénévoles pourront vous aiguiller sur les démarches à suivre et les accès.

Navettes à destination d'Aiguebelle :

- Pont de la Betta V 19h, V 21h, V 23h
- Le Pleynet V 23h, S 2h, S 5h30
- Super Collet S 14h, S 19h30
- Arvillard D 01h
- Fontaine Noire S 20h, S 24h

En dehors de ces navettes, des rapatriements en mini-bus sont organisés pour les coureurs n'ayant pas d'assistance sur la course.

Excepted injuries, it's not possible to abandon elsewhere than a pit stop. There the volunteers will help you with the process.



LÉGENDE PROGRAMME

- Zone de départ
- Zone d'arrivée
- Ravitaillement
- Accès voiture
- Navettes accompagnants
- Accès à pied
- Animations
- Restauration et buvette

SUIVI LIVE sur www.lechappeebelledonne.com/live

Estimation du temps de passage de chaque concurrent avec saisie du numéro de dossard & suivi balise Api-k sur la Skyrace.

PARAPENTE
ESPACE LUDIQUE
ARTISANS & PRODUCTEURS
RANDO
BIEN-ÊTRE

AU PLATEAU DES PETITES ROCHES À CHAQUE ENVIE, SON ACTIVITÉ !

Plus d'infos > 04 76 08 33 99

Parc Naturel Régional de Chartreuse - AdobeStock
© Michael Muller - Alain Doucéd - Pascal Chataignat - Bruno Lavit - Parc Naturel Régional de Chartreuse - AdobeStock

Allevard LES-BAINS

Parenthèse & nature & revitalisante
proche de chez vous

CASINO D'ALLEVARD-LES-BAINS
Tout un univers pour vous divertir !

Destination Belledonne
www.allevard-les-bains.com

NAVETTES GRATUITES ACCOMPAGNANTS / PUBLIC

Vendredi 19 août
Allevard > Fond-de-France > Le Pleynet-Les 7 Laux

ALLEVARD	FOND-DE-FRANCE	LE PLEYNET
8H	8H30	
9H	9H30	
10H	10H30	
11H	11H30	
14H30	15H	15H15
16H	16H30	16H45
17H30	18H	18H15
19H	19H30	19H45
20H30	21H	21H15

Le Pleynet-Les 7 Laux > Fond-de-France > Allevard

LE PLEYNET	FOND-DE-FRANCE	ALLEVARD
	8H30	9H
	9H30	10H
	10H30	11H
	11H30	12H
15H15	15H30	16H
16H45	17H	17H30
18H15	18H30	19H
19H45	20H	20H30
21H15	21H30	22H

Arrêt possible à Pinsot

Samedi 20 août
Allevard > Collet - 20 min de trajet
7h30 / 8h30 / 9h30 / 10h30 / 11h30 / 12h30

Collet > Allevard - 20 min de trajet
8h / 9h / 10h / 11h / 12h / 13h / 16h30 / 17h30 / 18h30

Collet > Super Collet - 10 minutes de trajet
ALLER-RETOUR Rotation en continu de 8h à 18h15
(OBLIGATOIRE si parkings saturés)

Vendredi 19 et samedi 20 août
Pinsot > Gleyzin (OBLIGATOIRE)
Toutes les 30 minutes du vendredi 14h au samedi 13h.

Arrêts : La Pleiade à Allevard, route de la Martinette à Fond-de-France, place M. Dumas au Collet d'Allevard

Légendes

- Tracé 64km
- Tracé 84km
- Tracé 149km
- Idées découverte
- Idées rando
- Randonnée à la journée
- Route des balcons de Belledonne
- Routes
- Point de vue
- Porte d'entrée et stationnement
- Point information tourisme
- Hébergement d'altitude
- Restauration sur place
- Parking navette

échelle 5 km

© Fond de carte Espace Belledonne / StudioBurke

DÉPART 149 KM DOMAINE DÉPARTEMENTAL DE VIZILLE

425-427 avenue Aristide Briand (derrière le gymnase du parc), 38220 Vizille
Coordonnées GPS : 45.071724, 5.772721

17 Mercredi AOÛT **10h > 19h** Réalité virtuelle, Isère Outdoor, escape game, course d'orientation.
10h > 12h - 13h15 > 18h Mur d'escalade
9h30/10h45/16h30/18h Yoga (Inscription sur Isère Outdoor)
9h30 > 18h Marche nordique (inscription sur Isère Outdoor)
Activités proposées par le Département de l'Isère.

18 Jeudi AOÛT **10h > 19h** Réalité virtuelle, Isère Outdoor, escape game, course d'orientation.
10h > 12h - 13h15 > 18h Mur d'escalade
9h30/10h45/16h30/18h Yoga (Inscription sur Isère Outdoor)
9h30 > 18h Marche nordique (inscription sur Isère Outdoor)
Activités proposées par le Département de l'Isère.
14h Conférence de Fabrice Clément, « On ne m'y reprendra plus ! Les mystères d'une passion dévorante : l'ultra-trail », musée de la Révolution française, salle de la République.
16h30 Conférence de presse (retransmission sur Facebook).

19 Vendredi AOÛT **5H > 6H DÉPART DES COUREURS DU 149KM.**



IDÉE DÉCOUVERTE

Visite du Musée de la Révolution française et promenade dans le parc.

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).
04 76 68 07 35
musees.isere.fr

Parcours d'orientation Vizille
Parcours d'orientation patrimoine adulte et enfant, niveau : facile, 2.5km, 12 balises, durée : environ 1h



R1 ARSELLE (CHAMROUSSE)

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

19 Vendredi AOÛT **7H > 11H PASSAGE DES COUREURS DU 149KM**
Depuis Vizille > 16,7 km, 1 571mD+, 148mD-
DÉPART DU Ô DES CÎMES

Animation musicale avec Les 2 Pécables. Café et thé offert.

Randonnée sur le parcours : lac Achard. Départ du plateau de l'Arselle > 50 minutes de marche depuis ravito 1. Suivre l'itinéraire balisé pour raquettes (panneau jaune avec la marmotte).

Parcours d'orientation : parcours environnement adulte et enfant, niveau : facile, 3km, 10 balises, durée : environ 1h15.



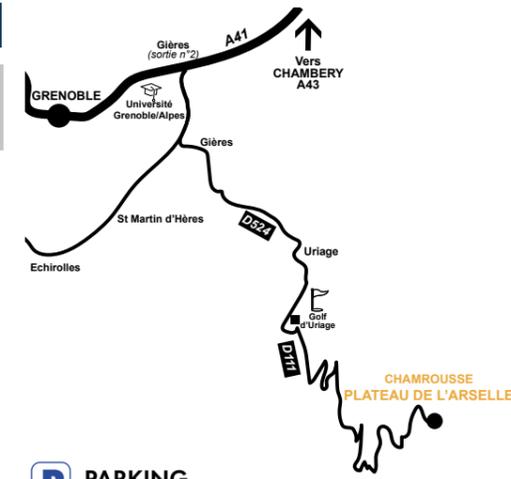
COL DE LA BOTTE (CHAMROUSSE)

Chamrousse 1650 (10 minutes de voiture du ravito 1). Prendre le télécabine de la Croix de Chamrousse et marcher 10 minutes.

19 Vendredi AOÛT **8H > 12H PASSAGE DES COUREURS DU 149KM.**
Montée par le télécabine de la Croix de Chamrousse.
9h > 11h Découverte de la faune et de la flore de l'Espace Naturel Sensible de Chamrousse / Sensibilisation au pastoralisme et au patrimoine naturel.
9h > 12h Animation musicale, quizz, jeux... (cadeaux à gagner) avec l'OT de Chamrousse aux lacs Robert.

Randonnée sur le parcours : lacs Robert.
30 minutes de marche à partir du haut du télécabine de la Croix de Chamrousse (le long du télésiège) ou depuis le Col de la Botte.

6h > 19h Ouverture du télésiège de la Croix de Chamrousse (départ Chamrousse 1650). Tarif spécial Échappée Belle 8€ l'aller-retour (jusqu'à 12h).



P PARKING

Un peu avant la station de Chamrousse, se garer sur le parking au bord de la route et prendre à pied une petite route à droite direction le Plateau de l'Arselle (domaine de ski de fond). **Prévoir 10 minutes de marche à pied pour rejoindre le ravitaillement.**

Avis aux accompagnateurs

Il est interdit de 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).

You may not park off-road in sensitive areas, including on the plateau of l'Arselle, the way up to Lac Achard, and on the plateau of la Pra.

LE DÉPARTEMENT DE L'ISÈRE PRÉSENTE

DOMAINE DE VIZILLE MUSEE DE LA REVOLUTION 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 animale.

Au musée...
Une collection unique d'œuvres d'art en permanente évolution et enrichie au fil du temps.



ENTRÉE GRATUITE DANS LES 11 MUSEES DU DÉPARTEMENT DE L'ISÈRE musees.isere.fr



P PARKINGS

- 960 av. Aristide Briand (devant le lycée Polyvalent et Professionnel Portes de l'Oisans).
- 323-391 av. Aristide Briand (devant le cinéma)
- 261 route d'Uriage (parking de la locomotive)

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





R2 REFUGE DE LA PRA

38420 Revel [2 110 m] - L'accès par Freydière (parking des 4 chemins) et le lac du Crozet n'est pas possible cette année (sentier coupé du fait d'un éboulement). Accès possible par Chamrousse.
Coordonnées GPS : 31T 731404 5005065

Vendredi
19
AOÛT

9H > 14H PASSAGE DES COUREURS DU 149KM.
Depuis Vizille > **27,2km, 2453m D+, 594 mD-**



RESTAURATION & LOGEMENT

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

IDÉE DÉCOUVERTE

Visite du Musée de la Houille blanche / Maison Bergès

Entrée gratuite. Audio-guides gratuits en français et en anglais.
04 38 92 19 60
www.musee-houille-blanche.fr

Randonnée sur le parcours : lacs du Domènon



R3 REFUGE JEAN COLLET

Le Rocher Mot, 38190 Sainte-Agnès [1 960 m]
Accessible à pied en 2h depuis le parking Pré Marcel.
Coordonnées GPS : 31T 733102 5008604

Vendredi
19
AOÛT

12H > 19H PASSAGE DES COUREURS DU 149KM.
Depuis Vizille > **38,2 km, 3333mD+, 1615 mD-**
Concert festif.

SE RENDRE AU REFUGE (accès par Pré Marcel)



En voiture depuis Grenoble : prendre l'A41, sortir à Brignoud (sortie gratuite), prendre la direction de Villard Bonnot, puis tourner à gauche sur la D290 vers le Mollard et le 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 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).

Autres itinéraires possibles : pré Long, pont de la Betta ou par la Gorge (www.refugejeancollet.com/l-access)



RESTAURATION & LOGEMENT

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



R4 HABERT D'AIGUEBELLE

38190 Laval [1 741 m]
Coordonnées GPS : 32T 266122 5012107

Vendredi
19
AOÛT

14H > 22H PASSAGE DES COUREURS DU 149KM.
Depuis Vizille > **47 km, 4085mD+, 2544mD-**

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), Pont de la Betta.



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.



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.

Randonnée sur le parcours : à partir du refuge, possibilité de se promener vers le lac du Vénétiér.



R5 LE PLENET - LES 7 LAUX



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

Vendredi
19
AOÛT

15H > S 04H PASSAGE DES COUREURS DU 149KM (BASE VIE)
Depuis Vizille > **63,4 km, 5197mD+, 4033mD-**

14h > 24h Animation musicale, speaker et suivi live.

14h > 19h Mur d'escalade, parcours via corda, slackline, trampoline élastique, biathlon avec le club de ski.

16h > 21h Stand sport santé - réalité virtuelle 360° du Département de l'Isère.

Stand produits naturels pour les sportifs Monteymond-Nature.

16h > 18h Animation musicale avec *Cake aux phones*.



14h > 19h Ouverture du télésiège de Pincerie.
Tarif spécial Échappée Belle 5€ l'aller-retour.
14h > 22h Wiz luge au tarif préférentiel de 4€.



RESTAURATION

Buvette et petite restauration (hot dog)

NAVETTES ACCOMPAGNANTS > Infos p12



IDÉE DÉCOUVERTE

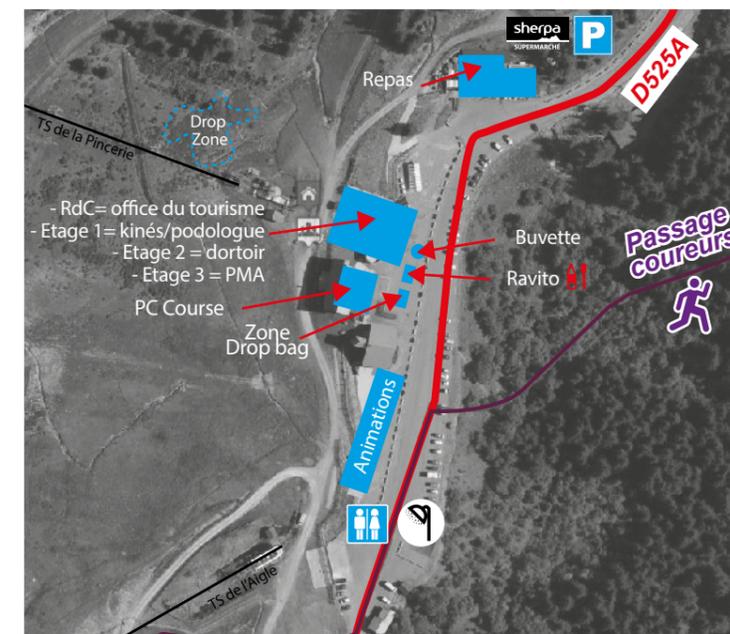
MUSÉE DES FORGES ET MOULINS DE PINSOT (Vallée du Haut-Bréda)

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



PARKINGS

Stationnement sur les parkings de la station juste avant la base vie.



SKYRACE & DÉPART 84KM FOND-DE-FRANCE



Fond-de-France, Le Haut-Bréda

Après avoir passé le village de La Ferrière, à côté du lac, en face de la Maison de la Nature.
Coordonnées GPS : 45.285542, 6.074809

Vendredi
19
AOÛT

9H30 DÉPART SKYRACE®.

10h > 15h Speaker, animation musicale avec *Cake aux phones*, repas et buvette.

Initiation au biathlon avec carabine laser et jeux en bois à la Maison de la nature.

Stand produits naturels pour les sportifs Monteymond-Nature.

14h Remise des prix Skyrace®



RESTAURATION

Buvette et repas.

Samedi
20
AOÛT

5H > 6H DÉPART DES COUREURS DU 84KM.



Randonnée sur le parcours : refuge de La Combe Madame. 2h de marche depuis Fond de France (La Ferrière).





R13 LA GRANDE VALLOIRE

38580 Le Haut-Bréda [1 837 m]
 Parking pont de la Valloire (Haut-Bréda). Dépasser le hameau de la Ferrière de quelques centaines de mètres, puis se garer au niveau du pont traversant le Bréda. Le chemin est sur la gauche. 2h de marche.
 Coordonnées GPS : 45.296946, 6.079072

19/20 AOÛT **17h > S 11h PASSAGE DES COUREURS DU 149KM ET DU 84KM, RAVITAILLEMENT.**
 Depuis Fond-de-France > **14,5 km, 1366 mD+, 610 mD-**

R6 GLEYZIN

Route de Gleyzin / Le Cohard - 38580 Pinsot
 Navette obligatoire depuis Pinsot (info p12).
 Coordonnées GPS : 45.335786, 6.120256

19/20 AOÛT **V 18h > S 10h Passage des coureurs du 149km,** ravitaillement.
20h > 22h Animation musicale avec le groupe breton *Courants d'air*.

RESTAURATION
 Buvette et crêpes à côté du ravitaillement.

Randonnée sur le parcours : refuge de l'Oule (2h30 de marche depuis le parking).
 Tél : 06 32 46 49 91 / refugedeloule@pinsot.fr

R7 PÉRIOULE

Bergerie de Périoule [2368 m]
 Coordonnées GPS : 45.336965, 6.158428

20 AOÛT **V21H>15H PASSAGE DES COUREURS DU 149KM**
 Depuis Vizille > **90,3 km, 7856 mD+, 6331 mD-**
10H>15H PASSAGE DES COUREURS DU 84KM
 Depuis Fond-de-France > **25,4 km, 2641 mD+, 1899 mD-**

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 de 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 Chevette. 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)

Randonnée sur le parcours : à partir de la bergerie, possibilité de se promener vers les Lacs Morétan (inférieur et supérieur).

DÉPART 64KM ALLEVARD

Place de la résistance, 38580 Allevard
 Coordonnées GPS : 45.271896, 6.055365

19 AOÛT **19h30 > 22h** Concert *François Louwagie et The BlueGrass Men*, place de la Résistance.
10h > 18h Suivi live de la course à l'office du tourisme.

20 AOÛT **8H > 9H DÉPART DU 64KM**, speaker et ambiance musicale.
7h > 9h Retrait des dossards place de Verdun (en face de la mairie).

P Stationnement possible devant la salle de La Pleiade.

Parcours d'orientation Allevard
 Parcours d'orientation patrimoine adulte : niveau modéré, 3km, durée 1h15.
 Parcours d'orientation patrimoine enfant : niveau vert, très facile, 1,5km, durée 1h.
 Parcours d'orientation pédestre - Lac de Mirande : niveau vert, très facile, adapté aux débutants, 1km, durée 30 minutes.

Nous vous conseillons de prendre une navette à Allevard ou au Collet car il est très difficile de se garer à Super Collet.
NAVETTES ACCOMPAGNANTS > Infos p12

R8 SUPER COLLET

Super Collet, 38580 Allevard
 Coordonnées GPS : 45.393631, 6.128220

20 AOÛT **0H > 18H PASSAGE DES COUREURS DU 149KM, DU 84KM À PARTIR DE 12H ET DU 64KM À PARTIR DE 8H45.**

149km depuis Vizille > **100,2km, 8526mD+, 7165mD-**
 84km depuis Fond-de-France > **35,3km, 3293 mD+, 2717 mD-**
 64km depuis Allevard > **8,7km, 1206 mD+, 29 mD-**
11h > 17h Animation musicale avec *Cocktail de Zik*.
10h > 18h Stand sport santé - réalité virtuelle 360°, mur d'escalade, course d'orientation, défi ultimate avec le Département de l'Isère.

Découverte du patrimoine naturel remarquable de la Forêt du Bout et Combe Grasse avec les animateurs de l'ENS.
13h > 16h45 *Cors des Alpes* au sommet des Plagnes (montée possible avec le télésiège de Claran).

Parcours d'orientation Collet
 Parcours sportif « Vert » : niveau très facile, 1.5km, 7 balises, durée environ 30 minutes.
 Parcours sportif « Bleu » : niveau facile, 2.5km, 11 balises, durée environ 1h.

9h > 17h Ouverture des télésièges des Tufs et Claran.
 Tarif spécial Échappée Belle : Tufs aller simple 3,20€ / aller-retour 4,20€, Claran aller simple 4,20€ / aller-retour 5,10€, Combiné aller-retour 8,50€.

LES FRÈRES BATISSEURS
 rénovation & construction durable

Maison ossature bois . Charpente . Couverture

www.lesfreresbatisseurs.com

54 rue du vergeraie 73110 La Croix de la Rochette **06 42 31 39 49**

R9 VAL PELOUSE

Val Pelouse, 73110 Arvillard

Coordonnées GPS : 45.418392, 6.168794

20 AOÛT **3H>D 03H PASSAGE DES COUREURS DU 149KM ET DU 84KM**, ravitaillement.
149km depuis Vizille > **117,7km, 10073mD+, 8621mD-**
84km depuis Fond-de-France > **52,7km, 4798 mD+, 4142 mD-**

Pas d'accès voiture, route fermée à cause d'un éboulement.

R12 FONTAINE NOIRE

20 AOÛT **13H>23H PASSAGE DES COUREURS DU 64KM, RAVITAILLEMENT.**

Chemin long et compliqué, uniquement accessible aux véhicules type 4x4.

R10 BOURGET-EN-HUILE

Mairie Chef Lieu, 73110 Bourget-en-Huile

Coordonnées GPS : 45.4444, 6.0989

20 AOÛT **6H >D 08H PASSAGE DES COUREURS DU 149KM, 84KM ET 64KM.**
149km depuis Vizille > **134,8km, 10906mD+, 10305mD-**
84km depuis Fond-de-France > **70,3km, 5640 mD+, 5811 mD-**

10h > 18h Parcours d'orientation (enfants) avec *Montagnes, Nature et Hommes*.

Animation musicale avec *Good Times Gone*.

22h Feu de joie sous les étoiles.

RESTAURATION

Buvette et petite restauration samedi 20 août de 7h à minuit proposée par *Montagne Nature et Homme*.

Randonnée sur le parcours : sentier des chevaliers de l'Huille. Parcours découverte autour du marais, pilotis, passerelles, observatoires et mare pédagogique au départ du chalet du Verney au Bourget-en-Huile (5km).

VOS COMMERCES SUR LE VILLAGE D'ARRIVÉE



PAIN - PÂTISSERIE - SNACKING

OUVERT 7J/7 DE 6H À 20H

04 79 71 49 36



SALON DE THÉ



P



WIFI GRATUIT

GRANDE RUE, 73220 VAL-D'ARC




Carrefour contact

OUVERT

LUNDI AU SAMEDI 7h-20h

DIMANCHE 8h-13h

04 79 36 20 22

-  LOCATION DE VÉHICULE
-  STATION DE LAVAGE
-  FROMAGERIE EMBALLÉE SUR PLACE
-  STATION SERVICE
-  LAVERIE
-  BOUCHERIE CHARCUTERIE
-  GAZ
-  REPROGRAPHIE
-  VRAC ET VRAC LIQUIDE



ARRIVÉE AIGUEBELLE

Parc et château Rochette, rue des Écoles, 73220 Aiguebelle

Possibilité de se rendre en train à Aiguebelle. La gare n'est qu'à quelques minutes.

Coordonnées GPS : 45.545358, 6.302046

PARKINGS

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

SITUATION SALLE PASTA PARTY

Salle STRF, lac Le Vivier, montée du Viviers à Aiguebelle
Coordonnées GPS : 45.538326, 6.308338
500m à pieds du retrait des dossards (suivre le fléchage).

LOGEMENT

Aires de camping car gratuite mais non surveillée :
- face à la gare SNCF.
- dans le parc Rochette.

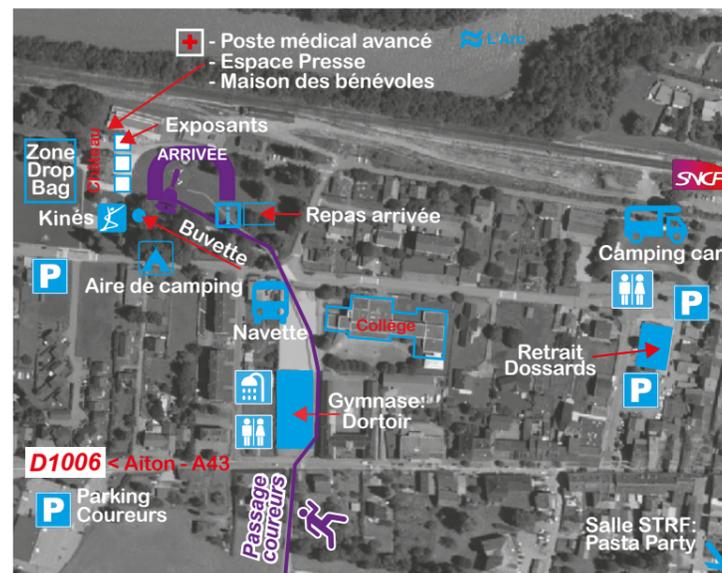
Gymnase de la course accessible pour se reposer avec des matelas à partir de 21h environ le jeudi 18 août après la pasta-party.

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, fromage, dessert : 11 euros, du samedi de 11h30 au dimanche 13h.
Buvette et crêpes / Sandwichs.



18 AOÛT

15h > 19h Stands équipementiers au retrait des dossards.
16h Jeu enquête policière pour enfants (rendez-vous à l'office de tourisme).
16h30 Retransmission de la conférence de presse.

19 AOÛT

15h > 19h Stands équipementiers au retrait des dossards.

20 AOÛT

6H ARRIVÉE DU PREMIER SOLO 149KM ET/OU DU 0 DES CÎMES.

9h > 23h Animation musicale, speaker et suivi live.

7h30 > 8h30 Petit-déjeuner autour de l'arrivée des 1^{er}.

15h > 18h Ateliers créatifs pour enfants (stand OT).

15h > 20h Slackline avec *Slack..er bon*.

15h > 20h Zoé rodéo avec *Snowleader*.

15h > 20h Parcours d'obstacles avec *les Givrés*.

16h Arrivée du premier du 64km.

18h Arrivée du premier du 84km.

18h Apéro quizz pour les enfants (stand OT).

17h > 21h Village de producteurs, stands de matériel sportif, office du tourisme Porte de maurienne, Espace Belledonne.

20h30 > 22h30 Concert *AssBarak*.

21 AOÛT

7h > 12h Animation musicale, speaker.

10h > 12h Village de producteurs, stands de matériel sportif, office du tourisme Porte de maurienne, Espace Belledonne.

10h > 12h Slackline avec *Slack..er bon*.

10h > 12h Zoé rodéo avec *Snowleader*.

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).

IDÉE DÉCOUVERTE

LE GRAND FILON - MUSÉE DU FER

La Minière à Saint-Georges-d'Hurtières > 14 min d'Aiguebelle
Un parcours ludique et instructif dans les entrailles de la Terre. 04 79 36 11 05

www.grandfilon.net

MUSÉE OPINEL

25 rue Jean Jaurès, 73300 Saint-Jean-de-Maurienne
À Saint-Jean-de-Maurienne, près de 700 m² sont dédiés à l'histoire du célèbre couteau savoyard inventé par Joseph Opinel en 1890. 04 79 64 04 78

www.opinel.com

L'Échappée Belle au coeur de la chaîne de BELLEDONNE

UN TERRITOIRE REMARQUABLE...

Belledonne, chaîne cristalline des Alpes, est une chaîne montagneuse sauvage et préservée. Dans cette sierra qui culmine à près de 3000 mètres, aucune route ne 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.

A DRAMATIC LANDSCAPE...

Belledonne, a crystalline Alpine mountain range, protected by its wild and little-visited character. No roads cross this range, peaking at almost 3000m, and profoundly sculpted by multiple valleys, lakes, scree slopes, and sharp peaks. It's a wild playground for hiking, in summer and winter. A natural paradise! Belledonne offers a wide variety of landscapes and many opportunities to escape, from the easiest to the most challenging.

2 départements Isère et Savoie

54 communes

50 000 habitants

106 000 ha

Environ 80 km de long de l'Arc à la

Romanche et 15 km de large

Une chaîne structurée verticalement et d'une amplitude altitudinale allant de 200 m à presque 3 000 m

Une chaîne sans traversée routière

18 cols principaux et 90 sommets de plus de 2 500 m

70 lacs

Une haute montagne sauvage et préservée

Sauvage et préservée à l'étage alpin, habitée sur ses balcons, la chaîne de Belledonne constitue un réservoir de biodiversité exceptionnel qui cohabite avec des filières économiques locales : la sylviculture, l'agriculture, le pastoralisme et le tourisme.

Courir et randonner en Belledonne, c'est s'inviter dans l'espace de vie de nombreuses espèces sauvages, ponctué de refuges et de traditions séculaires d'agriculture et d'élevage en montagne.



L'IMPACT DE LA COURSE SUR LE TERRITOIRE

Tout en cherchant à limiter l'impact de la course sur son environnement, l'Échappée Belle souhaite également augmenter son impact positif sur le territoire de Belledonne. Toutes les actions sont donc mises en place en collaboration et concertation avec les instances et les acteurs du territoire.

Les gîtes en vallée, les hébergeurs et les gardiens de refuge ont été les premiers à percevoir l'impact économique positif de la course, dès sa première édition. La fréquentation du massif a sensiblement augmenté ces dernières années, grâce aussi à la labellisation du GR®738 en 2017. Pour Florent Hubert, le directeur de la course : « L'Échappée Belle est devenue une belle caisse de résonance du GR® et le GR® est le produit qui permet aux coureurs de revenir toute l'année, notamment en famille. »

Les partenariats noués sont nombreux et variés, jusque dans les animations offertes au public, à chaque étape jusqu'à l'arrivée : spectacles musicaux, démonstrations artistiques, découvertes du patrimoine, marché de producteurs locaux, installations sportives et ludiques, observations astronomiques, etc. Les clubs et associations locales sont aussi de la partie. « L'Échappée Belle n'est pas qu'une course de trailers. C'est vraiment ouvert à tous et tout le monde peut venir, en famille, voir la course mais aussi manger, s'amuser, découvrir, rencontrer, partager... Ça crée vraiment du lien sur le territoire. »

Nous ne voulons pas uniquement diminuer l'impact de la course sur son environnement, nous essayons aussi d'augmenter son impact positif sur le territoire.



Quelques questions à **Martine Kohly** – Vice-présidente du Département chargée de l'enfance, de la famille de la jeunesse et des sports

À l'occasion des 10 ans de l'Échappée Belle, quels moments forts avez-vous en souvenir ?

Je me souviens lors des premières éditions, quand on parlait de cette course, la première remarque était « mais ils sont fous ». Après 10 éditions, cette course, au cœur de notre magnifique massif de Belledonne, a su séduire et enthousiasmer tout un territoire, sportif et non sportif. Au-delà du succès de l'Échappée Belle, qui a su se faire une réputation internationale, les moments forts que j'ai en mémoire sont les accompagnants qui mettent une énergie folle à suivre, accompagner et supporter les coureurs, les bénévoles qui vont tenir des postes dans des conditions parfois dantesques de jour comme de nuit et bien évidemment, le visage de tous ses coureurs quand ils font retentir la cloche, malgré la fatigue, les yeux s'illuminent.

Le trail est au cœur de la politique départementale, pouvez-vous nous expliquer les actions que vous menez ?

Le soutien financier et technique que nous apportons à l'Échappée Belle s'inscrit dans un soutien plus global autour du développement et de la promotion du trail. Nous avons depuis plusieurs années, mis en œuvre un plan trail afin d'accompagner les territoires dans la mise en place d'une offre permanente, adaptée aux attentes des sportifs mais aussi aux usages locaux (agricoles, pastoraux...). La qualification de l'offre sportive est aujourd'hui un enjeu majeur pour proposer une offre adaptée pour les pratiquants et limiter la dispersion dans les milieux naturels.

Quels regards avez-vous sur la fréquentation des milieux naturels ?

Nous avons une fréquentation qui augmente année après année et encore plus depuis la crise sanitaire. Le Département, avec les territoires et notamment les collectivités locales, fédérations départementales de la chasse, des alpages, l'ONF anime une réflexion départementale basée sur le dialogue. Ce travail paye car l'Isère a su mettre en œuvre des actions pilotes au niveau national comme la localisation des chasses collectives en cours, l'information sur le positionnement des alpages tout au long de la période estivale et prochainement la localisation des chantiers forestiers. Ces informations sont accessibles à tous depuis l'application Isère Outdoor. Les usagers de la nature font un incroyable travail afin de concilier leur activité et la fréquentation du public. L'enjeu de demain, est d'éduquer les publics au fait que la nature appartient toujours à quelqu'un et à la connaissance des bonnes pratiques pour que la cohabitation en nature soit paisible et durable.

Quel est votre lieu coup de cœur en Belledonne ?

Les lac des 7 Laux et Jean Collet.



LES ALPAGES

Les alpages sont une ressource importante pour les éleveurs et bergers, en tant que lieux de vie et de travail. Les troupeaux y trouvent une nourriture saine et durable durant la période estivale, principalement de juin à septembre en Isère. Le pâturage des animaux joue un rôle majeur dans la préservation de la biodiversité en maintenant un équilibre dans la richesse des paysages, en favorisant l'ouverture des milieux et permettant l'apparition d'une biodiversité spécifique.

Avec le développement des activités de pleine nature en montagne, les alpages deviennent aussi des lieux de passage et de découverte pour de nombreuses autres personnes. Afin que ces différentes utilisations de l'espace puissent cohabiter en harmonie, il est nécessaire que chacun adapte son comportement.

En alpage, les éleveurs mettent en place des parcs où sont enfermés les troupeaux la nuit, afin de les protéger d'éventuelles attaques de prédateurs. Ces parcs sont généralement à proximité des cabanes où sont hébergés les bergers. Une présence humaine à proximité de ces parcs la nuit, va alerter les chiens de protection et réveiller le berger inquiet d'une attaque d'un prédateur. **Merci donc d'éviter les reconnaissances nocturnes.**

MERCI DE RESPECTER CES CONSIGNES :

- Tenir votre chien en laisse.
- Ne pas approcher des troupeaux, les contourner.
- Ne pas caresser ni nourrir les animaux et les chiens.
- Faire attention aux chiens de protection.
- Refermer les barrières.
- Ne pas souiller l'eau des abreuvoirs.
- Ramasser tous vos déchets.
- Rester sur les sentiers balisés.
- Respecter l'intimité des bergers en vous tenant à l'écart des cabanes pastorales.

Alpine pastures are an important resource for farmers and shepherds, as living and working places. The herds have healthy and sustainable food there during the summer period, from June to September in Isère. Animal grazing plays a major role in the preservation of biodiversity by maintaining a balance in the richness of the landscapes, by promoting the opening of environments and allowing the emergence of a specific biodiversity.

With the development of outdoor activities in the mountains, the mountain pastures are also become places of passage and discovery for many people. For these different uses of space to coexist in harmony, it is necessary for everyone to adapt their behavior.

In the pastures, the farmers set up pens where the herds are locked up at night, to protect them from possible attacks by predators. These pens are generally near the huts where the shepherds are lodged. A human presence near these pens at night will alert the guard dogs and wake up the worried shepherd of an attack by a predator. So please avoid nocturnal reconnaissance.

PLEASE RESPECT THESE INSTRUCTIONS:

- Keep your dog on a leash
- Do not approach herds or flocks, go around them
- Do not pet or feed animals and dogs
- Watch out for guard dogs
- Close the barriers and gates
- Do not contaminate the water in the water troughs
- Pick up all your waste
- Stay on marked trails
- Respect the privacy of the shepherds by keeping away from pastoral huts.

LES ALPAGES ISÉROIS

- 176 alpages sur 67 000 hectares
- 800 éleveurs et bergers
- 110 000 animaux en période estivale
- 102 000 moutons
- 500 chèvres
- 9 500 bovins
- 400 ânes et chevaux

La majorité de ces animaux sont destinés à la production de viande. Un seul alpage en Isère pratique la traite et la fabrication de fromage car très peu d'alpages sont accessibles facilement.

Les chiens de protection

Utilisé en France jusqu'à la fin du XIX^e siècle, le chien de protection avait peu à peu disparu de nos campagnes avec la raréfaction des grands prédateurs. Avec le retour du loup dans les Alpes françaises, de plus en plus d'éleveurs s'équipent de chiens pour protéger leur troupeau. Comme le renforcement du gardiennage et la clôture électrifiée, ils sont un des moyens de protection soutenus par l'Europe et l'État français dans le cadre de la préservation du pastoralisme dans les zones concernées par de la prédation. Appelé communément « patou », le Montagne des Pyrénées est un des chiens de protection auquel les éleveurs ont le plus recours. Le « berger d'Anatolie » est également présent sur nos alpages.

L'odorat développé de ces chiens de protection leur permet une détection rapide du prédateur. Réactif, ils sont en effet capables d'adapter leur stratégie de défense... Si la formation des chiens de protection reste déterminante, les randonneurs doivent aussi adapter leur comportement pour favoriser la meilleure cohabitation possible.

Used in France until the end of the 19th century, the protection dog had gradually disappeared from our countryside with the scarcity of large predators. With the return of the wolf to the French Alps, more and more farmers are equipping themselves with dogs to protect their herds. Like the reinforcement of guarding and the electrified fence, they are one of the means of protection supported by Europe and the French State in the context of the preservation of pastoralism in areas affected by predation. Commonly called "patou", the Pyrenees Mountain is one of the protection dogs to which breeders use the most. The «Anatolian Shepherd» is also present on our mountain pastures.

The developed sense of smell of these protective dogs allows them to quickly detect a predator. Reactive, they are indeed able to adapt their defense strateg... the dogs will behave to protect the herd, so hikers must adapt their behavior to avoid confrontation to promote the best possible co-existence.

[PATOUS] DES GESTES À ADOPTER

LIVESTOCK GUARD DOGS

Comme chaque année, les bergers ont été informés de l'organisation de l'Échappée Belle. Il leur a été demandé d'éloigner les troupeaux du parcours de la course durant le week-end. Néanmoins si vous êtes amené à croiser un patou, voici quelques conseils afin que votre rencontre se passe dans les meilleures conditions possibles.

À la vue du troupeau :

- Ralentissez votre allure (le mouvement rapide peut entraîner un comportement de poursuite) et signalez-vous au chien (sifflez, parlez fort, chantez...).
- Contournez le troupeau le plus largement possible.

À l'approche du chien, l'objectif est qu'il vous identifie en tant qu'humain et qu'il ne perçoive pas d'agressivité dans votre attitude ou comportement :

- Immobilisez-vous face au chien, les bras et bâtons de randonnée le long du corps, ne le regardez pas directement dans les yeux.
- Laissez-lui le temps de vous identifier et de se rassurer : parlez-lui, adoptez des signes d'apaisement.
- Retirez éventuellement les vêtements qui pourraient l'empêcher de vous reconnaître : cape de pluie, casquette...
- Si vous avez peur, n'hésitez pas à mettre un objet ou un vêtement entre le chien et vous.
- Si vous avez votre chien de compagnie, le chien de protection peut l'assimiler à un prédateur. Tenez donc votre chien en laisse mais ne le prenez pas dans vos bras.

Dès qu'il se calme, poursuivez votre chemin doucement tout en restant face à lui sans le regarder dans les yeux. Signalez sa présence au premier bénévole croisé ou en appelant le PC course.

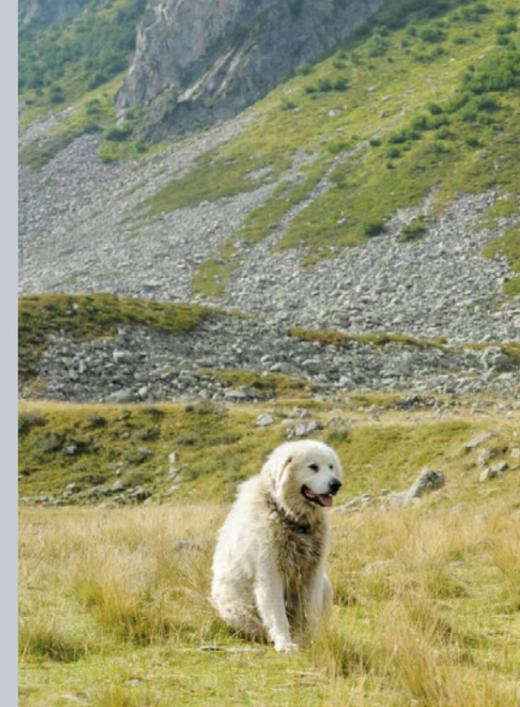
Si le chien de protection ne se calme pas ou que vous estimez être en danger, n'insistez pas. Reculez lentement, toujours face au chien, et après quelques mètres faites demi-tour.

LES COMPORTEMENTS À ÉVITER :

- Il ne faut pas être familier avec un chien de protection : caresses ou nourriture le perturbent dans son travail.
- Crier, caresser un agneau, prendre une photo avec une brebis peuvent être interprétés comme une agression par le chien de protection.
- Ne le menacez jamais avec vos bâtons, des cailloux... Ne le fixez jamais dans les yeux... Cela risque d'accroître son stress à votre égard et peut compliquer sa rencontre avec de prochains randonneurs.
- Attention de ne pas surprendre le chien dans son sommeil : il pourrait réagir vivement à votre présence.

The highlands of Belledonne are used as grazing land for sheep, which are guarded by dogs known as 'patous'. Be warned, these are not like British sheep-dogs, they may be unsupervised, and they take their duty of guarding their sheep very seriously! The shepherds have been advised that the race is going through and asked to move their flocks away from the course if possible. Nonetheless, if you encounter a herd, and in particular a patou dog, these recommendations should be observed:

- Do not run
- Stay standing, give them the time to identify you
- Do not attempt to scare them off with your batons
- Keep walking calmly along the path
- Call the course PC or inform the first volunteer of their presence







Nous construisons des maisons individuelles



Parlons maisons...

Spécialisée dans la maîtrise d'ouvrage, nous regroupons 2 savoir-faire :

conception et construction,
le véritable duo gagnant au service de nos clients.

Le livrable ?
Une maison sur-mesure qui respecte vos envies et vos contraintes techniques et budgétaires. Nous batissons avant tout une relation de confiance avec nos clients et partenaires locaux.

09 87 40 30 37
contact@dauphine-construction.fr

1 rue des Alpes - 38530 Pontcharra www.dauphine-construction.fr



LES ESPACES PROTÉGÉS

1 LA TOURBIÈRE DU LAC LUITEL



Réserve Naturelle Nationale
Séchilienne - Isère

Composition : lac-tourbière et tourbière bombée

Faune : 4 amphibiens, 5 reptiles, 20 libellules, 120 araignées...

Flore : 300 espèces de plantes, 84 de mousses, 131 de lichens...

Spécificité : première Réserve Naturelle créée en France (1961). Elle comprend tous les stades dynamiques de ces écosystèmes plutôt nordiques.

2 RÉSERVE NATIONALE DE CHASSE ET DE FAUNE SAUVAGE DE BELLEDONNE

Vaujany et Haut-Bréda - Isère

Composition : zones de rochers et éboulis (53 %), pelouses et prairies (27 %), boisements et forêt (11%) et landes (7%).

Faune : 15 espèces de mammifères comme le bouquetin des Alpes, le loup gris ou le lièvre variable, 87 espèces d'oiseaux, 2 espèces d'amphibiens, 44 espèces de coléoptères saproxyliques, 42 espèces de papillons rhopalocères (dont l'Apollon), 16 espèces d'orthoptères et 11 espèces de chiroptères.

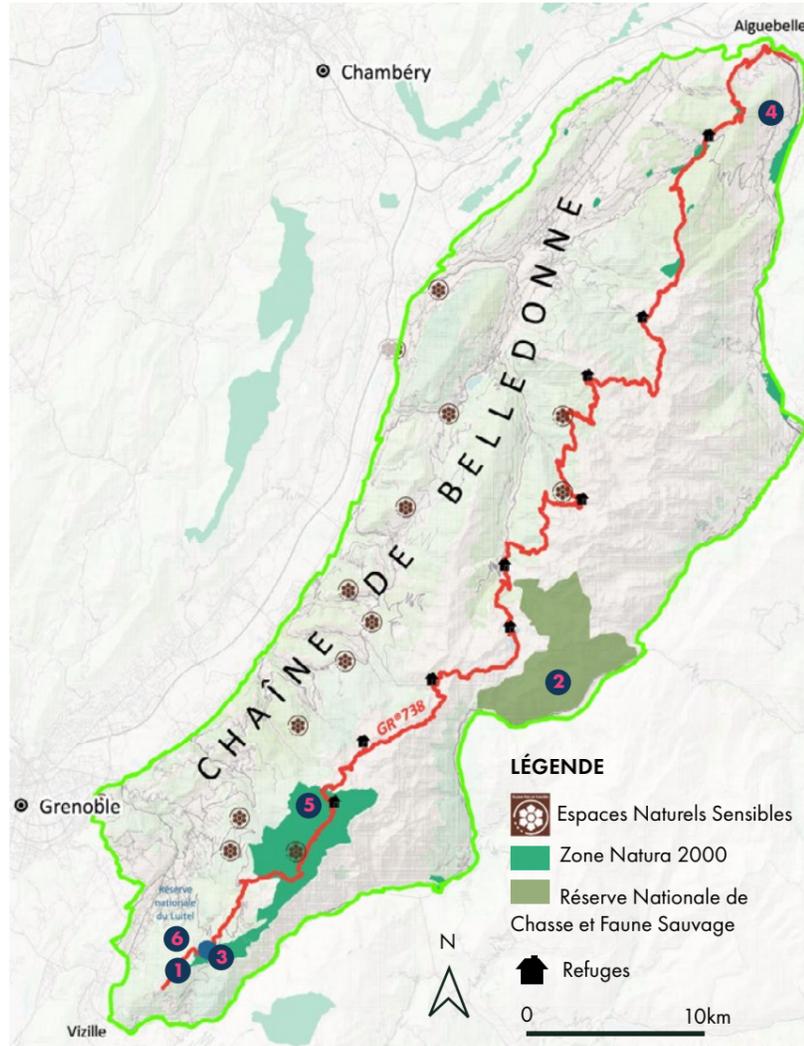
Flore : 6 espèces floristiques protégées.

Spécificité : 2^{ème} plus grande aire protégée de Belledonne (2 307 ha). La complexité topographique et géologique, les contrastes d'expositions et climatiques ainsi que les interventions humaines ont façonné une multitude d'habitats naturels à l'origine d'une forte biodiversité.



TOUS ACTEURS, TOUS RESPONSABLES POUR UNE MONTAGNE PRÉSERVÉE ET PARTAGÉE

Belledonne comprend plus d'une centaine d'aires protégées*. En participant à l'Échappée Belle, vous allez parcourir un certain nombre de zones sensibles répertoriées.



3 TOURBIÈRE DE L'ARSELLE ET DU LAC ACHARD

Réseaux Natura 2000 et ENS
Chamrousse - Isère

Composition : un bassin versant du lac Achard, du vallon et le vaste plateau tourbeux de l'Arselle, traversés par le ruisseau de la Salinière.

Faune : Cordulie arctique (libellule), Triton alpestre (amphibien), Gypaète barbu (oiseau), Bouquetin des Alpes, Miniopère Schreibers (Chauve-souris).

Flore : Androsace de Vandeli (fleur), Orchis Grenouille (orchidée), Droséra et Grassette (espèces carnivores).

Spécificité : tourbière acide emblématique de Belledonne, caractérisée par la présence de sphaignes.

4 RÉSEAU DE ZONES HUMIDES ET ALLUVIALES DES HURTIÈRES

Site Natura 2000
Savoie

Composition : 8 sous-sites, répartis sur la partie nord et savoyarde de Belledonne : la chaîne des Hurtières et les deux vallées qui la limitent, la vallée du Haut Gelon (appelée aussi vallée des Huiles) et la basse vallée de l'Arc en Maurienne ; il comprend des tourbières d'altitude, des marais et des milieux alluviaux.

Faune : crapaud calamite, agrion du mercure (libellule).

Flore : liparis de Loisel et orchis punaise (orchidées), ail rocamboule...

Spécificité : les enjeux de cet espace sont la préservation de la fonctionnalité hydrologique et de la diversité des zones humides, et le maintien de l'ouverture des prairies humides et marais par fauche.

Remarquable réservoir de biodiversité, la Chaîne de Belledonne recèle un patrimoine naturel d'une richesse et d'une diversité exceptionnelles, abritant un grand nombre d'espèces protégées. Parmi les espèces endémiques de Belledonne : le Bouquetin, le Tétrás-Lyre, le Lagopède alpin, la Gélinotte des Bois, Le Casse-Noix...

5 CEMBRAIE, PELOUSES, LACS ET TOURBIÈRES DE BELLEDONNE : DE CHAMROUSSE AU GRAND COLON

Site Natura 2000
Isère

Composition : situé au Sud de la chaîne de Belledonne, ce site couvre plus 2660 hectares de milieux montagneux. Son altitude s'étale entre 1400 m et 3000 m.

Faune : environ 170 espèces animales sont recensées, dont 32 espèces protégées strictement inféodées au milieu montagnard comme les Miniopère de Schreibers (chauve-souris), le Bouquetin des Alpes, le Triton alpestre (petit amphibien) ou encore le Tétrás-Lyre.

Flore : environ 500 espèces végétales sont recensées, surtout inféodées aux milieux tourbeux, parois rocheuses, prairies de montagnes et forêts (Ancolie des Alpes, Androsace de Vandeli, Droseras...).

Spécificité : le site accueille deux alpages avec des troupeaux d'ovins qui participent à entretenir les milieux ouverts, dans le respect de la faune et flore sauvage.

6 LA CHARTREUSE DE PRÉMOL

Vaulnaveys-le-Haut - Isère

Spécificité : niché au cœur d'une forêt domaniale gérée par l'Office National des Forêts (ONF), le site de la Chartreuse de Prémol a accueilli durant cinq siècles un monastère pour femmes. Elles vivaient ici, à 1 088m d'altitude, dans l'isolement, le silence et la prière.

Espace naturel métropolitain, le site de la Chartreuse de Prémol fait l'objet d'une gestion visant à conserver l'intégralité de ce patrimoine historique, culturel et naturel.

*Une aire protégée est « un espace géographique clairement défini, reconnu, consacré et géré, par tout moyen efficace, juridique ou autre, afin d'assurer à long terme la conservation de la nature ainsi que les services écosystémiques et les valeurs culturelles qui lui sont associés ».

Article rédigé en partenariat avec l'Espace Belledonne et le réseau des animateur-rice-s de Belledonne



Nos activités en montagne ont un impact sur le milieu que nous aimons.

En montagne, j'adopte la Quiétude Attitude !

Soyez acteur de la préservation de ce patrimoine commun à tous !

NE PAS COUPER DE BRANCHES OU CUEILLIR DES FLEURS

Arbres, arbustes, fleurs... poussent ici avec courage et ténacité car le climat est rude et les hivers sont longs. Les fleurs y sont particulièrement belles mais il ne faut pas les cueillir, car en le faisant on interrompt leur cycle de reproduction et à terme elles disparaîtront ! En revanche, elles poseront volontiers pour de belles photos ! En altitude, les ressources en bois sont quasiment inexistantes et les quelques rares arbres ne doivent pas servir à préparer les repas.

ÉVITER LES CRIS, ET TENIR SON CHIEN EN LAISSE

Soyez attentifs et discrets, ces lieux abritent une multitude d'animaux sauvages : chamois, bouquetins, lièvres variables, martres des pins, marmottes, loups, renards, écureuils, Tétrás-Lyre, casse-noix mouchetés, aigles royaux... Ils sont chez eux, on se doit de respecter leur quiétude, notamment l'hiver où les conditions climatiques les affectent beaucoup et pendant les périodes de reproduction. Les chiens sont perçus comme de dangereux prédateurs et génèrent beaucoup de stress. Ils ne doivent jamais divaguer autour de vous dans la végétation, il faudra les tenir en laisse en permanence.

RESTER SUR LES SENTIERS, ÉVITER DE MULTIPLIER LES TRACES

ÉVITER DE PRATIQUER LA NUIT, ET NOTAMMENT EN FORÊT

RAPPORTER SES DÉCHETS

NE PAS FAIRE DE FEUX.

Chaîne cristalline, Belledonne est un véritable château d'eau. Elle abrite des glaciers permanents, alimentant un réseau dense de lacs et de torrents puissants, mais également une grande diversité de tourbières et zones humides, milieux particulièrement riches et fragiles.

Be one of the actors in the preservation of this common to all heritage !

DO NOT CUT BRANCHES NOR PICK UP FLOWERS.

Trees, shrubs, flowers... they manage to grow here with courage and tenacity while enduring a harsh climate and long winters. The flowers are clearly beautiful there, but one should not pick them up, because doing that would interrupt their reproduction cycle and they would eventually disappear ! However, they would gladly pose for beautiful pictures ! At altitude, wood resources are almost non-existent and the rare few trees should not be used to prepare meals.

AVOID SHOUTING, AND KEEP YOUR DOG ON A LEASH.

Be cautious and discreet, these places are home to multiple wild animals : chamois, ibexes, mountain hares, pine martens, marmots, wolves, foxes, squirrels, black grouse, speckled nutcrackers, golden eagles ... They are at home, one must respect their tranquillity, especially in winter when climatic conditions affect them a lot, as well as during breeding period. Dogs are perceived as dangerous predators and generate a lot of stress. They should never be wandering around and be kept on a leash at all times.

REMAIN ON THE TRAILS, AVOID MULTIPLYING TRACKS.

AVOID PRACTICING AT NIGHT, ESPECIALLY IN THE FOREST.

KEEP YOUR TRASH AND BRING IT BACK. DO NOT MAKE FIRES.

Le liparis de Loisel

« Je ne vis que dans les marais, sur les tapis de mousse. Je suis l'une des orchidées les plus rares d'Europe et je ne suis présente que dans cinq localités en Savoie ! Depuis la restauration du marais du Pontet dans la vallée des Huiles, j'ai développé ici plusieurs centaines de pieds. Restez sur les chemins, vous pourriez me piétiner sans me voir ».



LES ABRIS SUR LE PARCOURS

REFUGE DE LA PRA

2 110m - Revel
Le plus grand refuge de Belledonne, pouvant accueillir jusqu'à 75 personnes.
www.refugedelapra.com
09 88 28 16 69

REFUGE JEAN-COLLET

1 960m - Theys
Il offre une vue imprenable sur Grenoble et la vallée du Grésivaudan. 34 couchages.
www.refuge-jeancollet.fr
04 76 08 39 23

HABERT D'AIGUEBELLE

1741m - Hurtières
Situé au cœur de Belledonne, il a été récemment aménagé. 25 couchages. Restauration et demi-pension.
<https://refugedaiguebelle.fr>
09 88 19 02 03

REFUGE DES SEPT-LAUX

2 135m - Haut-Bréda
Refuge gardé situé au croisement de trois lacs, le lac Carré, le lac de la Motte et le lac Cottepens. 34 places.
<https://refugedes7laux.jimdofree.com>
04 76 45 99 11

GÎTE D'ALPAGE DE COMBE MADAME

1 450m - Haut-Bréda
Perché dans un vallon sauvage en plein cœur de la chaîne de Belledonne, il vous offre un cadre bucolique et grandiose, avec des points de vue imprenables sur les sommets alentours bercé par le bouillonnement du ruisseau et le tintement des cloches des brebis. 22 places.
www.combemadame.com
06 15 89 17 17

GÎTE DE LA MARTINETTE

1 450m - Haut-Bréda
Gîte d'étape sur le parcours du GR® 738
www.lamartinette.com
04 76 45 08 17

Un refuge, c'est un lieu qui nous est prêt le temps de profiter de son cadre, pour vivre un moment particulier, échanger et se reposer. Il appartient à des chasseurs, des particuliers, des mairies, des associations, à l'Office National des Forêts ou un parc naturel qui partagent le fruit de leur travail. Pour les remercier de réparer et de construire ce dont on peut profiter aujourd'hui et pour ne pas voir fleurir des verrous sur ce partage, restons discrets en le respectant.



REFUGE DE L'OULE

1 820m - Haut-Bréda
Perché sur un éperon rocheux en plein cœur de Belledonne, vous aurez la possibilité d'y faire une pause et de vous restaurer dans une ambiance rustique et chaleureuse.
refugedeloule@pinsot.fr
06 32 46 49 91

LA PERRIÈRE - refuge non-gardé

1832m - Arvillard
Récemment aménagé. 18 places.
04 79 25 51 24

REFUGE DE L'ARBARETAN

1800m - Saint-Alban-d'Hurtières
Ce petit refuge de montagne non gardé offre une vue splendide sur le massif de La Lauzière et se trouve à proximité du lac des Grenouilles. Accès libre, 14 couchages.
www.portedemauienne-tourisme.com/refuge-darbaretan
04 79 36 29 24

YOURTES DE YALA DE ROCHEBRUNE - LE PONTET

YAYLA, mot turc qui désigne un habitat collectif temporaire d'alpages, utilisé par tous les peuples nomades d'Asie centrale et mineur. Cela donne le ton...
www.montagnesnaturehommes.org/site/
07 57 41 23 60

Sur les traces de l'Échappée Belle, le GR® 738 de la haute traversée de Belledonne relie l'Isère à la Savoie.

Ce GR sportif sur les hauteurs de Belledonne propose 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 composée de 11 étapes, 127 km et plus de 11 000 m de dénivelé positif. 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.

www.hautetraverseedebelledonne.com

GUIDE DU BIVOUAC :

www.hautetraverseedebelledonne.com/page/plus-d-infos/le-bivouac-en-belledonne

Le CDCO 38 COMITÉ DÉPARTEMENTAL COURSE D'ORIENTATION

vous propose des parcours d'orientation gratuits pour découvrir le territoire en autonomie

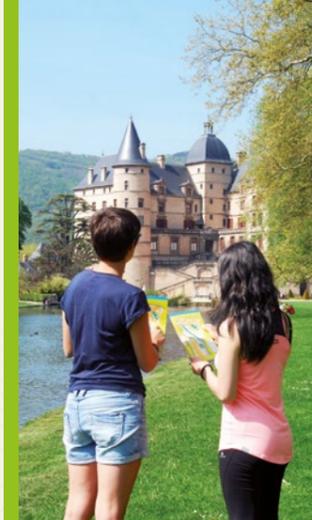
Les Espaces Loisirs Orientation en Belledonne

PARCOURS D'ORIENTATION Patrimoine PARCOURS D'ORIENTATION Ludique PARCOURS D'ORIENTATION Sportif



Pour aller plus loin, rejoignez les clubs isérois !

Vous voulez découvrir la course d'orientation ou vous perfectionner, trouvez le club près de chez vous.



UNE MANIFESTATION ÉCO-RESPONSABLE

AN ECO-RESPONSIBLE EVENT

Le respect de l'environnement est une des valeurs fondatrices de l'Échappée Belle. Dès la conception de la course, son impact écologique a été pris en compte, conduisant à des choix stratégiques aux conséquences financières et logistiques lourdes, mais que toute l'équipe a à cœur de porter.

Une autre vision du trail

Le tracé du parcours de l'Échappée Belle a été réfléchi avec l'organisme de gestion des espaces protégés Natura 2000. L'objectif était de faire découvrir une faune, une flore et des paysages exceptionnels, tout en limitant au maximum l'impact de la course sur les écosystèmes fragiles présents dans le massif de Belledonne. C'est pourquoi le premier des engagements pris par l'organisation a été la restriction du nombre de participants.

Une démarche contraignante mais assumée

Chaque action sur la course est pensée dans un souci de développement durable. « À chaque fois que l'on doit faire un achat, par exemple, on se demande d'abord quel est son impact écologique mais aussi social. Peut-on trouver un partenaire local ? Peut-on louer plutôt qu'acheter ? » raconte Séverine Bourasset. « Le développement durable, c'est une préoccupation transversale qui concerne tous les aspects de la course et qui doit donc être prise en compte partout ! Aucun choix n'est donc laissé au hasard, du balisage à la vaisselle utilisée (réutilisable ou compostable), en passant par le menu des ravitaillements (aliments locaux et/ou sans emballage), l'optimisation des transports et même le sens de parcours : « Nous avons positionné l'aire d'arrivée à Aiguebelle, car juste à côté, il y a une gare et une liaison régulière avec Chambéry. Aujourd'hui, 10 à 15% des coureurs prennent le train ce qui diminue d'autant la pollution due aux voitures » explique Florent Hubert.

Autre engagement fort : l'équipe s'est organisée pour n'utiliser l'hélicoptère que pour les secours. « Cela ne sert à rien d'utiliser des écocupes et de trier nos déchets, si on a un hélico qui survole les coureurs ! Nous nous devons d'être cohérents dans notre démarche » assume le président.

Tous ces choix ont un coût, parfois important : « la vaisselle compostable est bien plus chère qu'une vaisselle plastique, c'est sûr, mais on n'a jamais fait et on ne fera jamais d'économie sur le développement durable » conclut Florent. L'aide des institutions publiques et la recherche de partenaires s'avèrent souvent indispensables mais font de cette démarche exigeante et contraignante un vrai challenge collectif.

Tous engagés et mobilisés

L'équipe, les bénévoles et tous les partenaires de l'Échappée Belle sont très impliqués. Sur le terrain, aux points de ravitaillement et dans les bases de vie, tout le monde s'est mis au tri sélectif des déchets, qui d'année en année devient de plus en plus efficace. Les bénévoles font également remonter les problèmes et proposent parfois des solutions, dans un souci d'amélioration constante. « Ce sont des centaines de petites mains qui œuvrent partout sur la course et sans qui rien ne serait possible » reconnaît Séverine Bourasset.

Grâce à un énorme travail invisible mais indispensable, de coordination et d'organisation, mené avec tous les acteurs du territoire, l'Échappée Belle est devenue

au fil des ans un véritable espace de sensibilisation aux gestes éco-citoyens et un laboratoire d'expérimentation et d'innovations en matière de bonnes actions à mettre en œuvre pour limiter les impacts générés par les événements sportifs.



La vaisselle compostable sur la course

Respect for the environment is one of the founding values of Échappée Belle. From the conception of the race, its ecological impact was taken into account, leading to strategic choices with heavy financial and logistical consequences, but which the whole team agrees to bear.

Séverine Bourasset

Responsable Développement Durable

Depuis plusieurs années, Séverine Bourasset met en place et coordonne les actions de développement durable menées sur la course. « Mon objectif est de montrer que faire du développement durable sur un trail, c'est possible. C'est un véritable défi, mais c'est passionnant » confie-t-elle.

Consciente que les changements de comportement prennent du temps, Séverine mise sur la sensibilisation : « Le Développement Durable sur un événement comme l'Échappée Belle a des vertus pédagogiques : montrer que les solutions existent. Durant la course, les gens, que ce soit les coureurs, les bénévoles ou le public, appliquent des gestes éco-citoyens, comme le tri, et ils repartent chez eux avec ces petits gestes. »

Aujourd'hui, Séverine a créé son entreprise Lagom qui accompagne le développement durable de tout type d'événements outdoor et la demande est forte !

« Mon rôle d'experte est de proposer des alternatives plus respectueuses de l'environnement et plus profitables au territoire. La formation des équipes permet aux événements d'être complètement autonomes par la suite. »

> www.lagom-event.com

Balisage et nettoyage du parcours

Constitué de fanions amovibles et réutilisables, équipés de bandes réfléchissantes et maintenus par une courte tige métallique, le balisage est mis en place au dernier moment, soit trois jours avant le départ, il est retiré par les serre-files dès le passage du dernier coureur. Il est ainsi présent le moins longtemps possible. Piqués dans la terre ou fixés par de petits cairns, les fanions résistent bien au vent et ne perturbent pas trop le sol. La zone natura 2000 où l'usage des bâtons est proscrit, est identifiée par des fanions spécifiques, rayés.

Particulièrement attentif au respect de l'environnement, Franck Dorne, le responsable du balisage est très minutieux avec la vingtaine de baliseurs qu'il coordonne. « Notre règle, c'est de baliser le parcours pour le dernier de la course, alors qu'il est dans un état de fatigue inimaginable, la nuit et dans un gros brouillard comme il peut y en avoir souvent en Belledonne ». Le balisage sur l'Échappée Belle est donc très serré avec près de 10 000 fanions installés sur les 150 km du parcours.

Le débalisage des serre-files qui suit le dernier coureur peut se faire de jour comme de nuit. C'est pourquoi une seconde équipe a été mise en place pour nettoyer le parcours. De jour, elle récupère les déchets et les fanions qui auraient été oubliés. « L'équipe de nettoyage s'assure qu'après la course, il ne reste vraiment rien. Mais les coureurs sont très respectueux, on ramasse très peu de déchets sur le parcours » reconnaît Franck.

« Une course comme l'Échappée Belle, c'est un peu la construction d'un magnifique mandala : on met du temps à l'élaborer, on figole chaque détail, beaucoup de personnes sont là pour l'admirer mais après on nettoie tout et à la fin, plus rien ne doit laisser penser qu'elle a existé. Seul persiste la plénitude du moment partagé »



ENTREZ DANS NOTRE BOUTIQUE, POUR SATISFAIRE VOTRE ENVIE DE CONSOMMER DE BONS PRODUITS

Parce que se faire plaisir au quotidien est essentiel, nous vous proposons du pain, des biscuits, du chocolat et de la confiserie, faits de bons ingrédients bio, locaux et gourmands !

Vous pouvez commander vos produits par téléphone 48H à l'avance

Lundi et Vendredi : 07h00 - 12h30 • 15h00 - 19h00

Samedi : 07h00 - 12h30 • Dimanche : fermé

529 route de Pré Viboud 73110 La Croix de la Rochette • Tél : 04 79 25 37 84



www.belledonne.bio



**LES MEILLEURS AMBASSADEURS
DE L'ÉCHAPPÉE BELLE,
CE SONT SES BÉNÉVOLES !**

Sans ses bénévoles, l'Échappée Belle ne pourrait avoir lieu. C'est une évidence dont les organisateurs, comme les coureurs et les acteurs du territoire, ont tous bien conscience. Chaque année, ils sont plus de 600 à se mobiliser pour donner vie, le temps d'un week-end, à cet événement si particulier qui fédère tout un territoire et une communauté de passionnés.

Mais qui sont les bénévoles de l'Échappée Belle ?

Qu'ils soient Grenoblois, Chambériens, Aiguebellains, Rochettois, Bourgerains, Ponterrains, Combinois, Ferrières, Touvétiens voire même... Brestois, les bénévoles de l'Échappée Belle partagent tous le même attachement au massif de Belledonne : comme lieu d'habitation ou de travail, par tradition familiale ou amicale, comme terrain de jeu outdoor ou cocon pour les vacances. Ils sont comptables, magasiniers, kinés, enseignants, retraités, ingénieurs, fonctionnaires, commerçants, chauffeurs, étudiants, collégiens... et depuis dix ans, durant ce 3^e week-end d'août, ils apportent leurs compétences et

surtout leur énergie et leur bonne humeur, à l'organisation de cette course unique en son genre.

« Il y a un véritable engouement pour l'Échappée Belle au sein des habitants de Belledonne. La course passe dans des endroits où il n'y a jamais eu d'événement de cette ampleur. Donc les gens s'investissent même s'ils n'ont rien à voir avec le milieu du trail » explique Alexandre Parpillon, bénévole depuis la première édition. « C'est un peu la clé du succès. S'il n'y avait que des coureurs et des passionnés, ça ne marcherait pas aussi bien. »

La magie de l'Échappée Belle

Indéniablement, il se passe quelque chose quand on devient bénévole pour cet événement. Car rares sont ceux qui ne font qu'une seule édition. Quand on y a goûté, on y prend goût !

« Ce trail me faisait rêver... » confie Aurélie Toqué, bénévole depuis 2017. « J'avais commencé à courir mais pas de longue distance. Je n'étais pas prête à participer alors je me suis engagée comme bénévole. La première année, j'étais à Vizille sur le site de départ, puis à Aiguebelle à l'arrivée. C'était une très belle expérience, même si j'ai très peu dormi ! » se souvient-elle. Après avoir vécu la course de l'intérieur deux années de suite, Aurélie bouclera fièrement le Parcours des Crêtes en 2019.

Certains bénévoles sont donc aussi des coureurs, mais d'autres, pas du tout ! Certains rêvent d'être un jour finishers de l'Échappée Belle, d'autres se contentent d'admirer les performances des sportifs hors norme qui osent se confronter à son parcours. Mais, comme Aurélie, tous vous diront : « on connaît toujours quelqu'un, un ami, un cousin, un collègue, qui court l'Échappée Belle ». C'est aussi pour cela que le public est fidèle au rendez-vous et que toute la chaîne de Belledonne s'anime gaiement durant ces trois jours. Alors, c'est peut-être là que la magie opère : dans les liens invisibles qui existent ou se tissent entre tous ceux qui prennent part à l'événement.



« Sur l'Échappée Belle, les bénévoles ont quelque chose en plus » Joris Botton



- 650** bénévoles
- De 11 à 87 ans**
- 54% isérois et 23% savoyard**
- 320 litres** de soupe cuisinée
- 10 000 fanions** posés
- 11 300 buchettes raffin** distribuées, autant que de dénivelé !
- 850 000 minutes** de bénévolat soit 590 jours complets



Prêts pour la prochaine Échappée Belle !

En dix ans, l'Échappée Belle est devenue un rendez-vous annuel incontournable en Belledonne. L'ouverture des inscriptions pour les bénévoles a lieu généralement au mois d'avril. Les missions ne manquent pas : logistique, ravitaillement, village départ et arrivée, postes montagne, serrefiles, balisage et ouvreurs...

Alors, il y a ceux comme Aurélie Toqué, qui d'année en année, testent un peu tous les postes, pour découvrir des aspects différents de la course. « Après l'arrivée et le départ, en 2020, j'étais sur un poste montagne, cinq kilomètres avant le dernier ravito. On voyait les coureurs arriver dans un état de fatigue impressionnant... Ils étaient contents de nous voir et restaient parfois un peu. On était auprès d'eux, on pouvait vraiment les aider » raconte Aurélie qui ne sait pas encore où elle sera en 2022 mais sait déjà qu'elle sera bénévole.

Il y a ceux, comme Alexandre Parpillon, au contraire qui préfèrent retrouver leurs habitudes et une ambiance familière. « J'ai toujours été à Gleysin. La première fois par pur hasard, puis je suis resté car c'est vraiment sympa » confie-t-il. « J'aime bien retrouver l'équipe. On sait quoi faire, l'organisation est rodée ».

Et, il y a ceux aussi que l'on voit moins, ceux qui œuvrent dans l'ombre, parfois

tout au long de l'année, comme Georges Ronc, bénévole dans l'équipe logistique pour la 5^e année. « Moi, ce qui me plaît particulièrement, c'est de participer à ce dynamisme généré par l'Échappée Belle au sein de la population » explique-t-il. Peu au contact des coureurs durant la course, Georges s'occupe entre autres du transport du matériel et du dispatch de la nourriture. Il donne aussi de son temps toute l'année et n'envisage pas d'arrêter : son engagement lui a permis de faire tellement de belles rencontres. « Sur le plan humain, c'est un enrichissement continu et sans limite ! » reconnaît-il.

Chacun sa petite pierre

D'année en année, l'organisation de l'Échappée Belle s'enrichit de toutes les petites pierres que chacun de ses bénévoles lui apporte, soucieux d'améliorer sa qualité tout en préservant ses valeurs. « L'Échappée Belle a su rester une course artisanale mais dans le bon sens du terme » reconnaît Alexandre Parpillon bénévole fidèle depuis la première édition. « Au fil des ans, l'organisation est devenue plus carrée et maintenant ça roule, mais on continue à s'améliorer, car on peut toujours faire mieux. »

Les petites pierres, ce sont donc aussi les sourires des bénévoles accueillant les coureurs, les animations spontanées qui s'organisent aux points d'étape ou sur leur passage, les soupes maison et les concerts

de nuit, les déguisements et les pancartes... Cette ambiance unique, authentique et surtout inimitable.

Ce sont aussi les souvenirs que les bénévoles emportent à la fin du week-end et partagent avec leur entourage, des étoiles plein les yeux. « J'en parle tellement que tout le monde m'associe à l'Échappée Belle maintenant » s'amuse Aurélie Toqué. « Du coup, les gens passent par moi quand ils ont une question, pour savoir quand et comment il faut s'inscrire par exemple, ou même avoir des infos sur les nouveaux parcours. Je suis leur référente Echappée Belle en quelque sorte ! »

Peut-on imaginer meilleur(e) ambassadeur ou ambassadrice ? Non : ceux qui parlent le mieux de l'Échappée Belle, ce sont bien ses bénévoles car ils en sont la belle aura...



Ils participent toute l'année au succès de l'Échappée Belle avec le soutien des 30 communes, des 600 bénévoles et des partenaires et collectivités :

Florent HUBERT, Fabien COUZON, Sylvie QUERCIA (communication et animations), Ninon MENARD (départ de Vizille et base vie Pleynet), Suzanne CARLINI et Dorine Paget (village d'Aiguebelle), Elise MOGENIER (départ d'Alleverd et base vie Pleynet), Denis BARBEROT (site Fond-de-France), Emmanuelle GLEIZES (inscriptions, relations coureurs), Séverine BOURASSET (développement durable et logistique), Stéphane VARVAT (responsable matériel et flux), Georges RONC, Alexis LECANU et Manu MANSUY (équipe logistique), Marina LALLEMAND (soins paramédicaux), Arnaud MANTOUX et Roman REBOUD (PC Course), Franck DORNE (balisage, entretien des sentiers et tracé), Pierre GAGNIERE (vidéo), Fabrice COURT (web et informatique), Philippe BELLARD (réseau ambassadeurs), Frédéric EYBER (recherche de partenaires), Noémie GORISSE (Comptabilité).

Epaulé sur le terrain par des chefs de ravitos :

- R1 Arselle : Pierrick VALQUE,
- R2 La Pra : Florian MOSCATELLO,
- R3 Jean Collet : Stéphane BREDEAU,
- R4 Habert : Fabrice BONIN,
- R5 Pleynet : Benjamin GALLAND, Ninon MENARD, Elise MOGENIER,
- R6 Gleysin : Véronique GRIOT,
- R7 Perioule : Julien GUIBERT,
- R8 Super Collet : Nicolas DETTOMA,
- R9 Val Pelouse : Philippe CELL,
- R10 Le Bourget-en-Huile : Clotilde LATERRADE, Arnaud TIERCIN,
- R11 Aiguebelle : Laurent BREBION,
- R12 Fontaine noire : Thierry MARTIN, Ludovic GRINDU,
- R13 La Valloire : Serge GALLO.

Photographes : Jean-Luc AUGIER, Matthieu RIEUX, Bruno LAVIT, Yann MARCHAIS, Alexandre GELIN et Jérôme DEDUYTSCHÉ.

Équipe vidéo / communication : Yannis AMÉZIANE, Emilie GAGNIÈRE, Raphaël QUERCIA, Christian PEVET, Matthieu BILLAUDEAU, Pierre-Antoine PERROT-MINNOT, Stephan LACAS, Géraldine FABRE.



MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES



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





DYNAFIT



HANNES NAMBERGER | TRAIL RUNNING ATHLETE

ULTRA

THE ENDURING TRAIL RUNNING SYSTEM

dynafit.com/ultra