

149 KM & 11 270 MD+ / 88 KM & 6 500 MD+ / 64KM & 4 846 MD+ / 21 KM & 2 000 MD+



L'ÉCHAPPÉE BELLE

ULTRA TRAVERSÉE DE BELLEDONNE

PARCOURS, ANIMATIONS, ACCÈS...

ÉDITION 2023
25, 26 & 27 AOÛT

Vivez l'expérience

© Pierre Joyet

ANIMATIONS GRATUITES PENDANT L'ÉCHAPPÉE BELLE

L'échappée belle, ultra traversée de Belledonne, mais pas que !
Venez profiter d'un village d'animations gratuites et initiez-vous
aux activités outdoor.



Pour plus d'infos, rends-toi
sur ton appli sportive



LA PAROLE AUX PARTENAIRES

« Une référence sur la
scène internationale »

11 ans déjà que l'Échappée Belle convoque les traileurs à la conquête du massif de Belledonne sur 149 km, avec pour point culminant la Croix de Belledonne à près de 3000m d'altitude. Bravo aux organisateurs qui 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. L'attention portée à l'impact environnemental de la manifestation et à la cohabitation avec les usages pastoraux, agricoles ou forestiers est remarquable. Le Département de l'Isère veille à cet équilibre impérieux, et attribue à l'Échappée Belle le label « éco-événement ».

Amis coureurs, certains d'entre vous prendront le départ depuis le Domaine de Vizille, l'un des joyaux du patrimoine de l'Isère. Prenez le temps de visiter le Musée de la Révolution française, l'un de nos 11 musées départementaux dont nous célébrons le 40^e anniversaire avec une riche programmation, et parcourez son magnifique parc juché par le château Lesdiguières.

Encore un beau rendez-vous en Isère ! Le Département est fier d'en être partenaire. Bonne course à tous.

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

« Une course qui représente
les valeurs de la marque »

L'Échappée Belle est l'une des plus belles courses de trail et nous avons la chance qu'elle se déroule dans les montagnes juste au-dessus de nos bureaux. Implantée au cœur du Grésivaudan, la marque Dynafit a à cœur de soutenir cet événement local de renommée internationale, et de participer à son développement. C'est une course exigeante, sur un terrain de jeu magnifique, et qui pousse les participants à se dépasser tout en profitant des paysages traversés. Dynafit se retrouve dans ces valeurs, en proposant des produits techniques parfaitement adaptés à ces sportifs en quête de performance et désireux de vivre une expérience unique dans le beau massif de Belledonne. Nous sommes ravis de soutenir l'Échappée Belle et ses coureurs, pour partager ensemble un très beau moment de trail running.

LÉA BOREL, responsable Marketing France
Dynafit

« 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 !

THOMAS SPIEGELBERGER, Président de
l'Espace Belledonne

« Bienvenue à la 11^e édition
de l'Échappée Belle ! »

C'est avec fierté que nous accueillons chaque année cet événement sportif exceptionnel animé par tous les participants et bénévoles que je tiens particulièrement à remercier. Le massif de Belledonne, pièce maîtresse de notre territoire du Grésivaudan, et véritable terrain de jeux des amoureux de la nature et des sports en plein air, est le lieu idéal pour accueillir une compétition d'une telle envergure. Belledonne se visite toute l'année, vous découvrirez des parcours époustouffants, pour contempler la splendeur de nos montagnes et la diversité de notre patrimoine naturel. Des sentiers techniques aux chemins plus accessibles, chacun trouvera son bonheur dans nos paysages à couper le souffle. Sans compter sur nos acteurs locaux qui œuvrent pour rendre notre offre touristique toujours plus attractive. C'est ainsi que je suis fier de voir naître la première école de trail, une initiative d'un accompagnateur passionné qui vise à accompagner les novices comme les expérimentés dans leur pratique de cette discipline. Le trail n'est pas seulement une passion, c'est une invitation à la découverte de soi et de notre environnement préservé. Et parce que nous croyons fermement en l'équilibre entre effort et confort, les thermes renommés d'Allevard-les-Bains et d'Uriage-les-Bains vous offriront des moments de détente et de récupération bien mérités.

Que cette 11^e édition soit une réussite et que le dépassement de soi se conjugue avec la découverte de notre merveilleux territoire !

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

« 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
Cœur de Savoie

« Le Grésivaudan, terre
de trail »

C'est toujours une fierté de voir passer sur notre territoire et de soutenir ce bel événement qu'est l'Échappée Belle. Une fierté et presque une évidence car nous partageons des valeurs communes que sont la préservation de l'environnement, le respect des espaces naturels, le dépassement de soi et le goût de l'effort. Accompagner l'organisation de ce type d'événement participe à la notoriété et à l'attractivité touristique de notre territoire. Parce que le Grésivaudan est un territoire idéal pour les sportifs de tous les niveaux, la communauté de communes travaille à la mise en avant du sport en général et des valeurs qu'il véhicule grâce à sa labellisation Terre de Jeux 2024. Le trail a bien évidemment le vent en poupe et là aussi nous entendons faire de notre territoire, un lieu de pratique incontournable. La discipline fait partie intégrante d'une filière d'excellence dans le cadre de notre schéma des activités de pleine nature en Belledonne ; de quoi nous construire ou confirmer une image outdoor connue et reconnue, via des sites de pratiques qualitatifs et la tenue d'événement d'ampleur à l'image de l'Échappée Belle !

HENRI BAILE, Président de la communauté
de communes Le Grésivaudan



2013... 2023, 11^e édition : en avant pour une nouvelle décennie !



L'Échappée Belle rythme la vie de notre équipe d'organisation et de nombreux bénévoles et habitants du massif depuis maintenant plus de 10 ans.

2013 : création de l'intégrale avec une version un peu plus courte qu'aujourd'hui mais plus technique avec un final sur Aiguebelle et une descente vers Fond-de-France qui avaient été difficiles à gérer par les coureurs.

2014 : création de la Traversée Nord. On pensait faire plus simple mais au final ce format est devenu une course d'ultra à part entière qui désormais passe par des sites et cols majeurs de Belledonne comme le col de la Valloire.

2015 : pourquoi pas un Parcours des Crêtes ? Nous voici donc à 3 épreuves, et celle-ci aura mis 4 ans à trouver son format actuel. Un départ de jour, en vallée, une autonomie poussée, un passage en Maurienne qui ne laisse pas indifférent, bref, encore un mini ultra qui vous ravira.

2021 : une skyrace s'il vous plaît ! Avec comme lot finisher une bière locale à l'effigie de la course, un trophée réalisé par un artisan du massif et un sommet à presque 3000 mètres. La skyrace est LE concentré de Belledonne ! Évidemment il faut un réel pied montagnard, puisque le parcours vous emmène au pays des chamois, là où la probabilité de poser la pied à plat est quasi nulle.

2022 : pour les dix ans, nous avons proposé le Du'ô des cîmes, un parcours loin de la définition habituelle du trail, proche de l'aventure alpine. Engagement, entraide, responsabilité ont été les maîtres mots de ce duo un peu fou qui aura emmené 50 équipes de renom triées sur le volet dans des coins reculés de Belledonne. Malheureusement contraint par une météo capricieuse, nous espérons pouvoir re-proposer ce parcours par beau temps dans son intégralité un jour...

En 10 ans, ça fait déjà beaucoup !

2023 : une année charnière avec l'accueil d'Elise à la gestion des bénévoles et des inscriptions. Nous devons comme toutes les organisations accélérer les changements nécessaires afin de réduire notre impact carbone, avec l'intégration au Trail by Train tour, le vrac, la mise en place de navettes... et nous devons de surcroît faire face à une augmentation des coûts de 20% de nombreux fournisseurs. Difficile équation ! C'est pourquoi nous avons souhaité rester sur des parcours connus et maîtrisés. Nous proposons tout de même une petite nouveauté sur le départ de la Traversée Nord avec une montée sur les crêtes du Grand rocher offrant un point de vue magnifique et un lever de soleil garanti sur Belledonne !

Et ensuite ? Nous espérons en 2024 pouvoir vous présenter des versions plus différenciées des parcours avec l'arrivée d'un 5^e parcours plus court et plus accessible, proche du maratrail et toujours limité en nombre de participants. Ainsi les formats devraient évoluer de 21, 64, 88, 149 vers 21, 42, 64, 100 et 149 KM. Il y en aura ainsi pour tous les goûts ! Pour se faire, nous allons avoir besoin de toutes les forces vives afin de rejoindre nos 650 bénévoles.

Et sinon ? un projet qui me tient à cœur ? Je rêve de monter tous les ravitos à dos d'homme comme nous avons monté cet été 280kg de sel sur l'alpage de Combe Madame pour Chloé la bergère. Peut-être que l'on pourrait essayer d'en monter déjà un ? Essayons ! ce n'est que 800kg, bien organisé, nous pouvons le faire !

Si vous aussi vous avez envies d'apporter votre pierre à l'édifice, rejoignez l'Échappée belle ! Que vous soyez une entreprise partenaire ou un simple bénévole, vous avez forcément quelque chose à partager avec nous dans cet évènement qui se veut être un peu plus qu'un trail.

Bonne course à vous tous.

Merci aux bénévoles pour votre soutien sans failles, aux nombreux partenaires fidèles et aux acteurs du territoire pour leur accueil et leur écoute.

Florent Hubert, créateur de la course

2013... 2023, 11th edition : let's go for another ten years !

Since 10 years, the Echappée Belle team, its numerous volunteers and Belledonne inhabitants are living at the race's pace.

2013 : Integrale's creation with a shorter version than today but more technical with a downhill portion in Fond de France and another end in Aiguebelle that were quite difficult for runners to deal with.

2014 : North's Crossing creation. We were thinking about doing it a bit easier... It finally became another ultra race with its own identity, that goes through iconic places and passes of Belledonne, such as Col de la Valloire.

2015 : What about doing a Ridge Track ? That's it, Echappée Belle has 3 different races and this one took 4 editions to take its actual shape. For once, it's a day departure, in the valley, with an advanced autonomy, a quick but nice passage in Maurienne... Another mini ultra race that should please you.

2021 : A Skyrace, please ! With its local Echappée Belle beer as finisher gift, its handmade trophy from a local craftsman and a summit at almost 3000 m : you'll find a concentrate of Belledonne in this race ! Of course, you'll need to be quite experienced to be part of this course that'll lead you to chamois' land and where it's almost impossible to lay your feet flat.

2022 : for our ten years, we created the Du'ô des Cîmes, an unusual course different from trail standards, with an alpine signature. Commitment, self-help, responsibility were the key words for this crazy adventure in duo, that lead 50 teams, selected one by one, in the remote areas of Belledonne. Unfortunately, we had to deal with a capricious weather and hope to propose this route again someday, with a nice sun.

In ten years, that's quite a lot !

2023 : A landmark year with Elise joining the team to manage volunteers and registrations. As all organizations, we need to take the right decisions and do our best to decrease our carbon impact : Trail by Train tour, bulk, shuttles to go to different departures... And we have to face a 20% cost increase of our suppliers. A challenging equation ! That's why this year, no big changes were made on our races, except on the North Crossing. Beginning changed with a passage on the Grand Rocher's ridge with an outstanding view and a wonderful sunrise over Belledonne. You shouldn't be disappointed.

So, what's next ? We hope to present new versions of our different races and maybe a 5th course, shorter and more accessible, close to a maratrail and still with a limited number of participants. Races should evolve from 21, 64, 88 and 149 to 21, 42, 64, 105 and 149 km. There will be something for everyone ! And to ensure its a success, we'll need all supports to join our 650 volunteers' team !

What else ? I can share a project close to my heart... My dream would be to mount all the supplies on men's back, as we did in the beginning of summer, with 280kg of salt to the mountain pasture of Combe Madame for Chloé the shepherdess. Maybe we should start and try with one ? It's only 800kg... Let's try, I'm sure we can do this !

If you want to be part of this adventure, please join Echappée Belle ! Partnership, volunteer,... everyone has something to share in this event, that became, year after year, more than just a race.

Enjoy your race !

Thanks to all our volunteers for your endless support, to our numerous and faithful partners and actors of territory for their welcome.



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, Elise Mogenier.

6

PRÉSENTATION DES ÉPREUVES

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

10

PROGRAMME SUIVI COUREURS

Carte du parcours
Navettes accompagnants
Accès aux sites

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
Gleyzin
Périoule
Allevard
Super Collet
Val Pelouse
Fontaine Noire
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

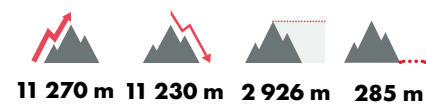


Un des plus beaux trails
mais aussi un des plus
exigeants !

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.

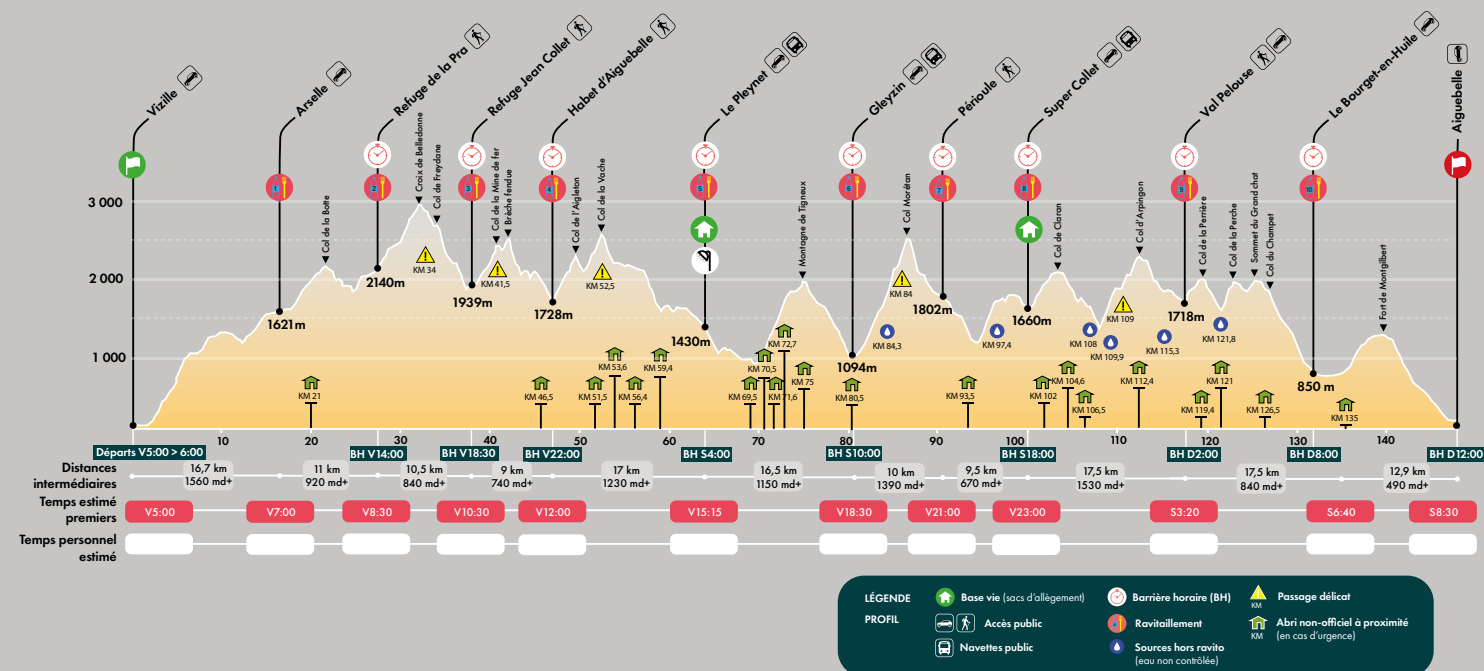
LES ÉPREUVES

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
Manon Benoit, 14h54'42 en 2022

Parcours des Crêtes (64km)

Clement Desille et Florent Vorger exaequo, 8h40'33 en 2022
Esther Eustache, 10h17'12 en 2021

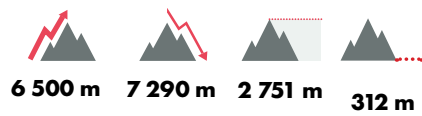
Skyrace du Rocher Blanc (21km)

Lucas Dupuy, 2h38'00 en 2021
Manon Benoit, 3h07'06 en 2021

Traversée Nord

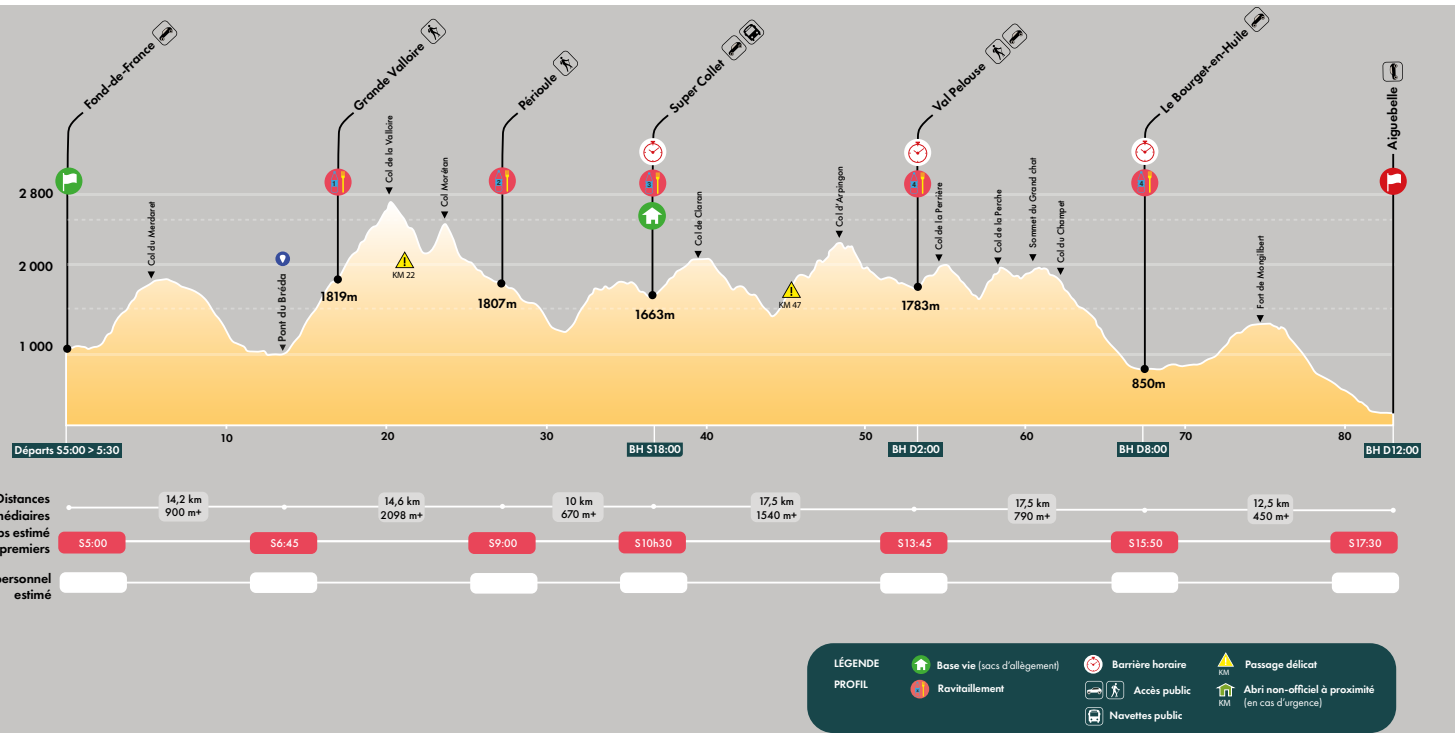
The North Crossing

88 km



Un début d'itinéraire technique et grandiose vous permettra de découvrir les différentes facettes du Haut Bréda : une montée dans la magnifique combe de la Grande Valloire, avec ses 3 lacs, poursuivi par un bel enchaînement montagnard des cols de Valloire (2751 m), Comberousse (2669 m) et Morétan (2503 m), avant de retrouver le parcours de l'Intégrale. De belles difficultés sur la partie Nord seront encore au programme avec notamment le col d'Arpington (2276 m).

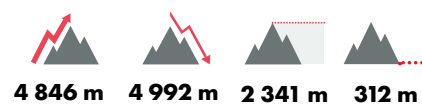
A technical but outstanding beginning will lead you through all Haut-Breda's faces: a climb in the magnificent Grande Valloire valley, with its 3 lakes, followed by 3 mountainous passes with Valloire pass (2751 m), Comberousse (2669 m) and Morétan (2503 m) before it joins Intégrale course. You shall face new difficulties on the northern part with Arpington's pass (2276 m) for example!



Parcours des Crêtes

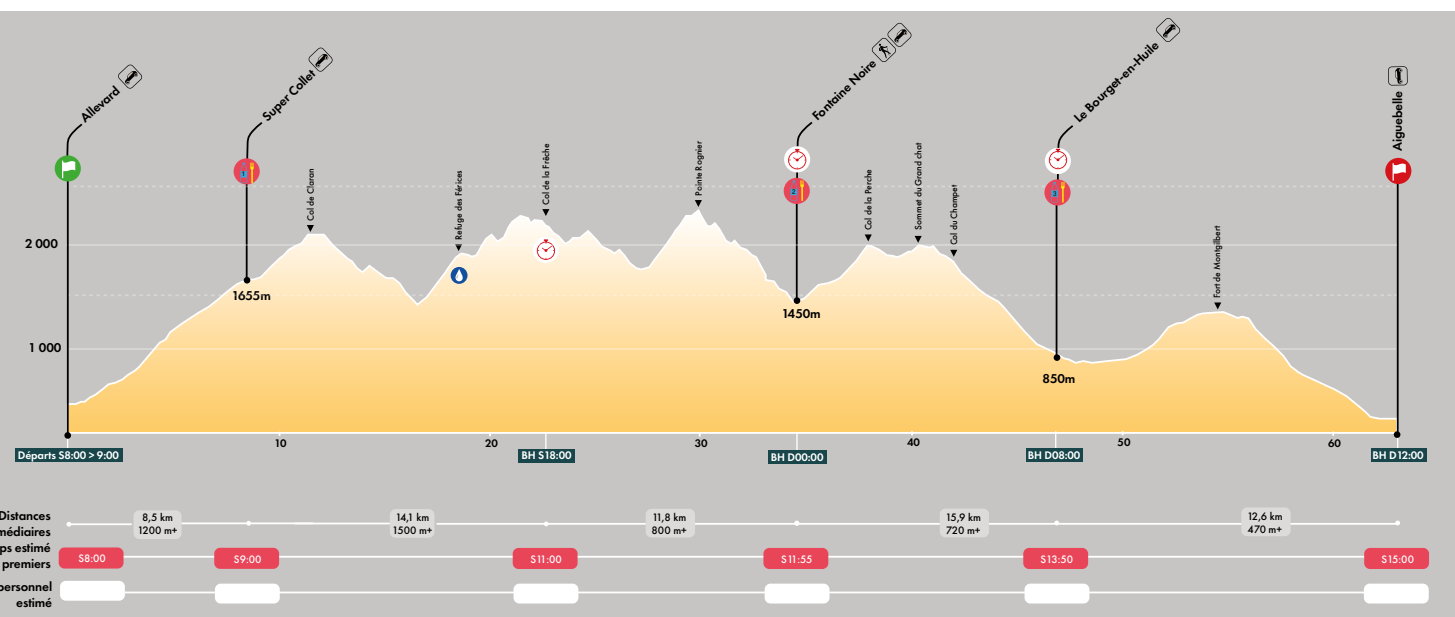
The Ridge Track

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 2000 m 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 (2341 m).

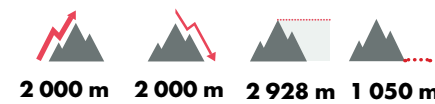
This event is more accessible than the two ultras. There are no off trail sections like the other races but instead a festival of single-track. The Col de Claran-Fontaine Noire is technical but passable upright. The highlight of this route is 4 panoramic ridges at 2000 m. For trail runners in search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



Skyrace du Rocher Blanc®

The White Rock Skyrace®

21 km



Circuit Skyrunning France

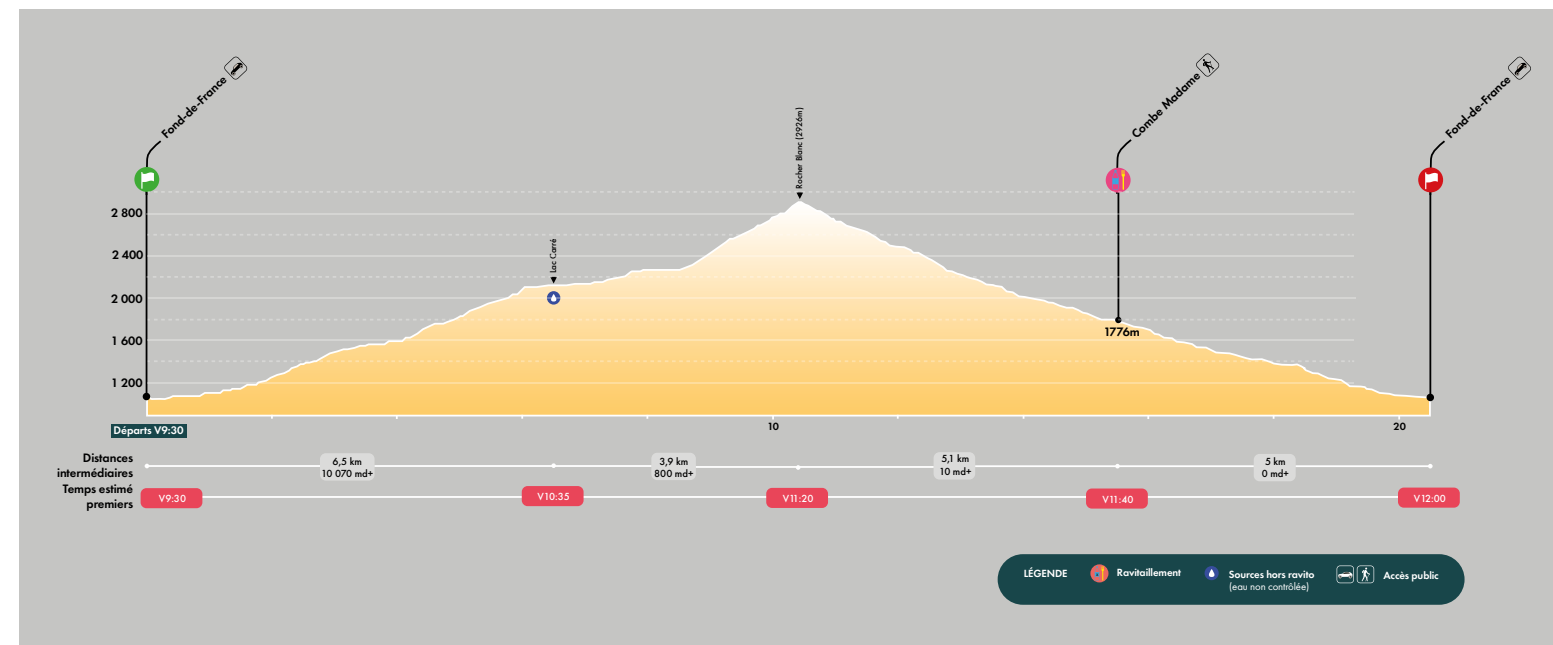


Cette Skyrace® propose une montée par les lacs des 7 Laux par le chemin nord, un passage au lac Blanc, puis au col de l'Amiante jusqu'au Rocher Blanc (2928 m). Elle est suivie d'une descente technique avec une succession de pierriers et névés jusqu'au vallon de la Combe Madame et se termine à Fond-de-France.

Affiliée à l'International Skyrunning Fédération (ISF)
 2^{ème} épreuve affiliée en 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 (2928 m). Followed by a descent through the valley of the Combe Madame to Fond-de-France.

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



24 | 08 JEUDI

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

25 | 08 VENDREDI

Aiguebelle	15h-19h Remise des dossards 88km, 64km & pacer	
Vizille	5h>6h Départ 149km	
Arselle	7h>11h Passage des coureurs 149km	
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 8h > 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 et du 88m	

26 | 08 SAMEDI

Fond-de-France	5h>5h30 Départ 88km	
Allevard	7h>8h30 Remise des dossards 64km 8h>9h Départ 64km	
Super Collet	V 23h>S 18h Passage des coureurs 149, 88 & 64km	
Val Pelouse	3h20>D 02h Passage des coureurs 149 & 88km	
Bourget-en-Huile	6h40>D 08h Passage des coureurs 149, 88 & 64km	
Aiguebelle	A partir de 6h Arrivées	

27 | 08 DIMANCHE

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

LÉGENDE PROGRAMME

Zone de départ

Zone d'arrivée

Ravitaillement

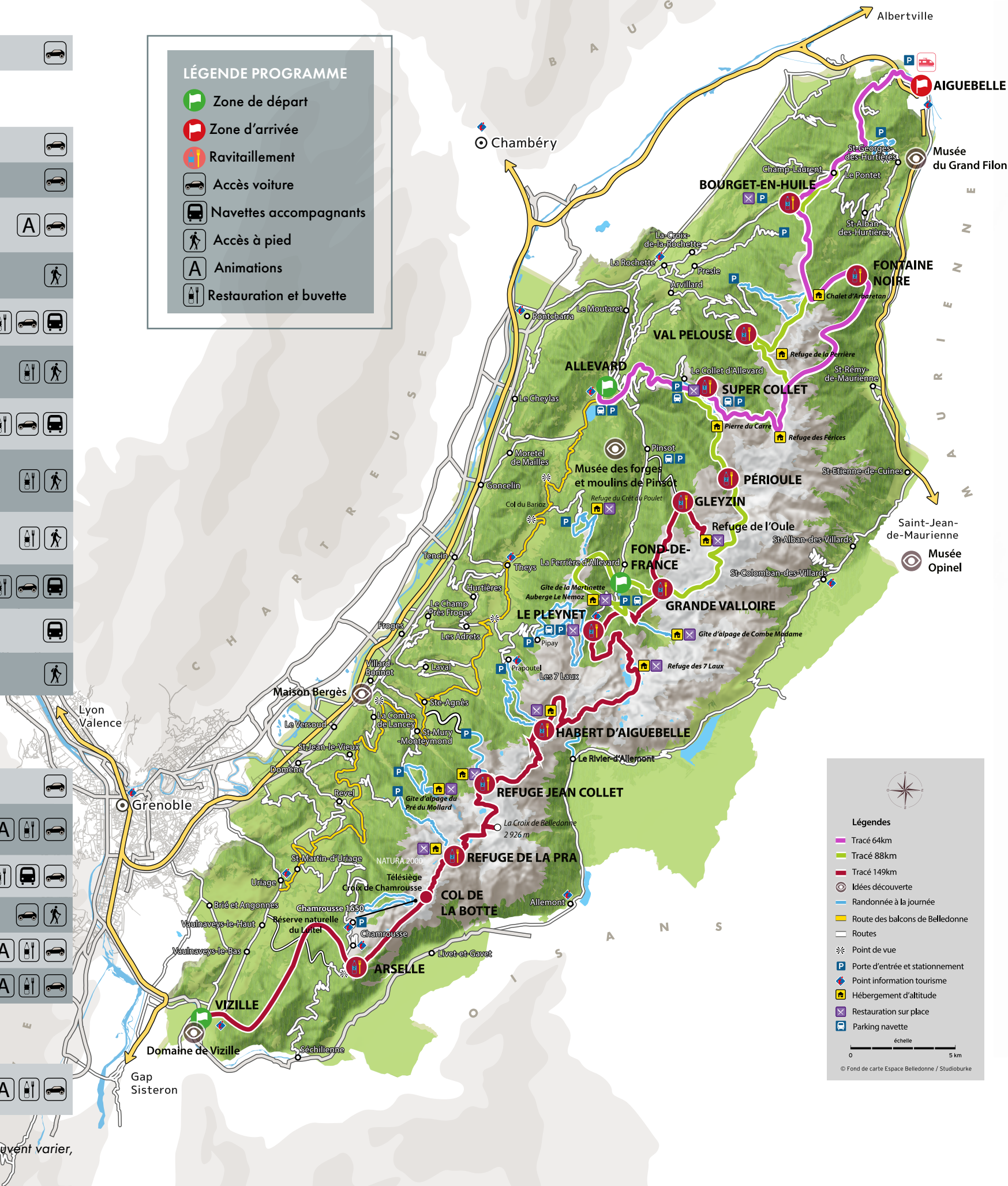
Accès voiture

Navettes accompagnants

Accès à pied

Animations

Restauration et buvette



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.

VENIR / SE DÉPLACER SUR L'ÉVÉNEMENT



En train



L'Échappée Belle a intégré cette année un groupe d'organisations qui met en avant et labelise des courses accessibles en train à travers l'Europe.

Une fois arrivé en train à Aiguebelle ou Grenoble, profitez des navettes gratuites, du covoiturage ou encore de notre offre Citiz pour louer une voiture pour vos déplacements - infos et détails ci-dessous.



En voiture / en co-voiturage



Louez votre voiture avec Citiz au départ de différentes villes autour du parcours. Profitez de l'inscription offerte et de **6 mois d'abonnement gratuit avec le code CITIZEB23**.

Conditions : valable pour toute nouvelle inscription sur le site <https://alpes-loire.citiz.coop/> et sur présentation d'un justificatif d'inscription à la course de trail Echappée Belle en 2023. Le contractant doit répondre aux conditions d'inscriptions habituelles et justifier d'un domicile en région AURA (sauf Lyon).



Proposez ou trouvez des trajets autour de vous avec RezoPouce tout au long de l'événement. Ce réseau référence des points d'autostop sur le territoire et facilite le covoiturage localement.

Conditions : inscription gratuite sur le site <https://rezopouce.fr> ou l'appli Rezo Mobicoop. Trouvez les points d'autostop du territoire du Grésivaudan pour vous déplacer tout au long de l'Échappée Belle.

+ d'infos : www.lechappeebelledon.com/venir-sur-lechappee-belle/

Le transport est le 1^{er} secteur émetteur de gaz à effet de serre en France - de loin - avec plus de 30% d'émissions. La cause numéro 1 ? La route, avec 54% concernant les véhicules particuliers. Le transport, notamment à travers notre dépendance à la voiture, est donc l'une des causes majeures du réchauffement climatique en France.

Pour les événements sportifs : en moyenne, entre 80 et 90% de l'impact en terme d'émissions de GES d'un événement sportif vient du transport.

Les secteurs sur lesquels il faut agir dans la lutte contre le réchauffement climatique sont nombreux, mais le transport, c'est tout le monde, tout le temps, partout. Que ce soit pour venir à l'Échappée Belle ou pour vos aventures en montagne le reste de l'année, le mantra est le même : le meilleur moyen de protéger la nature que nous aimons, c'est de bien choisir la façon de s'y rendre ! Alors essayons de prendre les transports en communs quand c'est possible ou a minima de covoiturer.



NAVETTES GRATUITES
ACCOMPAGNANTS / PUBLIC

Vendredi 25 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
	18H	18H15
19H	19H30	19H45
20H30	21H	21H15

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

LE PLEynet	FOND-DE-FRANCE	ALLEVARD
15H15	15H30	16H
16H45	17H	17H30
18H15	18H30	19H
19H45	20H	20H30
21H15	21H30	22H

Arrêt possible à Pinsot

Samedi 26 août

Allevard > Collet- 20 min de trajet

8h45 / 9h45 / 10h45 / 11h45/ 12h45/ 13h45 / 14h45

Collet > Allevard - 20 min de trajet

9h20 / 10h20 / 11h20 / 12h20 / 13h20 / 14h20 / 15h20 / 16h45 / 17h45 / 18h45

Collet > Fontaine-Terre > Super Collet

LE COLLET	FONTAINE-TERRE	SUPER COLLET
8H30	8H40	9H
9H30	9H45	10H
10H30	10H45	11H
11H30	11H45	12H
12H30	12H45	13H
13H30	13H45	14H
14H30	14H45	15H
15H30	15H45	16H
16H30	16H45	17H
17H30	17H45	18H

(OBLIGATOIRE si parkings saturés)

Vendredi 25 et samedi 26 août

Pinsot > Gleyzin (OBLIGATOIRE)

Toutes les 30 minutes du vendredi 14h au samedi 13h.

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



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.



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 16h30, V19h, V 23h30
- Le Pleynet V 23h, S 2h, S 5h30
- Super Collet S 14h, S 19h30
- Val Pelouse D 01h

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.

SUIVI LIVE sur www.lechappeebelledon.com/live

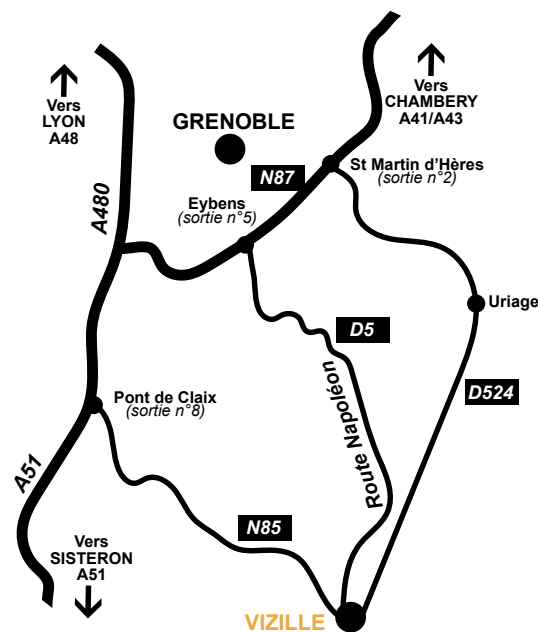
DÉPART 149 KM DOMAINE DÉPARTEMENTAL DE VIZILLE

📍 **425-427 avenue Aristide Briand (derrière le gymnase du parc), 38220 Vizille**

Coordonnées GPS : 45.071724, 5.772721

24 **16h30** Conférence de presse
(retransmission sur Facebook).

25 **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

25 **7H > 11H PASSAGE DES COUREURS DU 149KM**

Depuis Vizille > 16,7 km, 1 571mD+, 148mD-

Café et thé offert.

7h > 11h Stand de sensibilisation au pastoralisme et au patrimoine naturel.



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.

25 **7H45 > 12H PASSAGE DES COUREURS DU 149KM.**

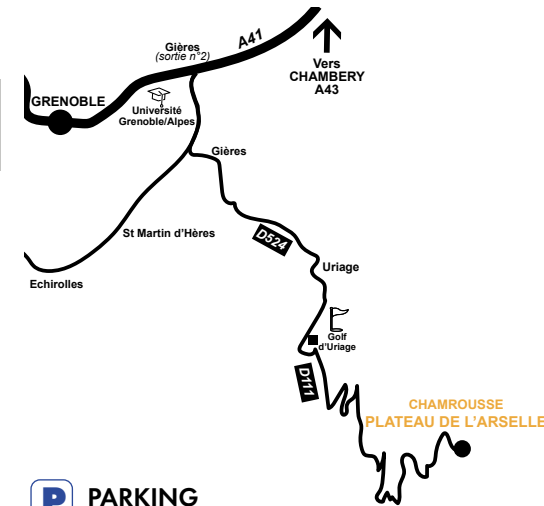
Montée par le télécabine de la Croix de Chamrousse.



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.

7h > 19h Ouverture du **télécabine de la Croix de Chamrousse (départ Chamrousse 1650)**. Tarif 11€ l'aller-retour.



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 Archard, and on the plateau of la Pra.



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
25
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.
<https://refugedelapra.ffcam.fr>



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
25
AOÛT

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

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 [jeancollet.belledonne@gmail.com](mailto:belledonne@gmail.com)
www.refugejeancollet.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



R4 HABERT D'AIGUEBELLE

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

Vendredi
25
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 738 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.

Buvette, animation musicale et bénévoles vous accueilleront au Habert.



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



R5 LE PLEynet - LES 7 LAUX



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

Vendredi
25
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.

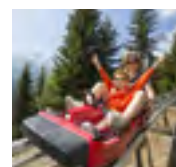
14h > 19h Mur d'escalade, parcours via corda, slackline, trampoline élastique, biathlon avec le club de ski.

16h > 21h Isère outdoor, vélo smoothie, stand sport santé - réalité virtuelle 360° du Département de l'Isère.

Stand mobilité avec *protect our winter (POW)*.

Stand produits naturels pour les sportifs Monteymond-Nature.

20h > 22h Animation musicale avec *Plug and Dance*.



Ouverture du **télesiège de Pincerie**.
Tarif spécial Échappée Belle 5€ l'aller-retour.
Wiz luge au tarif préférentiel de 4€.



RESTAURATION

Buvette et petite restauration

NAVETTES ACCOMPAGNANTS > Infos p12



IDÉE DÉCOUVERTE

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

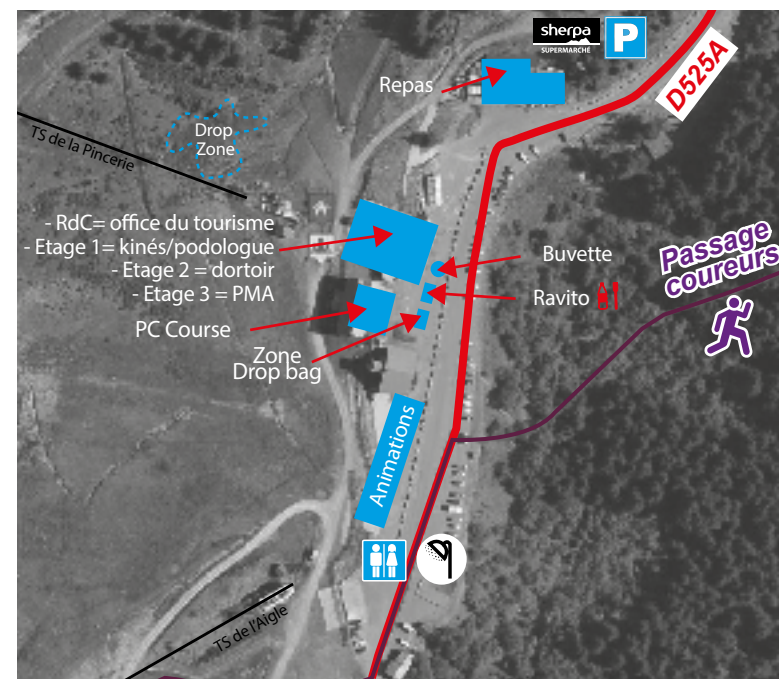
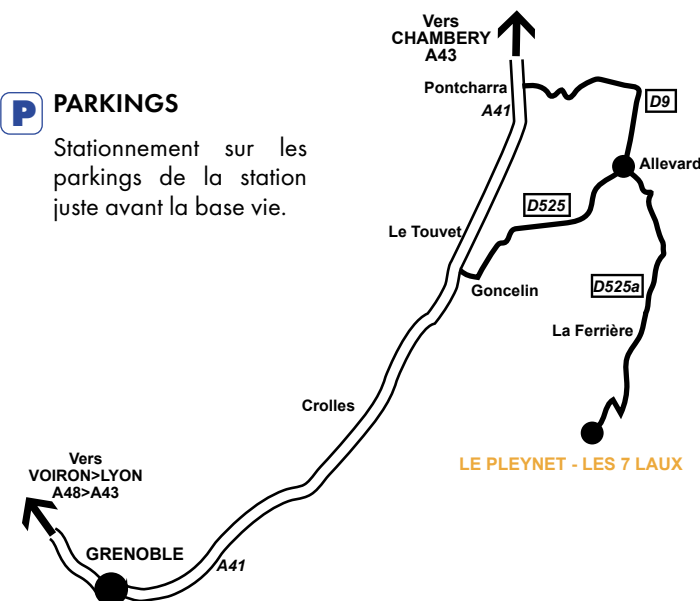
Eco musée. 04 76 13 53 59

www.forgesmoulins.com



PARKINGS

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



SKYRACE & DÉPART 88KM 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
25
AOÛT

9H30 DÉPART SKYRACE®.

10h > 15h Speaker, animation musicale avec *Thalysker*, repas et buvette.

Stand produits naturels pour les sportifs Monteymond-Nature.

Stand mobilité avec *protect our winter (POW)*.

14h Remise des prix Skyrace®



RESTAURATION

Buvette et repas.

Samedi
26
AOÛT

5H > 5H30 DÉPART DES COUREURS DU 88KM.



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



17H > S 11H PASSAGE DES COUREURS DU 149KM ET DU 88KM, RAVITAILLEMENT.

149km depuis Fond-de-France > **14,5 km, 1366 mD+, 610 mD-**
88km depuis Fond-de-France > **17,6km, 1726 D+, 954 mD-**



R6 GLEYZIN

📍 **Route de Gleyzin / Le Cohard - 38580 Pinsot**

Navette obligatoire depuis Pinsot (info p12).

Coordonnées GPS : 45.335786, 6.120256



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



26 V21H>15H PASSAGE DES COUREURS DU 149KM
Depuis Vizille > **90,3 km, 7856 mD+, 6331 mD-**

10H>15H PASSAGE DES COUREURS DU 88KM
Depuis Fond-de-France > **28,9 km, 3002 mD+, 2243 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



26 8H > 9H DÉPART DU 64KM, speaker et ambiance musicale.

7h > 9h Retrait des dossards place de Verdun (en face de la mairie).



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



26 0H > 18H PASSAGE DES COUREURS DU 149KM, DU 88KM À PARTIR DE 12H ET DU 64KM À PARTIR DE 8H45.

149km depuis Vizille > **100,2km, 8526mD+, 7165mD-**
88km depuis Fond-de-France > **38,7km, 3668mD+, 3068 mD-**

64km depuis Allevard > **8,7km, 1206 mD+, 29 mD-**

11h > 17h Animation musicale avec *Les frères mystères* au Super Collet puis au sommet des Plagnes (montée possible avec le télésiège de Claran).

10h > 18h Stand sport santé - réalité virtuelle 360°, vélo smoothie, tir à l'arc, biathlon et slackline avec le *Département de l'Isère*.



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-retour 4,50€, Claran aller-retour 6€, Combiné aller-retour 9,50€.



R9 VAL PELOUSE

Val Pelouse, 73110 Arvillard

Coordonnées GPS : 45.418392, 6.168794

26 AOÛT 3H>D 03H PASSAGE DES COUREURS DU 149KM ET DU 88KM, ravitaillement.

149km depuis Vizille > 117,7km, 10073mD+, 8621mD-
88km depuis Fond-de-France > 56,1km, 5202D+, 4500 mD-

14h > 19h Animation musicale avec le groupe Elisa.

R12 FONTAINE NOIRE

26 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

26 AOÛT 6H >D 08H PASSAGE DES COUREURS DU 149KM, 88KM ET 64KM.

149km depuis Vizille > 134,8km, 10906mD+, 10305mD-
88km depuis Fond-de-France > 71,3km, 5988mD+, 6216 mD-

10h > 22h Animations, orientation avec Montagnes, Nature et Hommes.

22h Feu de joie sous les étoiles.

RESTAURATION

Buvette et petite restauration samedi 26 août de 7h à minuit.



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

STOOTS
éclairer toutes vos aventures



@aymericavril © Aymeric Avril

20€ offerts* avec le code EB2023

*Après l'achat d'une lampe. Code valable 1 mois après l'événement.



Français
concepteur et fabricant



Confort visuel
éclairage diffus et englobant



Robustesse
corps en aluminium

stootsconcept.fr



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 gratuites mais non surveillées

- 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 24 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.

24 AOÛT

15h > 19h Stands équipementiers au retrait des dossards.
16h30 Retransmission de la conférence de presse.

25 AOÛT

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

26 AOÛT

6H-8H ARRIVÉE DU PREMIER SOLO 149KM

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

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

14h > 20h Slackline avec C'est Slack..er bon.

15h > 20h Zoé rodéo avec Snowleader.

15h > 20h Jeux en bois avec la Maison des jeux.

16h Arrivée du premier du 64km.

18h Arrivée du premier du 88km.

17h > 21h Village de producteurs, stands de matériel sportif.

20h30 > 22h30 Concert.

27 AOÛT

7h > 12h Animation musicale, speaker.

10h > 12h Village de producteurs, stands de matériel sportif.

10h > 12h Slackline avec C'est 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

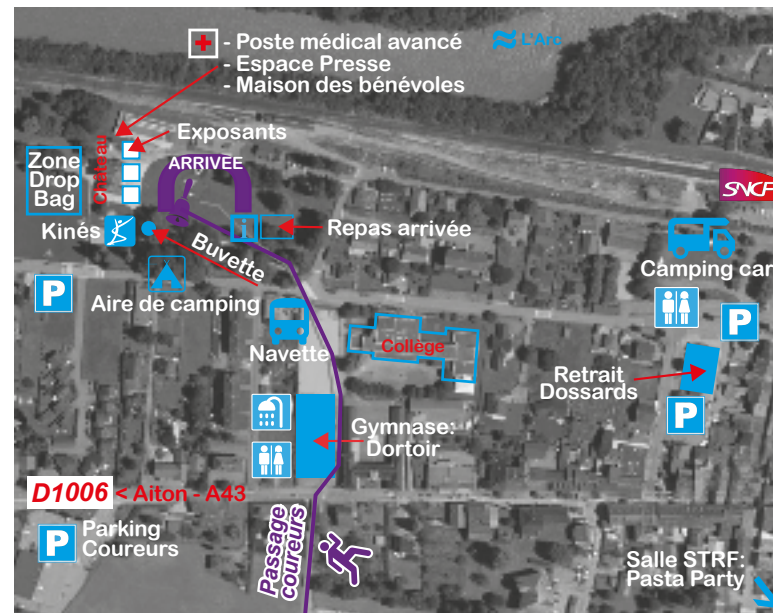
www.grandfilon.net

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 11 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 11 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 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 bergers 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.
- Adopter les comportements adéquats pour faciliter les rencontres.
- 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 par des bergers 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. Mais d'autre race sont aussi présente, Berger des Abruses, Berger d'anatolie (Gangale).

Sélectionnés depuis des siècles, ces chiens de protection ont été choisis pour leur capacité innée à s'attacher à un troupeau et à le préserver des menaces extérieures. Ce n'est pas un chien comme les autres, son instinct l'amène à protéger son troupeau en autonomie, et pour lui, tout «étranger» à proximité de sa «famille» est une source de danger potentiel, à identifier et à dissuader. »Si la formation des chiens de protection reste déterminante, les randonneurs doivent aussi adapter leur comportement pour favoriser la meilleure cohabitation possible.

[CHIEN DE PROTECTION] DES GESTES À ADOPTER

LIVESTOCK GUARD DOGS

Comme chaque année, les bergers ont été informés de l'organisation de l'Échappée Belle. Ils ont accepté d'éloigner les troupeaux du parcours de la course durant le week-end. Néanmoins si vous êtes amené à croiser un chien de protection, 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. L'irruption d'un élément étranger au troupeau (chien, promeneur, VTT, ...) peut en perturber la bonne marche et le travail du berger : le chien de protection se met alors en alerte (abolements) et viendra sans doute à votre rencontre pour identifier le danger potentiel, vous flairer, se rassurer sur vos intentions. Après quoi, il regagne généralement son troupeau ou peut parfois tenter de vous intimider afin de vous demander de vous écarter.

À l'approche du chien, l'objectif est qu'il identifie vos intentions 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 avec insistance.
- Laissez-lui le temps de vous identifier et de se rassurer : parlez-lui, essayez de rester calme.
- Retirez éventuellement les vêtements qui pourraient l'empêcher de vous reconnaître : cape de pluie, casquette...
- Si vous avez peur, n'hésitez pas à mettre doucement 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 et va donc avoir aussi besoin de se rassurer sur ses intentions et d'imposer sa domination sur la situation. Suivant les réactions de votre chien, cela peut passer par une petite bagarre qui se termine généralement sans grandes conséquences pour votre chien. Vous ne pouvez rien faire pour l'empêcher ! Gardez votre chien en laisse en lui laissant « du mou » pour qu'il puisse s'exprimer, mais n'essayez pas de le protéger, et ne le prenez pas dans vos bras. Si vous n'êtes pas à l'aise avec l'idée de rencontrer un chien de protection, il est fortement conseillé de ne pas emmener votre propre chien.

Dès qu'il se calme, poursuivez votre chemin doucement tout en restant face à lui sans lui tourner complètement le dos. Gardez-le dans votre champ de vision sans le regarder dans les yeux avec insistance. Signalez sa présence au premier bénévole croisé ou en appelant le PC course.

Si malgré tous ces conseils, le chien de protection reste menaçant, 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... Cela risque d'accentuer son stress à votre égard et va 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



LES ESPACES PROTÉGÉS

1 LA TOURBIÈRE DU LAC LUITEL



Réserve Naturelle Nationale
Séchilienne - Isère

Habitats : 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). Présence de tourbières qui sont des milieux très fragiles et menacés.

2 RÉSERVE NATIONALE DE CHASSE ET DE FAUNE SAUVAGE DE BELLEDONNE

Vaujany et Haut-Bréda - Isère

Habitats : 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 et une centaine d'espèces d'insectes.

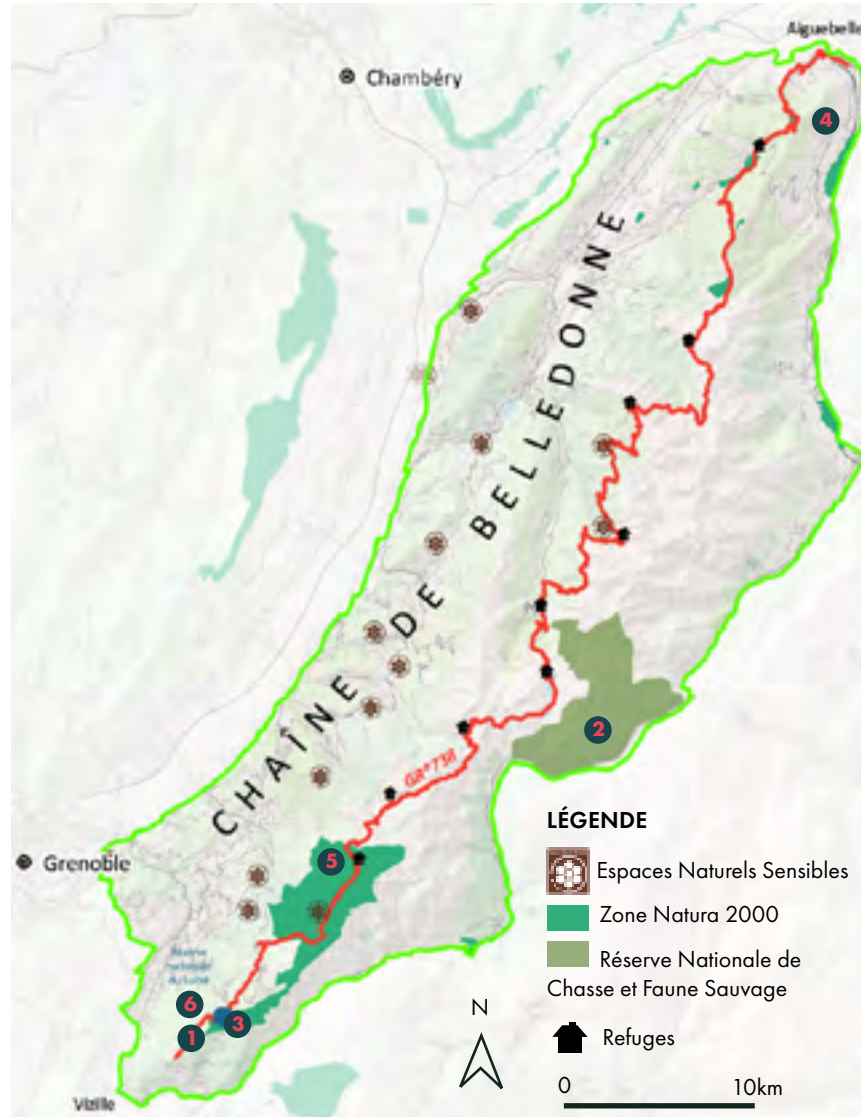
Flore : 6 espèces floristiques protégées.

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

Habitats : 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, Miniopâtre Schreibers (Chauve-souris).

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

Spécificité : tourbière acide emblématique de Belledonne, caractérisée par la présence de sphaignes (mousse typique des tourbières).

4 RÉSEAU DE ZONES HUMIDES ET ALLUVIALES DES HURTIÈRES

Site Natura 2000
Savoie

Habitats : 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 de mercure (libellule).

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

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 caractéristiques 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

Habitats : 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 Minopâtre 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, Droséras...).

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-riche-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 posent 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 Loesel

« 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.
<https://refugedelapra.ffcam.fr>
 09 88 28 16 69

REFUGE JEAN-COLLET

1 960m - Saint-Agnès

Il offre une vue imprenable sur Grenoble et la vallée du Grésivaudan.
 34 couchages.

www.refugejeancollet.com

04 76 08 39 23

HABERT D'AIGUEBELLE

1741m - Laval

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 Cottépens. 36 places.

<https://refugedes7laux.jimdo.free.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.portedemaaurienne-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 proposée en 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 sont 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'Allement à Prapoutel en deux ou trois jours.

www.hautetraverseedebelledonne.com

GUIDE DU BIVOUAC :

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



GRAND TRAIL DU LAC

10^{ÈME} ÉDITION

22 OCTOBRE 2023

75 KM

TOUR COMPLET
DU LAC DU BOURGET
3600 MD+
SOLO / RELAIS PAR 4

34 KM

2050 MD+
SOLO
DÉPART CHANAZ



www.grandtraildulac.com

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 écocup 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.

Les Ravitaillements sur l'Echappée Belle

Cette année encore vous trouverez une belle diversité de produits sur les ravitaillements, avec notamment :

- côté sucré, il y aura 7 variétés de fruits provenant de Atypique (grossistes de fruits et légumes déclassés), et des fruits secs (amande, noix de cajou, abricots, raisins secs) fournis par O petit geste (épicerie vrac à Allevard).

- côté salé, vous retrouverez saucissons transformés dans le secteur et fromage du massif de la Chartreuse. Diverses boissons chaudes seront aussi présentes avec notamment les 400L de soupe "maison" préparé par nos bénévoles.

Concernant les boissons vous trouverez le classique St Yorre, Coca, et cette année nous testons un coca local servi à la tireuse au ravitaillement du Bourget-en-Huile et en dégustation à Aiguebelle pour avoir vos retours, et pour tenter de réduire considérablement notre consommation de Coca-cola.

Et pour terminer, depuis plus de 5 ans maintenant, nous essayons de trier nos déchets au maximum, avec une poubelle jaune, une noire et une pour le compostage. L'ensemble de la vaisselle distribuée par l'organisation est compostable.

Merci d'avance d'assurer le tri de votre côté, cela nous permet d'éviter chaque année 600kg de déchets, qui finalement partent en plateforme de compostage.

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 12 000 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 signale 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 »





LES FRÈRES BATISSEURS

renovation & 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

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 650 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, Ponterains, Combinois, Ferriérins, Tournétains 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 onze 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**
59% isérois et **26%** savoyard
400 litres de soupe cuisinée
12 000 fanions posés
1 350kg de fruits transportés et préparés
850 000 minutes de bénévolat soit
590 jours complets





Prêts pour la prochaine Échappée Belle !

En onze 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, serres-files, 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 2023 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 6^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 650 bénévoles et des partenaires et collectivités :

Florent HUBERT, Fabien COUZON, Sylvie QUERCIA (communication et animations), Elise MOGENIER (relations coureurs et bénévoles, départ d'Allevard et base vie Pleynet), Ninon MENARD (départ de Vizille et base vie Pleynet), Ilona CARLINI et Dorine Paget (village d'Aiguebelle), 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 et Alexis LECANU (équipe logistique), Marina LALLEMAND (soins paramédicaux), Arnaud MANTOUX et Roman REBOUD (PC Course), Franck DORNE et Tanguy PICARD (balisage, entretien des sentiers et tracé), Pierre GAGNIERE (vidéo), Fabrice COURT (web et informatique), Philippe BELLARD (réseau ambassadeurs), Frédéric EYBER (recherche de partenaires).

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 : Ninon MENARD, Elise MOGENIER,
- R6 Gleysin : Véronique GRIOT,
- R7 Perioule : Julien GUIBERT,
- R8 Super Collet : Nicolas DETTOMA,
- R9 Val Pelouse : Andrea RENOUX,
- R10 Le Bourget-en-Huile : Lydie & Denis GROSJEAN,
- R11 Aiguebelle : Dorine PAGET, Ilona CARLINI,
- R12 Fontaine noire : 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, Valérie LUCAS, Mélodie ROUDOUD, Emmanuelle GLEIZES, Maïté MICHAUD, Thierry MARTIN.



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.





SEBASTIAN KROGVIG



READY FOR MORE DISTANCE

ULTRA