

L'INTÉGRALE 152 KM / 11 390 MD+

L'ÉCHAPPÉE BELLE
22, 23 & 24 AOÛT 2025



PROCÉDURE DE SECOURS / RACE PROCEDURE

Vous êtes victime ou témoin d'un accident / Your are victim or witness to an accident:

1 - Contactez les secours / Call the emergency services

• en appelant le **PC sécurité** / call the **PC security**

au +33 (0)4 28 31 31 95,

• en rejoignant le poste de secours le plus proche / go to the closest control point or feed station,

• en demandant à un autre coureur de prévenir les secours / ask another runner to alert the race organisation or emergency service.

2 - Signalez votre position / Give your location

• par téléphone : dernier pointage, dernier ravito, altitude, km approximatif / by phone: your last check in, your last feed station, altitude, km,

• par l'usage du sifflet si nécessaire / if necessary use your whistle.

3 - Changez vos vêtements si possible, couvrez-vous et utilisez votre couverture de survie si nécessaire / Keep warm, change into dry clothes if possible, cover yourself and use your survival cover necessary.

ABANDONS / DROPOUT

En cas d'abandon, signalez-vous au point de contrôle le plus proche, attendez l'accusé de réception du PC course par le bénévole et les consignes de prise en charge. Gardez votre dossard, il sera invalidé par le bénévole.

Sauf blessure ou contrainte majeur, il n'est pas possible d'abandonner ailleurs que sur un point de contrôle et il est préférable d'éviter de s'arrêter sur les refuges de La Pra et Jean Collet, le Habert d'Aiguebelle et Périoule.

In the event of dropout, you must report to the nearest checkpoint, wait for the confirmation from the race HQ by the volunteer and the handling instructions. Keep your bib, the volunteer will invalidated it. Except injury or cases of force majeure, it is not possible to dropout anywhere other than at a checkpoint and it is preferable to avoid dropout at the La Pra and Jean Collet, Habert d'Aiguebelle and Périoule refuges.

Navettes abandons à destination d'Aiguebelle

- Pont de la Beta : vendredi 16h30, 19h, 23h30 / Friday 04:30 PM, 07:00 PM, 11:30 PM
- Le Pleynet : vendredi 23h, samedi 2h, 5h30 / Friday 23:00, Saturday 02:00 AM, 05:30 AM
- Gleyzin : samedi 2h20, 6h45 / Saturday 02:20 AM, 05:50 AM
- Super Collet : samedi 14h, 19h30 / Saturday 02:00 AM, 07:30 AM
- Val Pelouse : dimanche 1h / Sunday 01:00 AM

En dehors de ces navettes, des rapatriements en mini-bus sont organisés.

Apart from these shuttles, repatriations by mini-shuttle are organized.



TEMPS DE TRAJET ENTRE LES SITES

	Vizille	Arselle	Freydière (accès La Pra)	Pré Marcel (accès Jean Collet)	Prabert (accès Habert d'Aiguebelle)	Le Pleynet	Gleyzin	Pont du Veyton (accès Périoule)	Super Collet	Val Pelouse	Le Bourget-en-Huile
Aiguebelle	1h	1h20	1h	1h	50 min	1h	46 min	36 min	53 min	51 min	32 min
Le Bourget-en-Huile	1h15	1h32	1h14	1h13	1h	53 min	44 min	34 min	50 min	44 min	
Val Pelouse	1h30	1h46	1h19	1h20	1h05	59 min	48 min	39 min	55 min		
Super Collet	1h10	1h30	1h12	1h09	55 min	42 min	33 min	23 min			
Pont du Veyton (Périoule)	55 min	1h10	52 min	52 min	37 min	21 min	11 min				
Gleyzin	1h	1h20	1h06	1h02	48 min	24 min					
Le Pleynet	1h15	1h30	1h13	57 min	43 min						
Prabert (Habert d'Aiguebelle)	45 min	1h	39 min	14 min							
Pré Marcel (Jean Collet)	55 min	1h15	41 min								
Freydière (La Pra)	36 min	45 min									
Arselle	35 min										

ACCÈS SPÉCIFIQUES À CERTAINS RAVITAILLEMENTS



À PIEDS

Refuge de la Pra : parking aux 4 chemins (Freydière), 3h de marche (740mD+)

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)

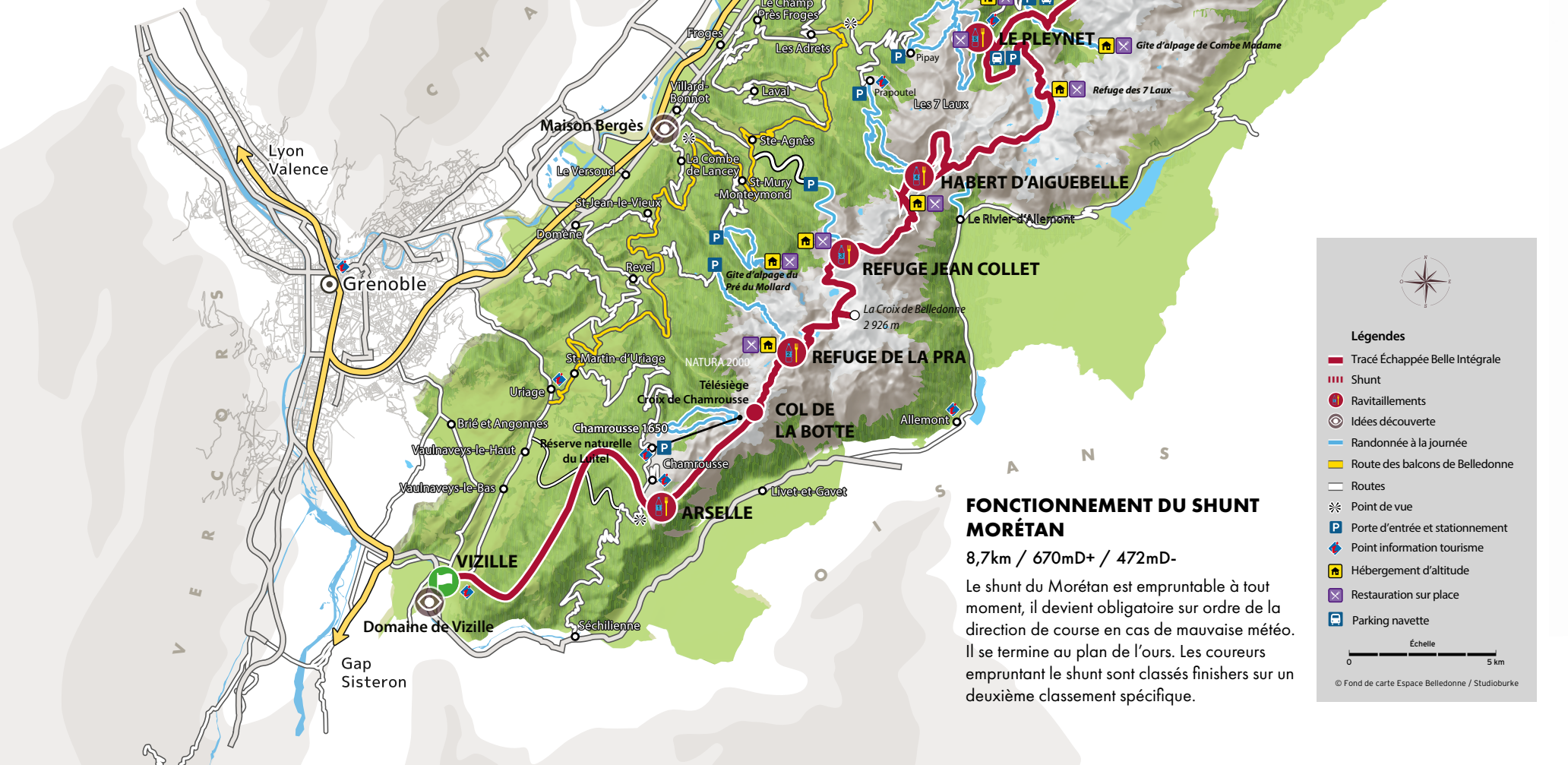


EN NAVETTES

Pinsot > Gleyzin (OBLIGATOIRE)

Allevard > Collet d'Allevard > Super Collet

Allevard > Fond-de-France > Le Pleynet



FONCTIONNEMENT DU SHUNT MORÉTAN

8,7km / 670mD+ / 472mD-

Le shunt du Morétan est empruntable à tout moment, il devient obligatoire sur ordre de la direction de course en cas de mauvaise météo. Il se termine au plan de l'ours. Les coureurs empruntant le shunt sont classés finishers sur un deuxième classement spécifique.

Nom du lieu	Alt	Km	D+ cumulé	Km étape	D+ étape	D- étape	Terrain
Domaine de Vizille	282	0	0	0	0	0	
Mont-Sec	1102	6,2	823	6,2	823	3	
Col de la Madeleine	1164	7,8	998	1,5	75	13	
Baraque Pagnot	1376	9,7	1122	1,9	224	12	
Lac de Luitel	1260	12,2	1137	2,4	15	133	
Baraque de Boulac	1489	14,3	1366	2	229	0	
Croisement RD 111	1608	15,9	1493	1,6	127	6	
Foyer ski de fond Arselle	1627	16,6	1519	0,7	26	9	
Lac Achard	1916	19,4	1820	2,8	301	9	
Col de l'Infernet	2021	20,2	1924	0,7	104	0	
Col de la Botte	2160	21,5	2070	1,2	146	7	
Col des Lessines	2102	22,2	2070	0,6	0	56	
Lacs Robert	1998	22,7	2070	0,5	0	106	
Bifurcation Lac David	1922	23,9	2092	1,1	22	97	
Lac Léama	1889	25,3	2172	1,4	80	115	
Refuge de La Pra BH V-14h	2104	27,8	2403	2,4	231	15	
Lacs du Doménon	2365	29,3	2664	1,4	261	0	
Bifurc. Croix de Belledonne	2438	30,5	243	1,3	79	6	
Croix de Belledonne	2882	32,9	3187	2,3	444	0	
Rochers Rouges	2796	33,6	3194	0,6	7	93	
Col de Freydane	2638	34,7	3216	1,1	22	180	
Torrent glacier Freydane	2274	36	3219	1,3	3	367	
Lac Blanc	2202	36,8	3223	0,8	4	76	
Refuge Jean Collet BH V-18h30	1933	39	3281	2,1	58	325	
Col de la Mine de Fer	2399	42	3751	3	470	6	
Sous la Brèche	2328	42,7	3751	0,6	0	72	
Brèche de la roche Fendue	2478	43,2	3902	0,5	151	0	
Ruisseau Grande Montagne	2056	45	3902	1,7	0	423	
Habert d'Aiguebelle BH V-22h	1735	49	4046	3,9	144	464	
Col de l'Aigleton	2256	51,7	4577	2,7	531	10	
Croisement	2089	52,4	4580	0,7	3	170	

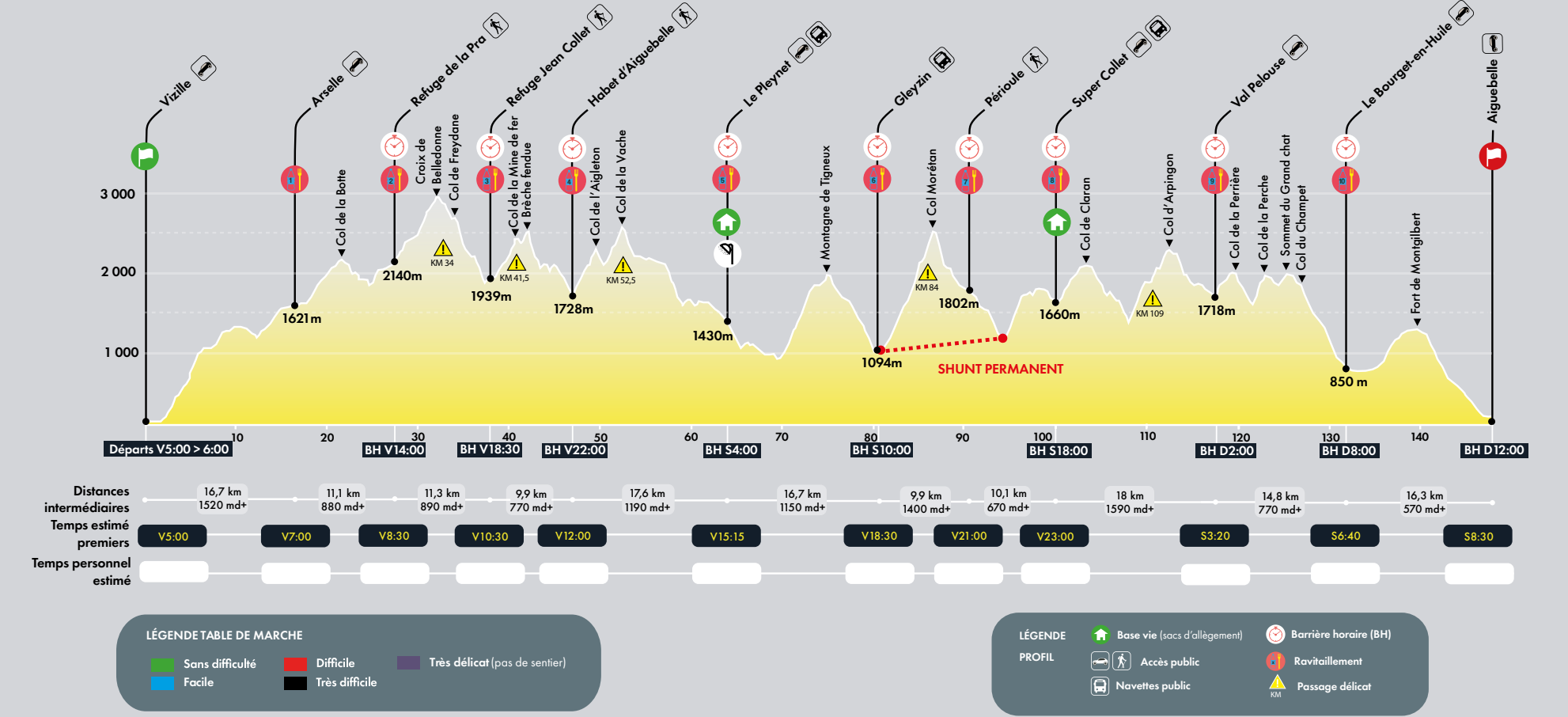








Un grand merci aux communes traversées, associations locales, refuges et offices du tourisme pour leur soutien logistique et la mise à disposition de leurs équipes, infrastructures et matériels.



* Shunt du Morétan possible au départ de Gleyzin, retour sur la trace principale au Plan de l'Ours