

150 KM & 11 200 MD+ / 96 KM & 7 200 MD+ / 63 KM & 4 770 MD+ / 42 KM & 2790 MD+
LE DÉFI DE MAURIENNE 140 KM & 10 600 MD+ EN 3 ÉTAPES / SKYRACE 21 KM & 2 000 MD+



L'ÉCHAPPÉE BELLE

ULTRA TRAVERSÉE DE BELLEDONNE

PARCOURS, ANIMATIONS, ACCÈS...

ÉDITION 2026
DU 20 AU 23 AOÛT

**PROFITE
PARTAGE
RESPECTE**

*La nature
notre trésor commun*

CET ÉTÉ EN ISÈRE

PROFITE DES PAYSAGES EN ÉTANT ULTRA RESPONSABLE

PROFITE des itinéraires balisés ou des parcours de reconnaissance suggérés pour tes entraînements.

PARTAGE la montagne avec attention : reste sur les sentiers, referme les barrières, sois discret.

RESPECTE la propriété privée: les autorisations de passage obtenues pour un événement ne sont pas valables toute l'année.

LE TRAIL

De l'Ultra réservé aux plus entraînés à l'épreuve découverte conviviale, l'Isère accueille chaque année 120 événements trail pour vous faire courir sur tous les terrains !



isereoutdoor.fr

**#PROFITE
PARTAGE
RESPECTE**

LA PAROLE AUX PARTENAIRES

« Bienvenue en Isère ! »

Quelle fierté d'accueillir en Isère, au cœur du massif de Belledonne, une nouvelle édition de l'Echappée Belle. Avec un itinéraire de plus de 150 km traversant 15 cols pour atteindre près de 2 930 m d'altitude, cette aventure est un rendez-vous unique. Fidèle à ses promesses de sommets, cette Echappée est possible dans cet écrin naturel, grâce à l'attention portée par les organisateurs à la réduction de l'impact environnemental d'un tel événement et à la bonne cohabitation avec les usages agricoles. Il s'agit d'une préoccupation que nous avons en partage. Ainsi, pour que la pratique sportive en pleine nature se concilie avec le respect de nos territoires, le Département mène une campagne de sensibilisation « Profite, Partage, Respecte », Avec ses 9 000 km de sentiers balisés et ses quatre massifs, l'Isère est une terre de trail à part entière, où chaque année, plus d'une centaine d'épreuves sont organisées. Parmi ces tracés, l'Echappée Etoilée est reconduite, proposant deux parcours accessibles de 10,5 km et 17 km au coucher du soleil. Encore de beaux rendez-vous sportifs vous attendent en Isère ! Continuez de l'explorer grâce à notre application « Isère Outdoor ». Merci aux organisateurs et bravo aux bénévoles. Bel été à tous ! ».

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

« Des valeurs communes »

Cette année encore, la communauté de communes Le Grésivaudan est fière d'accueillir sur le territoire et de soutenir ce bel événement qu'est l'Echappée 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 et le dépassement de soi. Parce que le Grésivaudan est un terrain de jeu 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 via une politique volontariste de soutien et de promotion de compétitions et d'événements qui permettent de se dépasser mais également de profiter de la nature qui nous entoure. Nous avons à cœur de renforcer notre image outdoor, via des sites de pratiques qualitatifs à l'image de la vingtaine d'itinéraires tracés en Belledonne, au départ d'Allevard, du Collet, du Barioz, du Pleynet et de Prapoutel, qui font de notre territoire une destination « trail » à part entière. Mais notre collaboration ne s'arrête pas là, c'est toute l'année, que nous œuvrons avec L'Echappée Belle qui nous accompagne pour l'entretien de nos sentiers grâce à ses bénévoles investis et mobilisés. Un bel exemple de collaboration qui illustre à merveille nos valeurs communes et qui participe au succès de cet événement incontournable !

HENRI BAILE, Président de la Communauté de
communes Le Grésivaudan

« Une démarche écoresponsable »

3 mois avant le départ, nombreux sont les traileurs en pleine préparation qui sillonnent le massif. On peut le comprendre au regard de la difficile traversée de la chaîne de Belledonne, entre Isère et Savoie, dont il se dit qu'elle serait plus dure que le très convoité UTMB. La beauté des paysages traversés, sa verticalité et son caractère sauvage font de L'Echappée Belle, un trail d'exception très prisé par ces coureurs en quête, avant tout, d'être finishers. Aujourd'hui, le trail a le vent en poupe ; il s'est positionné sur le marché du running, comme un levier de liberté, un accès à la nature qui séduit de plus en plus, mais il est très controversé sur le plan écologique par son impact environnemental. D'où l'écoresponsabilité dont les organisateurs doivent faire preuve. Sur ce point, contrairement à beaucoup qui tiennent des discours de greenwashing pour se donner bonne conscience, l'équipe animée par Florent agit et innove : limitation du nombre de participants, dialogue avec les alpagistes, approvisionnement auprès de fournisseurs locaux, achat de produits en vrac, programme « Au-delà du trail » qui propose des actions en marge de la course, mise en place de navettes gratuites pour les coureurs et accompagnants (financées en partie par les collectivités)...

Bravo à toute l'équipe pour sa démarche écoresponsable et un grand merci à tous les fidèles bénévoles qui assurent la réussite de L'Echappée Belle.

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

« Le reflet de notre territoire »

La chaîne de Belledonne est un territoire dans lequel s'épanouit une biodiversité extraordinaire, dont certaines espèces ne sont présentes que sur notre territoire. Par ailleurs, espace de vie, de travail et de loisirs, Belledonne est le lieu de pratiques diverses qui se croisent, et parfois se télescopent. Engagés depuis plus de 25 ans pour un développement des activités de pleine nature cohérent avec les enjeux de biodiversité et les usages de Belledonne, c'est toujours un plaisir pour Espace Belledonne de voir une nouvelle édition de L'Echappée Belle !

Acteur clef du territoire tout au long de l'année, L'Echappée Belle est un partenaire engagé auprès des acteurs et des enjeux locaux, qui permet, au-delà de l'exploit sportif, de ne plus simplement consommer des espaces de nature, mais aussi d'agir sur le territoire. Le partenariat et les valeurs partagés par L'Echappée Belle et Espace Belledonne font de cette aventure le reflet de notre territoire, et donnent toutes leurs lettres de noblesse au trail.

ILONA GENTY, ARNAUD CALLEC, CHRISTIAN LACHIZE, Co-Présidents de l'Espace Belledonne

« La passion de la montagne »

Depuis 1921, convaincus que la montagne rend heureux, nous cherchons à être une source d'élévation et d'innovation pour tous les passionnés de montagne. Chaque jour, nous imaginons le futur, nous nous adaptons aux évolutions, nous guidons nos communautés à vivre leurs rêves en montagne. Notre engagement auprès de L'Echappée Belle s'inscrit dans cette même trajectoire. « Piste, raid ou trek ? L'Echappée Belle est avant tout une aventure » ; Et c'est ce qui nous a séduits : cette quête de l'Inconnu résonne profondément avec ce qui nous anime depuis plus de 100 ans. Le massif de Belledonne, sa beauté en toute saison, sa verticalité, sa météo changeante et sa part sauvage garantissent l'émerveillement de chaque participant.

Il est aussi le témoin des bouleversements qui attaquent nos montagnes : recul des glaciers, disparition de la biodiversité, réchauffement climatique... Autant de défis devenus de véritables obsessions pour une marque centenaire et familiale comme la nôtre, guidée par sa passion et sa pérennité. Enfin, l'Echappée Belle, c'est aussi un écosystème humain qui reflète une autre valeur essentielle incarnée par Millet : faire famille.

ROMAIN MILLET, Président Directeur Général
de Millet Mountain Group

« Une immense fierté pour notre territoire »

Au départ de St-Jean-de-Maurienne, capitale historique de la vallée, les coureurs s'élanceront pour une nouvelle aventure exceptionnelle de 3 jours à travers les paysages les plus emblématiques de la Maurienne. Leur parcours les conduira notamment au pied du majestueux glacier de l'Étendard, avant de rejoindre les 2 bivouacs installés à St-Sorlin-d'Arves puis à St-Rémy-de-Maurienne, offrant une immersion totale au cœur de nos montagnes et de nos villages.

Au-delà de la performance sportive, cette course incarne pleinement ce que nous souhaitons construire en Maurienne : un territoire vivant, attractif et tourné vers l'avenir, capable de valoriser ses richesses naturelles tout en préservant son identité. Nos montagnes offrent un terrain d'exception, mais elles racontent aussi une histoire, celle des femmes et des hommes qui les habitent, les entretiennent et les font découvrir avec passion.

Le Défi 100 % Maurienne est le fruit d'une formidable dynamique collective. Je tiens à saluer l'engagement des organisateurs, des communes traversées, des 3 Communautés de communes, du Syndicat du Pays de Maurienne, d'Explore Maurienne, des bénévoles, des partenaires et de l'ensemble des acteurs qui ont uni leurs compétences pour donner naissance à cette nouvelle aventure.

HERVÉ GENON, Président du Syndicat du Pays
de Maurienne et maire de Val-D Arc

“

A l'ère de l'intelligence artificielle je n'ai qu'un espoir, c'est que vous fassiez preuve d'intelligence collective face au défi sportif qui vous attend, et que vous laissiez l'artificiel de côté pour laisser place aux émotions. Pourquoi ?



Car l'ultra agit sur nous comme une mise à nu, ébranle nos certitudes, met à l'épreuve notre corps et notre esprit, nous oblige à être inventif, sincère avec soi-même et à se reconnecter à l'essentiel pour trouver les ressources nécessaires pour avancer.

Nombre d'entre vous viennent sur un format de l'Echappée Belle avec une montre super connectée, un compte strava plein à craquer, du matériel high tech et une volonté parfois à peine dissimulée de satisfaire à leur égo...

Et c'est là que la magie de Belledonne opère. Cailloux après cailloux, montée après montée... les artifices vont devenir de plus en plus inutiles. Il n'y aura plus que vous, face à vous même et chacun ira de sa stratégie pour activer le mode résilience.

La reconnexion, mais cette fois au moment présent, au réel à l'opposé du virtuel, sera inévitable et pour certains un peu inattendue. Un bénévole vous tendra la main, un autre coureur vous accompagnera une heure ou deux, certains paysages vous porteront... C'est dans cette reconnexion, aux autres, à l'environnement, que vous forgerez vos plus beaux souvenirs de Belledonne.

Le nouveau format Défi de Maurienne sur 3 jours, créé cette année, en équipe de 2, sans balisage, incarne très bien cet état d'esprit, de sport solitaire mais solidaire avant tout, de partage et de convivialité.

L'Echappée est désormais une course connue, certes, mais toute l'équipe de bénévoles et le staff s'activent principalement pour que ce soit VOTRE échappée qui devienne mémorable, quel que soit le format de course. Sans chichis, sans paillettes, avec des moments de doutes, des moments de flow, des sourires partagés avec nos 800 bénévoles et on espère une cloche qui résonne à l'arrivée.

Bonne course
Texte rédigé sans IA ;) avec cœur et gratitude.

Florent Hubert, créateur de la course

”

In the age of artificial intelligence, I have only one hope: that you will rely on your collective intelligence to face the sporting challenge ahead, and leave the artificial behind to make room for genuine emotion.
Why?

Because ultra-trail running strips us bare. It shakes our certainties, tests both body and mind, forces us to be creative, honest with ourselves, and reconnect with what truly matters in order to find the strength to keep moving forward.

Many of you arrive at one of the Echappée Belle races wearing highly connected watches, with Strava accounts overflowing with data, cutting-edge gear, and sometimes a barely hidden desire to satisfy your ego...

And that is where the magic of Belledonne begins.

Stone after stone, climb after climb, all those artifices gradually become meaningless. In the end, there is only you, facing yourself, and each of you will find your own way to switch into resilience mode.

Reconnecting—this time with the present moment, with reality rather than the virtual world—becomes inevitable, and for some, quite unexpected. A volunteer will offer you a helping hand. Another runner will keep you company for an hour or two. Certain landscapes will carry you forward. It is through this reconnection—with others and with the mountains around you—that you will create your most unforgettable Belledonne memories.

The new three-day Défi de Maurienne, introduced this year, raced in teams of two and without course markings, perfectly embodies this spirit: a sport that may be solitary, but is above all supportive, built on sharing, solidarity, and togetherness.

Echappée Belle is now a well-known race, of course. But the entire volunteer team and staff work above all to make it your Echappée—one you will never forget, whatever distance you have chosen. No fuss, no glitter. Just moments of doubt, moments of flow, smiles shared with our 800 volunteers, and, we hope, the sound of the finish-line bell ringing just for you.

Have a great race.

Written without AI ;) — with heart and gratitude.

Florent Hubert, creator of the race



SOMMAIRE

6

PRÉSENTATION DES ÉPREUVES

Carte des parcours
Échappée Belle Intégrale
Traversée Nord
Parcours des Crêtes
Maratrail
Skrace du Rocher Blanc®
Le Défi de Maurienne (nouveau)
Échappée Étoilée (épreuve non chronométrée)
L'Échappée Belle en chiffres

14

INFOS COURSE

Fonctionnement du balisage
Possibilités en cas d'abandon
Matériel obligatoire
Sacs d'allègement
Ravitaillements
Gestes à adopter face à un troupeau

17

PROGRAMME SUIVI COUREURS

18

VENIR SUR L'ÉVÉNEMENT

Horaires & lieux
Carte du parcours

20

ACCÈS AUX SITES

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

28

PARCOURS & ENVIRONNEMENT

Un territoire remarquable...
Les refuges sur le parcours
Profite Partage Respecte
Les paysages traversés

34

NOS ENGAGEMENTS

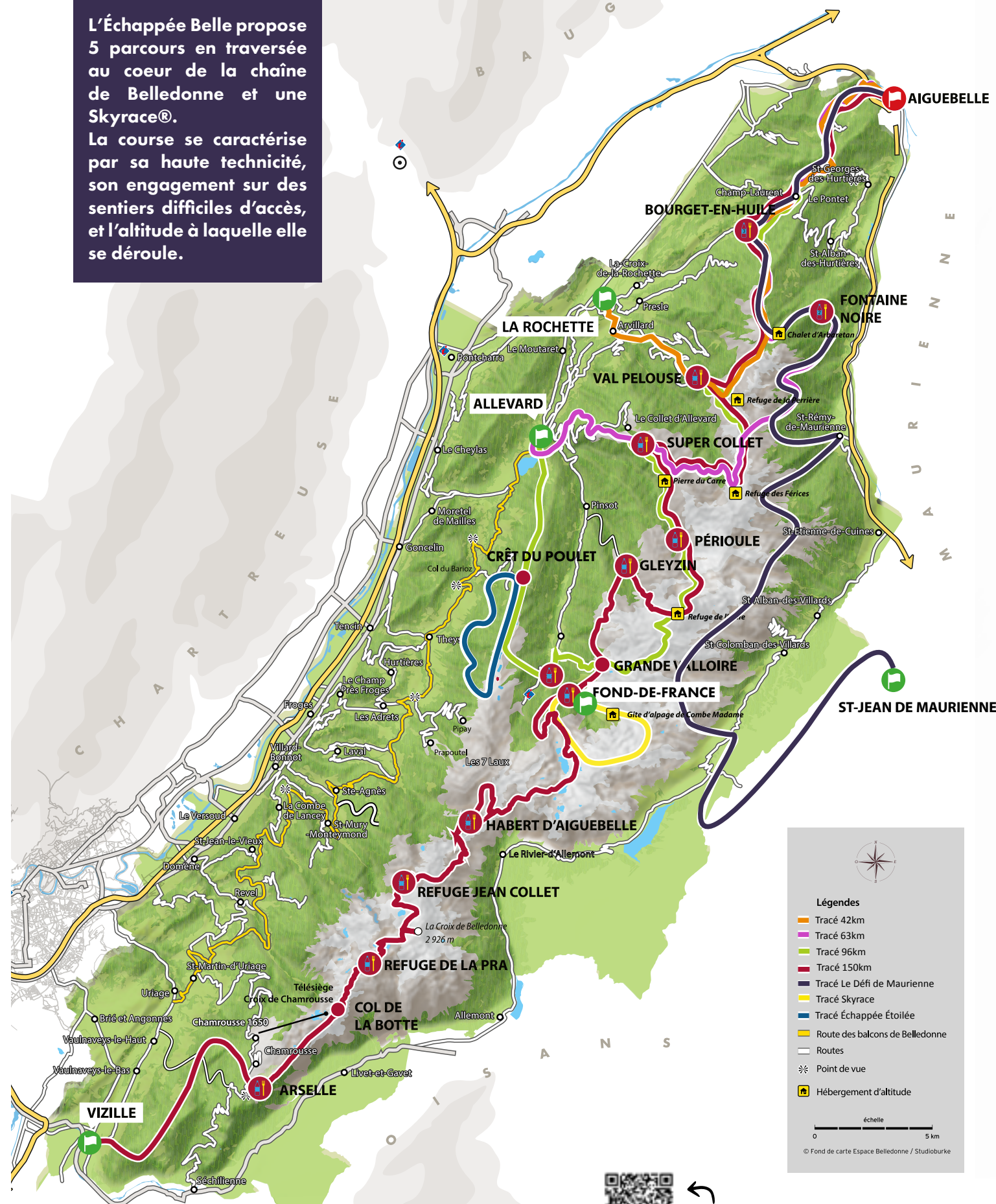
Une manifestation écoresponsable
Au-delà du trail
Les Montées de sel

36

ORGANISATION

Les bénévoles
Les partenaires
Le staff

L'Échappée Belle propose 5 parcours en traversée au coeur de la chaîne de Belledonne et une Skyrace®. La course se caractérise par sa haute technicité, son engagement sur des sentiers difficiles d'accès, et l'altitude à laquelle elle se déroule.



Créée en 2013 et définie dès sa première édition comme un des plus beaux trails mais aussi un des plus exigeants, L'Échappée Belle s'est immédiatement imposée dans le monde de l'ultra. Le point culminant de la course atteint une altitude de 2 930 m avec la Croix de Belledonne. 15 cols et 40 km de parcours à plus de 2000m d'altitude doivent être franchis pour arriver au terme de cette aventure. Les meilleurs bouclent l'Intégrale en 24h tandis que les derniers finishers franchissent la ligne d'arrivée en 53h.

Histoire d'un ultra-trail emblématique



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 Intégrale in 24 hours while the last finishers cross the finish line in just under 53 hours.

LES MEILLEURS TEMPS

sur les itinéraires complets

Intégrale

Vincent Esmiol, 23h38'19 en 2025

Emilie Lecomte, 30h09'22 en 2015

Traversée Nord

Arthur Joeyux-Bouillon & Eliot Retulli, 13h47'45 en 2025

Lorna Bonnel, 17h00'22 en 2025

Parcours des Crêtes

Nicolas Menard, 8h08'43 en 2025

Maryline Nakache, 9h40'07 en 2025

Maratrail

Johann Baujard, 4h03'48 en 2025

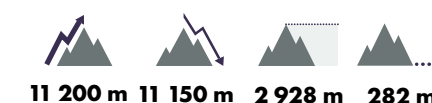
Claire Jacquin Porretaz, 5h06'43 en 2025

Skyrace du Rocher Blanc

Simon Guignard, 2h31'10 en 2023

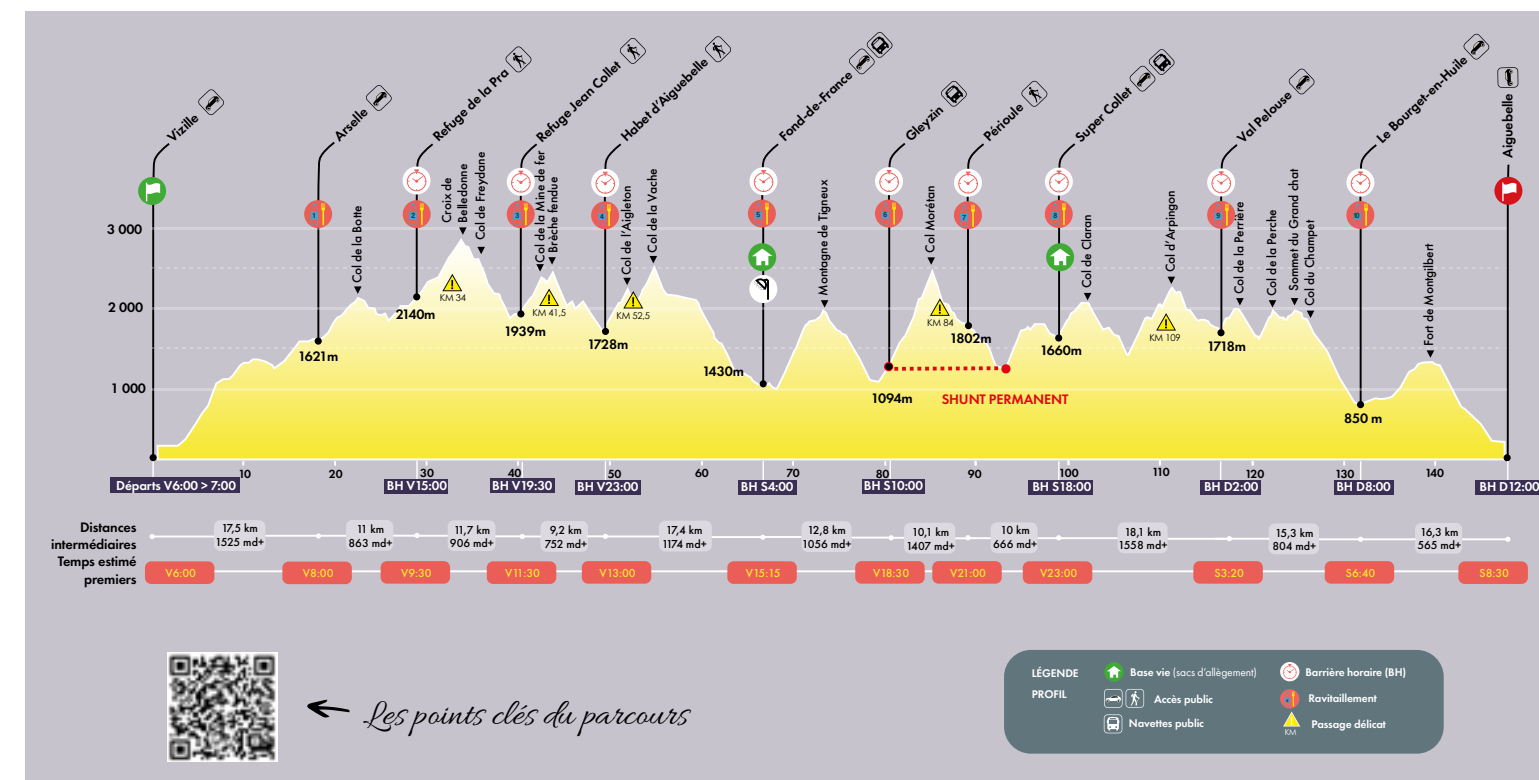
Maëlle Beauvir, 3h04'15 en 2024

L'Échappée Belle Intégrale 150 km



L'Intégrale est une traversée complète de la chaîne 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.

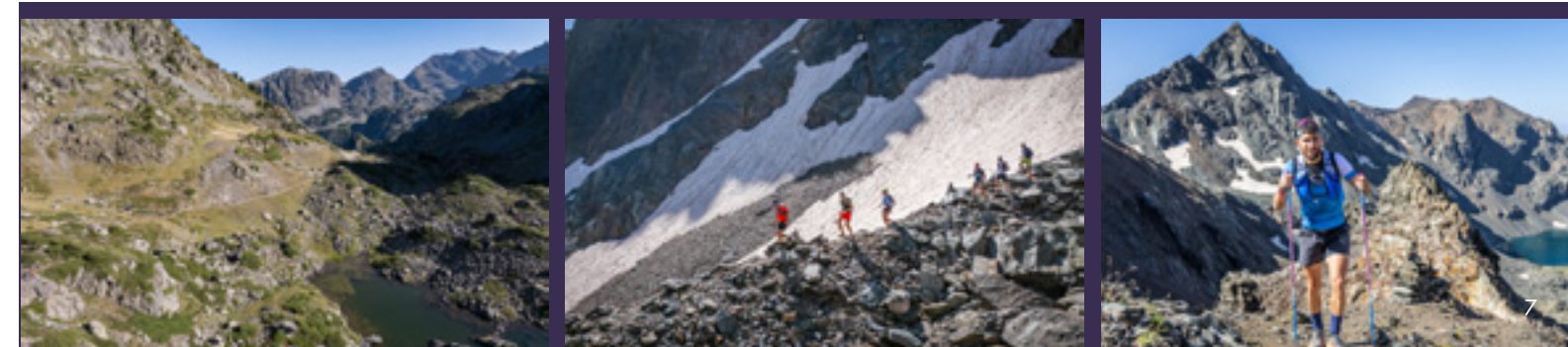
The Integral is a complete traverse of the whole Massif de Belledonne from South to North. A mountain race that integrates a host of challenges: rugged tracks, altitude, climbs, steep slopes. The rewards more than make up for the challenges, with 30 mountain lakes, 4 panoramic peaks and a real mountain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



Les points clés du parcours



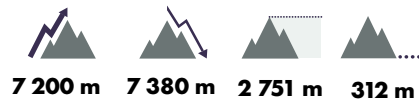
Consulter les parcours



Traversée Nord

The North Crossing

96 km

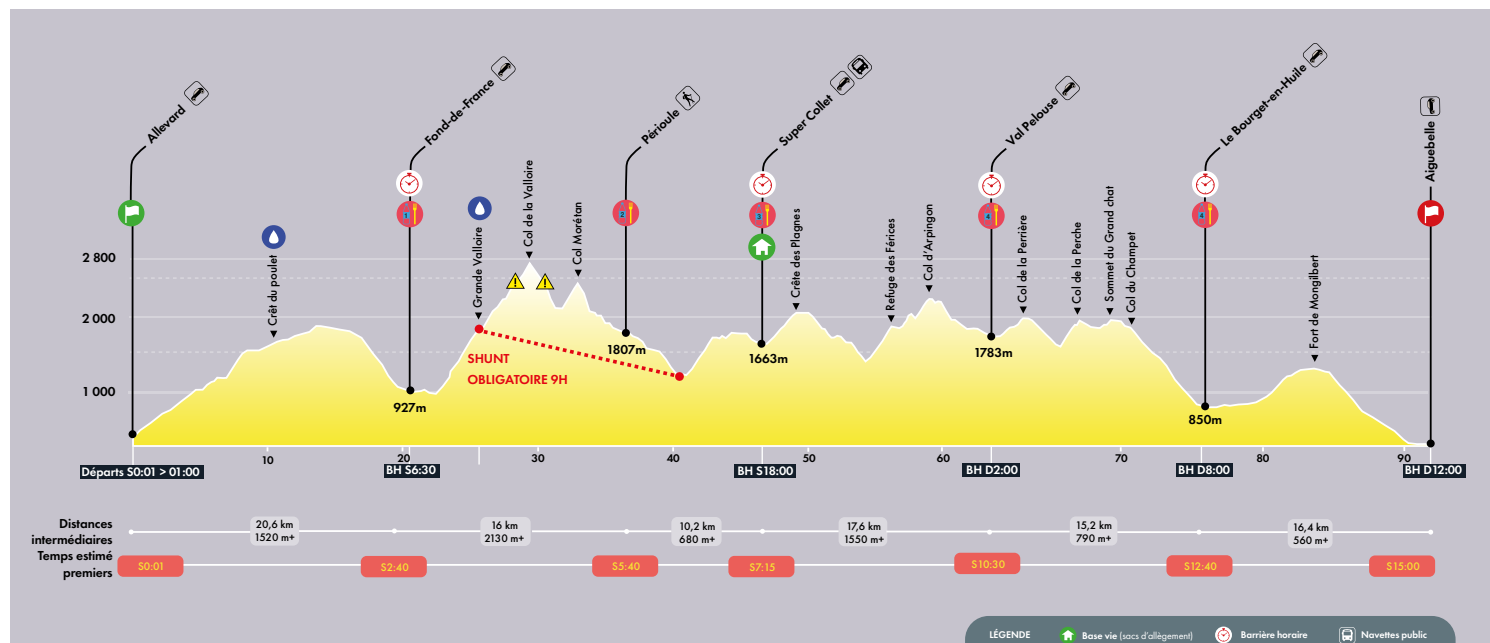


Départ du centre ville d'Allevard pour une belle traversée du Grand Rocher. Suivi d'une montée dans la magnifique combe de la Grande Valloire, un passage près des 3 lacs, Blanc, Noir et Glacé, poursuivi par un bel enchaînement des cols de Valloire (2751m), Comberousse (2669m) et Morétan (2503m).

Belledonne Nord s'offre à vous pour la seconde partie du parcours, avec de sublimes points de vue et encore quelques belles étapes, comme le col d'Arpington et le sommet du Grand Chat avant de sonner la cloche à Aiguebelle !

Start from the town center of Allevard for a beautiful crossing of the Grand Rocher. Followed by a climb in the magnificent Grande Valloire valley, with its 3 lakes, followed by 3 mountainous passes with Valloire pass (2751m), Comberousse (2669m) and Morétan (2503m).

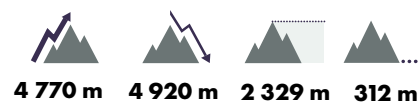
Belledonne Nord is yours for the second part of the route, with sublime viewpoints and a few more beautiful stages, such as the Col d'Arpington and the summit of the Grand Chat, before ringing the bell at Aiguebelle!



Parcours des Crêtes

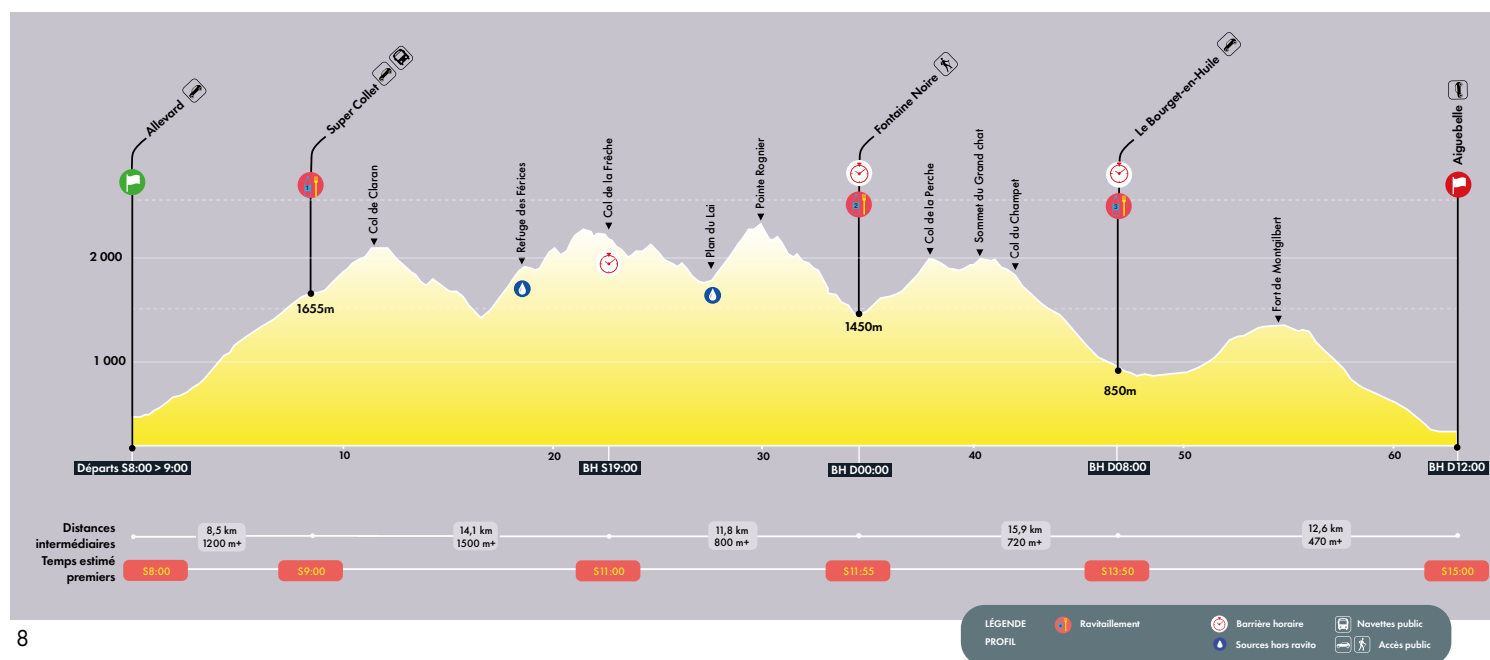
The Ridge Track

63 km



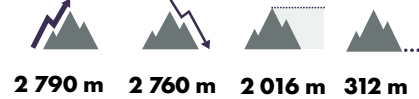
Un parcours très sauvage avec une incursion sur le versant Mauriennais. Cette épreuve est plus accessible que les 2 ultras mais elle n'en reste pas moins technique avec l'ascension d'un des sommets phares du massif : la pointe de Rognier (2341m). Ce sommet au cœur de Belledonne offre un panorama unique sur toutes les Alpes et le Mont-Blanc.

A very wild course with an incursion on the Maurienne side. This event is more accessible than the 2 ultras but it remains technical with the ascent of one of the flagship peaks of the massif: Rognier's peak (2341m). This summit in the heart of Belledonne offers a unique panorama of all the Alps and Mont-Blanc.



Maratrail

42 km

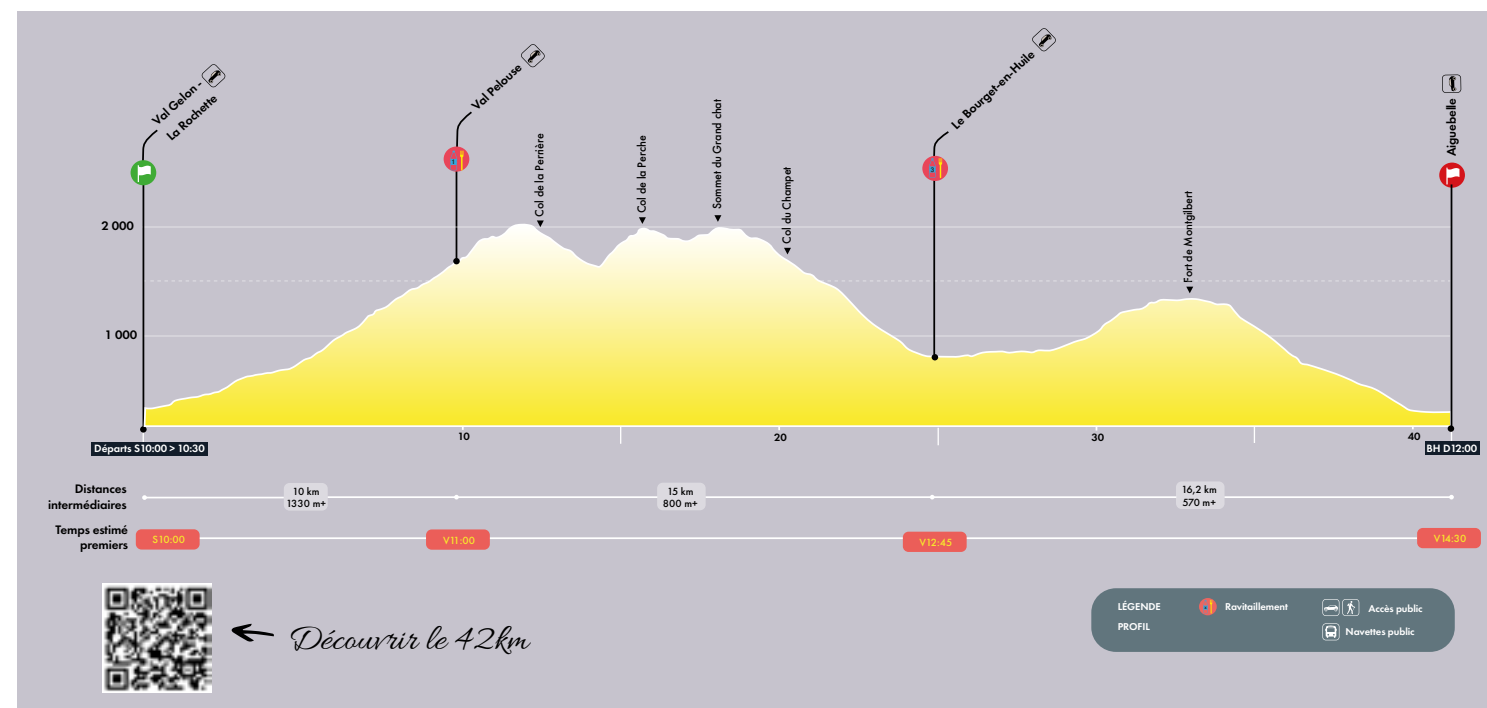


Un format maratrail et un parcours 100% savoyard sur un sentier ralliant Aiguebelle au départ de Valgelon-La-Rochette.

Un tracé physique avec un dénivelé important offrant de jolis points de vue sur Belledonne, les massifs voisins ainsi que le Mont-Blanc. Vous parcourez les crêtes de Val Pelouse et du Grand Chat, et traverserez les villages d'Arvillard et du Bourget-en-Huile !

A maratrail format and a 100% savoyard course reaching Aiguebelle from Valgelon-La-Rochette.

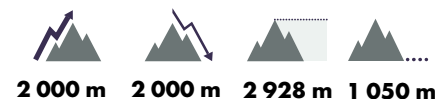
A physical route with a significant climb offering nice views of Belledonne, its neighboring mountains and Mont Blanc. You will cross the ridges of Val Pelouse and Le Grand Chat, and cross Arvillard and Bourget-en-Huile villages!



Skyrace du Rocher Blanc®

The White Rock Sskyrace®

21 km



Départ et arrivée à Fond-de-France. Montée par les lacs des 7 Laux, passage au lac Blanc, puis au col de l'Amiante jusqu'au Rocher Blanc (2928m), suivie d'une descente technique avec une succession de pierriers et névés jusqu'au vallon de la Combe Madame.

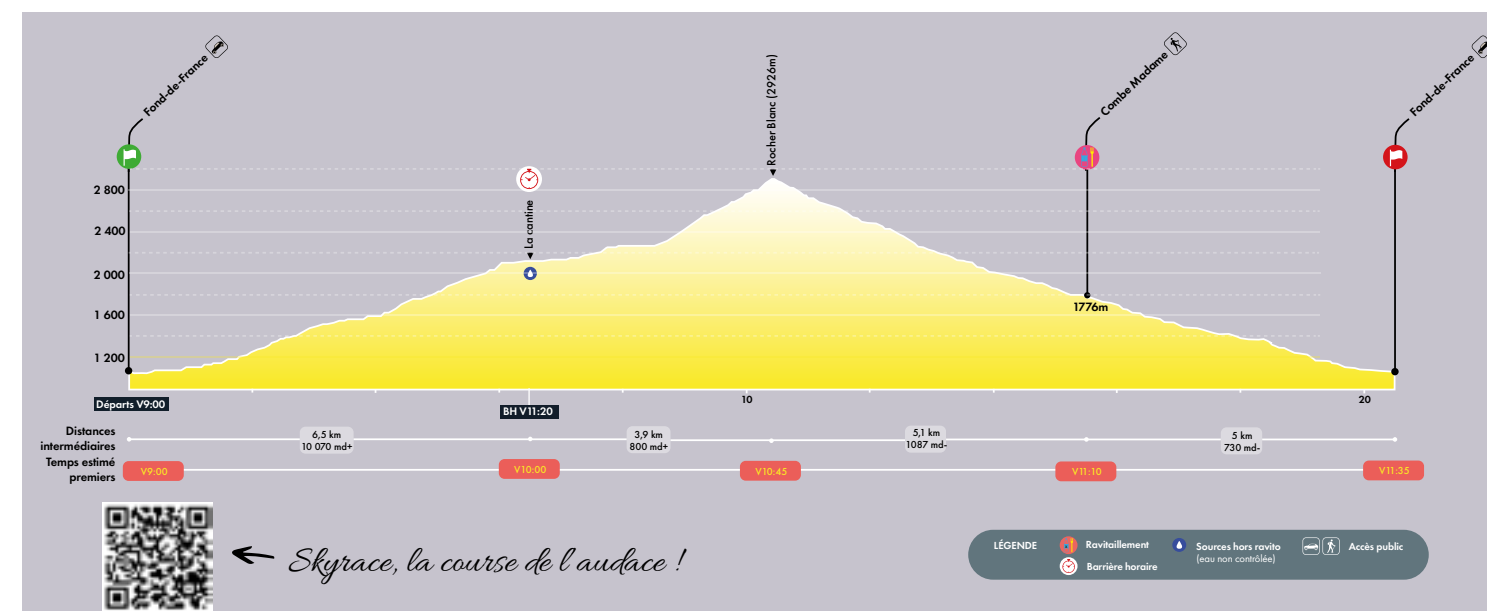
Affiliée à l'International Skyrunning Fédération (ISF).

Championnats de Belgique et des Pays-Bas de skyrunning 2026.

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

Affiliated with the International Skyrunning Federation (ISF)

2026 Belgian and Dutch Skyrunning Championships



Une traversée sportive au cœur d'une Maurienne authentique, entre patrimoine, grands espaces et rencontres locales.

NOUVEAUTÉ 2026

LE DÉFI DE MAURIENNE



10 600 m 10 800 m 2 526 m 319 m

3 ÉTAPES / 2 CAMPS DE BASE
50 DUOS

■ **J1 St-Jean-de-Maurienne → St-Sorlin-d'Arves** 45km / 3 600mD+

■ **J2 St-Sorlin-d'Arves → St-Rémy-de-Maurienne** 50km / 3 300mD+

■ **J3 St-Rémy-de-Maurienne → Aiguebelle** 50km / 3 700mD+

Plongez au cœur du versant maurienais de Belledonne, un territoire alpin brut et authentique !

Une traversée mémorable en duo de St-Jean-de-Maurienne à Aiguebelle sans balisage. Une aventure où se mêlent effort, complicité et paysages grandioses.



← En savoir plus sur le Défi de Maurienne

Discover the wild and authentic Alpine landscapes of the Maurienne side of the Belledonne range!

An unforgettable two-person adventure from Saint-Jean-de-Maurienne to Aiguebelle, navigating entirely without trail markings. A unique challenge blending endurance, teamwork, and spectacular mountain vistas.

À DÉCOUVRIR AUTOUR DE LA COURSE

Le Défi de Maurienne se court en duo sur un tracé technique, mais l'événement est aussi l'occasion de découvrir la vallée. Que vous soyez coureur ou accompagnant, plusieurs sites jalonnent ce versant de Belledonne et méritent une halte au cours du week-end.

Quelques étapes sur le parcours

St-Jean-de-Maurienne et l'Opinel

Ville de départ de cette nouvelle épreuve, elle abrite le Musée Opinel, accessible directement sur place, qui retrace l'histoire du célèbre couteau savoyard. À quelques kilomètres du centre, la Route de l'Opinel propose un itinéraire thématique adapté aux familles.

Les Aiguilles d'Arves

Ce triptyque rocheux, caractérisé par sa forme en « Tête de Chat », est le repère visuel du secteur. On l'aperçoit nettement depuis les balcons et les crêtes du parcours.

Le Col de la Croix de Fer

Un passage clé pour les coureurs et un lieu bien connu des cyclistes, offrant un panorama ouvert sur le glacier de Saint-Sorlin. C'est un excellent spot pour voir passer la course.

Saint-Colomban-des-Villards

Cet authentique village de vallée constitue un point d'étape stratégique pour encourager les duos. Le site dispose également d'un plan d'eau aménagé, agréable pour faire une pause.

Le Lac Bleu (St-Rémy-de-Maurienne)

Situé à proximité du tracé, cet espace offre un cadre idéal pour se détendre au bord de l'eau. Un point de repère pratique pour les accompagnants.

Le Lac des Hurtières

Situé en basse vallée au pied de Belledonne, ce grand plan d'eau est une autre option commode pour une pause récup' en famille.

Le Grand Filon – Musée du Fer

Installé à St-Georges-d'Hurtières, environ 15 minutes d'Aiguebelle (lieu d'arrivée), ce site historique permet de visiter les anciennes mines de fer et de comprendre le passé minier de la région.



Circuits courts et produits d'alpage

La diversité des fromages

Retrouvez les spécialités laitières de la région comme le Beaufort, mais aussi les productions fermières comme les fromages de chèvre et de brebis. Ils sont à découvrir directement dans les points de vente de la Coopérative laitière de la Vallée des Arves (à St-Jean-de-Maurienne et St-Sorlin-d'Arves) et à la Coopérative laitière de La Chambre.

La brasserie des neiges

Profitez de votre passage au cœur de St-Jean-de-Maurienne pour visiter la brasserie locale et découvrir la fabrication des bières artisanales de la vallée (réservation à l'office de tourisme de St-Jean-de-Maurienne).

Les marchés de producteurs

Pour faire le plein de miels de montagne, de légumes bio, de fromages et de bières artisanales, rendez-vous sur les marchés hebdomadaires : le jeudi matin à La Chambre, le samedi matin à St-Jean-de-Maurienne et le mardi à Aiguebelle.

PROGRAMME & INFOS PRATIQUES

MERCREDI 19 AOÛT

15H-18H Remise des dossards devant l'office de tourisme de St-Jean de Maurienne, place de la cathédrale. Marché de producteurs locaux.

18H Briefing de course dans le théâtre de St-Jean de Maurienne

19H Concert de jazz devant le théâtre / Dégustation de Beaufort



JEUDI 20 AOÛT

7H Départ, place de la cathédrale, St-Jean-de-Maurienne, petits déjeuners offerts aux accompagnants

14H Arrivée des premiers concurrents, L'Alp, St-Sorlin-d'Arves

17H Animations

VENREDI 21 AOÛT

7H30 Départ, plan d'eau de St-Sorlin-d'Arves, petits déjeuners offerts aux accompagnants

15H Arrivée des premiers concurrents, lac St-Rémy-de-Maurienne

18H-19H Dégustation / Animations autour du Beaufort

20H Concert

SAMEDI 22 AOÛT

8H30 Départ, lac St-Rémy-de-Maurienne

14H30 Arrivée des premiers concurrents, parc Rochette à Aiguebelle, village d'arrivée de L'Echappée Belle

19H Remise des prix

Voir animations site d'Aiguebelle p27

Avec nos partenaires



Préparez votre séjour !

Dans le cadre des engagements écoresponsables de l'événement, privilégiez les mobilités douces. Les gares de Saint-Jean-de-Maurienne, La Chambre (via Saint-Arve) et Aiguebelle (commune d'arrivée) sont directement desservies par le train, facilitant vos déplacements dans la vallée sans voiture.

Pour ne rien manquer, repérer les plus beaux points de vue pour encourager les coureurs, ou dénicher des randonnées familiales, téléchargez gratuitement l'application Explore Maurienne (géolocalisation hors connexion, météo et itinéraires outdoor).

Les offices de tourisme vous attendent également tout au long du week-end pour vous fournir des cartes papier et des conseils personnalisés pour suivre l'événement.

Pour plus d'information : www.explore-maurienne.com

APPLICATION OUTDOOR

EXPLORE MAURIENNE

200 itinéraires
VTT / Rando
Trail / Via ferrata
Vélo / Raquettes
Pêche / Baignade

GEOLOCALISATION
MODE HORS-LIGNE
GRATUITE

2 PARCOURS TRAIL NON CHRONOMÉTRÉS pour une première expérience trail en Belledonne au coucher du soleil

➔ **Départ : vendredi 21 août 2026 à 18h
du foyer du Barioz**
Arrivée : avant 23h

10,5KM / 470MD+

17KM / 860MD+

Boisson offerte à l'arrivée par la commune de Crêts-en-Belledonne.

Tarif : 7 euros

1 euro par inscription sera reversé aux alpagistes pour financer les passages canadiens (ils permettent de dissuader les animaux de franchir une clôture tout en laissant le libre accès aux piétons).

Covoiturage et stationnement

Le stationnement au foyer du Barioz est limité. Son accès sera exclusivement réservé aux véhicules de + de 4 personnes dans la limite des places disponibles. Un autre stationnement sera possible au parking du ski club du Barioz, à 1 km du départ.

Cet événement non chronométré s'adresse aux participants sportifs, coureurs occasionnels et réguliers pour une première expérience trail au sein du massif de Belledonne.

Au départ du foyer du Barioz, depuis Crêts en Belledonne, l'Échappée Étoilée emprunte les magnifiques crêtes du Grand Rocher en passant par le col du Merdaret et le refuge du Crêt du Poulet pour finir au point de départ.

Dans cette ambiance à 360°, au cœur de Belledonne, **2 parcours sont proposés aux participants : 10,5 km & 17 km.** Le départ sera donné à 18h pour permettre à tous de profiter du soleil couchant et de terminer la course à la tombée de la nuit à la frontale.

Coureurs et accompagnants pourront profiter d'une animation musicale (groupes locaux - Crinquignotes et Chapladiot) et d'une buvette.

Une course enfant sera proposée à 18h20 au foyer du Barioz.

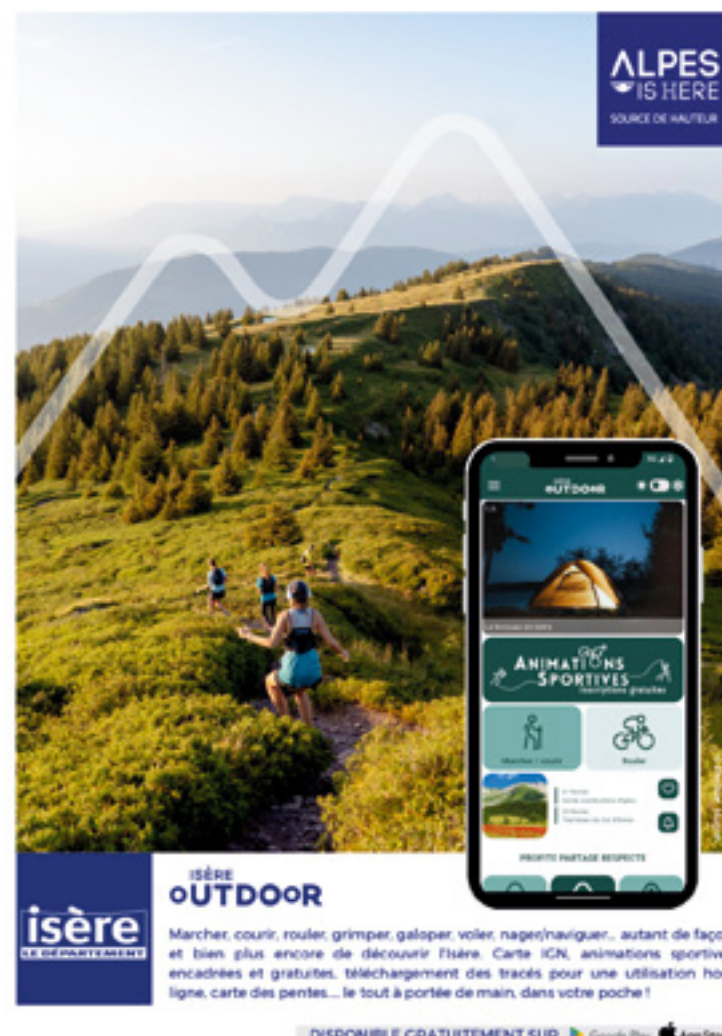


Cet événement est coorganisé dans le cadre de l'Échappée Belle par le Département de l'Isère, les communes de Crêts en Belledonne et de Theys, Le Grésivaudan - Communauté de communes, Alpes Isère et Bel'donne running.

Infos & inscriptions avant le 13 août 21h
(attention : nombre de places limité !)
www.lechappeebelledonne.com/echappee-etoilee



Revivez
L'Échappée Étoilée



L'ÉCHAPPÉE BELLE EN CHIFFRES

54% DE FINISHERS
sur l'Intégrale en 2025

77% sur la Traversée Nord

87% sur le Parcours des Crêtes

94% sur le Maratrail

97% sur la Skyrace

Une année exceptionnelle grâce aux bonnes conditions.

23h38

pour le meilleur temps homme sur l'Intégrale par Vincent Esmiol.

3 000 inscrits

18 ans pour le plus jeune

81 ans pour le plus âgé

2 443 hommes

553 femmes

15% d'étrangers

30 nationalités

13 ravitaillements

2 bases de vie

420 L de soupe « maison » préparée par nos bénévoles

1 350 kg de fruits transportés et préparés

35 000 € de budget pour les ravitos

600 kg de déchets compostés

Vaisselle réutilisable sur les ravitos :
1000 assiettes, **2800** bols et **2000** écocup

1000 l de cola bio en fût

1000 l d'eau pétillante en fût grâce à Lokipic

200 kg de melons et **300kg** de pastèques sur les ravitos, plantés par nos bénévoles à la ferme de Melilots

PLUS HAUT SOMMET

sur le parcours Intégral

2 926 m



2 751 m pour la Traversée Nord
2 341 m pour le Parcours des Crêtes
1 992 m pour le Maratrail
2 928 m pour la Skyrace
Point bas à **250 m**

40 km consécutifs au dessus de 2 000 m

15 cols à plus de 2 000 m

30 lacs d'altitude visibles depuis le parcours



265 km de sentiers balisés

12 000 fanions

30 baliseurs

1 équipe de nettoyage

+ de 30 postes montagne (120 bénévoles)

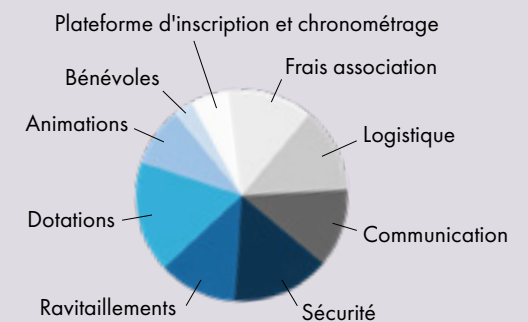
4 médecins

44 secouristes / infirmiers

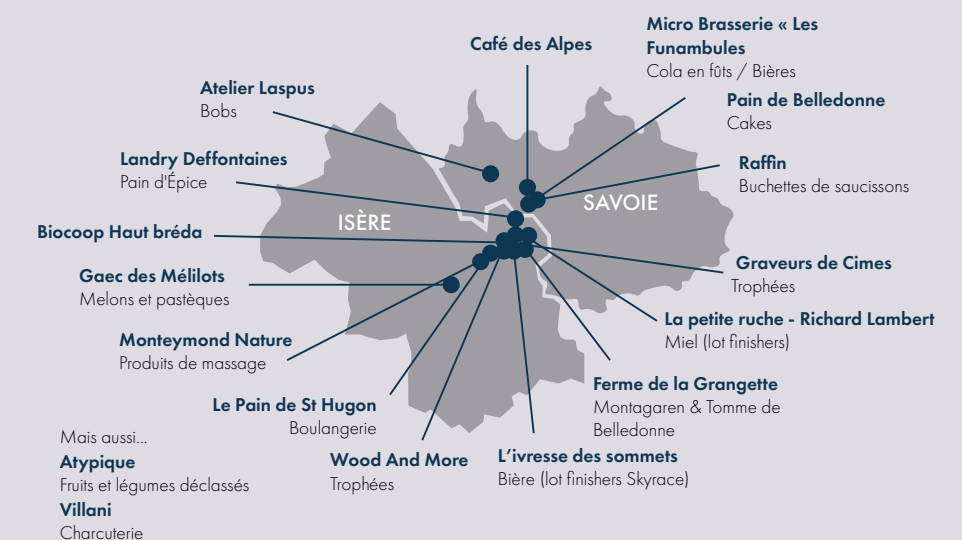
32 kinés/podos

12 sorties Au-delà du trail
40 prêts de matériel à des associations

629 000 € de budget



700 bénévoles
De **11 à 87 ans**
59% isérois et **26%** savoyard
138 missions différentes
13 000 heures de bénévolat



+ d'une dizaine de fournisseurs ravitaillements, pour vous proposer des produits de qualité, de saisons et faire travailler les acteurs du territoire.

LE BALISAGE SUR L'ÉCHAPPÉE BELLE, COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Le balisage est un élément important du bon déroulement de l'Échappée Belle. Les bénévoles composés des baliseurs, ouvriers, serre-files et nettoyeurs participent pleinement à la réussite et au confort de la course.

The marking is an important element of the smooth running of the Echappée Belle.

Volunteers composed of course markers, pacers and sweepers and cleaners fully participate in the success and comfort of the race.



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.

Particulièrement attentifs au respect de l'environnement, Franck Dorne, Tanguy Picard et Daniel de Melo, responsables du balisage sont très minutieux avec la vingtaine de baliseurs qu'ils coordonnent. « Notre règle, c'est de baliser le parcours pour le dernier de la course, alors qu'il est dans un état de fatigue imaginable, 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 265 km.

Le débalisage des serre-files qui suivent 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.

Voici quelques informations pour comprendre le principe de balisage sur l'Échappée Belle et ainsi profiter au mieux de votre expérience sur les chemins de Belledonne.

You will find below various information to better understand the principle of marking on the Echappée Belle and thus make the most of your experience on the paths of Belledonne.

MATÉRIEL UTILISÉ *Equipment used*

Fanion rouge uni avec réflectif.

Balisage unique sur l'ensemble des courses.

Plain red pennant with reflexite

Same marking on all races

MISE EN PLACE DES FANIONS

Setting up of pennants

Monotrace évidente sans croisement :

Fanions positionnés préférentiellement côté amont du sentier et de façon évidente.

Monotrace technique et/ou faiblement visible (herbes hautes, pierriers...) :

Fanions resserrés permettant d'avoir toujours le suivant en visu même en cas de brouillard.

Obvious single track without crossing:

Pennants positioned preferentially upstream side of the trail and in an obvious and visible way.

Technical monotrace and/or low visibility (ex : tall grass, scree, ...):

Tightened pennants to always have the next in sight even in case of fog.



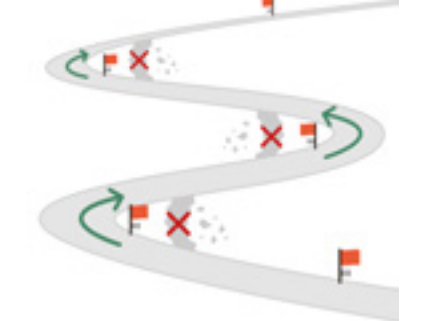
VIRAGES *Corners*

Fanion positionné dans le virage

Rester sur les sentiers et ne pas couper les virages pour limiter l'érosion.

Pennant positioned in the corner

Stay on the trails and do not cut corners to limit erosion.



PANNEAUX DE SENSIBILISATION

Awareness signs

Aux abords des troupeaux et à proximité d'une zone sensible.

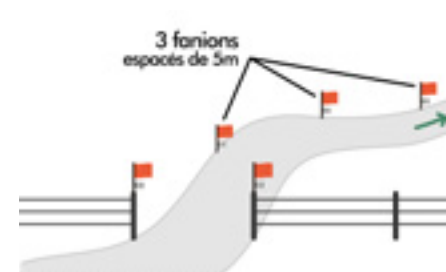
Near the herds and near a sensitive area.

PASSAGE DE CLÔTURE

Fence crossing

Un fanion de chaque côté du passage/portique et si besoin, un fanion sur la poignée de la clôture. Puis 3 fanions espacés chacun de 5m.

A pennant on each side of the passage/portico. If necessary, a pennant on the handle of the fence. Then, 3 pennants spaced 5m each.



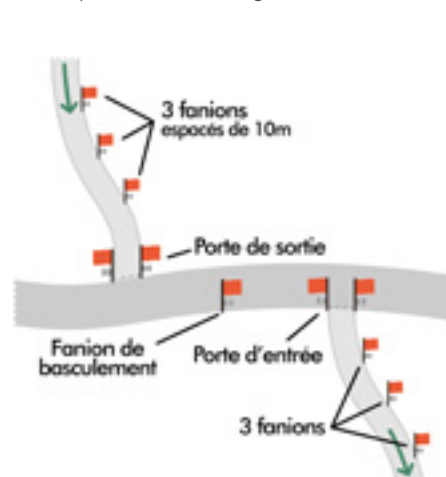
INTERSECTION ET FOURCHE DE SENTIER

Intersection and fork of trail:



TRAVERSÉE DE PISTE OU DE ROUTE

Runway or Road Crossing:



L'Échappée Belle est une course difficile mêlant endurance, altitude et sentiers sauvages de montagne en semi-autonomie. **Soyez prudents, ne vous éloignez pas du balisage, soyez solidaires ! En cas de problème ou de doute, appelez le PC sécurité : 04 28 31 31 95.**

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Indispensable à la sécurité des coureurs !

Il n'est pas rare d'enregistrer des températures de +30 à -10°C au cours de la journée et de la nuit à + de 2500 m d'altitude.

Contrôle de sacs le long du parcours de manière aléatoire. Disqualification immédiate en cas de non respect.

Liste du matériel pour chacune des courses



SAC D'ALLÈGEMENT

Vous pouvez déposer votre sac d'allègement étiqueté (sac d'environ 35l et étiquette fournis par l'organisation) sur le lieu de départ de votre course.

Le sac sera à votre disposition à Fond-de-France KM 67 (pour le 150km) et à Super Collet KM 100 (pour le 150km et le 96km).

Le matériel obligatoire doit impérativement être gardé sur vous.

SE SIGNALER EN CAS D'ACCIDENT

• Ne quittez pas le sentier balisé, attendez les secours !

• Appelez le PC sécurité (merci de prévoir des batteries chargées), déclinez votre identité et numéro de dossard + position altimétrique et kilométrique.

• Rejoignez un binôme de signaleur (équipé radio HF)

• Utilisez votre sifflet !

SE REPOSER SUR LE PARCOURS

De jour comme de nuit, anticipez les phases de fatigue : repos possible sur tous les ravitaillements. Si vous utilisez les abris à proximité du parcours : signalez de manière visible votre présence pour le passage du serre file. Appelez le PC sécurité pour prévenir de votre pause à proximité du sentier. De manière générale ne quittez pas le sentier sauf cas de force majeure.



LES RAVITAILLEMENTS

Alimentez-vous correctement et buvez régulièrement ! Reposez-vous, 10 ravitaillements équipés de lits picots, matelas et couvertures de survie. Une équipe de soins kiné et podos professionnels sera présent sur plusieurs sites.

RAPPEL : gobelet et bol obligatoires

Procédure sur les ravitaillements :

- Désinfection des mains
 - Service par les bénévoles. Self service en cas de forte densité de coureurs, il est important d'avoir les mains propres ! Un bol vous est demandé, et vous aiderez au service.
 - Une zone alimentation et une zone boisson.
 - Poubelles en sortie de ravito. Tri avec 3 poubelles. Compost : déchets organiques / Jaune : tri recyclage / Bleu : ordures ménagères.
- Pour la soupe ou les plats chauds, vous trouverez 2 types de vaisselle, soit compostables soit réutilisables. Pas de bol dans les poubelles jaunes et bleues.

Zone dédiée à l'assistance. Merci de respecter la zone !

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 (amandes, noix de cajou, abricots, raisins secs) fournis par O petit geste (épicerie vrac à Allevard).

- côté salé, vous retrouverez saucissons et fromage transformés dans le secteur. Diverses boissons chaudes seront aussi présentes avec notamment les 420L de soupe "maison" préparée par nos bénévoles.

Concernant les boissons vous trouverez le classique St Yorre, Coca, et un coca local servi à la tireuse sur certains ravitaillements.

Détail du contenu des ravitaillements



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, Fond-de-France, 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 18h30, V 21h, V 0h30
- Cévéo - Fond-de-France V 23h, S 2h, S 5h30, S 6h30
- Super Collet S 15h, S 20h
- 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.

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

COMMENT ABORDER UN TROUPEAU EN ALPAGE ?
LES GESTES À ADOPTER

L'alpage est un espace que l'on partage, c'est un lieu que nous empruntons dans le cadre de notre pratique sportive, mais aussi un lieu de travail pour les bergers et les éleveurs.

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 :

- 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.

LIVESTOCK GUARD DOGS

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

Consultez la carte interactive
Map Patou



20 08 JEUDI

Aiguebelle	15h > 19h Remise des dossards 150 km & pacer, 96 km	
St-Jean de Maurienne	Départ du Défi de Maurienne	

21 08 VENDREDI

Aiguebelle	15h > 19h Remise des dossards 96 km, 63 km, 42 km & pacer	
Vizille	6h > 7h Départ 150 km - Attention, changement d'horaire	
Arselle	8h > 12h Passage des coureurs 150 km	
Col de la Botte	8h45 > 13h Passage des coureurs 150 km Montée par le télécabine de la Croix de Chamrousse	
Fond-de-France	7h30 > 8h30 Retrait des dossards Skyrace 9h Départ de la Skyrace du Rocher Blanc	
Refuge de La Pra	9h30 > 15h Passage des coureurs 150 km	
Fond-de-France	11h30 > 16h Arrivée de la Skyrace 13h30 Remise des prix Skyrace	
Refuge Jean Collet	11h30 > 19h30 Passage des coureurs 150 km 2h de marche depuis le parking Pré Marcel (St Agnès).	
Habert d'Aiguebelle	13h > 23h Passage des coureurs 150 km 2h30 de marche depuis le parking du Pont de la Betta.	
Fond-de-France	14h30 > S 04h Passage des coureurs 150 km	
Échappée Étoilée (parcours non-chronométrés)	18h Départ du foyer du Barioz Animations musicales, buvette et courses enfants	
Gleyzin	18h30 > S10h Passage des coureurs 150 km NAVETTE OBLIGATOIRE depuis Pinsot (si route ouverte), infos p18.	
Périoule	21h > S16h Passage des coureurs 150 km et 96 km	

22 08 SAMEDI

Allevard	00h01 > 01h Départ 96 km	
Allevard	7h > 8h30 Remise des dossards 63 km / 8h > 9h Départ 63 km	
Super Collet	V 23h > S 18h Passage des coureurs 150 km, 96 km & 63 km	
Valgelon-La Rochette	8h30 > 10h Remise des dossards 42 km / 10h > 10h30 Départ 42 km	
Val Pelouse	2h > D 03h Passage des coureurs 150 km, 96 km & 42 km	
Bourget-en-Huile	4h > D 08h Passage des coureurs 150 km, 96 km, 63 km et 42 km	
Aiguebelle	A partir de 5h Arrivées 18h Remise des prix Défi de Maurienne / 18h30 Remise des prix 42 km	

23 08 DIMANCHE

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

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





DÉPART 150 KM DOMAINE DÉPARTEMENTAL DE VIZILLE

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

Coordonnées GPS : 45.071724, 5.772721

21 **6H > 7H DÉPART DES COUREURS DU 150 KM.**
Vendredi
AOÛT
ATTENTION - Changement d'horaire

🗺️ **Parcours d'orientation Vizille**

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



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 animalière).

Entrée gratuite / Audioguides gratuits en 5 langues (français, anglais, allemand, italien, espagnol).

04 76 68 07 35 - musees.isere.fr



R1 ARSELLE (CHAMROUSSE)

📍 **Plateau de l'Arselle, foyer de fond, 38410 Chamrousse 1700**

Coordonnées GPS : 45.099521, 5.877877

21 **8H > 12H PASSAGE DES COUREURS DU 150 KM**
Vendredi
AOÛT
Depuis Vizille > **17,5 km**

8H > 12H Animation musicale avec *Les 2 Pécables*.



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.

21 **8H45 > 13H PASSAGE DES COUREURS DU 150 KM.**
Vendredi
AOÛT



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.

9H15 > 17H Ouverture du **télécabine de la Croix de Chamrousse (départ Chamrousse 1650)**. Tarif 13 € l'aller-retour.



PARKING

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

Avis aux accompagnateurs

Il est interdit de stationner sur les secteurs sensibles que sont les zones humides, surtout localisées sur le lac du Luitel, le plateau de l'Arselle (hors sentiers), la montée du Lac Achard (hors sentiers) et le plateau de la Pra (hors sentiers).

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





R2 REFUGE DE LA PRA

📍 **38420 Revel [2 110 m]**

Coordonnées GPS : 31T 731404 5005065

Vendredi
21
AOÛT

9H30 > 15H PASSAGE DES COUREURS DU 150 KM.
Depuis Vizille > **28,6km**

SE RENDRE AU REFUGE (accès par Pré Raymond)



En voiture prendre direction Revel puis Freydières. Depuis Les Granges de Freydières, aller jusqu'au bout de la route et se garer au parking de Pré Raymond.



Puis à pied : prendre la piste forestière et le sentier qui fait suite. Quelques lacets vous amènent jusqu'à un sentier horizontal à la lisière de la forêt. Plus haut, traverser le ruisseau avant de gagner le lac du Crozet. Suivre le chemin qui longe le lac et remonter le vallon jusqu'au col de la Pra. Au col, descendre sur le versant sud jusqu'au refuge situé à 5 minutes en dessous. Retour par le même sentier. Balisage jaune (également balisage du GR rouge et blanc).

Denivelé : 740 m - Durée : 2h30 à 3h.



RESTAURATION & LOGEMENT

Possibilité de se restaurer et de dormir au refuge, sur réservation au 09 88 28 16 69.
<https://refugedelapra.ffcam.fr>



R3 REFUGE JEAN COLLET

📍 **Le Rocher Mot, 38190 Sainte-Agnès [1 960 m]**

Coordonnées GPS : 31T 733102 5008604

Vendredi
21
AOÛT

11H30 > 19H30 PASSAGE DES COUREURS DU 150 KM.
Depuis Vizille > **40,3 km**

SE RENDRE AU REFUGE (accès par Pré Marcel)



En voiture 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 grimpe tout de suite puis est horizontal en sous-bois durant 25 minutes, avant de grimper de nouveau franchement en lacets jusque vers 1 600 m 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.

Denivelé : 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-accès)



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

Cévéo
Vacances
Des vacances qui ont du sens !

Offre Exclusive

-5%

CODE PROMO : **EB26CVO**

SUR TOUT SÉJOUR À PARTIR DE 2 NUITS

12 DESTINATIONS EN FRANCE | SÉJOURS EN LOCATION | DEMI-PENSION & PENSION COMPLÈTE | CLUBS ENFANTS | PISCINES & ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

Offre valable jusqu'au **15 NOVEMBRE 2027**

www.ceveo.com

Pour un tourisme plus durable avec Cévéo !



R4 HABERT D'AIGUEBELLE

📍 **38190 Laval [1 741 m]**

Coordonnées GPS : 32T 266122 5012107

Vendredi
21
AOÛT

13H > 23H PASSAGE DES COUREURS DU 150 KM.
Depuis Vizille > **49,5 km**

SE RENDRE AU REFUGE (accès par Pont de la Betta)



En voiture 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.

Denivelé : 400 m - Durée : 1h30 depuis la barrière.

RESTAURATION & LOGEMENT



Habert d'Aiguebelle, refuge gardé avec 36 couchages. Restauration, demi-pension. Réservation au 09 88 19 02 03.

Buvette, restauration, 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 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
21
AOÛT

9H DÉPART SKYRACE® DU ROCHER BLANC.

8H30 > 24H Speaker, animation musicale et suivi live.

13H30 Remise des prix Skyrace®

14h > 17h Animation musicale

14H30 > S 04H PASSAGE DES COUREURS DU 150 KM

Depuis Vizille > **66,9 km**

10H > 19H Mur d'escalade, slackline, trampoline élastique, château gonflable avec le club de ski.

Animations à la Maison de la nature

20H > 22H30 Cyclo-boom avec Artiflette. Venez pédaaler votre musique pour mettre le feu au dancefloor !



RESTAURATION

Buvette et repas / snack.



PARKINGS avant la base vie.

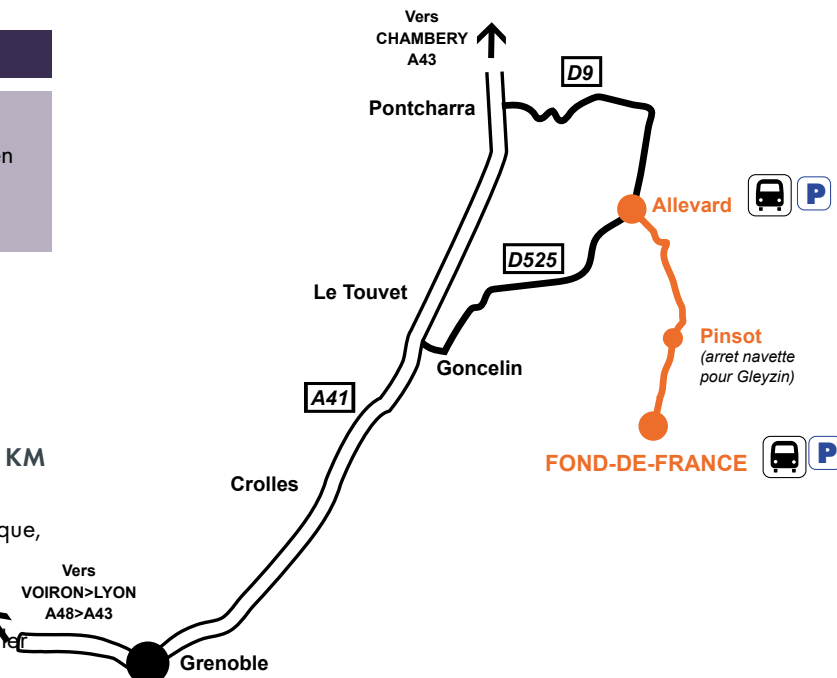


NAVETTE GRATUITE depuis Allevard

Samedi
22
AOÛT

2H15 > 6H30 PASSAGE DES COUREURS DU 96 KM.

Depuis Allevard > **20,5 km**



NAVETTES ACCOMPAGNANTS > Infos p18



Randonnée sur le parcours :

Refuge de La Combe Madame - 2h de marche depuis Fond-de-France. Passage des coureurs de la Skyrace.
La Grande Valloire - Chemin sur la gauche depuis le parking du pont de la Valloire (Haut-Bréda). 2h de marche. Passage des coureurs du 150 km à partir de 17h le vendredi.

STOOTS
2011-2026
15 ans d'aventures

15 € offerts sur la deuxième batterie avec le code **L144PTW5**

code valable pour l'achat d'une lampe et d'une batterie supplémentaire

offre valable sur notre stand du 20 au 23 août 2026 & pendant 1 mois

stootsconcept.fr

© Anthony Pouille



R6 GLEYZIN

Route de Gleyzin / Le Cohard - 38580 Pinsot
Navette obligatoire depuis Pinsot (info p12).
ATTENTION accès possible sous condition de l'état de la route.

21/22 AOÛT **V18H30 > S10H PASSAGE DES COUREURS DU 150KM** Depuis Vizille > **80 km**



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

IDÉE DÉCOUVERTE

MUSÉE DES FORGES ET MOULINS DE PINSOT (Vallée du Haut-Bréda)
Eco musée. 04 76 13 53 59 / www.forgesmoulins.com



R7 PÉRIOULE

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

21 AOÛT **V21H>15H PASSAGE DES COUREURS DU 150 KM** Depuis Vizille > **90 km**

5H40>13H30 PASSAGE DES COUREURS DU 96 KM Depuis Allevard > **37 km**



SE RENDRE À PÉRIOULE

En voiture : après Allevard prendre direction 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 63 KM & 96 KM ALLEVARD

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

18 AOÛT **19H > 23H** Marché nocturne avec producteurs sur la place du village organisé par l'OT. Stand Echappée Belle avec ventes de produits, discussion et temps d'échanges.

19 AOÛT **20H30** Conférence le sociologue Olivier Bessy, dans le parc de l'Ermitage (av. des Bains).
Animation respi relax avec l'hôtel des Sources.

21 AOÛT **19H > 22H** Concert du chanteur-guitariste Mathieu Ridolfo.

22 AOÛT **00H01 > 01H DÉPART DU 96 KM**
8H > 9H DÉPART DU 63 KM

7H > 8H30 Retrait des dossards place de Verdun (en face de la mairie).



Stationnement possible devant la salle de La Pleiade. Départ des navettes pour Super Collet.



Parcours d'orientation Allevard

Lac de la Mirande : parcours ludique pour les enfants.
1 km - 11 balises – durée : environ 45 min
Allevard centre : parcours patrimoine tous publics.
1,5 km – 11 balises – durée : environ 45 min

LES ÎLOTS DE FRAICHEUR À ALLEVARD

PISCINE INTERCOMMUNALE D'ALLEVARD

Une piscine familiale, avec 2 bassins, des plongeurs, des espaces de détente et de verdure et un snack.

LAC DE LA MIRANDE

Accessible à tous, baignade autorisée mais sans surveillance.

PARCOURS TRAIL GRÉSIVAUDAN

LE PLEynet - LES 7 LAUX

2 boucles trail au départ de l'OT du Pleynet : une bleue et une rouge

FOND DE FRANCE

3 boucles au départ de la Maison de la Nature : une verte, une bleue, une rouge

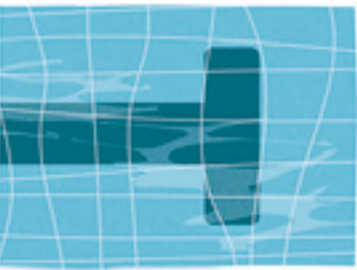
LE COLLET

1 boucle bleu au départ du Collet Malatrait et 2 boucles de Super Collet : une verte, une rouge

ALLEVARD

4 boucles au départ de l'OT d'Allevard : une verte, une bleue, 2 rouges

+ d'infos sur les itinéraires trail →



PISCINES INTERCOMMUNALES Allevard, Crolias, Pontcharra, Prapoutel-Les 7 Laux, Saint-Vincent-de-Marcoux, Saint-Martin-d'Uriage

www.le-gresivaudan.fr/piscines



Le GRÉSIVAUDAN
communauté de communes



Le spot idéal
pour votre prépa ou récup' sportive



RÉSERVEZ VOTRE EXPÉRIENCE
leparc-hotelspa.com | 04 58 00 90 03
1 Avenue Auguste Davallet, 38580 Allevard-les-Bains

Crédits photos : Christophe Stramba-Badiali & Ophélie Deuze



R8 SUPER COLLET



Super Collet, 38580 Allevard
Coordonnées GPS : 45.393631, 6.128220

22 AOÛT

0H > 18H PASSAGE DES COUREURS DU 150 KM, DU 96 KM À PARTIR DE 12H ET DU 63 KM À PARTIR DE 8H45.

150km depuis Vizille > **99,8 km**
96km depuis Allevard > **47 km**
63km depuis Allevard > **8,7 km**

8H > 11H Animation musicale avec Chasseurs de swing au Collet pour le passage des coureurs du 62 km.

10H > 17H Stand d'information et de sensibilisation à la réduction et au tri des déchets avec la communauté de communes Le Grésivaudan. Venez tester vos connaissances en jouant à la Roue'cyclage et tenter de gagner des lots.

10H30 > 16H30 Animation musicale avec Cocktail des Montagnes au Super Collet puis au sommet des Plagnes (montée possible avec le télésiège de Claran).

10H > 18H Biathlon, disque golf et slackline avec le Département de l'Isère.



Parcours d'orientation Collet d'Allevard

Parcours ludique pour les enfants.
2 km - 10 balises – durée : environ 1h

9H > 17H Ouverture du télésiège de Claran.
Tarif spécial Echappée Belle : aller-retour 6€50, combiné 10€.
Télésiège offert par L'Echappée Belle pour les accompagnants ayant pris la navette depuis Allevard.

Nous vous conseillons de prendre une **navette gratuite** à Allevard ou au Collet car il est très difficile de se garer à Super Collet.

NAVETTES ACCOMPAGNANTS > Infos p18



DÉPART 42 KM VALGELON-LA ROCHETTE

Place Joseph Dijoud, 73 110 Valgelon-La Rochette

21 AOÛT

19H30 > 21h Concert Dim 97 Kaf (derrière l'église).

22 AOÛT

8h30 > 10h Retrait des dossards hall du Gymnase De La Seytaz (6 rue du 11 novembre).

10H > 10H30 DÉPART DU 42 KM, speaker et ambiance musicale.



Stationnement possible devant le gymnase.

R9 VAL PELOUSE

📍 **Val Pelouse, 73110 Arvillard**

Coordonnées GPS : 45.418392, 6.16879

22 3H>D03H PASSAGE DES COUREURS DU 150 KM, 96KM ET 42KM.

150km depuis Vizille > **118 km**

96km depuis Allevard > **64 km**

42km depuis Valgelon-La Rochette > **10,5 km**

11H > 13H Concert avec le groupe So Frenchly

Covoiturage fortement conseillé depuis la Rochette. Les places de parking sont limitées à Val Pelouse.

R12 FONTAINE NOIRE

22 13H>23H PASSAGE DES COUREURS DU 63 KM, RAVITAILLEMENT.

Chemin long et compliqué (40 minutes depuis la vallée), uniquement accessible aux véhicules type 4x4.



R10 BOURGET-EN-HUILE

📍 **Mairie Chef Lieu, 73110 Bourget-en-Huile**

Coordonnées GPS : 45.4444, 6.0989

22 6H >D08H PASSAGE DES COUREURS DU 150 KM, 96KM, 63KM ET 42KM.

150km depuis Vizille > **133 km**

96km depuis Allevard > **80 km**

63km depuis Allevard > **47 km**

42km depuis Valgelon-La Rochette > **25 km**

10H > 20H - Animation nature, histoire, faune & flore

18H > 24H - Animation veillée contes

20H > 22H30 - Cyclo-boom avec Artiflette. Venez pédaler votre musique pour mettre le feu au dancefloor !



RESTAURATION

Buvette et restauration sucrée samedi 22 août après-midi, restauration salée samedi soir.



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



ARRIVÉE AIGUEBELLE

📍 **Parc et château Rochette, rue des Écoles, 73220 Aiguebelle**

Possibilité de se rendre en train à Aiguebelle, gare à 300 m. Coordonnées GPS : 45.545358, 6.302046



PARKINGS

- À l'entrée d'Aiguebelle (Camping interdit)
- Devant le foyer rural

SITUATION SALLE PASTA PARTY

Salle STRF, lac Le Vivier, montée du Viviers à Aiguebelle

Coordonnées GPS : 45.538326, 6.308338

500 m à pied du retrait des dossards (suivre le fléchage).

LOGEMENT

- Aires de camping-car gratuites mais non surveillées face à la gare SNCF.
- Gymnase de la course accessible pour se reposer avec des matelas à partir de 21h environ le jeudi 21 août après la pasta-party.
- Espace camping derrière l'OT et dans le parc Rochette.

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.

20 Jeudi AOÛT

15H > 19H Stands équipementiers au retrait des dossards / Espace sur la thématique Sociologie du Sport.

21 Vendredi AOÛT

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

22 Samedi AOÛT

5H-7H ARRIVÉE DU PREMIER SOLO 150 KM

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

14H > 20H Mur d'escalade

15H > 20H Jeux en bois.

13H30 ARRIVÉE DU PREMIER DU 96 KM

14H ARRIVÉE DU PREMIER DU 4 2KM & DU DÉFI DE MAURIENNE

16H ARRIVÉE DU PREMIER DU 63 KM

18H30 Remise des prix 42 km.

19H Remise des prix Défi de Maurienne.

14H > 20H Village de producteurs, stands de matériel sportif.

20h30 > 22h30 Concert.

23 Dimanche AOÛT

7H > 12H Animation musicale, speaker.

9H > 12H Village de producteurs, stands de matériel sportif.

11H30 Course enfant (6-12 ans). 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 el.com

Photosports vous accompagne sur l'Echappée Belle 2026 pour vous proposer les plus belles photos officielles de votre course. Les photos d'arrivée vous seront offertes en format numérique.

Dès lundi, vous les retrouverez sur

www.photosports.com

Attention : mettez bien votre dossard devant vous, numéro visible. Pas de dossard visible, pas de photo !



CAYROL
E N E R G I E

Producteur d'électricité **Ultra** renouvelable
et fournisseur par l'autoconsommation collective

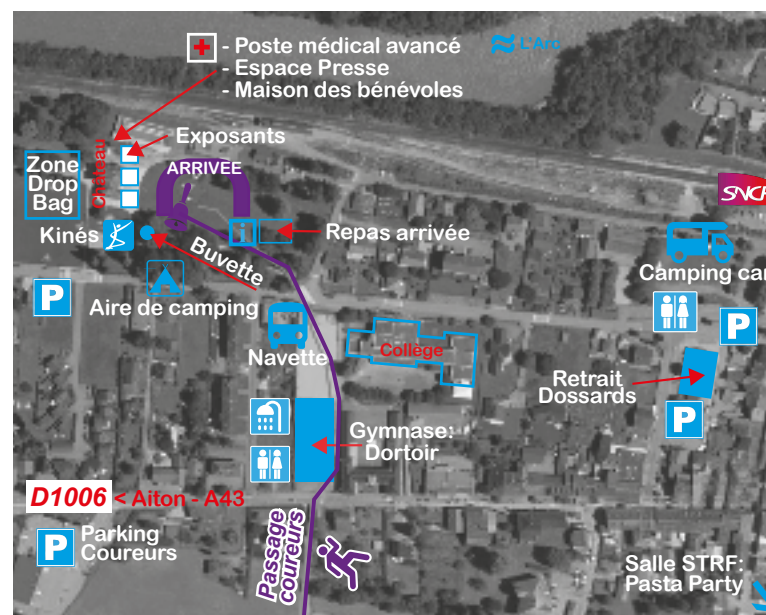


contact@cayrolenergie.com



170 route de la Combe

73220 Argentré (France)



VOTRE CAMP DE BASE AU CŒUR DU MASSIF DE BELLEDONNE

À Allevard-les-Bains, Clair Matin vous accueille dans un cadre naturel et convivial. Le lieu idéal pour séjourner avant ou après la course, récupérer et profiter de la montagne.

À 2 PAS DES SENTIERS
et du centre d'Allevard-les-Bains

AU CŒUR DE BELLEDONNE
un territoire préservé, propice à l'évasion et au sport

ACCUEIL CHALEUREUX
une équipe à votre écoute pour un séjour authentique

ENGAGÉS POUR LA NATURE
des pratiques responsables pour préserver notre environnement

HÉBERGEMENTS & EMPLACEMENTS
Matières, hébergements isolés et emplacements nus pour tous les séjours.

PISCINE & DÉTENTE
Piscine, espaces verts et calme pour se relaxer en pleine nature.

SNACK & RESTAURATION
Snacking, glaces, produits locaux et bar pour se régaler.

NATURE, CALME & RÉCUPÉRATION
Un environnement idéal pour se ressourcer avant ou après l'effort.

RÉSERVEZ VOTRE SÉJOUR camping-clair-matin.com 04 76 97 55 19 Ouvert du 18 AVRIL au 24 OCTOBRE

L'Échappée Belle au cœur de la chaîne de BELLEDONNE

Entre Isère et Savoie, Belledonne est un massif à part, plus sauvage, plus minéral, moins aménagé, il offre une immersion unique dans une montagne authentique où l'eau, le granit et les grands espaces façonnent les paysages.

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.

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'entrée 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. L'itinéraire 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'Allemont à Prapoutel en deux ou trois jours.

www.hautetraverseedebelledonne.com

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.

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** • Le Grand Pic de Belledonne, point culminant du massif à **2 977 m** • Une chaîne **sans traversée routière** • **18** cols principaux et **90** sommets de plus de 2 500 m • **70** lacs • Plus d'une **centaine d'espaces naturels protégés**, faisant de Belledonne un remarquable réservoir de biodiversité.

« 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. »

Florent Hubert, directeur de la course

Le saviez-vous ?

Belledonne culmine à près de 3 000 mètres. Avec ses 2 977 m, le Grand Pic de Belledonne domine toute la chaîne. Par temps clair, son sommet offre un panorama exceptionnel sur le Mont-Blanc, les Écrins, le Vercors et la Chartreuse.

Belledonne est le "château d'eau" de Grenoble. Grâce à ses nombreux lacs d'altitude, torrents et zones humides, le massif alimente une grande partie des ressources en eau des vallées environnantes.

Le GR®738 est l'un des plus jeunes GR de France. Créé en 2017, il reprend d'anciens sentiers de bergers qui reliaient les vallées de Belledonne bien avant l'arrivée des routes.

Plusieurs refuges ne sont accessibles... qu'à pied ! Le refuge de la Pra, Jean Collet ou encore Combe Madame se méritent après plusieurs heures de marche. Ici, pas de route : la montagne se découvre à son rythme.

Belledonne abrite une biodiversité exceptionnelle. Chamois, bouquetins, marmottes, aigles royaux, tétras-lyres... mais aussi une flore alpine remarquable. Cette richesse explique la présence de nombreux espaces naturels protégés.

Le granit fait l'identité de Belledonne. Contrairement à la Chartreuse ou au Vercors, composés majoritairement de calcaire, Belledonne est un massif cristallin. Son granit façonne les grandes dalles, les arêtes effilées et les pierriers qui font la réputation de ses sentiers.

Pourquoi «Belledonne» ? L'origine du nom reste mystérieuse. Certains y voient une référence à une ancienne déesse des montagnes, d'autres à l'expression médiévale Bella Donna («belle dame»), en référence à la silhouette enneigée du massif.

LES REFUGES, LE CŒUR VIVANT DE BELLEDONNE

L'esprit de Belledonne se découvre aussi dans ses refuges, où se croisent bergers, randonneurs, trailers et amoureux de la montagne.



Un refuge, c'est un lieu qui nous est prêté 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.

Les refuges sur le parcours de l'Échappée Belle :

REFUGE DE LA PRA 2 105m - 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 - Sainte-Agnès

Il offre une vue imprenable sur Grenoble et la vallée du Grésivaudan.
34 couchages.
www.refugejeancollet.com
09 70 03 57 76

HABERT D'AIGUEBELLE 1740m - Laval

Situé au cœur de Belledonne, entièrement rénové en 2017 sur un ancien bâtiment servant à l'époque de bergerie. Capacité de 36 couchages en 7 dortoirs séparés. Restauration et demi-pension.
<https://refugedaiguebelle.fr>
09 88 19 02 03

REFUGE DES SEPT-LAUX 2 135m - Haut-Bréda

Refuge gardé situé au croisement de trois lacs, le lac Carré, le lac de la Motte et le lac Cottepens. 36 places.
<https://refugedes7laux.jimdofree.com>
04 76 45 99 11

GÎTE D'ALPAGE DE COMBE MADAME 1 450m - Haut-Bréda

Perché dans un vallon sauvage en plein cœur de la chaîne de Belledonne, il vous offre un cadre bucolique et grandiose, avec des points de vue imprenables sur les sommets alentours bercés 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

REFUGE PIERRE DU CARRÉ 1 761m - Le Collet

<https://refuge-de-la-pierre-du-carre.jimdosite.com/>
07 45 26 19 18

REFUGE DU CRET DU POULET 1 700 m - Crêts-en-Belledonne

<https://refugeducretdupoulet.fr/>
09 70 02 77 65

REFUGE DE L'OULE
1 820m - Haut-Bréda
Perché sur un éperon rocheux en plein cœur de Belledonne, pour une pause dans une ambiance rustique et chaleureuse.
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

MAISON TOTUBOTU Le Bourget-en-Huile

Un petit havre de paix à deux pas du GR.
www.hautetraverseedebelledonne.com/hebergements/maison-totubotu-le-bourget-en-huile
06 27 29 31 12

YOURTES DU YAYLA Le Pontet

06 40 07 37 46

Vous souhaitez partir en itinérance et faire l'expérience du bivouac en montagne et dans Belledonne en particulier ? Voici les clés pour passer de belles nuits en montagne, et la manière dont le bivouac s'y organise !

Guide bivouac



PROFITE PARTAGE RESPECTE

*La nature
notre trésor commun*

Profite de la montagne... en respectant son rythme

Été comme hiver, les espèces naturelles partagent leur lieu de vie avec les pratiquants d'activités de pleine nature. Pour leur préservation, il est nécessaire de leur laisser des moments de quiétude, et d'adapter vos pratiques en conséquence. Les sorties nocturnes peuvent créer un stress pour les troupeaux, les chiens de protection mais également pour la faune sauvage plus largement.

PROFITE des parcours balisés et limite ton impact de jour comme de nuit.

PARTAGE la montagne avec les animaux qui y vivent en adaptant tes horaires.

RESPECTE les zones pastorales et renseigne-toi sur la présence des troupeaux sur www.pasto-kezako.fr.

Reste sur les sentiers

Les itinéraires ont été choisis avec soin pour protéger les milieux naturels, préserver les alpages et respecter les propriétés privées.

Chaque sortie des sentiers peut provoquer :

- le piétinement de la flore,
- le dérangement de la faune,
- une perte de ressource alimentaire pour les troupeaux,
- des passages non autorisés sur des terrains privés.

PROFITE des parcours balisés.

PARTAGE l'espace avec la faune, la flore, les troupeaux et les propriétaires privées : chaque pas compte.

RESPECTE le balisage : il garantit la qualité du parcours, la sécurité et contribue à préserver Belledonne.

En alpage, chaque geste compte

Les bergers et les éleveurs essayent de s'organiser autant que possible pour permettre la circulation des pratiquants outdoor.

PROFITE des paysages sans perturber leur travail.

PARTAGE les bonnes pratiques :

- referme les barrières et clôtures après ton passage ;
- ne touche pas aux filets ni aux clôtures ;
- ne te lave pas dans les abreuvoirs ;
- contourne les troupeaux en restant sur les sentiers.

PRÉSERVER BELLEDONNE

Pour que la montagne reste un formidable terrain de jeu pour les coureurs, les accompagnants, les habitants, les éleveurs et la faune sauvage, chacun peut contribuer à sa préservation par quelques gestes simples.

RESPECTE les animaux et le travail des bergers : une clôture ouverte ou endommagée peut avoir des conséquences importantes.

Toute l'année, adopte les bons réflexes

Les reconnaissances ne sont pas la course

Les tracés des courses sont travaillés en amont afin d'avoir toutes les autorisations nécessaires pour le passage des coureurs le jour J, notamment dans les propriétés privées. Cette autorisation ne s'applique pas lors des reconnaissances de parcours.

Pour préparer votre course :

PROFITE des itinéraires de reconnaissance proposés par les organisateurs.

PARTAGE les espaces.

RESPECTE les propriétés traversées : l'autorisation n'est valable que pour la course, pas pour les reconnaissances.

Accompagnants : garez-vous aux emplacements prévus

Des parkings sont aménagés pour limiter l'impact sur les espaces naturels et faciliter la cohabitation avec les habitants.

PROFITE des parkings mis à disposition, gare-toi sur les zones dédiées.

PARTAGE ton trajet en privilégiant le covoiturage.

RESPECTE les zones de stationnement : se garer ailleurs peut dégrader la flore, gêner les riverains et compromettre la sécurité.

Isère Terre de Trail, adoptez une pratique responsable toute l'année

À l'entraînement comme pendant la course :

- Reste sur les sentiers balisés (piétinement de la flore, dérangement de la faune, respect de l'assiette des troupeaux, respect de la propriété privée). Sur ton parcours, privilégie de passer sur le PDIPR (dispo sur Isère Outdoor), et respecte les propriétés privées
- Referme les barrières après ton passage pour respecter le travail des bergers, éleveurs et pour la sécurité des troupeaux.
- Garde un comportement discret dans les espaces naturels.
- Respecte les zones protégées, les propriétés privées et les alpages.
- Prépare tes sorties grâce aux itinéraires disponibles sur Isère Outdoor.

Belledonne nous accueille. À nous de la préserver.

PROFITE de cette montagne exceptionnelle, préserve ton terrain ton de jeu.

PARTAGE cet espace avec celles et ceux qui y vivent.

RESPECTE la nature aujourd'hui pour pouvoir y revenir demain.



Rendez-vous sur Isère Outdoor →



LES PAYSAGES QUE VOUS TRAVERSerez EN BELLEDONNE LORS DE VOTRE ÉCHAPPÉE BELLE

LES MILIEUX NATURELS

L'Échappée Belle évolue dans des paysages montagnards aussi magnifiques que fragiles. Hivers longs, froids et enneigés, étés frais et humides sont caractéristiques du climat montagnard qui modèle ces paysages. La faune et la flore sont adaptées à ces conditions si particulières. Bien que variés, tous les milieux de montagne et les espèces qui vivent dans ce milieu partagent un point commun : une grande sensibilité aux changements environnementaux et aux activités humaines.

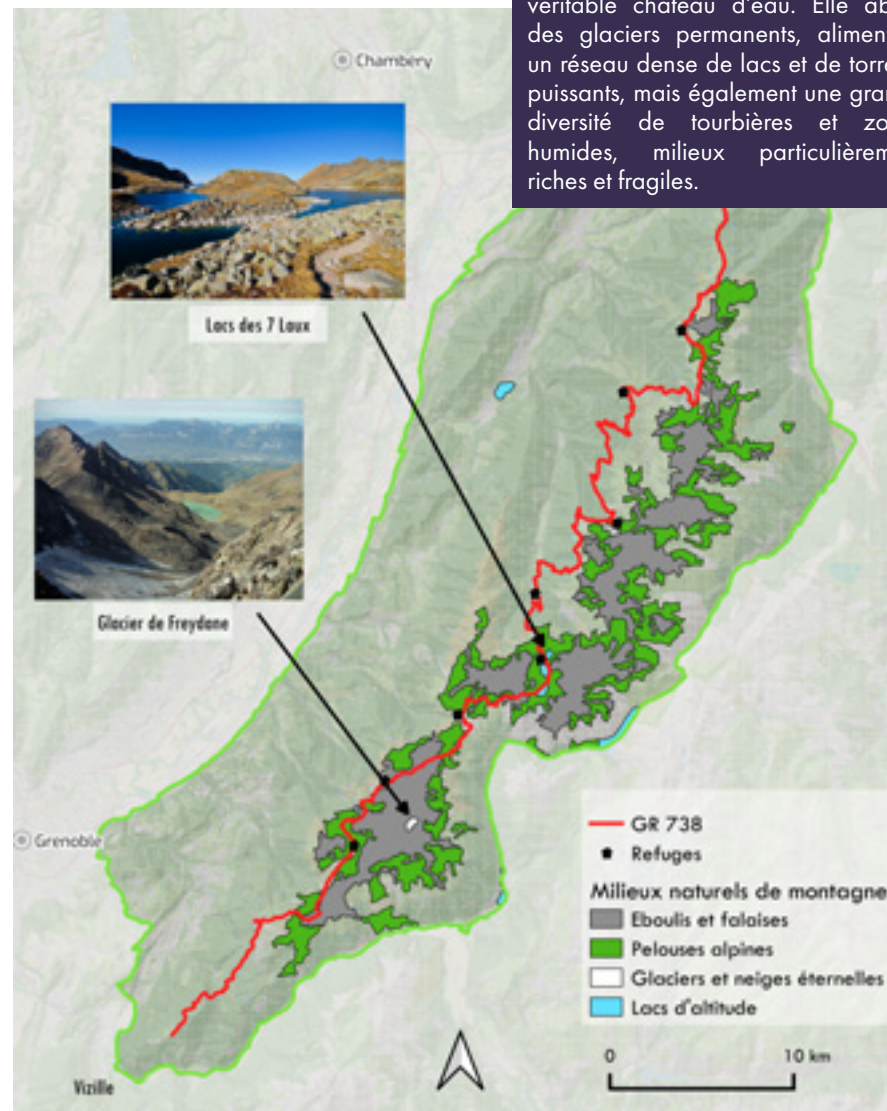


LACS DE MONTAGNE

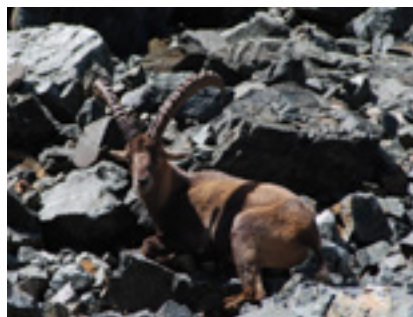
Les lacs de Belledonne comptent pour beaucoup dans la richesse des paysages et des milieux naturels de la chaîne. Enneigés une partie de l'année et pauvres en nutriments, ils n'en sont pas moins des milieux précieux qui accueillent des espèces adaptées à ces conditions environnementales extrêmes. On y trouve la Grenouille rousse et le Triton alpestre, ou encore des herbiers aquatiques qui s'épanouissent malgré les écarts de températures et le manque de nutriments.

GLACIERS

Belledonne abrite encore quelques glaciers, le plus connu étant celui de Freydane. Hostiles en apparence, les glaciers abritent toutefois une biodiversité bien particulière : des algues se développent en effet sur les glaciers. Ce sont également de précieux réservoirs d'eau douce, qui viennent alimenter lacs et torrents. En Belledonne comme ailleurs, les glaciers fondent sous l'effet des changements climatiques, entraînant des modifications des écosystèmes d'altitude.



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.

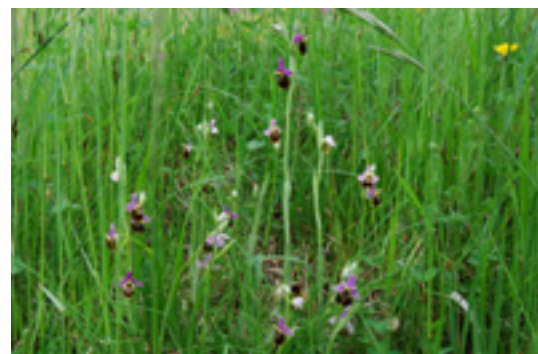


FALAISES ET ÉBOULIS

Malgré leur aspect minéral et austère, les falaises et éboulis sont l'habitat de plantes adaptées aux conditions difficiles qui y règnent. Ces résistantes se réfugient dans les fissures et entre les pierres, à l'abri du vent, et fleurissent de couleurs éclatantes. C'est également le territoire des chamois et des bouquetins. Les falaises accueillent la nidification d'oiseaux comme le Faucon pèlerin.

PELOUSES D'ALTITUDE

La pelouse alpine forme un tapis végétal dense sur les pentes douces des montagnes. Malgré la courte durée de la période de végétation, les pelouses sont riches en plantes qui fleurissent dès la fonte des neiges et offrent un tapis coloré aux insectes pollinisateurs, eux aussi adaptés à une belle saison courte. Les pelouses nourrissent les herbivores sauvages comme la Marmotte des Alpes.



La Grenouille rousse

La Grenouille rousse est de taille moyenne, plutôt trapue. Elle est de couleur jaune-rouge à brun-noir, avec des taches sombres. On la retrouve jusqu'à 2 800 m d'altitude dans les Alpes. En France, c'est la seule espèce d'amphibiens à vivre dans des conditions si extrêmes. Dans les montagnes, la période d'activité est restreinte à 3-4 mois. Dès le dégel, les grenouilles rejoignent les plans d'eau pour se reproduire. En raison de la température de l'eau, les têtards peuvent mettre plusieurs années à se métamorphoser. Les adultes passent la saison froide enfouis dans la vase.



La Cardamine de Plumier

La haute montagne abrite de nombreuses espèces de plantes qu'on ne trouve nulle part ailleurs, et Belledonne ne fait pas exception. On y trouve la très rare Cardamine de Plumier. C'est une espèce adaptée au fort ensoleillement de la montagne, mais aussi au froid et à l'humidité. Elle s'épanouit dans les éboulis, et se contente d'un sol pauvre en nutriments. Sa floraison s'étale entre juin et août. Les fleurs sont blanches avec quatre pétales. La Cardamine de Plumier est strictement protégée.

© Tela Botanica



La musaraigne aquatique

Cette espèce de musaraigne porte bien son nom : elle vit au bord des cours d'eau et étangs et se nourrit en plongeant à la recherche de larves d'insectes et de crustacés. Son corps est parfaitement adapté à ses activités subaquatiques, avec des poils drus entre ses doigts pour former des palmes, une queue gouvernail et un pelage retenant des bulles d'air pour ne pas craindre le froid ni l'humidité. Sa salive contient un venin qui paralyse ses proies, mais sans danger pour l'être humain !

BONNES PRATIQUES

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

Soyez acteurs de la préservation de ce patrimoine commun à tous ! Un seul mot d'ordre : ne pas laisser de trace de votre passage !

RESTER DISCRET

Ne pas crier et ne pas écouter de musique sont des mesures simples, qui vous offriront peut-être de belles rencontres avec la faune sauvage.

RESTER SUR LES SENTIERS ET ÉVITER DE MULTIPLIER LES TRACES

En montagne, la végétation a besoin de plusieurs années pour se régénérer. De plus, tracer directement dans la pente accélère l'érosion des sentiers. Enfin la faune sauvage a besoin de tranquillité hors des sentiers.

ÉVITER DE PRATIQUER LA NUIT

La majorité de la faune sauvage vit la nuit, y compris les espèces diurnes. Pour respecter leur tranquillité, limitez au maximum vos activités nocturnes en nature. Si vous sortez la nuit, privilégiez une lumière rouge.

RAPPORTER SES DÉCHETS

Les déchets comprennent le papier toilette, les épluchures de pomme, les coquilles d'œuf, etc. Rappelez-vous : ne laissez aucune trace !

NE PAS FAIRE DE FEUX

Les feux détruisent de manière durable le sol. Les feux sont interdits dans la plupart des espaces naturels (parcs nationaux, réserves, forêts, etc.) et peuvent aussi être interdits de manière temporaire en cas de sécheresse.

NE PAS COUPER DE BRANCHES OU CUEILLIR DE FLEURS

Ne fragilisez pas les arbres en coupant des branches. La floraison des plantes est essentielle à leur reproduction. Protégées ou non, ne cueillez pas de fleurs, prenez-les en photo !

NE PAS SE Baigner DANS LES LACS

Les lacs d'altitude sont des milieux fragiles et précieux. Même s'il est tentant de piquer une tête et qu'il n'y a pas toujours d'interdiction formelle, la baignade est à éviter.

RANDONNER AVEC SON CHIEN

Vérifiez si la présence des chiens est autorisée. Vérifiez la présence de troupeaux et de chiens de protection. En présence de chiens de protection, il est recommandé de ne pas emmener votre chien. Si votre chien est autorisé, il doit être tenu en laisse en permanence.

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.

AU-DELÀ DE LA COURSE

UNE MANIFESTATION ECO-RESPONSABLE

Depuis la création de L'Échappée Belle en 2013, le respect du massif de Belledonne constitue l'un des piliers de l'événement. Ici, la performance sportive ne se conçoit pas sans la préservation du territoire qui l'accueille. Chaque décision d'organisation est pensée avec une même ambition : offrir une expérience exceptionnelle aux coureurs tout en limitant au maximum l'empreinte laissée sur la montagne. Notre engagement se construit toute l'année, avec tous les acteurs du territoire.

Le parcours a été conçu en concertation avec les gestionnaires des espaces naturels afin de préserver les milieux les plus sensibles du massif. Ce travail a conduit à des choix parfois exigeants, comme la limitation du nombre de participants, pour garantir une cohabitation durable entre pratique sportive, biodiversité et autres usages de la montagne.

Être éco-responsable ne repose pas sur une action isolée, mais sur une multitude de décisions prises tout au long de l'année. L'Échappée Belle privilégie les circuits courts et les partenaires locaux, favorise les produits de saison, le vrac et la vaisselle réutilisable ou compostable sur les ravitaillements, optimise les transports et limite l'utilisation de l'hélicoptère aux seules missions de secours. Même le choix de l'arrivée à Aiguebelle répond à cette

logique, en facilitant les déplacements en train.

Ces choix représentent souvent un investissement financier et logistique plus important. Pourtant, ils sont pleinement assumés : préserver l'environnement n'est pas une variable d'ajustement, mais une priorité.

Cette démarche n'aurait aucun sens sans la mobilisation de celles et ceux qui font vivre l'événement. Bénévoles, collectivités, partenaires, prestataires et coureurs contribuent, chacun à leur niveau, à faire de L'Échappée Belle un laboratoire d'expérimentation pour un trail plus responsable.

Au-delà de limiter notre impact sur l'environnement, nous voulons contribuer positivement au territoire.

Florent Hubert

En 2026, cette volonté se renforce avec la signature de la Charte « Montagne Zéro Déchet Sauvage 2030 » aux côtés de Mountain Riders. Elle nous permettra notamment de mieux sensibiliser

les coureurs, les bénévoles et les accompagnants à la préservation de la montagne, grâce à des outils et des actions de communication adaptés au grand public.

Concrètement, dès cette édition, Mountain Riders nous accompagnera dans une démarche d'évaluation de la pollution sur les sites du Super Collet, du Bourget-en-Huile et d'Aiguebelle. Des opérations de ramassage seront réalisées avec des bénévoles, suivies d'une caractérisation



des déchets. Ce suivi, mené sur trois ans, nous permettra de mesurer l'impact de nos actions, d'identifier les axes de progrès et de continuer à faire de L'Échappée Belle un événement toujours plus respectueux de son territoire.

NOS ACTIONS SUR LA COURSE :

- vaisselle réutilisable ou compostable
- ravitaillements locaux, bio et vrac
- arrivée à proximité de la gare, mise en place de navettes coureurs & accompagnants
- hélicoptère réservé aux secours
- tri des déchets
- partenaires locaux



200 kg de melons et 300kg de pastèques semés... pour les ravitaillements

Le trail mène parfois là où on ne l'attend pas. Au printemps, une dizaine de bénévoles d'Au-delà du Trail ont enfourché leur vélo pour rejoindre le GAEC des Mélilots, à Meylan, et participer à la plantation de melons et de pastèques qui seront dégustés sur les ravitaillements de L'Échappée Belle.

Une journée pour mettre les mains dans la terre, découvrir le métier de maraîcher et donner du sens à notre démarche d'approvisionnement local.

AU-DELÀ DU TRAIL : le sport au service du territoire tout au long de l'année

ACTIONS MENÉES EN 2026

- 18 février
A vélo vers la terre : aide à l'installation d'un terrain agricole
- 30 mai
Entretien des sentiers
- 20-21 juin
La Bâelle reco
- 1^{er} juillet
Sortie balisage
- 4 juillet
Montée de sel
- 10 juillet
Portage au refuge de l'Oule
- 11 juillet
Rénovation de la cabane des Férices
- 8 août
Portage au refuge Jean Collet
- 9 septembre
Sortie biodiversité

Découvrir et soutenir le projet



Depuis sa création en 2013, L'Échappée Belle s'est construite autour d'une conviction simple : un trail ne doit pas seulement traverser un territoire, il doit aussi contribuer à le préserver. Réduire l'impact environnemental de l'événement est une première étape. Mais nous avons souhaité aller plus loin : créer des occasions de rencontre entre les différents usagers de la montagne, mieux comprendre les réalités du territoire et agir concrètement à ses côtés. C'est de cette ambition qu'est né Au-delà du Trail.

Tout au long de l'année, ce programme rassemble trailers, bénévoles, habitants, bergers, associations, collectivités et professionnels de la montagne autour d'une même envie : prendre soin du massif de Belledonne et de celles et ceux qui le font vivre.

Chaque sortie associe quatre ingrédients essentiels :

- une activité sportive en montagne ;
- une thématique de découverte ou de sensibilisation ;
- une action concrète au service du territoire ;
- un temps d'échange et de convivialité avec les acteurs locaux.

Au-delà du Trail permet ainsi de découvrir les multiples facettes de la montagne : le pastoralisme, la biodiversité, l'entretien des sentiers, l'agriculture locale, la gestion des espaces naturels ou encore l'alimentation responsable.

Parce qu'un territoire ne se résume pas à un terrain de jeu, ces rencontres permettent de mieux comprendre les équilibres qui le rendent vivant. Elles rappellent que chaque geste compte et que le sport peut devenir un formidable levier de sensibilisation, de coopération et d'engagement.

Cette année, neuf rendez-vous sont proposés. Neuf occasions de découvrir Belledonne autrement... et de laisser une trace positive de notre passage.



LES MONTÉES DE SEL : rapprocher les mondes du trail & du pastoralisme

Depuis trois ans, les Montées de sel font partie des rendez-vous Au-delà du trail de L'Échappée Belle. Une initiative qui invite les pratiquants de la montagne à aller à la rencontre de celles et ceux qui la vivent au quotidien. Face à l'enthousiasme suscité dans le massif de Belledonne, le Département de l'Isère et la Fédération des Alpagnes de l'Isère ont souhaité étendre l'expérience à l'ensemble du territoire.

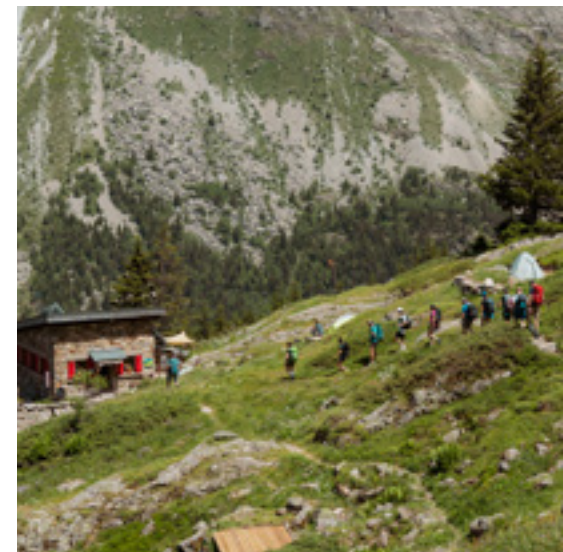
Cette année, L'Échappée Belle a ainsi coordonné le projet sur quatre grands massifs isérois : Belledonne, le Taillefer, l'Oisans et le Vercors. Du 14 juin au 4 juillet, plusieurs organisations de trail du département se sont mobilisées pour reproduire cette recette simple mais efficace : réunir coureurs, bénévoles, bergers et habitants autour d'une action concrète au service des alpages.

Les participants ont acheminé à pied plus de 400 kg de sel, de croquettes et de matériel indispensable aux exploitations pastorales. Un coup de main précieux pour les bergers et bergères, mais surtout un formidable prétexte à la rencontre.

Car l'objectif premier des Montées de sel n'est pas sportif. Au fil des sentiers et des discussions, chacun découvre les réalités

du pastoralisme, les contraintes de la vie en alpage, la gestion des troupeaux, le partage des espaces naturels ou encore les enjeux liés à l'accueil du public en montagne. Des échanges riches qui permettent de mieux comprendre ceux qui façonnent ces paysages que nous aimons parcourir.

À l'heure où les pratiques de pleine nature ne cessent de se développer, ces moments de dialogue sont plus précieux que jamais. Ils rappellent qu'une montagne respectée est avant tout une montagne comprise.



LES MONTÉES DE SEL 2026 EN CHIFFRES

4 massifs mobilisés : Belledonne, Taillefer, Oisans et Vercors

4 journées de portage organisées

Plus de 400 kg de sel, croquettes et matériel transportés par sorties.

180 participants mobilisés

Des heures d'échanges entre pratiquants de la montagne et acteurs du pastoralisme

Aller au-delà de la performance pour créer du lien entre les femmes, les hommes et les territoires de montagne.

DANS LES COULISSES DE L'ÉCHAPPÉE BELLE

LES BÉNÉVOLES FONT BATTRE LE CŒUR DE BELLEDONNE

Ils sont les premiers arrivés, et les derniers partis. Ils chantent au sommet des cols, épluchent des kilos de légumes, montent des ravitaillements en pleine montagne, sécurisent les sentiers, encouragent chaque coureur comme s'il était le premier... Ils sont l'âme de l'Échappée Belle.

Avant même que les premières frontales ne percent l'obscurité, ils sont déjà à pied d'œuvre. Certains installent un ravitaillement perché au milieu de la montagne, d'autres acheminent du matériel sur des pistes escarpées, tandis que les équipes terrain prennent position sur le parcours. Quelques heures plus tard, les premiers coureurs seront accueillis par un sourire, un mot d'encouragement, une bonne soupe maison... Une chaleur humaine qui ne doit rien au hasard mais qui est l'œuvre de centaines de bénévoles qui donnent vie à cette aventure unique au cœur du massif de Belledonne.

La particularité de l'Échappée Belle est sa traversée du massif de Belledonne.

Une aventure hors norme derrière laquelle se cache une organisation d'une incroyable densité. Contrairement à une course en boucle, toute la logistique est déployée sur des dizaines de kilomètres. Il faut acheminer du matériel, installer les ravitaillements, sécuriser les passages techniques, orienter les coureurs, accueillir les accompagnants... Une véritable mécanique humaine où chaque rouage compte. Un défi colossal rendu possible grâce à l'engagement de centaines de bénévoles.

Mais ici, les bénévoles ne sont pas de simples exécutants. Ils sont les créateurs de l'ambiance si particulière qui fait la réputation de l'événement. « Nous proposons un cadre à nos bénévoles, explique Fabien, salarié de l'association, puis ce sont eux qui créent ce qu'ils ont envie. Ils sont investis, ils apportent leur personnalité, leur énergie, et c'est ce qui donne cette atmosphère unique. On prépare notre événement pour eux, et ensuite ils en font ce qu'ils veulent. »

Sur chaque ravitaillement, l'accueil est différent. Certains résonnent de musique, d'autres proposent des produits locaux

ou fait maison. Qui pourrait oublier les chants portés par le vent au col Morétan ? À 2 500 mètres d'altitude, les bénévoles accueillent les coureurs avec des voix pleines d'enthousiasme. Des chansons, entonnées en chœur résonnent dans la montagne, redonnant des jambes là où il n'y en avait plus. « Au Morétan, c'est incroyable... À ce moment-là, tu oublies la fatigue, tu retrouves le sourire », confie un finisher.



♪ Viens au Morétan, pa la pa la pa !
Y a des sauveteurs, y a des bipeurs, y a
des cailloux, y a des patous ! Il y a tout
ce que vous voulez au grand Morétan

Tout au long du parcours, les bénévoles rivalisent de petites attentions qui font toute la différence et redonnent des forces, parfois juste au moment où le mental vacille : des patates chaudes à Périoule, une soupe réconfortante au Gleyzin, quelques bonbons au détour d'un sentier, un « petit remontant » à la cabane de Serge à la Valloire... « On avait l'impression que chaque bénévole savait ce dont on avait besoin avant même qu'on le demande », raconte une participante.

Les équipes terrain veillent également à la sécurité des coureurs tout au long du parcours, un rôle essentiel sur un itinéraire aussi exigeant.

Pour les accompagnants, cette présence humaine transforme également l'expérience. Les points de passage deviennent de véritables lieux de vie où l'on partage les émotions de la course, où l'on échange avec les équipes et où chacun trouve sa place, qu'il soit coureur, proche ou simple amoureux de la montagne.

Cette implication crée un lien fort entre les bénévoles et l'événement. Beaucoup reviennent année après année, retrouvant une grande famille animée par la même passion. Car au-delà de l'organisation, c'est une aventure humaine qui se construit.

« L'âme de l'Échappée Belle, ce sont les bénévoles », résume Fabien. Une affirmation que partage Élise, encore émue au moment d'évoquer le départ de la course : « C'est un moment hors du temps. Une fois que la course est lancée, tout le monde a des frissons. Les bénévoles, les coureurs, les accompagnants... tout le monde a la banane. »

C'est peut-être là que réside le secret de l'Échappée Belle. Bien plus qu'une épreuve sportive, c'est une aventure collective où chaque sourire, chaque mot d'encouragement et chaque geste de solidarité participent à la magie des lieux.

Une ambiance unique, authentique et surtout inimitable.

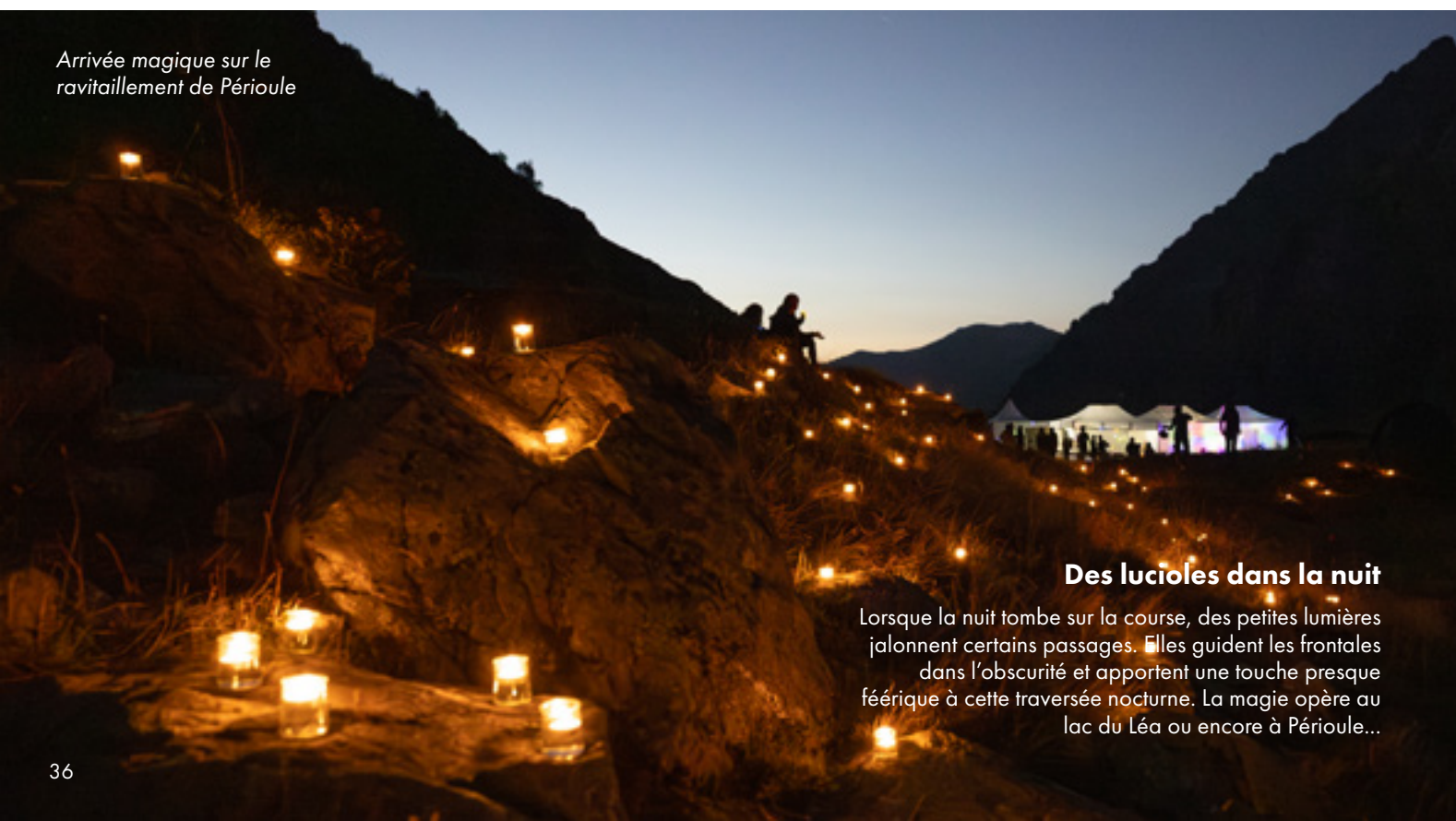
Découvrir les vidéos →



Une ambiance festive en plein cœur de Belledonne

En Belledonne, l'effort rime avec bonne humeur. Sur le parcours, les bénévoles ne manquent pas d'imagination pour encourager les coureurs : capes de super-héros, colliers hawaïens, ou déguisements de plagistes sont de sortie pour redonner sourire et énergie à ceux qui affrontent les pentes.

Arrivée magique sur le ravitaillement de Périoule



Des lucioles dans la nuit

Lorsque la nuit tombe sur la course, des petites lumières jalonnent certains passages. Elles guident les frontales dans l'obscurité et apportent une touche presque féérique à cette traversée nocturne. La magie opère au lac du Léa ou encore à Périoule...



Les pom-poms girls sur l'alpage de Périoule



Fabien Couzon, notre salarié, comme chef d'orchestre



L'équipe de Super Mario à Fontaine Noire



« J'ai cru halluciner en entendant du disco au Pleynet... puis j'ai vu les kinés danser. Magique ! » — Jean-Marc.



Les soupes, désormais mythiques, des bénévoles

Simple et réconfortante, elle est un incontournable sur la course. Ces soupes « fait maison » sont devenues une tradition. Monique et Marcel, habitants du Gleyzin et alors responsables du ravito ont lancé cette initiative en proposant de faire une soupe avec les légumes de leur potager. Ce sont aujourd'hui 35kg de légumes de saison qui sont épluchés par 5 bénévoles sur une demi-journée. Une soupe qui fait le bonheur des coureurs, leur apportant chaleur et réconfort au milieu de la nuit, avant d'attaquer le redouté Morétan. 420L

de soupe de poids cassés sont également réalisés par d'autres bénévoles et livrés sur différents ravitaillements. Un beau challenge culinaire supervisé chaque année par Catherine Tigrid. Choix des produits, surveillance de la cuisson (l'enjeu étant d'éviter que les légumes collent à la casserole !), respect de la chaîne du froid... Catherine maîtrise à la perfection sa mission. A l'origine de cette initiative, elle organise chaque édition sa petite équipe et « le plaisir est toujours là depuis 14 ans », nous explique-t-elle, amplifié par la gratification du succès de cette soupe. « Ca fait plaisir de faire plaisir ! »

RECETTES

LA SOUPE DE GLEYZIN

6kg de poireaux
6kg de carottes
5kg de courgettes
8kg de pommes de terre
8kg d'oignons
2kg d'haricots verts
Émincer les légumes, puis les faire cuire dans un grand fait-out, assaisonner avec du sel et du poivre. Ne pas mixer pour garder des morceaux.

LA SOUPE DE POIS CASSÉS

Dans une grande gamelle, mettre 10L d'eau, 1kg de pois cassés, 1,5kg de carottes râpées, 1,5kg de patates râpées, assaisonner avec du curry, des herbes de provence et du sel, mixer.

« La meilleure soupe du monde avec la recette la plus simple ! » Catherine Tigrid

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 ! « Pour le bonheur de se retrouver » - Véronique du Gleyzin, « se sentir utile » - Julien au col de la Perche, « vivre cette aventure » - Catherine Tigrid... les raisons sont multiples mais avec pour points communs le partage, l'amitié et le plaisir. Certains bénévoles sont aussi coureurs, mais d'autres, pas du tout ! Certains rêvent d'être un jour finisher de L'Échappée Belle, d'autres se contentent d'admirer les performances des sportifs.

En quatorze ans, L'Échappée Belle est devenue un rendez-vous annuel incontournable en Belledonne. Les missions ne manquent pas : logistique, ravitaillement, village départ et arrivée, postes montagne, serre-files, balisage et ouvriers... Il y a ceux qui d'année en année, testent un peu tous les postes, pour découvrir des aspects différents de la course, ou au contraire d'autres qui préfèrent retrouver leurs habitudes et une ambiance familière. Et, il y a ceux aussi qui donnent de leur temps toute l'année pour faire de cet événement une réussite.

NE RATEZ PAS LES INSCRIPTIONS POUR 2027 MI-MARS : www.lechappeebelledonne.com/benevoles

Infos & inscriptions →



MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES



ORGANISATION

LE STAFF

UNE ÉQUIPE IMPLIQUÉE À L'ANNÉE



Ils participent toute l'année au succès de L'Échappée Belle avec le soutien des 30 communes, des 700 bénévoles et des partenaires et collectivités :

Florent HUBERT (directeur de course), Fabien COUZON (coordination), Sylvie QUERCIA (communication), Elise MOGENIER et Thaïs LABBÉ (relations coureurs et bénévoles), Ilona CARLINI et Dorine PAGET (village d'Aiguebelle), Denis BARBEROT (site Fond-de-France), Emmanuelle GLEIZES (Échappée Étoilée), Clément FABRY, Georges RONC et Alexis LECANU (équipe logistique), Arnaud MANTOUX, Nathanael MASSIT et Damien MOSCATELLO (PC Course), Franck DORNE, Daniel DE MELO et Tanguy PICARD (balisage, entretien des sentiers et tracés), Pierre GAGNIERE (vidéo), Philippe BELLARD (site Fond-de-France), Frédéric EYBER et Ninon MENARD (Défi de Maurienne, relations élites), Cédric CHEVAL et Mélodie ROUDAUD (« nos couteaux suisses »), Roman Reboud (hélicoptère et sécurité parcours), Léo TIMON-DAVID (stagiaire).

Epaulés sur le terrain par des chefs de ravitos :

Vizille : Thierry FRIBAUT & David TORRE,
R1 Arselle : Pierrick VALQUE,
R2 La Pra : Stéphane GALBAN,
R3 Jean Collet : Stéphane BREDEAU,
R4 Habert : Gérard SANCHEZ,
R5 Fond-de-France : Peggy MARTEL & Julien GUIBERT,
R6 Gleysin : Véronique GRIOT & Justine JACQUOT,
R7 Perioule : Boris LEROUX,
R8 Super Collet : Florian MOSCATELLO & Aurélie METENIER
R9 Val Pelouse : Florian MERCIER,
Départ Allevard : Anne Cécile GUTIER,
R10 Le Bourget-en-Huile : Lydie et Denis GROSJEAN,
R12 Fontaine noire : Charline MONTFALCON,
La Valloire : Serge GALLO,
Val Gelon - La Rochette : Alix REGNAULT & Erwan BLOCIER,
Défi de Maurienne : Ludovic GRINDU.

Soins paramédicaux : Marina LALLEMAND.

Équipe photo : Matthieu RIEUX, Bruno LAVIT, Yann MARCHAIS, Alexandre GELIN, Thibaut BLAIS, David BAUDIN, Gaetan MICHEL, David PALAPRAT, Sophie BLAIS, Photosport.

Équipe vidéo : Yannis AMÉZIANE, Raphaël QUERCIA, Emilie GAGNIERE, Pierre-Antoine PERROT-MINNOT, Stephan LACAS, Rémy VIGOUROUX, Emmanuelle GLEIZES, Tom-Eliot HUET, Sacha FLEURY.

SUR LA LIGNE DE DÉPART !

Cette année, Philippe, Dorine, Pierre, Matthieu, Tanguy et Clément enfilent eux aussi un dossard sur l'Intégrale. Une autre façon de vivre la course qu'ils organisent tout au long de l'année, de ressentir les mêmes émotions que les participants et de garder un contact direct avec la réalité du terrain.

Cette double casquette de coureur et d'organisateur constitue une véritable richesse : elle nourrit leur expertise et inspire les évolutions qui font progresser L'Échappée Belle, édition après édition.



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 matériel.

PORTE TES RÊVES

MÊME SI PERSONNE
NE LES VOIT



INTENSE 5

Modèle
Activité
Volume
Poids
Référence

INTENSE 5
TRAIL RUNNING
5_Litres
0.235_kg
MIS2414_N0046

MILLET®