



L'ÉCHAPPÉE BELLE

21, 22 & 23 AOÛT 2026

L'INTÉGRALE 150 KM / 11 200 MD+



PROCÉDURE DE SECOURS / RACE PROCEDURE

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

- 1 - Contactez les secours / Call the emergency services
 - en appelant le **PC sécurité** / call the **PC security** au **+33 (0)4 28 31 31 95**,
 - en rejoignant le poste de secours le plus proche / go to the closest control point or feed station,
 - en demandant à un autre coureur de prévenir les secours / ask another runner to alert the race organisation or emergency service.
- 2 - Signalez votre position / Give your location
 - par téléphone : dernier pointage, dernier ravito, altitude, km approximatif / by phone: your last check in, your last feed station, altitude, km,
 - par l'usage du sifflet si nécessaire / if necessary use your whistle.
- 3 - Changez vos vêtements si possible, couvrez-vous et utilisez votre couverture de survie si nécessaire / Keep warm, change into dry clothes if possible, cover yourself and use your survival cover necessary.

ABANDONS / DROPOUT

En cas d'abandon, signalez-vous au point de contrôle le plus proche, attendez l'accusé de réception du PC course par le bénévole et les consignes de prise en charge. Gardez votre dossard, il sera invalidé par le bénévole. Sauf blessure ou contrainte majeur, il n'est pas possible d'abandonner ailleurs que sur un point de contrôle et il est préférable d'éviter de s'arrêter sur les refuges de La Pra et Jean Collet, le Habert d'Aiguebelle et Périoule.

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

Navettes abandons à destination d'Aiguebelle

- Pont de la Beta : vendredi 18h30, 21h, samedi 00h30 / Friday 06:30 PM, 09:00 PM, Saturday 00:30 AM
- Fond-de-France : vendredi 23h, samedi 2h, 5h30 / Friday 23:00, Saturday 02:00 AM, 05:30 AM
- Gleyzin : samedi 2h20, 6h45 / Saturday 02:20 AM, 06:45 AM
- Super Collet : samedi 15h, 20h / Saturday 03:00 PM, 08:00 PM
- Val Pelouse : dimanche 1h / Sunday 01:00 AM

En dehors de ces navettes, des rapatriements en mini-bus sont organisés. Apart from these shuttles, repatriations by mini-shuttle are organized.



TEMPS DE TRAJET ENTRE LES SITES

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

ACCÈS SPÉCIFIQUES À CERTAINS RAVITAILLEMENTS



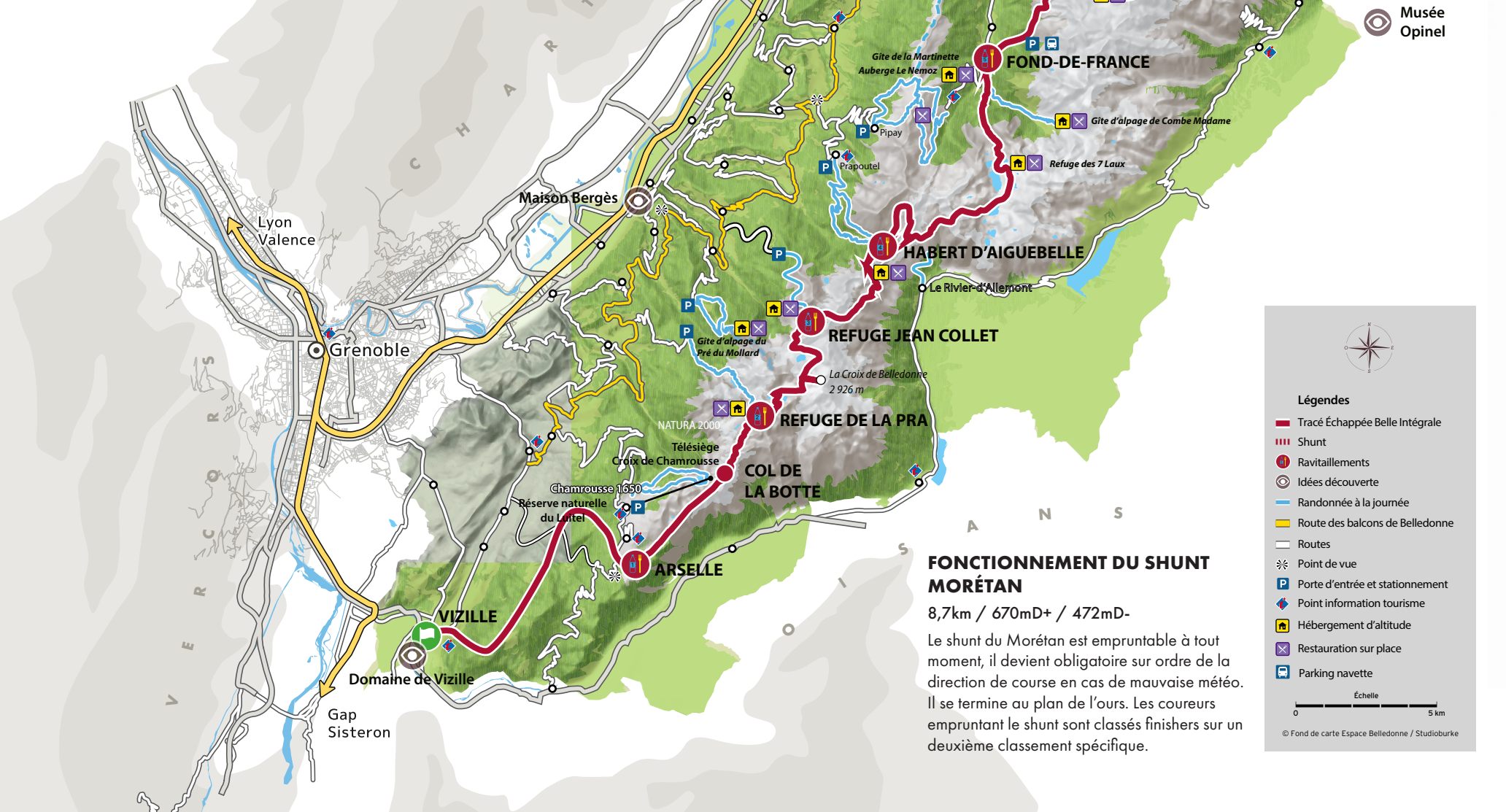
À PIEDS

Refuge de la Pra : parking aux 4 chemins (Freydière), 3h de marche (740mD+)
Refuge Jean Collet : parking de Pré Marcel (Sainte-Agnès), 2h de marche (700mD+)
Habert d'Aiguebelle : parking de Prabert, 1h30 de marche (400mD+)
Périoule : parking du Pont du Veyton (haut-Bréda), 2h30 de marche (5,5km)



EN NAVETTES

Pinot > Gleyzin (OBLIGATOIRE)
Allevard > Collet d'Allevard > Super Collet
Allevard > Fond-de-France
La Rochette-Val Gelon > Val Pelouse



FONCTIONNEMENT DU SHUNT MORÉTAN

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

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

Nom du lieu	Alt	Km	D+ cumulé	Km étape	D+ étape	D- étape	Terrain
Domaine de Vizille 	282	0	0	0	0	0	
Mont-Sec	1103	7	832	7	832	15	
Col de la Madeleine	1165	8,6	912	1,5	80	18	
Baraque Pagnot	1373	10,6	1135	1,9	223	13	
Lac de Luitel	1260	13,1	1150	2,5	15	124	
Baraque de Boulac	1489	15,2	1375	2,2	225	0	
Croisement RD111	1604	16,8	1494	1,5	119	7	
Foyer ski de fond Arselle 	1628	17,5	1532	0,8	38	9	
Lac Achard	1916	20,4	1814	2,8	282	4	
Col de l'Infernet	2026	21,1	1929	0,7	115	7	
Col de la Botte	2156	22,4	2062	1,3	133	1	
Col des Lessines	2101	23,1	2062	0,7	0	53	
Lacs Robert	1999	23,6	2069	0,4	7	110	
Bifurcation Lac David	1923	24,7	2081	1,1	12	89	
Lac Léama	1888	26,1	2160	1,4	79	116	
Refuge de La Pra BH V-15h 	2107	28,6	2395	2,4	235	17	
Lacs du Doménon	2365	30,1	2648	1,5	253	7	
Bifurc. Croix de Belledonne	2436	31,4	2724	1,3	76	6	
Croix de Belledonne	2887	33,8	3187	2,4	463	14	
Rochers Rouges	2792	34,6	3196	0,7	9	98	
Col de Freydane	2638	35,6	3215	1	19	175	
Torrent glacier Freydane	2274	36,9	3226	1,3	11	373	
Lac Blanc	2204	37,8	3228	0,9	2	72	
Refuge Jean Collet BH V-19h30 	1933	40,3	3298	2,5	70	341	
Col de la Mine de Fer	2392	43,1	3758	2,8	460	7	
Sous la Brèche	2328	43,7	3765	0,6	7	80	
Brèche de la roche Fendue	2470	44,2	3905	0,5	140	1	
Ruisseau Grande Montagne	2057	46	3905	1,7	0	417	
Pas de la coche		48,1	4050	2,2	145	207	
Habert d'Aiguebelle BH V-23h 	1732	49,8	4053	1,6	3	264	
Croisement		53,3	4588	3,6	535	181	

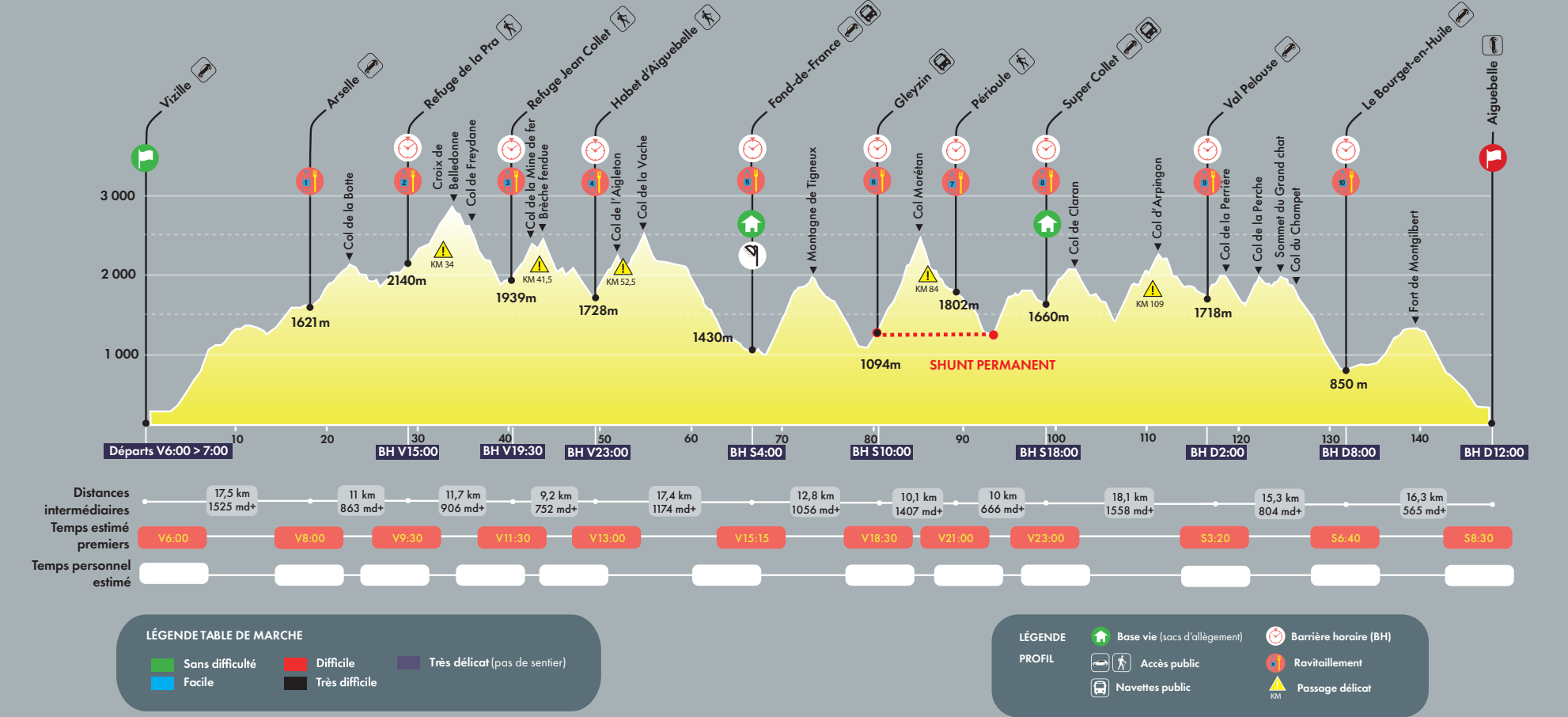








Un grand merci aux communes traversées, associations locales, refuges et offices du tourisme pour leur soutien logistique et la mise à disposition de leurs équipes, infrastructures et matériels.



Nom du lieu	Alt	Km	D+ cumulé	Km étape	D+ étape	D- étape	Terrain
Sous Col de Vache	2319	54,6	4822	1,2	234	0	
Col de la Vache	2544	55,4	5045	0,9	223	0	
Lac du Cos	2192	56,8	5045	1,3	0	344	
Les 7 laux	2133	59,6	5074	2,9	29	92	
Col de la Vieille	1848	61,3	5077	1,4	3	286	
Chalet du Gleyzin	1569	62,7	5080	1,4	3	285	
Cascade du Pissou	1186	65,5	5127	2,8	47	428	
Fond-de-France BH S-04h 	1046	65,2	5127	1,7	0	142	
Lac de Fond-de-France	1040	67,8	5127	0,6	0	3	
Début montée Valloire	996	69	5147	1,1	20	67	
1 ^{er} chalet Grande Valloire	1834	70,6	5985	3,7	838	0	
2 ^{ème} Chalet Petite Valloire	1862	73,4	6028	0,8	43	17	
2 ^{ème} chalet de Tigneux	1937	74,6	6159	1,2	131	54	
Lac et chalet du Léat	1722	75,9	6171	1,3	12	225	
Les Lanches	1652	76,7	6171	0,8	0	68	
Chalet du Bout	1396	78,1	6174	1,4	3	259	
*Gleyzin BH S-10h 	1088	80	6183	1,9	9	321	
Refuge de l'Oule	1835	83,9	6919	3,9	736	0	
Col de Morétan	2493	86,3	7590	2,4	671	3	
Début descente arête	2321	86,8	7590	0,5	0	171	
Lac Morétan supérieur	2056	87,8	7590	1	0	262	
Lac Morétan inférieur	1957	88,4	7590	0,7	0	94	
Périoule 	1808	90,1	7590	1,6	0	155	
Plan du Carré	1590	91,8	7590	1,7	0	218	
*Plan de l'Ours	1288	93,4	7596	1,6	6	309	
Montée Pierre du Carre	1248	94,2	7596	0,9	0	41	

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

Nom du lieu	Alt	Km	D+ cumulé	Km étape	D+ étape	D- étape	Terrain
Alpage du Compas	1735	96,4	8085	2,1	489	1	
Super Collet BH S-18h 	1643	100	8256	3,7	171	263	
Sommet télésiège Plagnes	2078	102,8	8690	2,8	434	0	
Refuge de Claran	1789	105	8706	2,2	16	304	
Chalet de la Balme	1685	106,4	8761	1,4	55	159	
Intersection	1505	107,6	8774	1,2	13	185	
Refuge des Férices	1910	110,1	9260	2,5	486	89	
Col d'Arpington	2261	113	9715	3	455	104	
Sous Col de la Freche	2104	114,1	9771	1,1	56	202	
Val Pelouse BH D-02h 	1718	118,2	9814	4	43	440	
Sommet des crêtes	2017	119,9	10120	1,8	306	7	
Col de la Perrière	1977	120,5	10123	0,5	3	43	
Col d'Arbaretan	1862	125,4	10487	5	364	477	
Sommet du Grand chat	1983	126,5	10608	1,1	121	0	
Col du Champet	1722	128,4	10618	2	6	210	
Baraque à Michel	1263	130,9	10618	2,4	0	455	
Le Bourget-en-Huile BH D-08h 	821	133,5	10618	2,6	7	451	
Les Lamberts	857	135,9	10675	2,4	57	19	
Fort de Montgilbert	1340	141,4	11161	5,5	486	3	
Les Bugnons	1086	143,5	11183	2,1	22	275	
Le Planay	751	145,2	11183	1,7	0	334	
Montgilbert	540	147,2	11183	2	0	212	
Aiguebelle BH D-12h 	318	149,7	11183	2,6	0	223	