

152 KM & 11 390 MD+ / 96 KM & 7 200 MD+ / 63KM & 4 770 MD+ / 42KM & 2790 MD+

SKYRACE 21 KM & 2 000 MD+



L'ÉCHAPPÉE BELLE

ULTRA TRAVERSÉE DE BELLEDONNE

PARCOURS, ANIMATIONS, ACCÈS...

ÉDITION 2025
22, 23 & 24 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

« Encore un beau rendez-vous sportif en Isère ! »

Quelle fierté d'accueillir en Isère, à travers le massif de Belledonne, l'événement international qu'est l'Échappée Belle. Fidèle à ses promesses de sommets, ce rendez-vous hautement sportif 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 », en plus de délivrer des conseils pratiques depuis l'application « Isère outdoor » que je vous invite à télécharger et à parcourir. Autre satisfaction : l'Échappée Étoilée. Cette épreuve non chronométrée à laquelle j'ai pris part l'an dernier, offre des parcours trails plus accessibles en mettant en avant les produits locaux dans une ambiance chaleureuse, au coucher du soleil. C'était un souhait du Département et je me félicite qu'il se concrétise à nouveau en 2025.

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

« Le Grésivaudan, terre de trail »

Cette année encore, la communauté de communes Le Grésivaudan est fière d'accueillir sur le territoire et de soutenir ce bel événement. Une fierté et presque une évidence car nous partageons des valeurs communes que sont le respect des espaces naturels, le dépassement de soi et le goût de l'effort. Accompagner l'organisation de ce type d'événement participe à la notoriété et à l'attractivité touristique de notre territoire. Parce que le Grésivaudan est un territoire adapté pour les sportifs de tous niveaux, la communauté de communes travaille à la mise en avant du sport en général et des valeurs qu'il véhicule. La politique volontariste menée, comprend la construction de nouveaux équipements sportifs, le soutien et la promotion de compétitions et d'événements qui permettent de se dépasser et de profiter de la nature qui nous entoure. Le trail a bien évidemment le vent en poupe et là aussi nous entendons faire de notre territoire un espace de pratique incontournable. Pour cela, nous travaillons en étroite collaboration avec les propriétaires fonciers et acteurs économiques locaux. Cette année, nous avons notamment le plaisir d'inaugurer une vingtaine d'itinéraires de trail tracés en Belledonne, au départ d'Allevard, du Collet, du Barioz, du Pleyne et de Prapoutel.

HENRI BAILE, Président de la Communauté de communes Le Grésivaudan

« Un enthousiasme croissant »

Le monde du trail est en attente de cette 13^e édition. L'enthousiasme croissant pour cette course qui emprunte une grande partie du GR738 s'explique par la beauté des paysages traversés mais surtout par sa réputation de trail hors normes qui nécessite une préparation adaptée tant physique que morale. En effet, plus qu'un trail, c'est une aventure, un défi que se lancent tous ces sportifs qui rêvent d'être finishers. En dehors du côté sportif, l'Échappée Belle c'est aussi plus de 600 bénévoles qui oeuvrent sur plusieurs jours pour parfaire une organisation au top et qui, le jour J, ravitaillent, encouragent, réconfortent, soignent les participants tout au long du parcours. Félicitons aussi aux organisateurs d'avoir lancé l'an dernier le Maratrail au départ de Valgelon-La Rochette qui a été un grand succès populaire et a vu des traileurs moins aguerris se lancer dans l'aventure. Bravo à toute l'équipe pour son sens de l'innovation et son envie de toujours faire mieux.

JEAN-FRANÇOIS DUC, Conseiller départemental et VP agriculture tourisme de l'Isère

« Le reflet de l'identité de notre territoire »

C'est avec une immense fierté que nous accueillons cette 13^e édition de l'Échappée Belle, événement devenu emblématique du massif de Belledonne et reflet de l'identité forte de notre territoire. Ce trail d'exception incarne pleinement les valeurs que nous portons au sein de la Communauté de communes Le Grésivaudan : engagement, résilience, respect de la nature, solidarité. À travers cette course, nous affirmons notre volonté de faire du sport un levier de développement local, durable et inclusif. Le soutien des collectivités à des événements comme celui-ci n'est pas anodin : il s'inscrit dans une politique ambitieuse de valorisation de nos espaces naturels, de dynamisation touristique et de cohésion entre les habitants de nos montagnes et de notre vallée. L'Échappée Belle traverse des sites remarquables, dont plusieurs stations quatre saisons que nous accompagnons activement dans leur transition touristique. C'est aussi un moment de rencontre entre acteurs économiques, associations, élus, bénévoles et visiteurs, autour d'une passion commune et d'un territoire partagé. Je tiens à saluer l'implication admirable de tous ceux qui œuvrent à la réussite de cette manifestation permettant de faire rayonner Belledonne bien au-delà de ses sommets. Que cette 13^e édition soit à la hauteur de vos espérances : un moment fort, exigeant, mais profondément humain, à l'image de notre territoire.

ANNE-FRANÇOISE BESSON, présidente de l'office de tourisme Belledonne Chartreuse et VP en charge du tourisme, des sports et des loisirs au Grésivaudan

« Une ultra-aventure, dans une chaîne de Belledonne partagée »

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 avec un immense plaisir que nous voyons revenir une nouvelle édition de l'Échappée Belle. La chaîne de Belledonne est le lieu de pratiques diverses qui se croisent, et parfois se télescopent, dans des écosystèmes sous pression. Au-delà du partenariat de longue date qui s'est créé entre les organisateurs et l'Espace Belledonne, ce sont surtout les valeurs partagées qui font de cette aventure le reflet de notre territoire. En effet, l'Échappée Belle est un partenaire à l'écoute des acteurs locaux, qui permet, en plus de l'exploit sportif, de ne plus simplement consommer des espaces de nature, mais aussi d'agir sur le territoire. Merci à toute l'équipe pour l'organisation de cette belle aventure humaine, et bravo à tous les participants.

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

« Une quête de l'inconnu qui résonne avec ce qui nous anime »

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'Échappée Belle s'inscrit dans cette même trajectoire. « Piste ? Raid ? ou Trek ? L'Échappée Belle est avant tout une aventure » ; c'est ce que nous avons confié aux organisateurs dès nos premiers échanges. 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 (trop rapidement) 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'Échappée Belle, ce sont aussi des femmes et des hommes, des bénévoles, des participants, des soutiens... un écosystème humain qui reflète une autre valeur essentielle incarnée par Millet : « faire famille ». Nous sommes heureux de rejoindre cette grande famille que Florent et son équipe ont su faire grandir au fil des éditions.

ROMAIN MILLET, Président Directeur Général de Millet Mountain Group



Vendredi 27 juin 2025 :

Sylvie - « Flo, j'ai besoin de l'édito du mag 2025, t'es à la bourre, ça doit partir à l'impression et il faut une traduction, Elise va devoir traduire en urgence ! Tu crois que tu peux réussir à caser ça avant lundi dernier délais ? »

Dimanche 30 septembre 2012, fin de l'édition zéro, 6 partants, 3 arrivants :

Benjamin - « Non mais là si on fait ce parcours on n'aura jamais plus de 100 arrivants ».

Florent - « On retire quoi ? ».

Julien - « Col de Bourbiere, c'est pas raisonnable ».

Florent - « Et quoi d'autre ? » ... long silence d'introspection...

Benjamin - « Rien d'autre » ... grimace...

Florent - « Ça va être un gros chantier » ...ires...

Ensemble - « Ok on envoie ! »



Voici deux aperçus très différents de ce qui alimente l'équipe, donne naissance puis fait vivre l'Échappée Belle depuis maintenant 13 ans : l'envie et l'audace qui font ensuite place à l'organisation et la responsabilité.

Cette équipe, elle n'est pas là par hasard, elle s'est soudée progressivement au cours des éditions, des aléas de course, des difficultés financières, des annulations, des parcours de repli, de tout ce qui fait un événement réunissant désormais 3 000 amoureux de trail running. Alors me voilà à la tâche, car derrière l'injonction de Sylvie on ressent toute la bienveillance d'une bénévole devenue responsable en titre de toute la communication de l'évènement au fil des ans. Et derrière cette bienveillance il y a le besoin et l'envie de faire les choses sérieusement sans se prendre au sérieux.

Merci à cette équipe, que vous découvrirez en partie en fin de magazine. Équipe solidaire, qui met en musique cet évènement année après année, tout en essayant d'améliorer chaque aspect de ce grand week-end.

Ok c'est sympa ton petit laiùs Florent, mais concrètement quand tu dis « améliorer » tu parles de quoi ?

En 2025 l'Échappée Belle a été présente sur de nombreux fronts qui sont pour nous essentiels et qui ne sont pas toujours perceptibles une fois le dossard accroché au sac :

- Des textiles fabriqués par notre partenaire Millet en matière left over (matière perdue) expressément pour la course afin d'éviter du gâchis et minimiser l'impact carbone.
- De nouveaux fournisseurs locaux, qui nous approvisionnent de plus en plus en vrac afin de limiter les déchets.
- Des bénévoles qui ont pu, pour certains, suivre des formations aux premiers gestes de secours, financées par l'Échappée Belle.
- 7 micro évènements à impact positifs sur le territoire menés par notre stagiaire Thaïs à travers le projet Au-delà du trail que vous découvrirez dans ce magazine.
- La mise en place de 2 parcours permanents de repli permettant à un maximum de concurrents de finir la course et d'être finisher d'un parcours certes raccourci mais sans utiliser les navettes abandons.
- Une fréquence accentuée des navettes accompagnant avec le soutien de la communauté de commune du Grésivaudan, pour permettre au plus grand nombre de laisser la voiture au parking.
- Une 2^e édition d'initiation au trail avec l'Échappée Étoilée, portée par le département de l'Isère.
- Un retour de la page web « coût du dossard » qui était présente les 2 premières années afin de continuer à faire comprendre ce qui se cache derrière le prix d'un dossard.

Et bien d'autres choses encore, mais là Sylvie, c'est à toi de jouer à travers les 36 pages de ce magazine.

Bonne course à tous.

Merci à toute l'équipe organisatrice qui donne beaucoup de son temps libre ainsi qu'à nos 2 salariés, Fabien et Elise, ultra moteurs de notre ultra traversée de Belledonne.

Florent Hubert, créateur de la course



Friday, June 27th, 2025:

Sylvie - « Flo, I need the 2025 magazine edito, you're late, it must go to print and we need it to be translated, Elise will have to do it urgently! Do you think you can manage to do that before the last deadline on Monday? Sunday, September 30th, 2012, end of the edition zero, 6 starters, 3 finishers:

Benjamin - «Hum... if we do this route, we will never have more than 100 finishers.»

Florent - «What can we remove?».

Julien - «Bourbiere's pass, it's not reasonable.» Florent - «And what else?» ... long introspection silence...

Benjamin - «Nothing else» ... grimace...

Florent - «It's going to be a ship in a bottle» ...laughs...

Together - «Ok let's go!»

Here are two very different insights into what fuels the team, gives birth and then brings Echappée Belle to life for 13 years now: the desire and boldness that then give way to organization and responsibility.

This team, not there by chance, has gradually welded over the editions, the vagaries of racing, financial difficulties, cancellations, fallback courses, everything that makes an event now bringing together 3,000 trail running lovers. So here I am at the task, because behind Sylvie's injunction we feel all the kindness of a volunteer who has become responsible for this event communication over the years. And behind this kindness there is the need and the desire to do things seriously without taking oneself seriously.

Thanks to this team, which you discover in part at the end of the magazine. A solidarity team, which sets this event year after year, while trying to improve every aspect of this great weekend.

Ok, Florent, your little laiùs is nice, but concretely when you say 'improve' what are you talking about?

In 2025, Echappée Belle was present on many subjects that are essential for us and that are not always noticeable once the bib is attached on the bag:

- Textiles made by our partner Millet in left over material expressly for the race to avoid waste and minimize the carbon impact.

- New local suppliers, who increasingly supply us in bulk to limit waste.

- Volunteers who were able, for some, to follow training in first aid gestures, funded by Echappée Belle.

- 7 micro events with positive impact on the territory conducted by Thaïs our intern through the project Beyond the trail that you will discover in this magazine.

- The establishment of 2 permanent fallback routes allowing a maximum of competitors to be finishers on a route that is certainly shortened but without using the abandoned shuttles.

- An increased frequency of accompanying shuttles with the support of the Communauté de Commune of Grésivaudan, to allow as many people as possible to leave the car at the parking lot.

- A 2nd edition of trail initiation with the Echappée Étoilée, led by the Isère department,

- A come back of the «cost of the bib» web page, that was present for the first 2 editions, in order to understand what is hidden behind the price of a bib.

And many other things, but it's all yours Sylvie, through the 36 pages of this magazine.

Have a good race, everyone.

Thank you to the entire organizing team who gives a lot of their free time as well as to our 2 employees, Fabien and Elise, ultra engines of our ultra crossing of Belledonne.

Florent Hubert, creator of the race



SOMMAIRE



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

Couverture : 10-6design.fr
Photos : Thibault Blais, Bruno Lavit,
Matthieu Rieux, Alexandre Gelin,
Yann Marchais, Johannes Braun,
Emilien Hugon, Léo Previtali.
Conception & mise en page : Sylvie Quercia.
Traductions : Elise Mogenier.

6

PRÉSENTATION DES ÉPREUVES

Carte des parcours
Échappée Belle Intégrale
Traversée Nord
Parcours des Crêtes
Maratrail
Skyrace du Rocher Blanc®
Échappée Étoilée (épreuve non chronométrée)

L'Échappée Belle en chiffres

12

INFOS COURSE

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

15

VENIR SUR L'ÉVÈNEMENT

16

PROGRAMME SUIVI COUREURS

Horaires & lieux
Carte du parcours

18

ACCÈS AUX SITES

Domaine départemental de Vizille
Arselle - Chamrousse
Col de la Botte - Chamrousse
Refuge de La Pra
Refuge Jean Collet
Habert d'Aiguebelle
Le Pleynet - Les 7 Laux
Fond-de-France
Gleyzin
Péroule
Allevard
Super Collet
Valgelon-La Rochette
Val Pelouse
Fontaine Noire
Le Bourget-en-Huile
Aiguebelle

26

PARCOURS & ENVIRONNEMENT

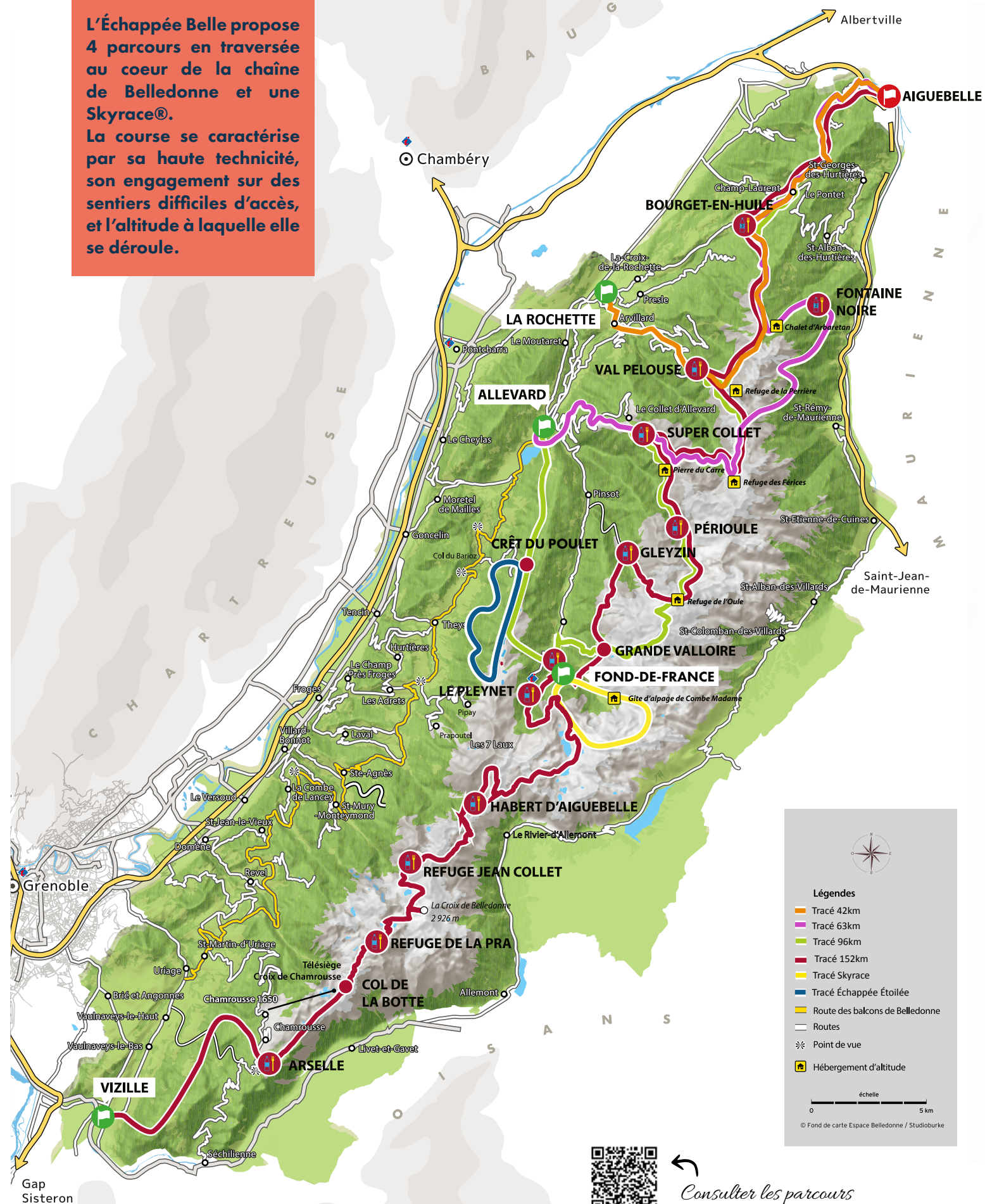
Un territoire remarquable...
Au-delà du trail
Les paysages traversés
Les abris sur le parcours
Une manifestation éco-responsable

32

ORGANISATION

Les bénévoles
Le staff
Les partenaires

L'Échappée Belle propose 4 parcours en traversée au cœur 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 930m avec la Croix de Belledonne. 15 cols et 40km de parcours à plus de 2000m d'altitude doivent être franchis pour arriver au terme de cette aventure. Les meilleurs bouclent les 152km en 24h tandis que les derniers finishers franchissent la ligne d'arrivée en 54h.

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 152km in 24 hours while the last finishers cross the finish line in just under 54 hours.

LES MEILLEURS TEMPS

sur les itinéraires complets

Intégrale

François D'Haene, 23h55'11 en 2019
Emilie Lecomte, 30h09'22 en 2015

Traversée Nord

Nicolas Gourdon, 12h03'33 en 2021
Manon Benoît, 14h54'42 en 2022

Parcours des Crêtes

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

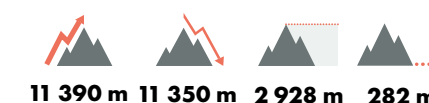
Maratrail

Tom Genty, 4h28'04 en 2024
Coralie Blanchard, 5h34'59 en 2024

Skyrace du Rocher Blanc

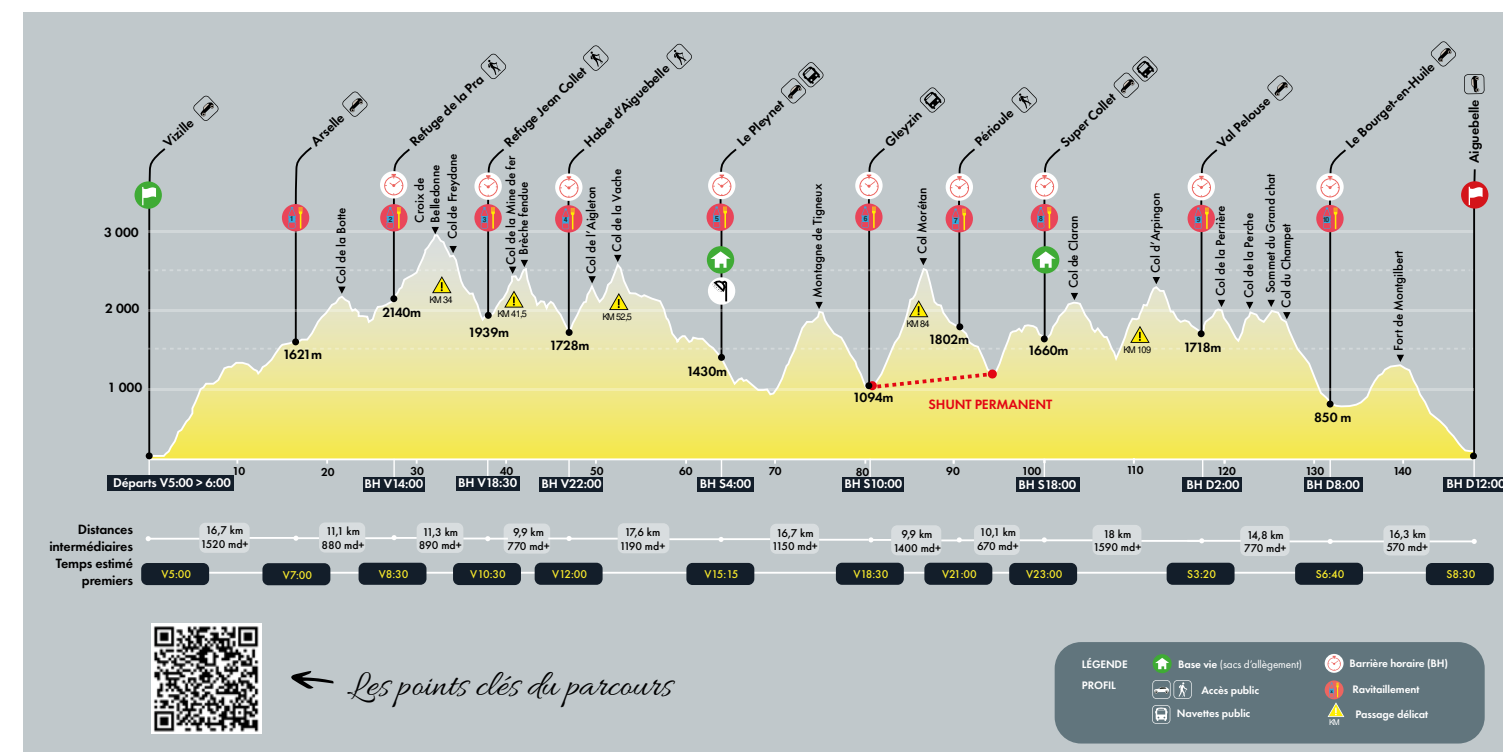
Simon Guignard, 2h31'10 en 2023
Maëlle Beauvir, 3h04'15 en 2024

L'Échappée Belle Intégrale 152 km



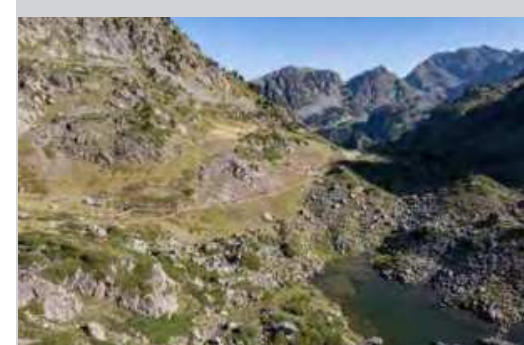
L'Intégrale est une traversée complète de la chaîne de Belledonne du sud au nord. Un parcours alpin qui cumule les difficultés : sentiers escarpés, altitude, dénivelé, pourcentage de pente... La récompense est à la hauteur des efforts avec 30 lacs d'altitude, 4 crêtes panoramiques et une ambiance « montagne » 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

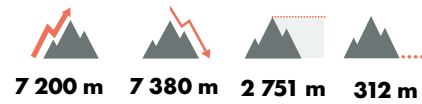


Les points clés du parcours

LÉGENDE
PROFIL
Base vie (sacs d'allogement)
Accès public
Navettes public
Barrière horaire (BH)
Ravitaillement
Passage délicat

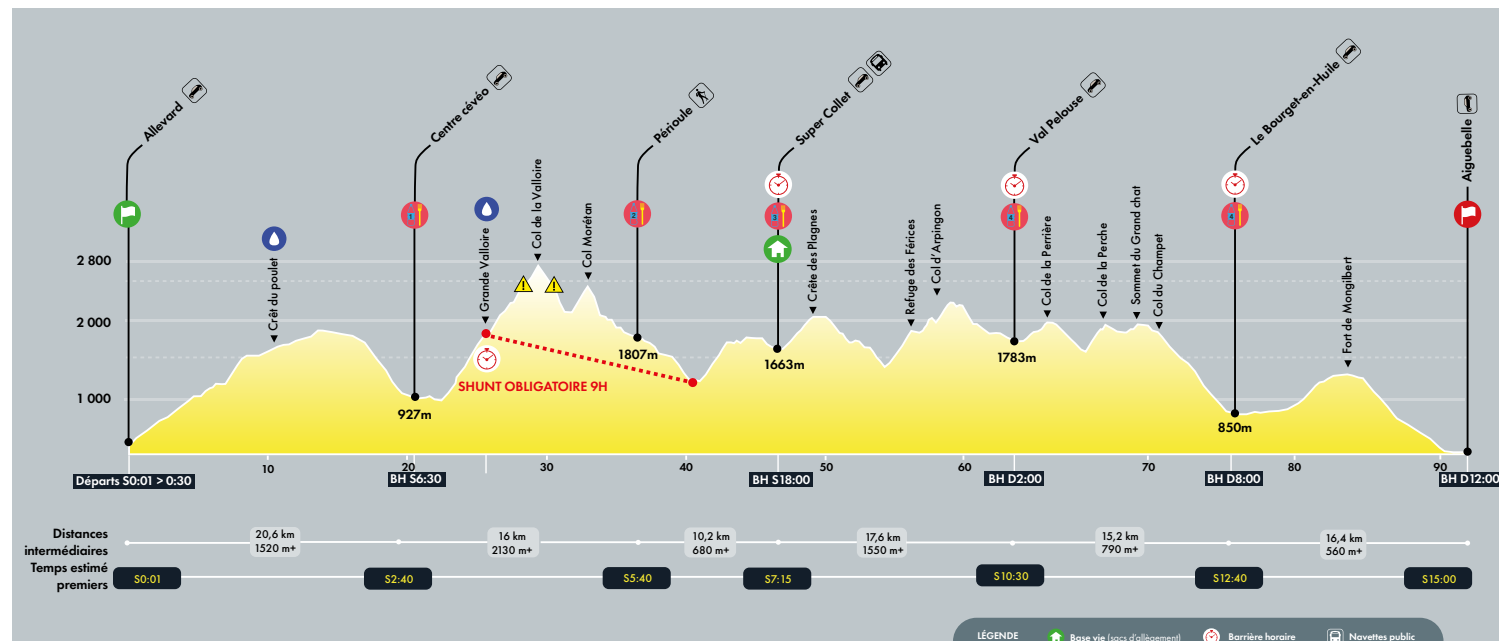


96 km

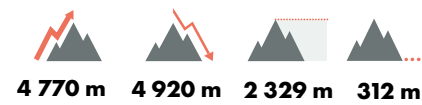


Belledonne Nord s'offre à vous pour la seconde partie du parcours, avec de sublimes points de vue et encore quelques belles étapes, comme le col d'Arpington et le sommet du Grand chat avant de sonner la cloche à Aiguebelle !

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!

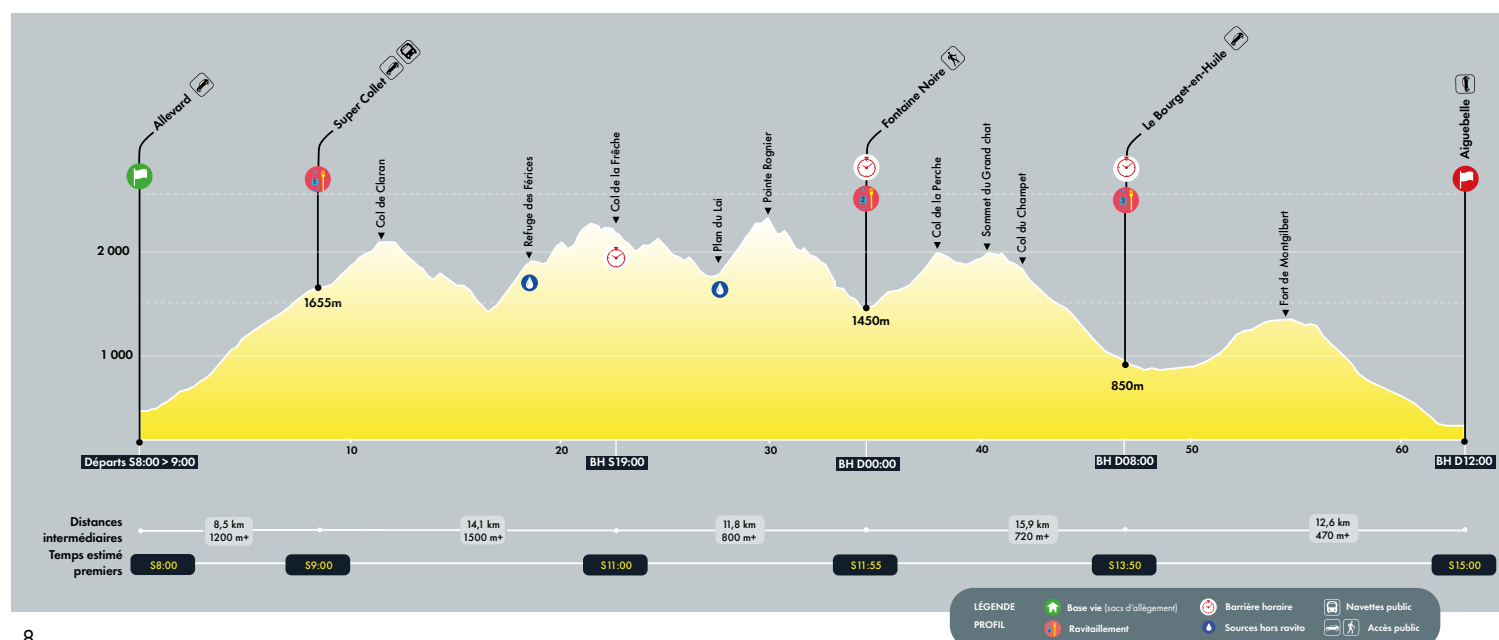


63 km

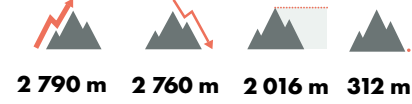


Un parcours très sauvage avec une incursion sur le versant Mauriennais. Cette épreuve est plus accessible que les 2 ultras mais elle n'en reste pas moins technique avec l'ascension d'un des sommets phares du massif : la pointe de Rognier (2341m). Ce sommet au coeur de Belledonne offre un panorama unique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

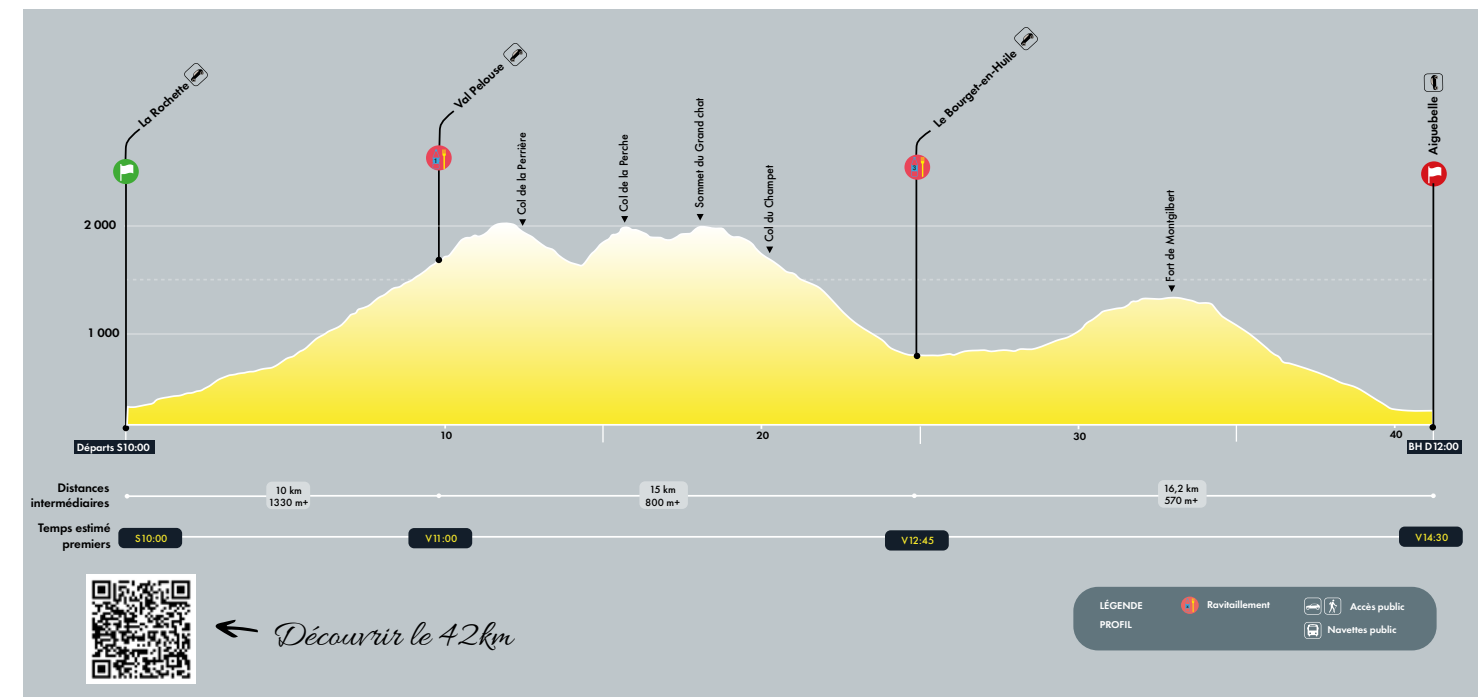


42 km



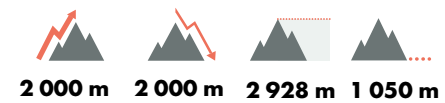
Un tracé physique avec un dénivelé important offrant de jolis points de vues sur Belledonne, les massifs voisins ainsi que le Mont-Blanc. Vous parcourrez les crêtes de Val pelouse et du Grand chat, et traverserez les villages d'Arvillard et du Bourget-en-Huile !

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!



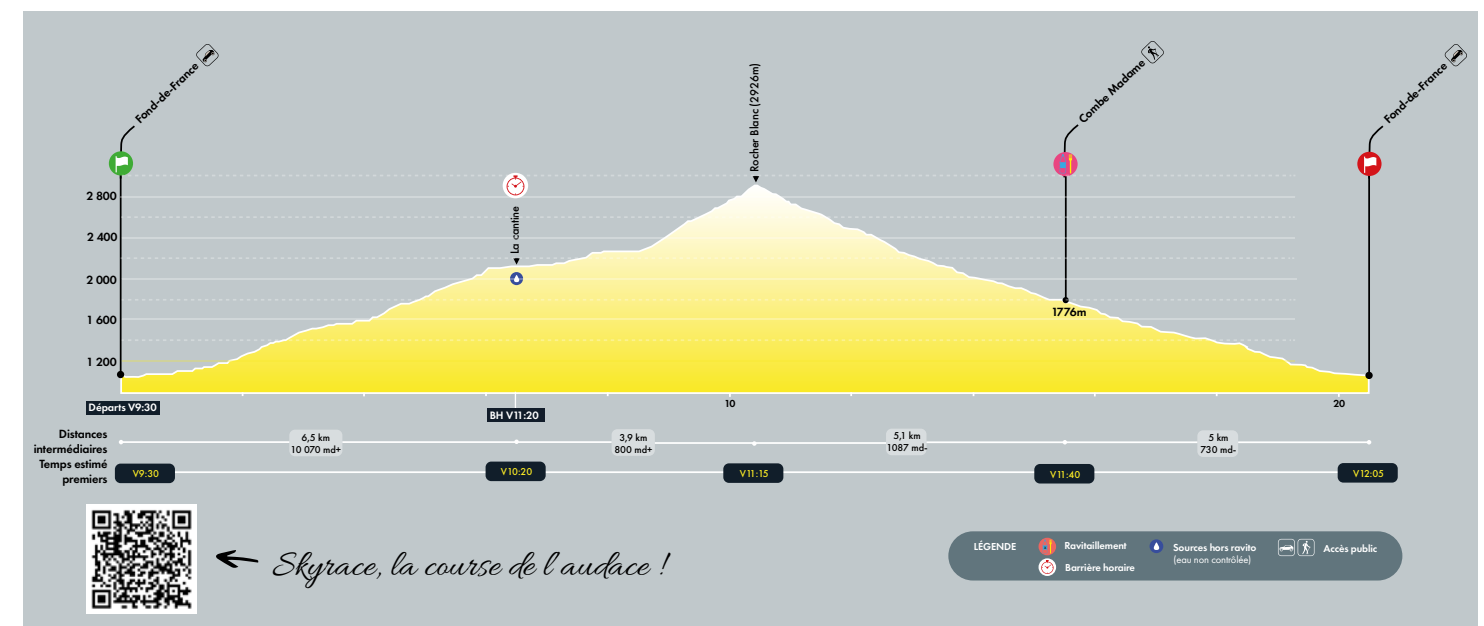
21 km

The White Rock Skyrace®



Affiliée à l'International
Skyrunning Fédération (ISF).

Affiliated with the International Skyrunning Federation (ISF)



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

11,5KM / 470MD+

20KM / 900MD+

→ **Départ : vendredi 22 août 2025 à 18h30 du foyer du Barioz**
Arrivée : avant 23h

Boisson offerte à l'arrivée par la commune de Crêt en Belledonne.
Tarif : 5 euros

Un parcours adapté aux personnes en situation de handicap est proposé dans le cadre de cet événement.

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 de poulet pour finir au point de départ.

Dans cette ambiance à 360°, au cœur de Belledonne, **2 parcours sont proposés aux participants : 11,5 km & 20 km.** Le départ sera donné à 18h30 pour permettre à tous de profiter du soleil couchant et de terminer la course à la tombée de la nuit à la frontale.

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

Une course enfant sera proposée à 18h50 au foyer du Barioz.

Cet événement est coorganisé dans le cadre de l'Echappée 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 19 août 21h
(attention : nombre de places limité !)
www.lechappeebelledonne.com/echappee-etoilee

Revivez la 1ère édition
de L'Echappée Etoilée



L'ÉCHAPPÉE BELLE EN CHIFFRES

48%

DE FINISHERS
sur l'Intégrale en 2024

60% sur la Traversée Nord
72% sur le Parcours des Crêtes
93% sur le 42km
100% sur la Skyrace

23h55

pour le meilleur temps homme sur
l'Intégrale par François D'Haene

3 000 inscrits
18 ans pour le plus jeune
81 ans pour le plus âgé
2 443 hommes
553 femmes
15% d'étrangers
X nationalités

PLUS HAUT SOMMET
sur le parcours Intégral

2 926 m



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
+ de 30 postes
montagne (120
bénévoles)

4 médecins
44 secouristes / infirmiers
32 kinés/podos

12

RAVITAILLEMENTS

2 bases de vie
420L de soupe « maison » préparé
par nos bénévoles
1 350 kg de fruits transportés et
préparés
35 000 € de budget pour les ravitos
600 kg de déchets compostés
1000 l de cola bio en fût

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

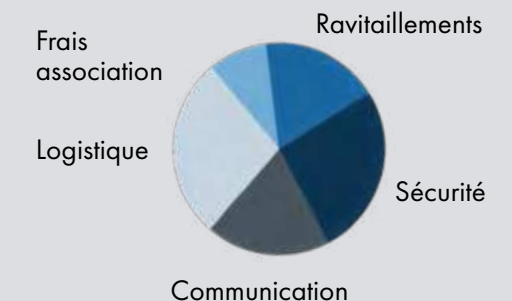
C'est un vrai engagement de
l'Echappée Belle car un ravitaillement
avec des produits locaux coûte 2
fois plus cher qu'avec de la grande
distribution.

7

sorties Au-delà du trail

2 journées de formations PSC1 pour
nos bénévoles
40 prêts de matériel à des associations

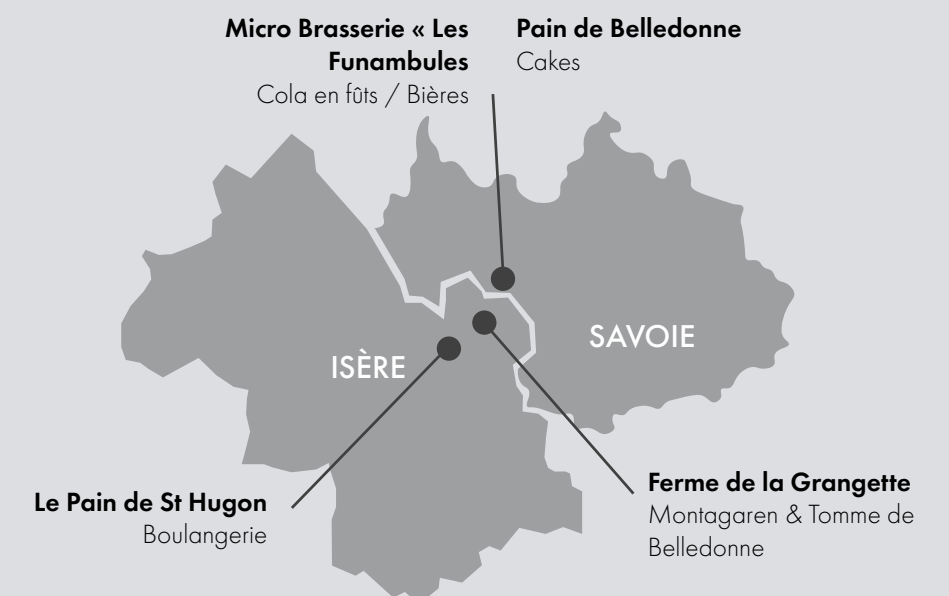
629 000 € de budget



650

bénévoles

De 11 à 87 ans
59% isérois et 26% savoyard
15 000 heures de bénévolat



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. **La zone natura 2000 où l'usage des bâtons est proscrit, est identifiée par des fanions spécifiques, rayés.**

Particulièrement attentif au respect de l'environnement, Franck Dorne, 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 inimaginable, la nuit et dans un gros brouillard comme il peut y en avoir souvent en Belledonne ». Le balisage sur l'Échappée Belle est donc très serré avec près de 12 000 fanions installés sur 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 réflectite.
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.*



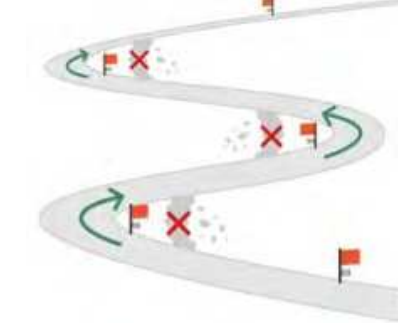
VIRAGES Corners

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.

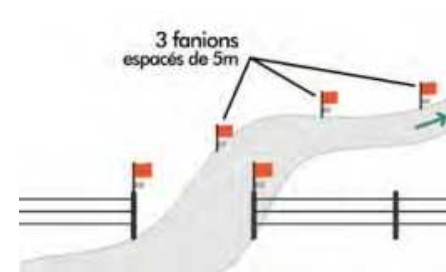
Near the herds and near a sensitive area.

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.



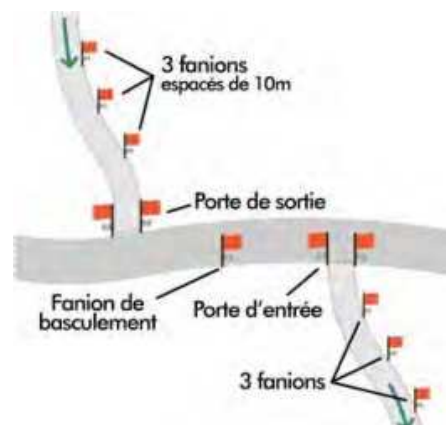
INTERSECTION ET FOURCHE DE SENTIER

Intersection and fork of trail:



TRAVERSÉE DE PISTE OU DE ROUTE

Runway or Road Crossing:



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 →



ABANDONS

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

Certains zones d'abandon sont à privilégier de par leur facilité d'accès aux véhicules de rapatriement : Arselle, Le Pleyhet / les 7 laux, Gleyzin, Super Collet et Le Bourget-en-Huile.

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

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

Navettes à destination d'Aiguebelle :

- Pont de la Betta V 16h30, V19h, V 23h30
- Le Pleyhet V 23h, S 2h, S 5h30
- Cévéo S 6h30
- Super Collet S 14h, S 19h30
- Val Pelouse D 01h

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

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

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Indispensable à la sécurité des coureurs !

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 au Pleynet/ Les 7 Laux KM 60 (pour le 152km) et à Super Collet KM 100 (pour le 152km et le 96km). Le matériel obligatoire doit impérativement être gardé sur vous.

LES RAVITAILLEMENTS

RAPPEL : gobelet et bol obligatoire

Procédure :

- 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 vaisselles, soit composables soit réutilisables. Pas de bol dans les poubelles jaunes et bleus.

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

- côté salé, vous retrouverez saucissons et du 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



COMMENT VENIR ?



En train



- Présence d'une **gare à 300m de l'arrivée à Aiguebelle** à une seule correspondance de Paris / Lyon / Annecy / Grenoble.
- Depuis Aiguebelle, une **navette est à disposition des coureurs** pour se rendre jusqu'au départ de chaque course (gratuite sur présentation d'un billet de train ou d'un vélo !)
- Possibilité de louer un véhicule en sortie de train avec Rent a Car. 15% de réduction. Code : EB202515.



En co-voiturage

Proposez ou trouvez un trajet jusqu'à l'Échappée Belle en utilisant la plateforme TOGETZER.



En navettes

Le vendredi 22 août, au départ de Grenoble et Chambéry, des navettes sont à disposition des coureurs pour se rendre jusqu'au départ de la Skyrace (Haut Bréda) le matin, retour dans l'après-midi, en partenariat avec Citiz.



L'Échappée Belle fait partie d'un groupe d'organisations qui met en avant et labelise des courses accessibles en train à travers l'Europe.

Pour toutes vos questions liées au transport avant et pendant la course : mobilite@lechappeebelledonne.com



NAVETTES GRATUITES ACCOMPAGNANTS / PUBLIC

Vendredi 22 août

Allevard > Pinsot > La Martinette > Le Pleynet
de 16h à 22h20

Le Pleynet > La Martinette > Pinsot > Allevard
de 16h50 à 23h10

Arrêts : Allevard collège, Allevard Musée Jadis, Gleyzin, La Martinette à Fond de France, Le Pleynet.

Samedi 23 août

Allevard > Le Collet Malatrait > Super Collet
de 8h15 à 17h45

Super Collet > Le Collet Malatrait > Allevard
de 9h30 à 18h35

Arrêt OBLIGATOIRE à Pré Rond si parkings saturés à Super Collet.

Télésiège de Claran offert si navette prise depuis Allevard

Navettes offertes par

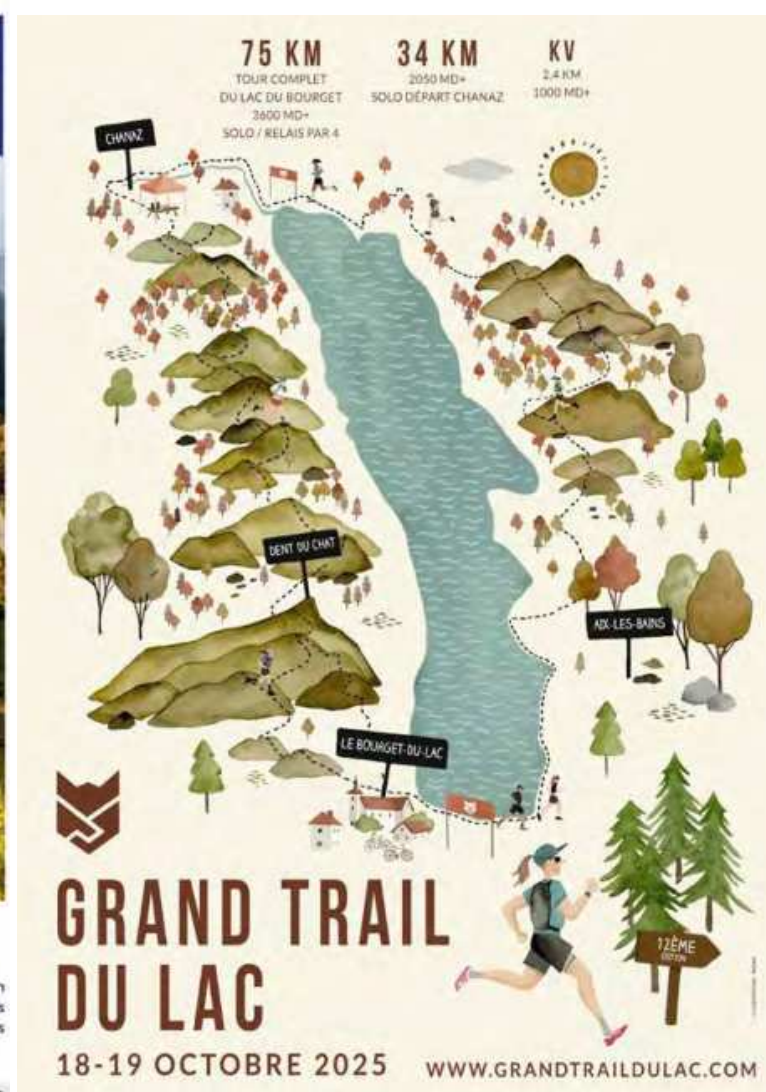
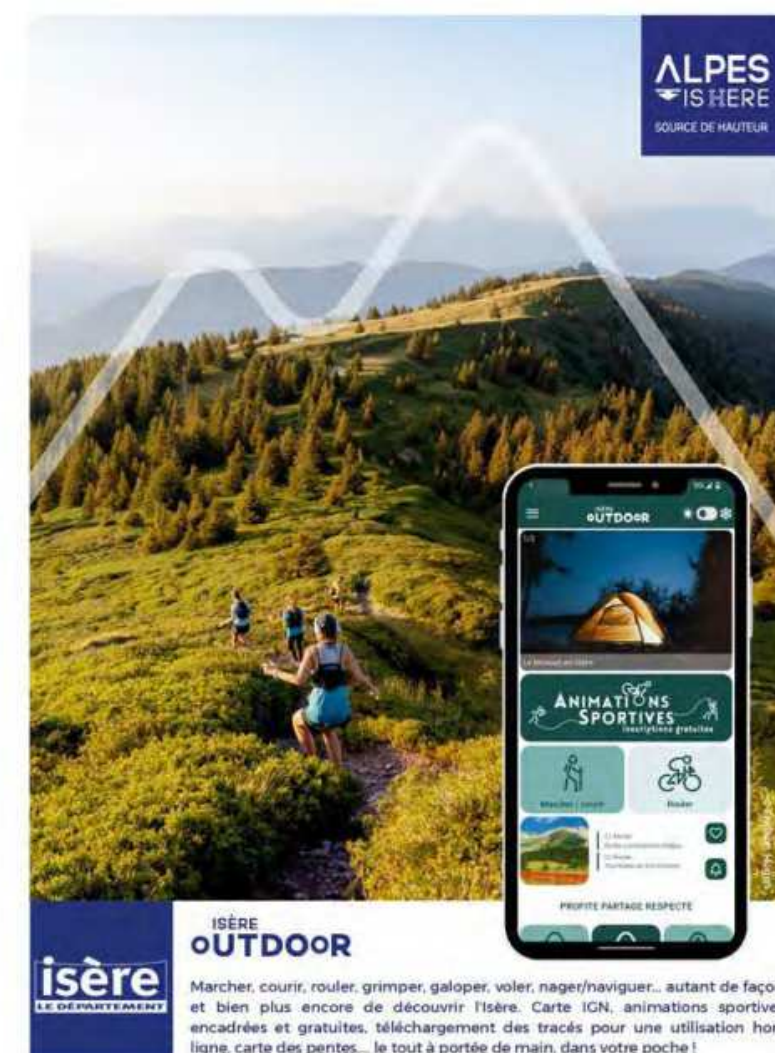


Vendredi 22 et samedi 23 août

Pinsot > Gleyzin (OBLIGATOIRE) - soumis à l'ouverture de la route

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

Horaires des navettes
(peuvent être sujettes à modification)



21 08 JEUDI

Aiguebelle	15h-19h Remise des dossards 152km & pacer, 96km	 
------------	---	---

22 08 VENDREDI

Aiguebelle	15h-19h Remise des dossards 96km, 63km, 42km & pacer	 
 Vizille	5h>6h Départ 152km	
 Arselle	7h>11h Passage des coureurs 152km	 
Col de la Botte	8h>12h Passage des coureurs 152km Montée par le télécabine de la Croix de Chamrousse	
 Fond-de-France	8h > 9h Retrait des dossards Skyrace 9h30 Départ de la Skyrace du Rocher Blanc	   
 Refuge de La Pra	9h>14h Passage des coureurs 152km	 
 Fond-de-France	12h > 16h Arrivée de la Skyrace 14h Remise des prix Skyrace	   
 Refuge Jean Collet	12h>19h Passage des coureurs 152km 2h de marche depuis le parking Pré Marcel (St Agnès).	 
 Habert d'Aiguebelle	14h>22h Passage des coureurs 152km 2h30 de marche depuis le parking du Pont de la Betta.	 
 Le Pleynet - Les 7 Laux	15h>S 04h Passage des coureurs 152km	   
Échappée Étoilée (parcours non-chronométrés)	18h30 Départ du foyer du Barioz Animations musicales, buvette et courses enfants	  
 Gleyzin	19h>S10h Passage des coureurs 152km NAVETTE OBLIGATOIRE depuis Pinsot (si route ouverte).	 
 Périoule	21h>S16h Passage des coureurs 152km et du 96km	

23 08 SAMEDI

 Allevard	00h01>00h30 Départ 96km	 
 Allevard	7h>8h30 Remise des dossards 63km 8h>9h Départ 63km	  
 Super Collet	V 23h>S 18h Passage des coureurs 152, 96 & 63km	   
 Valgelon-La Rochette	8h30>10h Remise des dossards 42km 10h>10h30 Départ 42km	
 Val Pelouse	3h20>D 02h Passage des coureurs 152, 96 & 42km	
 Bourget-en-Huile	6h40>D 08h Passage des coureurs 152, 96, 63 et 42km	  
 Aiguebelle	A partir de 6h Arrivées 18h30 Remise des prix 42km	  

24 08 DIMANCHE

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

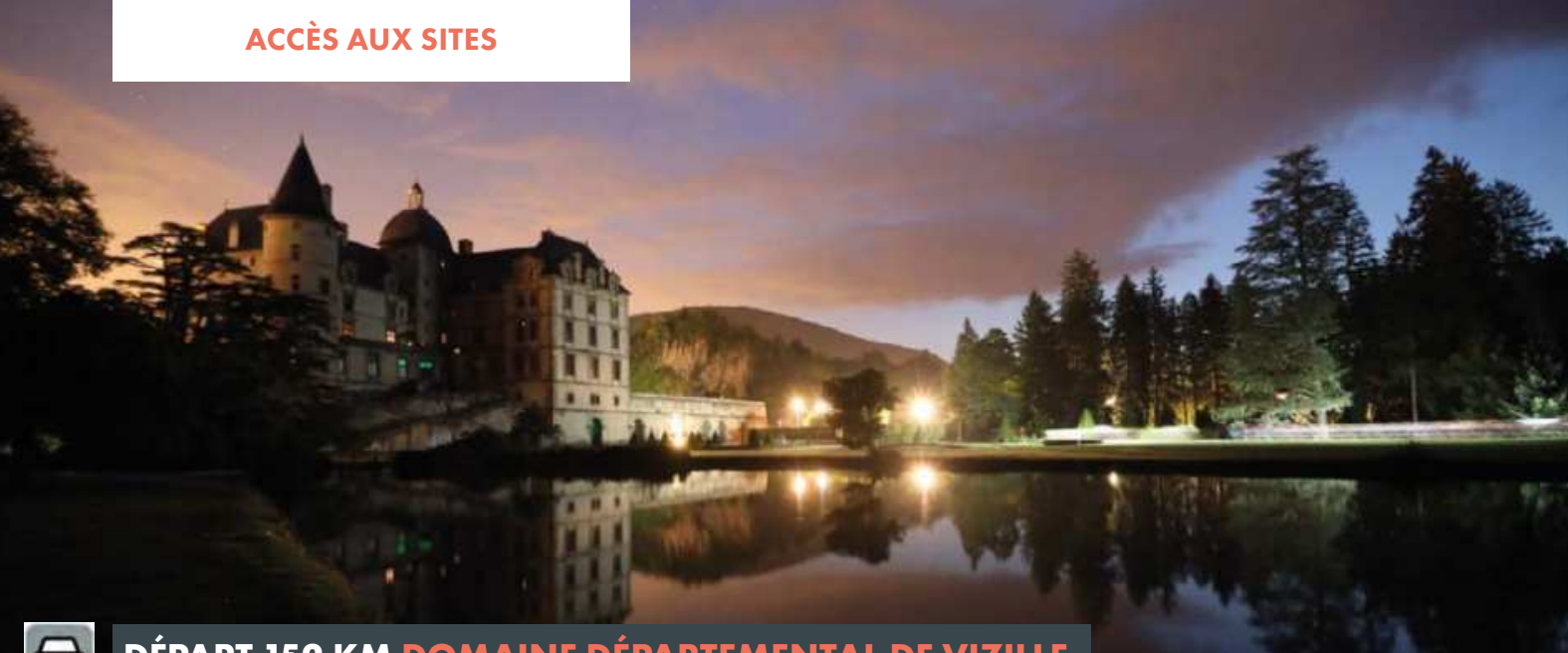
Les heures de passage des coureurs sont données à titre indicatif. Elles sont estimées en fonction des années précédentes et peuvent varier, notamment en fonction de la météo.

SUIVI LIVE

sur www.lechappeebelledonne.com/live



Pas d'assistance en dehors des zones de ravitaillement.



DÉPART 152 KM DOMAINE DÉPARTEMENTAL DE VIZILLE

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

Coordonnées GPS : 45.071724, 5.772721

22 5H > 6H DÉPART DES COUREURS DU 152KM.
AOÛT

🕸 Parcours d'orientation Vizille

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



LE DÉPARTEMENT DE L'ISÈRE PRÉSENTE

DOMAINE DE VIZILLE
MUSÉE DE LA RÉVOLUTION FRANÇAISE

Un site inscrit dans l'histoire universelle pour son rôle dans la genèse de la Révolution française.



Dans le parc...
Parcours d'orientation,
Aire de jeux pour les enfants,
Découverte du patrimoine arboré,
Maison de l'apiculture,
Réserve animalière.

Au musée...
Une collection unique d'œuvres
d'art en permanente évolution et
enrichie au fil du temps..
Une exposition temporaire
1793-1794.
Un tourbillon révolutionnaire.

ENTRÉE GRATUITE

DANS LES 11 MUSÉES
DU DÉPARTEMENT DE L'ISÈRE
musees.isere.fr

isère
LE DÉPARTEMENT

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

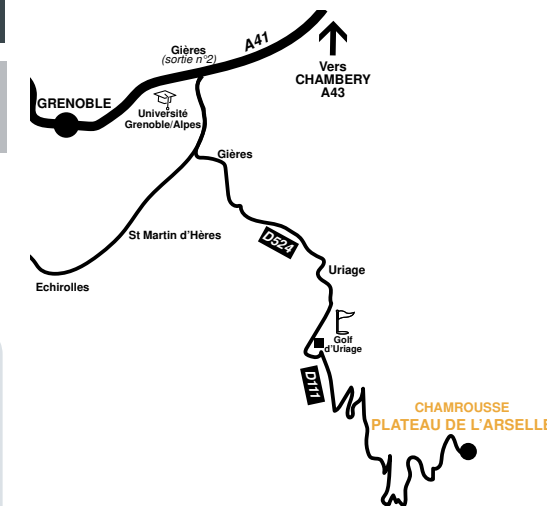
22 7H > 11H PASSAGE DES COUREURS DU 152KM
AOÛT
Depuis Vizille > 16,7 km, 1 571mD+ , 148mD-
7h > 11h Animation musicale avec Les 2 Pécables.



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.



P PARKING

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

Avis aux accompagnateurs

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

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



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.

22 7H45 > 12H PASSAGE DES COUREURS DU 152KM.
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 12,50 € l'aller-retour.





R2 REFUGE DE LA PRA

📍 **38420 Revel [2 110 m]** Coordonnées GPS : 31T 731404 5005065

Vendredi
22
AOÛT

9H > 14H PASSAGE DES COUREURS DU 152KM.
Depuis Vizille > **27,2km, 2453m D+, 594 mD-**

SE RENDRE AU REFUGE



En voiture depuis Grenoble : prendre l'A41, sortir à Domène (sortie gratuite), prendre direction Revel puis Freydière. Depuis Les Granges de Freydière, aller jusqu'au bout de la route. 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). Dénivellation : 740 m - Durée : 2 h30 à 3 h.



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]**
Accessible à pied en 2h depuis le parking Pré Marcel.
Coordonnées GPS : 31T 733102 5008604

Vendredi
22
AOÛT

12H > 19H PASSAGE DES COUREURS DU 152KM.
Depuis Vizille > **38,2 km, 3333mD+, 1615 mD-**

SE RENDRE AU REFUGE (accès par Pré Marcel)



En voiture depuis Grenoble : prendre l'A41, sortir à Brignoud (sortie gratuite), prendre la direction de Villard Bonnot, puis tourner à gauche sur la D290 vers le Mollard et le Col des Mouilles. Au col prendre la route forestière menant au parking de Pré Marcel.



Puis à pied : depuis le parking, le sentier est horizontal voire descendant durant 15 minutes, avant de grimper franchement en lacets jusque vers 1600m puis de traverser vers le sous Jas-Mouton. Une vire facile d'accès mais exposée au vide se trouve juste avant le refuge, sécurisée par un câble.

Dénivelé : 700 m - Durée : 2h - Difficulté : sentier balisé mais passages escarpés sur la fin (main courante).

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



RESTAURATION & LOGEMENT

Possibilité de se restaurer et de dormir au refuge, sur réservation au 04 76 08 39 23 ou par mail à [jeancollet.belledonne@gmail.com](mailto:belledonne@gmail.com)
www.refugejeancollet.com

LES 7 L'APPEL DE LA MONTAGNE LAUX

VIVEZ L'ÉTÉ EN GRAND !

VENEZ TESTER LA WIZLUGE, LUGE SUR RAIL AU PLEYNET !

OFFICE DE TOURISME BELLEDONNE CHARTREUSE

www.les7laux.com



R4 HABERT D'AIGUEBELLE

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

Vendredi
22
AOÛT

14H > 22H PASSAGE DES COUREURS DU 152KM.
Depuis Vizille > **47 km, 4085mD+, 2544mD-**

SE RENDRE AU REFUGE



En voiture : de Grenoble prendre l'A41, sortir à Brignoud (sortie gratuite) et prendre direction Prabert par la D528 et continuer jusqu'au parking de départ (fin de la route goudronnée), Pont de la Betta.



Puis à pied : le départ s'effectue dans le dernier lacet serré de la route goudronnée. Prendre le sentier en montée (indication lac du Vénétiér, Pas de la Coche). Arrivé sur le replat laisser le GR 738 qui part en montée sur la droite vers le lac de la Coche et aller au Habert d'Aiguebelle.

Dénivelé : 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 LE PLEYNET - LES 7 LAUX



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

Vendredi
22
AOÛT

15H > S 04H PASSAGE DES COUREURS DU 152KM
Depuis Vizille > **63,4 km, 5197mD+, 4033mD-**

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

13h30 > 19h Mur d'escalade, parcours via corda, slackline, trampoline élastique, château gonflable avec le club de ski.



BUVETTE

Restauration possible sur le site



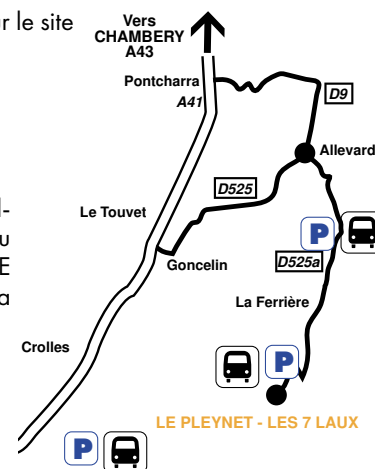
PARKINGS

Juste avant la base vie.



NAVETTE GRATUITE

depuis Allevard et Fond-de-France (au niveau du lac) OBLIGATOIRE une fois le parking de la station plein.



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



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
22
AOÛT

9H30 DÉPART SKYRACE® DU ROCHER BLANC.

10H > 15H30 Speaker, animation musicale, repas et buvette.

14H Remise des prix Skyrace®



RESTAURATION

Buvette et repas.

Samedi
23
AOÛT

2H15 > 6H30 PASSAGE DES COUREURS DU 96KM,
ravitaillement.
Depuis Allevard > **20,5 km, 1 500 D+, 928 mD-**



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

NAVETTES ACCOMPAGNANTS > Infos p16



La Grande Valloire - Randonnée sur le parcours depuis le pont du Bréda

Chemin sur la gauche depuis le parking du pont de la Valloire (Haut-Bréda). 2h de marche.
Passage des coureurs du 152km à partir de 17h le vendredi.

Camp de base Chaîne de Belledonne dans les Alpes

Camping Les 7 Laux

Été - Hiver
à 10 min des pistes de la station Prapoutel

Gîte Chalet Mobil-home Dôme Roulotte Cabane Emplacement nu

campingles7laux.fr Tél : 06 09 89 52 40



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.

22/23 AOÛT V18H > S10H PASSAGE DES COUREURS DU 152KM, ravitaillement.



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

23 AOÛT

V21H>15H PASSAGE DES COUREURS DU 152KM
Depuis Vizille > **90,3 km, 7856 mD+, 6331 mD-**

5H40>13H30 PASSAGE DES COUREURS DU 96KM
Depuis Allevard > **37 km, 3636 mD+, 2293 mD-**



SE RENDRE À PÉRIOULE

En voiture : suivez l'A41 ou la D523 jusqu'à Goncelin, dans la vallée du Grésivaudan. Prenez ensuite la direction d'Allevard par la D525, puis de Fond de France (D525a). Vous atteignez rapidement le hameau des Panissières. Garez-vous sur le parking au niveau du pont du Veyton (627 mètres). Attention à ne pas bloquer l'accès à la piste 4x4.

Puis à pied : à partir du pont, suivez la route forestière large en sous-bois qui monte jusqu'au lieu dit La Chevette. Continuez sur le chemin forestier très large jusqu'au Plan de l'Ours que vous rejoignez en 45 minutes. Prenez ensuite la direction du barrage du Carré. La montée se fait en sous-bois et est assez raide. Vous entendez le torrent du Veyton en contrebas. à l'arrivée au barrage du Carré, continuez sur le chemin pour rejoindre l'Aup du Pont en 30 minutes. Vous arrivez maintenant sur une surface plane. Prenez sur la droite (laissez sur votre gauche le chemin qui monte au refuge du Merlet) et traversez le torrent direction Périoule que vous atteignez en à peine 1/4h d'heure par un chemin plat. Le ravito se fait à la bergerie de Périoule.

Distance : 5,5 km - Durée : 2h30 (rando longue et difficile)



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



DÉPART 63KM ALLEVARD

Place de la résistance, 38580 Allevard

Coordonnées GPS : 45.271896, 6.055365

19 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.

20 AOÛT

20H30 Soirée projection du film *Sport 50* suivi d'un débat sur « le sport comme levier d'action pour la transition écologique » avec la traileuse Julia Harnie, le sociologue Olivier Bessy et Fiona Mille, Présidente de Mountain Wilderness France, dans le parc de l'Ermitage (av. des Bains).

21 AOÛT

14H > 18H Course d'orientation au parc Thermal par le comité orientation, initiation trail, marche nordique et course biathlon laser.

22 AOÛT

19H > 21H30 Concert pop rock JPZ, place de la résistance.
22H > 00H Fanfare.

23 AOÛT

00H01 > 00H30 DÉPART DU 96KM

8h > 9H DÉPART DU 63KM

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 plongeoirs, des espaces de détente et de verdure et un snack.

LAC DE LA MIRANDE

Accessible à tous, baignade autorisée mais sans surveillance.



Plus d'infos sur www.lecollet.com

TOUS LES MERCREDIS SOIR
du 16 juillet au 20 août 2025

OFFICE DE
TOURISME
BELLEDONNE
CHARTREUSE
NPI/Aeco © Michael Möller

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

SUPER 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 →



R8 SUPER COLLET

Super Collet, 38580 Allevard

Coordonnées GPS : 45.393631, 6.128220

23 AOÛT

0H > 18H PASSAGE DES COUREURS DU 152KM, DU 96KM À PARTIR DE 12H ET DU 63KM À PARTIR DE 8H45.

152km depuis Vizille > **100,2km, 8526mD+, 7165mD-**
96km depuis Allevard > **47km, 4311mD+, 3134 mD-**
63km depuis Allevard > **8,7km, 1206 mD+, 29 mD-**

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

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 des télésièges des Tufts et Claran.

Tarif spécial Echappée Belle : Tufts aller-retour 5€, Claran 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 p16



DÉPART 42KM VALGELON-LA ROCHETTE

Place Joseph Dijoud, 73 110 Valgelon-La Rochette

23 AOÛT

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

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



Stationnement possible devant le gymnase.

R9 VAL PELOUSE

📍 **Val Pelouse, 73110 Arvillard**

Coordonnées GPS : 45.418392, 6.168794

23 3H>D 03H PASSAGE DES COUREURS DU 152KM, 96KM ET 42KM, ravitaillement.

152km depuis Vizille > **117,7km, 10073mD+, 8621mD-**
96km depuis Allevard > **64km, 5860D+, 4600mD-**

11h > 16h Animation musicale

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

R12 FONTAINE NOIRE

23 13H>23H PASSAGE DES COUREURS DU 63KM, 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

23

6H >D 08H PASSAGE DES COUREURS DU 152KM, 96KM, 63KM ET 42KM.

152km depuis Vizille > **134,8km, 10906mD+, 10305mD-**
96km depuis Allevard > **80km, 6654mD+, 6300 mD-**
63km depuis Allevard > **46,7km, 4199mD+, 3844mD-**
42km depuis Valgelon-La Rochette > **25km, 2170mD+, 1700mD-**

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

18h > 24h - Animation veillée contes



RESTAURATION

Buvette et petite restauration samedi 23 août de 7h à minuit.



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



ARRIVÉE AIGUEBELLE

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

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



PARKINGS

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

SITUATION SALLE PASTA PARTY

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

Coordonnées GPS : 45.538326, 6.308338

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

LOGEMENT

Aires de camping car gratuites mais non surveillées face à la gare SNCF.

Gymnase de la course accessible pour se reposer avec des matelas à partir de 21h environ le jeudi 22 août après la pasta-party.

Pour ces 3 formules, douches et WC sont accessibles dans le gymnase face au Parc Rochette.

Si vous ne souhaitez pas camper, il existe peu d'hébergements à Aiguebelle. Si vous disposez d'une voiture, retrouvez la liste des gîtes et chambres d'hôtes sur le site de l'office du tourisme Porte de Maurienne. Tél. 04 79 36 29 24.

www.portedemaurienne-tourisme.com



RESTAURATION DANS LE PARC ROCHETTE

Diot-polenta, fromage, dessert : 11 euros, du samedi de 11h30 au dimanche 13h.

Buvette et crêpes / Sandwichs.

21

Jeudi
AOÛT

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

22

Vendredi
AOÛT

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

14h30 Jeu de piste : Le mystère des mines de Maurienne. Sur le principe d'une enquête policière, partez à la découverte des énigmes qui vous conduiront, étape par étape, vers le ou les coupable(s). A vous de jouer ! Sur inscription à l'Office de Tourisme. Rdv devant l'OT.

23

Samedi
AOÛT

6H-8H ARRIVÉE DU PREMIER SOLO 152KM

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

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

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

15h > 20h Jeux en bois.

14H ARRIVÉE DU PREMIER DU 42KM

15H ARRIVÉE DU PREMIER DU 96KM

16H ARRIVÉE DU PREMIER DU 63KM

18h30 Remise des prix 42km.

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

20h30 > 22h30 Concert.

24

Dimanche
AOÛT

7h > 12h Animation musicale, speaker.

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

9h > 12h Slackline avec *C'est Slack..er bon*.

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).

STOOTS
lamps frontales haute performance

X

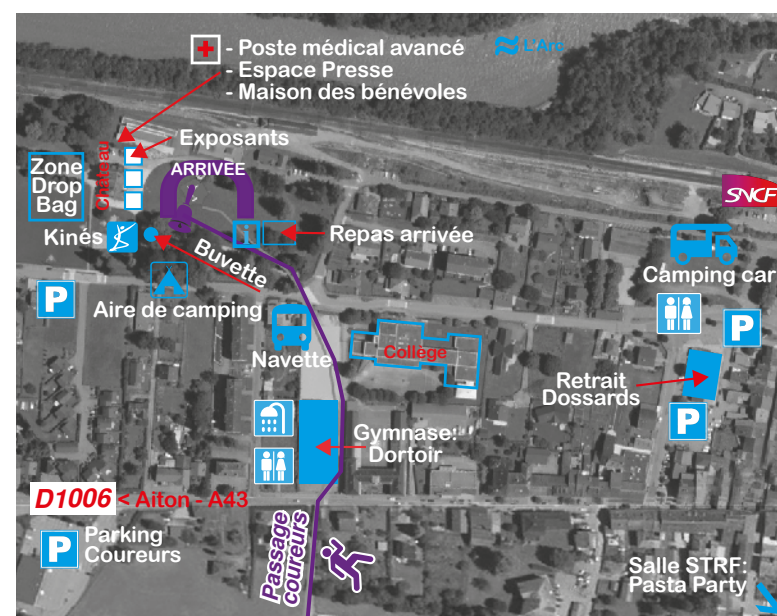
ULTRA TRAVERSEE DE BELLECONNE
L'ÉCHAPPEE BELLE

© Anthony Pouille

20 € offerts* avec le code **8NQ5FKN**

*code valable pendant 1 mois après l'événement (pour l'achat d'une lampe)

stoosconcept.fr



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

L'Échappée Belle au coeur de la chaîne de BELLEDONNE

UN TERRITOIRE REMARQUABLE...

Belledonne, chaîne cristalline des Alpes, est une chaîne montagneuse sauvage et préservée. Dans cette sierra qui culmine à près de 3000 mètres, aucune route ne franchit ce massif, profondément entaillé par de nombreuses combes, des lacs, des pierriers et des pics acérés. C'est un sauvage « jardin » de randonnées été comme hiver. Un paradis naturel ! Belledonne offre une immense variété de paysages et autant de possibilités d'évasion, des plus douces aux plus sportives.

A DRAMATIC LANDSCAPE...

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

2 départements Isère et Savoie • **54** communes • **50 000** habitants • **106 000** ha • Environ **80 km de long** de l'Arc à la Romanche et **15 km de large** • Une chaîne structurée verticalement et d'une amplitude altitudinale allant **de 200 m à presque 3 000 m** • Une chaîne **sans traversée routière** • **18** cols principaux et **90** sommets de plus de 2 500 m • **70** lacs • Une haute montagne **sauvage et préservée**

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

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

L'IMPACT DE LA COURSE SUR LE TERRITOIRE

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

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

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



AU DELA DU TRAIL
PAR L'ÉCHAPPEE BELLE

LE SPORT AU SERVICE DU TERRITOIRE

Depuis la création de L'Échappée Belle en 2013, la volonté du staff a toujours été de minimiser l'impact de la course sur l'environnement mais aussi de sensibiliser les trailers aux différentes problématiques liées au milieu montagnard, de créer des temps de dialogue entre les différents acteurs et d'agir pour le territoire.

Le nouveau projet Au-delà du trail vise à renforcer les liens entre les différents acteurs du massif de Belledonne (sportifs, bergers, communes...), valoriser le territoire en ayant un impact positif et en utilisant le sport pour sensibiliser sur différentes thématiques.

7 événements ont été organisés cette année avec pour chacun :

- une sortie sportive en montagne,
- une thématique différente,
- une mission ou un objectif au service de l'écologie et du territoire,
- des rencontres avec des acteurs et des professionnels diversifiés,
- mais surtout, des moments de convivialité et d'échanges !

+ d'infos : <https://audeladutrail.fr/>

Découvrir et soutenir
le projet



PARCOURS & ENVIRONNEMENT



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



ACTIONS MENÉES EN 2025 :

- 5 juin
Rénovation du refuge de Claran
- 14 juin
Rénovation du chalet de la Grande Montagne
- 21 juin
Montée de sel Combe Madame
- 28 juin
Sortie biodiversité
- 2 juillet
Balisage aux lacs des Sept-Laux
- 5-6 juillet
La Bèlle Reco
- 5 août
Montée de produits frais au refuge de Jean Collet

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.

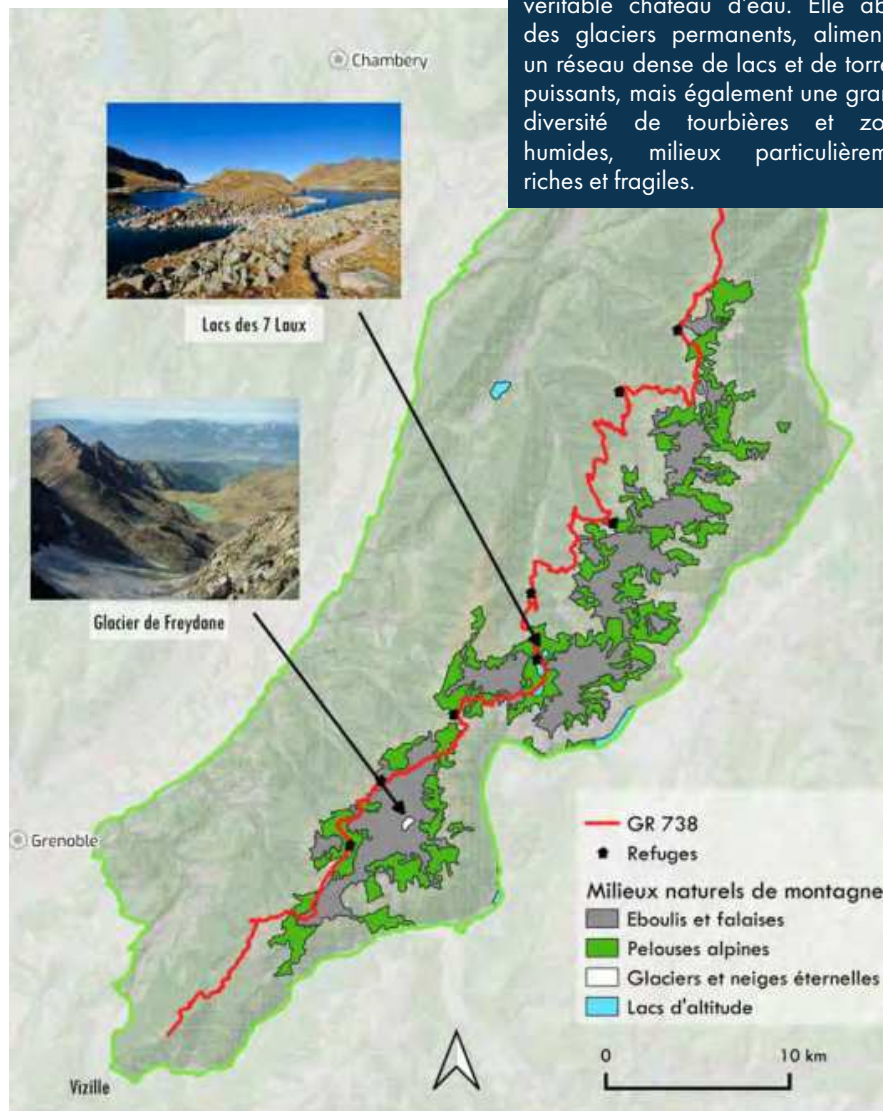


LACS DE MONTAGNE

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 tâches sombres. On la retrouve jusqu'à 2 800 m d'altitude dans les Alpes. En France, c'est la seule espèce d'amphibien 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 nul par 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

Vérifier si la présence des chiens est autorisée. Vérifier 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.

LES ABRIS SUR LE PARCOURS

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

04 76 08 39 23

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 Cottépens. 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 bercé par le bouillonnement du ruisseau et le tintement des cloches des brebis. 22 places.

www.combemadame.com

06 15 89 17 17

GÎTE DE LA MARTINETTE

1 450m - Haut-Bréda

Gîte d'étape sur le parcours du GR® 738
www.lamartinette.com

04 76 45 08 17

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



REFUGE PIERRE DU CARRÉ

1 761m - Le Collet

07 45 26 19 18

<https://refuge-de-la-pierre-du-carre.jimdosite.com/>

REFUGE DU CRET DU POULET

1 700 m - Crêt en Belledonne

06 83 46 98 05

<https://refugeducretdupoulet.fr/>

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.

refugedeloule@pinsot.fr

06 32 46 49 91

LA PERRIÈRE - refuge non-gardé

1832m - Arvillard

Récemment aménagé. 18 places.

04 79 25 51 24

REFUGE DE L'ARBARETAN

1800m - Saint-Alban-d'Hurtières

Ce petit refuge de montagne non gardé offre une vue splendide sur le massif de La Lauzière et se trouve à proximité du lac des Grenouilles. Accès libre, 14 couchages.

www.portedemaaurienne-tourisme.com/refuge-darbaretan

04 79 36 29 24

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

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

Ce GR sportif sur les hauteurs de Belledonne propose une traversée intégrale de la chaîne depuis le bas de la vallée jusqu'à plus de 2000m d'altitude avec comme portes d'entrées Vizille ou Aiguebelle. Adaptée aux randonneurs les plus sportifs, elle est proposée en 11 étapes, 127 km et plus de 11 000 m de dénivelé positif. Son parcours grandiose propose une fabuleuse immersion dans un massif naturel, sauvage et surprenant, entre alpages, lacs et forêts. La randonnée fait sillonner le randonneur par les refuges et gîtes d'alpages, à la rencontre des éleveur(se)s et berger(e)s qui mettent en valeur les montagnes de Belledonne.

D'autres circuits en itinérance répartis sur la chaîne sont restructurés et promus comme :

- le GR® de Pays « Tour du Pays d'Allevard » avec son tracé en partie recalé sur celui du GR® 738, pour cinq jours d'itinérance entre crêtes et balcons.

- le GR® de Pays du « Tour des lacs des 7 Laux » pour une découverte des deux versants de la chaîne de Belledonne, du Rivier d'Allement à Prapoutel en deux ou trois jours.

www.hautetraverseedebelledonne.com

GUIDE DU BIVOUAC :

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

UNE MANIFESTATION ÉCO-RESPONSABLE

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

Une autre vision du trail

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

Une démarche contraignante mais assumée

Chaque action sur la course est pensée dans un souci de développement durable. « À chaque fois que l'on doit faire un achat, par exemple, on se demande d'abord quel est son impact écologique mais aussi social. Peut-on trouver un partenaire local ? Peut-on louer plutôt qu'acheter ? ». « Le développement durable, c'est une

préoccupation transversale qui concerne tous les aspects de la course et qui doit donc être prise en compte partout ! Aucun choix n'est donc laissé au hasard, du balisage à la vaisselle utilisée (réutilisable ou compostable), en passant par le menu des ravitaillements (aliments locaux et/ou sans emballage), l'optimisation des transports et même le sens de parcours : « Nous avons positionné l'aire d'arrivée à Aiguebelle, car juste à côté, il y a une gare et une liaison régulière avec Chambéry. » explique Florent Hubert.

Autre engagement fort : l'équipe s'est organisée pour n'utiliser l'hélicoptère que pour les secours durant la course.

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

Tous engagés et mobilisés

L'équipe, les bénévoles et tous les partenaires de l'Échappée Belle sont très

impliqués. Sur le terrain, tout le monde s'est mis au tri sélectif des déchets, qui d'année en année devient de plus en plus efficace.

Grâce à un énorme travail invisible mais indispensable, de coordination et d'organisation, mené avec tous les acteurs du territoire, l'Échappée Belle est devenue au fil des ans un véritable espace de sensibilisation aux gestes éco-citoyens et un laboratoire d'expérimentation et d'innovations en matière de bonnes actions à mettre en œuvre pour limiter les impacts générés par les événements sportifs.

AN ECO-RESPONSIBLE EVENT

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

ALPES EAU SERVICES

Entreprise spécialisée en recherche de fuite non destructive et technique

Nous intervenons dans le cadre de dégâts des eaux pour en rechercher l'origine et vous accompagnons dans la réparation de la cause.

Nos équipes se déplacent sur un large secteur couvrant la Savoie, la Haute-Savoie, l'Ain et l'Isère.



☎ 04 56 57 24 85

📍 26 rue René Cassin,
73410 Albens

✉ contact@alpes-eau-services.fr
alpes-eau-services.com

LES BÉNÉVOLES

L'ÂME DE LA COURSE !

L'Échappée Belle ne serait pas ce qu'elle est sans l'engagement passionné de ses bénévoles. Plus que des soutiens logistiques, ils sont les gardiens de l'esprit de la course, ceux qui, par leurs initiatives pleines de cœur et leur bienveillance transforment cette épreuve en une aventure humaine inoubliable.

Chaque année, ils sont plus de 650 à s'approprier l'événement avec passion et créativité. Ils ne se contentent pas d'aider : ils inventent, transforment, enchantent.



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

À L'Échappée Belle, les bénévoles ne sont pas de simples rouages de l'organisation. Ce sont des acteurs à part entière, qui impriment leur patte sur la course. Ils ajoutent leur petite touche personnelle, imaginent des ambiances et des surprises pour les coureurs, conçoivent et construisent dans un souci d'amélioration constante de la course. Leur implication est un marqueur fort de l'identité de l'épreuve.

« C'est unique. Inimitable. Chaque année, on invente, on s'amuse, on se donne à fond. Et voir les coureurs repartir avec le sourire, ça vaut tous les efforts. » explique un bénévole du col de l'Aigleton.

Chants, lumières, cloches, musique, patates chaudes ou massages disco... Focus sur celles et ceux qui transforment l'épreuve en expériences inoubliables :

Des encouragements venus du sommet

Qui pourrait oublier les chants portés par le vent au col Morétan ? À 2 500 mètres d'altitude, là où le souffle se fait court, 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.

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...

Patates, bonbons et petits miracles

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.

♪ 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 ♪

Arrivée magique sur le ravitaillement de Périoule

Une ambiance unique, authentique et surtout inimitable.

Col de la Valloire

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.

L'ambiance est à la fête, aussi bien aux ravitaillements qu'au cœur même de la montagne. Au col de la Perche, l'ambiance est survoltée ! Sono, boule à facette et cloches à la main... tout est réuni pour galvaniser les trailers dans leur ascension. Ce point stratégique du parcours, traversé par l'ensemble des courses, attire chaque année un public fidèle. Julien, à la fois coureur et bénévole, y revient pour la troisième fois consécutive. « C'est ma manière de rendre à la course ce qu'elle m'a apporté », confie-t-il. Passionné, il met toute son énergie à créer cette bulle d'euphorie en pleine nature. « La veille, il n'y a rien. Le jour J, tout s'anime : des centaines de coureurs, des encouragements, des émotions fortes... C'est un moment de partage inoubliable, dans un cadre sauvage et grandiose. »

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.

« C'est une vraie aventure humaine collective. De voir chaque année, l'énergie qui émane de tous les bénévoles qui se mettent en action, c'est un peu magique ! »

Florent Hubert

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 Tigris. 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 13 ans », nous explique-t-elle, amplifié par la gratification du succès de cette soupe. « Ca fait plaisir de faire plaisir ! »



Pom-poms girls sur l'alpage de Périoule

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 Tigris



« J'ai cru halluciner en entendant du disco au Pleynet... puis j'ai vu les kinés danser. Magique ! » — Jean-Marc, 149 km

PORTAIT

Un kiné venu de Bretagne, fidèle au poste depuis la 1^{ère} édition

Ce kinésithérapeute breton, amoureux de montagne et d'aventure humaine, traverse la France chaque année pour être au rendez-vous. Sur le poste du Pleynet et à l'arrivée à Aiguebelle, Bertrand et son équipe soignent les petits bobos, soulagent les jambes lourdes, et surtout insufflent une bonne dose de bonne humeur à coups de musique disco et de massages rythmés.



LA MAGIE DE L'ÉCHAPPÉE BELLE

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

« 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 finishers de l'Echappée Belle, d'autres se contentent d'admirer les performances des sportifs hors norme qui osent se confronter à son parcours.

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



PORTRAIT

Matthieu Rieux, l'oeil des cimes

Depuis la toute première édition, Matthieu Rieux est de toutes les Echappées, appareil photo au poing. Il connaît le massif comme sa poche. Photographe passionné, il sillonne crêtes et sentiers, souvent inaccessibles, pour ramener des images uniques. Son objectif capte bien plus que des coureurs, il saisit la magie de l'instant, l'intensité du défi, l'émotion brute dans des décors grandioses. Grâce à lui et toute l'équipe photo et vidéo qui arpente l'intégralité du parcours, l'Echappée Belle voyage bien au-delà des montagnes, pour faire rêver et transmettre cette aventure hors norme. En 2024 il a lui aussi pris le départ de l'Echappée Intégrale.



Découvrir la vidéo :
« Bénévoles un petit supplément d'âme »

MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES



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

LE STAFF

UNE ÉQUIPE IMPLIQUÉE À L'ANNÉE

Ils participent toute l'année au succès de l'Echappée Belle avec le soutien des 30 communes, des 650 bénévoles et des partenaires et collectivités :

Florent HUBERT, Fabien COUZON, Sylvie QUERCIA (communication), Elise MOGENIER (relations coureurs et bénévoles), Ilona CARLINI et Dorine PAGET (village d'Aiguebelle), Denis BARBEROT (site Fond-de-France), Emmanuelle GLEIZES (Echappée Étoilée), Clément FABRY, Georges RONC et Alexis LECANU (équipe logistique), Arnaud MANTOUX (PC Course), Franck DORNE, Daniel Di Melo et Tanguy PICARD (balisage, entretien des sentiers et tracé), Pierre GAGNIERE (vidéo), Philippe BELLARD (site Fond-de-France), Frédéric EYBER et Ninon MENARD (relations élites), Cédric CHEVAL et Mélodie ROUDAUD (« nos couteaux suisses »).

Epaulé 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 : Fabrice BONIN,
R5 Pleynet : Peggy MARTEL & Julien GUIBERT,
R6 Gleysin : Véronique GRIOT,
R7 Perioule : Boris LÉROUX,
R8 Super Collet : Nicolas DETTOMA,
R9 Val Pelouse : Florian MERCIER & Justine JACQUOT
Allevard : Anne Cécile GUTIER
R10 Le Bourget-en-Huile : Lydie & Denis GROSJEAN,
R12 Fontaine noire : Ludovic GRINDU,
La Valloire : Serge GALLO,
Val Gelon - La Rochette : Alix REGNAULT, Erwan BLOCIER,
Soins paramédicaux : Marina LALLEMAND.

Les stagiaires : Thaïs LABBÉ et Mathéo BROBION.

Photographes : Matthieu RIEUX, Bruno LAVIT, Yann MARCHAIS, Alexandre GELIN, Thibaut BLAIS.

Équipe vidéo / communication : Yannis AMÉZIANE, Raphaël QUERCIA, Christian PEVET, Léo PREVITALI, Pierre-Antoine PERROT-MINNOT, Stephan LACAS, Valérie LUCAS, Emmanuelle GLEIZES, Pierre GRAMBERT (web et informatique).

PORTRAIT

Georges Ronc, l'ingénieur de la logistique

Atelier et cuisinière roulant(e)s pour la Pleyade, évier roulant pour le Pleynet, rampes eau... Georges, bénévole dans l'équipe logistique pour la 7^e année, conçoit et confectionne toute l'année, avec l'aide de son complice Michel, de nouveaux matériels pour faciliter la vie des bénévoles et des coureurs sur la course.

Dans l'ombre mais ô combien essentiel, c'est un pilier de l'Echappée Belle. « Moi, ce qui me plaît particulièrement, c'est de participer à ce dynamisme généré par l'Echappée Belle au sein de la population » explique-t-il. Peu au contact des coureurs durant la course, Georges s'occupe entre autres du transport du matériel et du dispatch de la nourriture. Il donne aussi de son temps toute l'année et n'envisage pas d'arrêter : son engagement lui a permis de faire tellement de belles rencontres. « Sur le plan humain, c'est un enrichissement continu et sans limite ! » reconnaît-il.

Toute l'année, il veille sur le box de stockage, trie, répare, optimise. Il imagine des solutions pratiques pour faciliter la vie des équipes sur le terrain, anticipe les besoins, invente des systèmes ingénieux pour que tout roule au moment fatidique.



MILLET



INTENSE COLLECTION

WHEREVER YOUR WIND BLOWS