

Week-end « Prépa Echappée Belle »

Samedi 28 et dimanche 29 juillet 2018

2 jours / 1 nuit, 2 jours de course à pied

58kms et 4100mD+



La réputation de l'Echappée Belle n'est plus à faire. L'ultra traversée de Belledonne est un trail exigeant : parcours très technique, dénivelé important, altitude élevée avec plus de 40 kms du parcours consécutifs à plus de 2000m,...

Pour relever ce défi de 85 kms ou 144 kms, mieux vaut être bien préparé et mettre toutes les chances de son côté.

Pour ce week-end « **Prépa Echappée Belle** », nous avons sélectionné les parties les plus techniques et les plus sauvages, qui sont la marque de fabrique de la course.

Vous parcourrez près de 60km et environ 4400m de dénivelé positif avec quelques-uns des passages clés, de nombreuses parties à plus de 2000m, une ambiance minérale et sauvage, des sentiers improbables et un décor de rêve !

La logistique est optimale : un minibus est affrété pour la durée du week-end, ce qui permet le transport des bagages et une récupération anticipée sur le parcours si besoin. L'organisation rigoureuse du séjour vous permettra de profiter des paysages et des ambiances incroyables que vous offrent le massif de Belledonne.

L'encadrement est assuré par un accompagnateur en montagne spécialiste du trail et de l'Echappée Belle, il vous apportera des conseils en entraînement et des informations précises sur le parcours.

PROGRAMME

JOUR 1 : Rendez-vous et **accueil à 8h30 à la gare de Chambéry**. Transfert en minibus vers le **pont de la Betta** (1294m), point de départ de notre week-end.

Nous commencerons en douceur par une montée en forêt. Au **Habert d'Aiguebelle** (1741m), les choses sérieuses commencent, nous sommes désormais sur le parcours de l'Echappée Belle ! Nous prenons la direction du **Col de l'Aigleton** (2266m) puis du redoutable **Col de la Vache** (2536m), point culminant de cette journée, où vous comprendrez pourquoi la vitesse moyenne est si lente en Belledonne!

Puis nous plongeons vers les **Lacs des 7 Laux** où la progression est moins compliquée. Par un sentier en balcon, nous atteignons ensuite **le Pleynet** (1443m), la base de vie du grand parcours de l'Echappée Belle. Enfin, une courte descente nous permet de rejoindre le **Fond de France** (1064m) et le gîte où nous serons hébergés.

La fin d'après midi et la soirée sont réservées à la relaxation et au stretching, ainsi qu'à la présentation complète du parcours. Retour d'expérience et stratégie de course.

Distance: **24kms** Dénivelé : **1790mD+ / 2060mD-** Durée estimée : 6/7 heures

JOUR 2 : Après un départ matinal du Fond de France, nous remontons en forêt pour atteindre le chalet de la **Grand Valloire** (1837m). Un sentier en balcon nous emmène au **lac du Léat** (1719m) avant de redescendre vers **Gleyzin** (1092m).

La deuxième montée du jour nous mènera au **refuge de l'Oule** (1836m) puis au **Col de Morétan** (2503m) où la progression, dans une ambiance haute de montagne, sera de nouveau très lente.

La descente nous mène au magnifique **vallon de Périoule** puis, après une dernière descente technique, au **barrage du Carre**. Enfin, nous rejoignons une grande piste forestière qui nous mène au **pont du Veyton** (620m) où nous attendent le minibus et les bagages.

Transfert vers la **gare de Chambéry**, arrivée prévue à **18h**.

Distance: **36kms** Dénivelé : **2730mD+ / 2800mD-** Durée estimée : 8/9 heures

Le programme et les horaires sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés en fonction des conditions météo, de l'enneigement éventuel ou de conditions locales particulières.

Votre accompagnateur fera tout son possible pour faire face à ces aléas, avec son expérience et son professionnalisme.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL : Rendez-vous le **jour 1 en gare de Chambéry à 8h30.**

Si vous arrivez en retard : le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à Cartusiana au 04 38 86 91 31.

ACCES

Accès en train : Gare de Chambéry TGV

Horaires des trains auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com.

Accès voiture : Si vous vous rendez au point de rendez-vous avec votre véhicule personnel, merci de nous le signaler. Nous irons ensemble déposer votre véhicule dans un parking gratuit.

Covoiturage jusqu'à Chambéry :

Nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage : www.blablacar.fr ou www.idvroom.com/

Accès avion :

Aéroport de Chambéry : <http://www.chambery-airport.com/> (service de navettes)

Aéroport de Lyon St Exupéry : <https://www.lyonaeroports.com/> (navettes pour Chambéry Gare)

Aéroport de Genève : <https://www.gva.ch/fr/desktopdefault.aspx> (navettes pour Chambéry)

DISPERSION – FIN DE SEJOUR :

Jour 2 à 18h à la gare de Chambéry. Récupération des véhicules personnels le cas échéant.

FORMALITES :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat et numéro de téléphone)
- Carte vitale

HEBERGEMENT :

Gîte au Fond de France, situé sur le parcours de l'Echappée Belle.

REPAS :

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse et adaptée aux traileurs.

Les pique-niques, préparés par l'accompagnateur sont également copieux et adaptés aux traileurs. Ils sont accompagnés d'en-cas (biscuits, fruits secs,... mais pas de gel ou boisson énergétique). Les pique-niques seront pris pendant ou après la sortie suivant les cas.

ENCADREMENT :

L'encadrement est assuré par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat, spécialiste du trail et de l'Echappée Belle.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer en toute sécurité le déroulement de votre séjour : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Faire partager ses connaissances et sa passion pour le trail.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.
- Conformément à leur diplôme, les accompagnateurs en montagne et les guides de haute montagne sont les seuls à être habilités à encadrer le trail en montagne contre rémunération.

GROUPES :

Groupe de 6 à 11 personnes seulement.

Groupes constitués :

Vous êtes membre d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, ou vous êtes un groupe d'amis désirant réaliser ce week-end choc « Prépa Echappée Belle » ? Nous organisons ce stage aux dates qui vous conviennent, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

Minimum de 5 personnes.

DIFFICULTE :

La participation à ce week-end « Prépa Echappée Belle » nécessite à minima :

La pratique régulière de la course à pied et autres activités sportives d'endurance 3 à 4 fois par semaine.

La pratique régulière de la course à pied en terrains variés

La participation à au moins un trail de 40km et 2000D+.

La pratique régulière de la randonnée en montagne et / ou une bonne connaissance du milieu montagnard.

PORTAGE :

Au cours de la sortie, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée, ainsi que le pique-nique et / ou en-cas fournis.

Le circuit est itinérant et le transport des bagages est assuré par un minibus.

TRANSFERTS INTERNES :

Tous les transferts et transports sont assurés par un minibus spécialement affrété pour la durée du week-end ainsi que par des taxis si nécessaire.

MATERIEL :

Matériel à prévoir sur vous dès le 1^{er} jour :

Un short de running ou pantalon 3/4
Un t-shirt à manches courtes
Une paire de chaussettes de course à pied
Des chaussures de trail déjà portées

Un sac à dos léger comprenant :

Une réserve d'eau de 1,5l minimum
Une veste imperméable et respirante de type Gore-Tex
Un haut à manches longues de type micro polaire
Un collant long si short porté pour courir
Un bonnet et des gants fins ; couvre-bras de type manchons
Une casquette ou bandeau ou Buff
Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
Une paire de bâtons de trail pliables ou télescopiques
Des barres de céréales, en-cas, gels, de la boisson énergétique,...
Des sachets plastiques pour protéger les affaires de la pluie et pour les déchets
Une couverture de survie, un sifflet
Une trousse à pharmacie individuelle *
Une bande élastique de strapping (longueur 1m)
Du papier toilette biodégradable
Une lampe frontale
Un peu d'argent liquide (tartelette possible en refuge !)
Appareil photo (facultatif)

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

Il n'est pas nécessaire de prévoir de duvet ou de drap-sac, les draps sont fournis par le gîte.

Des vêtements de rechanges pour 2 jours
Des vêtements confortables pour la fin de journée
Une serviette de toilette qui sèche rapidement
Une trousse de toilette personnelle
Des chaussures de rechange
Une poche à eau de rechange
Des piles de rechanges adaptées à la frontale
Une paire de lacets de rechanges
Un couteau de poche
Boules Quies ou bouchons d'oreilles

Pharmacie individuelle :

Vos médicaments habituels
Médicament contre la douleur de type paracétamol
Crème solaire
Pansements double peaux
Compresse désinfectantes
Bande élastique (largeur 3cm et / ou 6cm)
Anti-diarrhéique
Antiseptique
Crème anti frottements

DATES ET TARIFS :

Samedi 28 et dimanche 29 juillet 2018 **339€**

LE PRIX COMPREND :

- Les frais d'organisation du séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- Les transferts et transports en minibus affrété pour la durée du week-end
- Le transport des bagages
- L'hébergement en demi-pension.
- Les pique-niques et en-cas* (barres, fruits secs, biscuits,... pas de gel ou boisson énergétique).

*Concernant les en-cas, il est toutefois recommandé que vous emmeniez également vos propres en-cas afin de pouvoir les tester dans des conditions proches de celles de la course.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil / dispersion (gare de Chambéry)
- L'assurance annulation.
- L'assurance Frais de recherche et secours - Assistance – Rapatriement.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend"

Benjamin Orgogozo

