



Reconnaissance de l'Echappée Belle





Reconnaissance de l'Echappée Belle

Informations générales

- ☐ Point de rendez-vous et prise en charge : Pontcharra sur Breda (73)
- ☐ Lieu d'hébergement : Refuge et gîte
- ☐ Niveau de difficulté = 4 / 4 - confirmé ●●●●
- ☐ Durée : 4 jours / 3 nuits

Descriptif

La reconnaissance de la quasi intégralité de l'Echappée Belle en 4 jours. Ce nouveau sentier de grande randonnée (GR 738) traverse le massif de Belledonne. Eminemment technique, ce parcours alpin 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. Pieds montagnards requis pour ces 4 jours d'aventure !





Reconnaissance de l'Echappée Belle

Programme étape par étape

Jour 1 : Plateau de l'Arselle - Habert d'Aiguebelle

RV à 5H à Pontcharra. La première étape nous conduit au refuge Habert d'Aiguebelle. Passages successifs de cols et sommets dont la Croix de Belledonne, le col de la Mine de Fer et le col de la Roche Fendue. Dîner et nuit au refuge. Pour cette étape, il faut prévoir ses affaires de rechange pour le soir car le refuge n'est pas accessible par la route. 32km, D+ 2800m, D- 2700m. 10H à 11H de rando course.

Jour 2 : Habert d'Aiguebelle - Gleyzin

Cette seconde étape nous conduit sur un parcours engagé, avec en point de mire le col de l'Aigleton (2266m) puis le col de la Vache (2598m) et les superbes lacs des 7 Laux, en direction de Fond de France. Une dernière ascension de 1000m nous permettra de rejoindre le chalet du Liéat puis le parking de Gleyzin. A votre arrivée à Gleyzin, transfert en minibus vers le gîte de la Martinette où vous retrouverez votre sac de voyage. 31 km, D+ 2250m, 2850m D-. 10H à 11H de rando course



Reconnaissance de l'Echappée Belle

Programme étape par étape

Jour 3 : Gleyzin - Super Collet

3^{ème} journée à parcourir un des secteurs les plus isolés du massif, avec l'ascension du col du Morettan (2503m). S'ensuit une superbe descente technique sur les lacs du Morettan puis la remontée vers le refuge de Pierre du Carré (500m D+) pour pause bien méritée. La dernière descente nous conduit à la station de Super Collet. A l'arrivée de l'étape, retour en minibus au gîte de la Martinette. Dîner et nuit au gîte.

20km, D+ 2100m, D- 1560m. 8H à 9H de rando course

Jour 4 : Super Collet – Le Pontet

Dernier jour de notre traversée de Belledonne. Joli parcours entre crêtes et vallons avec un passage au col d'Arpington (2276m) puis la pointe de la Frèche, point culminant de la journée sous le sommet des Grands Moulins. Passage à Val Pelouse puis au col de la Perrière (1979m). Nous bouclons le parcours au Pontet.

Transfert en minibus à la gare de Pontcharra su Bréda et fin du séjour.

36km, D+ 2400m, D- 3100m. 9H à 10H de rando course.



Reconnaissance de l'Echappée Belle

Les plus du séjour

- Une reconnaissance quasi intégrale de la course avec tous les points clefs
- Des conseils avisés sur la gestion de la course : barrières horaires, ravitaillements, difficultés ...
- La logistique clef en main et un encadrement de haut niveau en trail
- Les transferts depuis la gare de Pontcharra

Hébergement

Vous serez logés en refuge le premier soir (dortoirs) puis en gîte où le transport de votre bagage sera assuré.

Accès

- En voiture : <https://goo.gl/maps/1jGwifWXYkRS8JET9>
- En train : gare SNCF de Pontcharra sur Breda (liaisons régulières en train depuis la gare de Chambéry)





Reconnaissance de l'Echappée Belle

Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- ☐ Un sac à dos comprenant :
- ☐ Une veste imperméable
- ☐ Un haut à manches longues chaud type polaire
- ☐ Une couverture de survie, un sifflet
- ☐ Une trousse à pharmacie individuelle *
- ☐ Une casquette ou bandeau
- ☐ Un bonnet et des gants fins
- ☐ Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- ☐ Un collant long si short porté pour courir
- ☐ Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- ☐ Un sachet plastique pour les déchets
- ☐ Du papier toilette biodégradable
- ☐ Une lampe frontale
- ☐ Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- ☐ Une bande élastique de strapping
- ☐ Un peu d'argent liquide

A prévoir sur soi :

- ☐ Un short de running
- ☐ Un t-shirt à manches courtes
- ☐ Une paire de chaussettes de course à pied
- ☐ Des chaussures de trail déjà portées

A prévoir pour la nuit au refuge le premier soir :

- ☐ Un sac à dos 20 L pouvant accueillir :
- ☐ Un drap de soie
- ☐ Un t-shirt + collant long pour le soir
- ☐ Une paire de chaussettes de rechange
- ☐ Une mini trousse de toilette avec brosse à dent, savon, mini serviette
- ☐ Boules Quies ou bouchons d'oreilles

Matériel complémentaire conseillé :

- ☐ Une paire de bâtons
- ☐ Une poche à eau de rechange
- ☐ Une paire de lacets de rechanges
- ☐ Un couteau de poche
- ☐ Un appareil photo

* Pharmacie individuelle

- ☐ Crème anti frottements
- ☐ crème solaire
- ☐ Pansements double peaux
- ☐ Bande élastique
- ☐ Paracétamol
- ☐ Anti-diarrhéique
- ☐ Antiseptique
- ☐ Médicaments personnels

Niveau 1
DECOUVERTE



Niveau 2
INITIATION



Niveau 3
PERFECTION^{MT}



Niveau 4
CONFIRME



CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE

Pratique de la course à pied
: 2 fois par semaine pendant
1h environ

Pas de pratique spécifique
requis (ex : trail ou
randonnée en montagne)

Pas de vitesse
ascensionnelle minimum
requis

Pas de connaissance du
milieu montagnard requis

Pratique régulière de la course à pied :
3 fois par semaine pendant 1h à 1h30
environ

Pratique occasionnelle de la course à
pied en terrains variés

OU

Pratique régulière de la randonnée en
montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 300m D+/h pendant 1
heure

Pas de connaissance du milieu
montagnard requis

Pratique régulière de la course à pied et
autres activités sportives d'endurance : 3
à 4 fois par semaine pendant au moins
1h15mn

Pratique régulière de la course à pied en
terrains variés, expérience &
participation à des trails ou courses
naturelles de 20 à 40km

Pratique occasionnelle de la randonnée
en montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 600m D+/h pendant 1 heure

Connaissance du milieu montagnard
requis

Pratique régulière de la course à pied et
autres activités d'endurance : 4 à 5 fois par
semaine pendant au moins 1h15

Pratique régulière de la course à pied en
terrains variés

Pratique régulière de la randonnée en
montagne

Expérience & participation à des trails en
montagne d'au moins 40km et 2000m D+

+ être capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 800m D+/h pendant 1 heure,

Dans le cadre des reconnaissances de
course : être capable de tenir les barrières
horaires officielles de la course sur la durée
du stage, le parcours étant généralement
effectué en plusieurs jours. (2 à 4 jours
selon les courses concernées)

Connaissance du milieu montagnard
requis

CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE

D+ : 500 à 1000 m par jour en moyenne
KM : 10 à 15 km par jour en moyenne

Majorité du parcours sur des
chemins larges ou sentiers peu
techniques

Pas de passages délicats ou aériens

D+ : 1000 à 1500m par jour en
moyenne, KM : 15 à 20 km par jour en
moyenne

Alternance de chemins larges et single
tracks

Pas ou peu de passages délicats ou
aériens

D+ : 1000m à 2000m par jour en
moyenne
KM : 20 à 35 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks, terrain varié

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1500m à 2500m par jour en moyenne
KM : 30 à 40 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks et de sentiers
techniques type pierriers, névés... Passages
hors sentiers

Quelques passages aériens



Reconnaissance de l'Echappée Belle

Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : Vous serez logés en refuge le premier soir (pas d'accès à votre sac suiveur) puis en gîte, en chambres partagées.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au gîte. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : L'eau potable n'est pas souvent accessible sur les parcours. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- Temps de parcours : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...)
- Nature du terrain : Le terrain est technique et exigeant, vous traverserez de nombreux pierriers et moraines, il faut donc prévoir des chaussures avec une bonne protection du pied.



Reconnaissance de l'Echappée Belle

Ce qu'il faut savoir

- Niveau requis : Sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).
- Rapatriements : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- Assurances : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. En cas de besoin, nous pouvons vous proposer une solution d'assurance, n'hésitez pas vous rapprocher de nous. L'assurance annulation est fortement conseillée. Pour cela, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre assurance ou de vérifier les risques couverts en cas de paiement par carte bancaire (visa, mastercard...).





Reconnaissance de l'Echappée Belle

Le tarif inclut

- L'hébergement en ½ pension
- Le repas du midi sous forme de pique nique à emporter dans le sac à dos sauf le jour 1
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé.
- Les transferts depuis la gare de Pontcharra le premier & dernier jour
- Le transport de vos sacs de voyages au gîte (sauf le premier soir ou vous êtes logés en refuge de montagne)

Le tarif n'inclut pas

- La nuitée de la veille si vous souhaitez arriver avant
- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts personnels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour





Reconnaissance de l'Echappée Belle

Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : caroline.freslon@5eme-element.fr

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

94 chemin de la Chapelle, les Flocons

73590 CREST VOLAND

