

Avec
Chloë Lanthier

2 jours, 2 nuits...

La Bêelle Reco !

420 €

Reconnaissance de l'Echappée Belle
Engagée pour le territoire

19-20-21
JUN 2026



AU DELA DU TRAIL
PAR L'ECHAPPEE BELLE



La reconnaissance



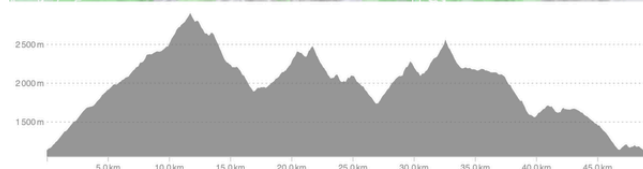
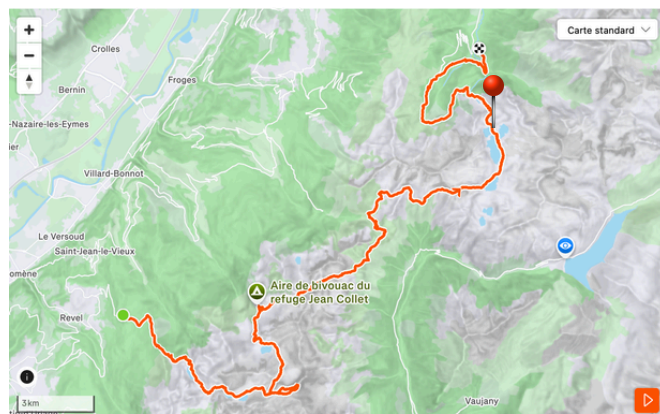
🕒 Durée : 2 jours / 2 nuits pour préparer ses objectifs pour **l'Intégrale de l'Échappée Belle**.

📍 Environ **50 km et 4 100 m D+** : terrain technique et exigeant de Freydières à Fond de France.

👤 Temps d'échanges avec un(e) gardien(ne) de refuge, un(e) berger(e), Chloë Lanthier...

📍 Action concrète pour le territoire : **nettoyage des déchets plastiques** sur une portion du parcours de l'Échappée Belle.


♀ Nous comptons sur **un groupe mixte**, les participantes sont les bienvenues. Groupe de 16 participants + 3 encadrants et 3 bénévoles en logistique



La reconnaissance



Informations générales

 Point de rendez-vous et prise en charge le **vendredi à 16h depuis la gare de Grenoble**, par des navettes Citiz. Ou **16h15 sur le parking de carrefour Meylan** si vous venez en voiture.

Le retour se fera aux alentours de 16h à Fond de France soit un retour prévu au alentours de 17h30 sur Grenoble.



Lieu d'hébergement : Gîte de la Gelinotte, refuge Habert d'Aigubelle.



Niveau confirmé, reconnaissance sans pression, accessible à tout **traileur** en phase préparative.

Thématiques

- "Soirée refuge" à la Gélinothe vendredi soir.
- Intervention d'un(e) gardien(ne) de refuge.
- Reconnaissance accompagnée de Chloé Lanthier : chercheuse en science de la haute performance.
- Aide au territoire avec un nettoyage de déchets plastiques au niveau des lacs des 7 Laux

Ateliers et thématiques techniques de trail abordés en journée :

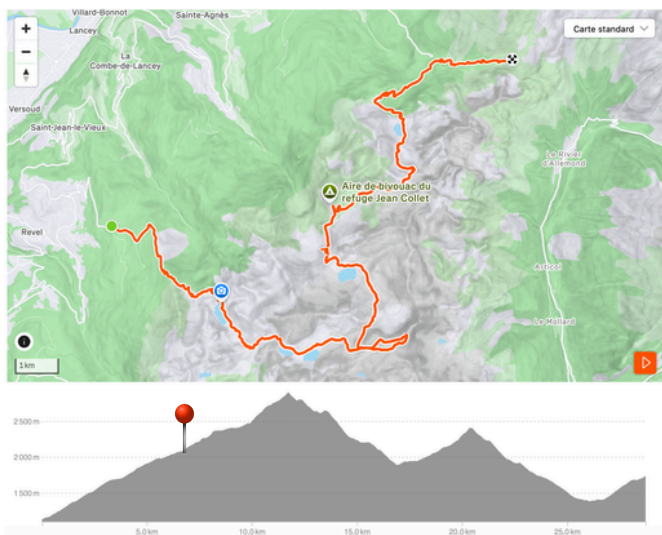
- Usage des bâtons
- Technique de descente
- Économie de course
- Gestion de la chaleur et de l'alimentation
- Mental et gestion de la défaillance
- Préparation de course spécifique à l'Échappée Belle
- Sommeil et récupération



Programme jour par jour

Vendredi soir – Accueil & Soirée conviviale

- Arrivée des participants à Freydières depuis Grenoble, des navettes Citiz (covoiturage organisé)
- Décrassage avec Chloë Lanthier
- Demi-pension au **gîte de La Gélinotte**.
- "Soirée refuge" à la Gélinotte, (Thématiques à venir)




Samedi – Reconnaissance


- 🕒 Départ matinal après le petit-déjeuner
- 📍 Parcours : **28 km et 2700 m D+**, passage par La Croix de Belledonne - Col de la Mine de fer
- 📍 Reconnaissance sur le parcours de l'intégrale de l'Echappée Belle au bout du 7ème km
- 🏠 Fin d'après midi / soirée au refuge du Habert d'Aigubelle (**pas de douches** possibles au refuge) :
 - Explication du métier de gardien de refuge.
 - Lien et problématiques avec les traileurs.
 - Présentation et explication du projet Au-delà du Trail.
 - Retour d'expérience de chacun en lien avec les différents acteurs de la montagne.
 - Repas





Programme jour par jour

Dimanche – Reconnaissance et ramassage

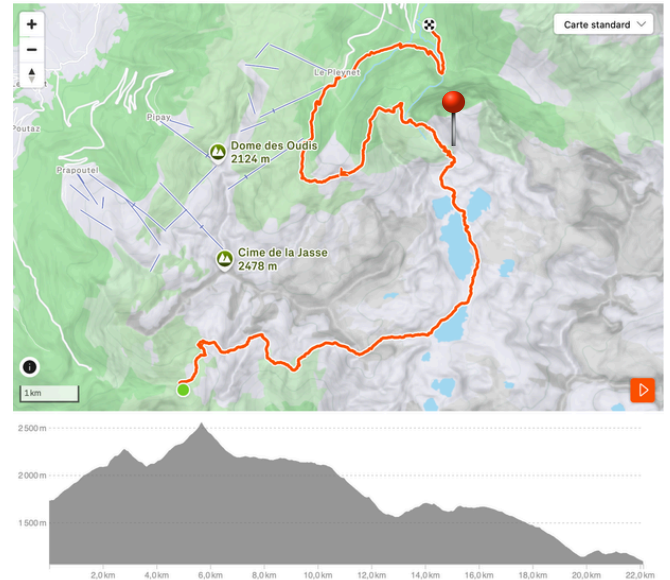
 Départ matinal après le petit-déjeuner

 Parcours : **22 km et 1400 m D+**, du Habert d'Aiguebelle à Fond de France passage par le Col de l'Aigleton - le Col de la Vache
100% sur le parcours de l'intégrale de l'Echappée Belle

 Nettoyage des déchets plastiques

 Temps convivial pour clôturer le week-end.

 Retour en minibus vers Grenoble



Vos encadrants :

- **Chloë Lanthier**

Chloë est **consultante en sciences de la haute performance**, spécialisée en biomécanique et en physiologie, ainsi qu'en **gestion des blessures sportives**. Elle enseigne dans des cliniques d'orthopédie sportive et travaille avec des équipes professionnelles et des athlètes à l'international.

Chloë est une athlète de montagne accomplie, avec plus de **quarante podiums en trail**, et est championne du monde de vélo de montagne 24 heures. Elle est titulaire d'une maîtrise en biomécanique et performance humaine ainsi que d'un baccalauréat en physiologie de l'exercice. Elle est entraîneuse de course à pied professionnelle de niveau national (NCCP – Programme national de certification des entraîneurs du Canada).

Canadienne d'origine, Chloë est aujourd'hui basée à Chamonix, où elle a fondé et dirige la Chamonix Mountain Endurance Academy. Elle est ambassadrice de la marque Patagonia depuis plus de 25 ans.



- **Un accompagnateur en moyenne montagne**



Vos encadrants bénévoles :



- **Daniel De Melo**

Membre du staff de l'Echappée Belle et co-responsable du balisage.

Grand traileur depuis 2005, finisher de l'UTMB, la Diagonale des Fous, le MIUT, Euforia, SwissPeaks360, Crossing390, Transpy900 et bien sûr l'Echappée Belle première édition et du Duo des Cimes

Trois conducteurs bénévoles seront également présents pour vous accompagner tout au long de ce séjour.

Ils auront pour mission de conduire les minibus au départ de Grenoble, pour vous emmener le vendredi soir à Freydières.

Ils vous retrouveront samedi soir pour passer la soirée avec vous au refuge.

Ce seront ces mêmes bénévoles qui vous récupéreront le dimanche soir pour vous ramener à Grenoble.



Matériel

- Matériel obligatoire en progression :
 - Sac de trail
 - Bâtons de trail
 - Couverture de survie
 - Téléphone portable
 - Crampons 7mm minimum
 - Minimum 1,5 litre d'eau ou système de traitement de l'eau (pastilles ou filtre)
 - Barres d'alimentation
 - Lunettes de soleil
 - Pharmacie personnelle (crème solaire, pansements, paracétamol, médicaments personnels...)
 - Sac poubelle pour les déchets
- Vêtements obligatoires en progression :
 - Veste imperméable
 - T-shirt manche longue de rechange
 - Doudoune légère (ou polaire)
 - Pantalon coupe vent (ou imperméable)
 - Chaussures adaptées
 - Couvre chef (casquette, buff ou bonnet)
 - Gants légers
- A prévoir pour les refuges
 - Sac à viande
 - Frontale
 - Strict nécessaire de toilette (brosse à dents, savon, petite serviette, gant de toilette)
 - Un t-shirt + collant long pour le soir
 - Une paire de chaussettes de rechange
 - Un peu d'argent liquide



- Les encadrants se réservent le droit de vérifier vos sacs et l'équipement obligatoire pour des raisons de sécurité.
- Le samedi soir, les minibus seront garés à 2 km en dessous (400 m de dénivelé) du refuge. Si vous avez besoin d'aller récupérer des affaires pour le soir, ce sera possible.
- Si vous avez besoin d'affaires de rechange pour rentrer le dimanche soir, celles-ci pourront rester dans le minibus tout au long du week-end sans que vous n'ayez à les porter.

Infos pratiques

Mauvais temps :

En cas de mauvais temps, le parcours pourra être modifié en empruntant les itinéraires de repli de l'Échappée Belle.

La Croix de Belledonne étant un passage technique, vos encadrants se réservent le droit de modifier l'itinéraire si les conditions ne permettent pas un passage en toute sécurité. Aucun risque ne sera pris.

Le tarif Inclut :

- Nuits + pensions complètes + pique-niques samedi et dimanche midi
- Collation d'arrivée
- Assurance montagne
- Transport depuis Grenoble
- Logistiques des affaires, prise en compte du séjour des bénévoles.
- Un cadeau offert par Chloë

N'est pas inclus dans le prix :

- Transport domicile site de prise en charge (Grenoble)
- Extras Aux refuges (boissons, goûters, vin)
- Vivres de course

[Lien vers le site internet pour accéder au **formulaire d'inscription**](#)

Une fois que vous aurez rempli le formulaire, nous vous enverrons un lien de paiement qui vous redirigera vers le site de l'Office de tourisme Belledonne Chartreuse.

Annulation :

Selon les conditions d'annulation de l'Office de tourisme Belledonne Chartreuse, par lequel vous allez passer pour le paiement.



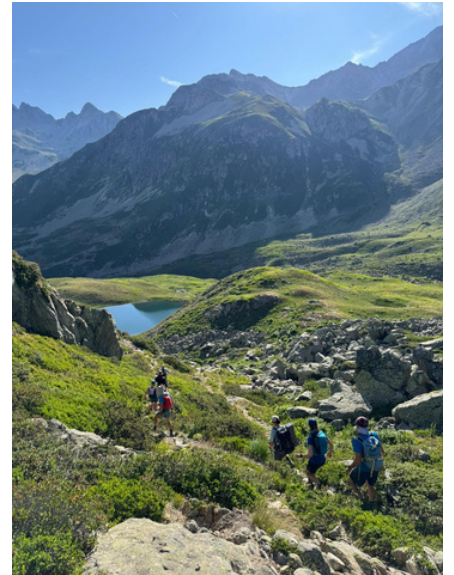
Contact : Si vous avez besoin d'un complément d'information vous pouvez envoyer un mail à thais.echappeebelle@gmail.com

Infos supplémentaires

La Bêlle Reco 2025



Retour vidéo :



Sites internet



Partenaire de La Bêlle Reco 2026



À bientôt en Belledonne !