

- Sentiers de France -

EMBRUN, SERRE-PONÇON

ET SON GRAND TRAIL

# D'aventure en aventure !

DE PIC EN PIC, DE BASE EN BASE, LE GRAND TRAIL DE SERRE-PONÇON EST NÉ DE L'IMAGINAIRE DE FRANÇOIS D'HAENE... ET DE SA VOLONTÉ DE RENOUER AVEC LES RACINES DE LA DISCIPLINE ! RETROUVER UNE PRATIQUE DU TRAIL PLUS AUTHENTIQUE, MOINS FORMATÉE, AVEC UN FOCUS SUR L'ESPRIT D'ENTRAÏDE ET DE SOLIDARITÉ, SUR L'ÉQUITÉ ENTRE TOUS LES PARTICIPANTS AVEC UNE LOGISTIQUE CONCENTRÉE SUR L'ESSENTIEL ET FOURNIE PAR L'ORGANISATION, AVEC UNE MAÎTRISE DES COÛTS D'INSCRIPTIONS.

Dossier réalisé par Charles Rey

J En 2018, François D'Haene a marqué les esprits ! Le 20 septembre, la star mondiale de l'ultra trail s'élançait d'Embrun dans les Hautes-Alpes, pour boucler le tour du lac de Serre-Ponçon, par ses plus hautes cimes en un peu plus de 34 heures. Un défi qu'il souhaitait partager, embarquant avec lui sur les 170 km et 10 000 m de dénivelé, ses deux « compères », Alexis Traub et Guillaume Provost, qui l'accompagnent depuis plusieurs années en tant que « pacers

» sur ses défis et qui n'avaient jamais bouclé une distance « ultra ». Ce défi haut-alpin a suscité un grand engouement, aussi bien dans la communauté trail que sur le territoire de Serre-Ponçon. François D'Haene : « Depuis plus de 10 ans j'ai la chance de parcourir les ultra-trails qui me font rêver à travers les montagnes des Alpes, mais aussi à l'étranger. Partout, je retrouve ce même état d'esprit et ce partage de l'aventure entre les concurrents. Je me rends compte aussi que certains

n'osent pas franchir le pas ou se cherchent de nouvelles motivations. J'ai envie que le plus grand nombre d'amoureux des grands espaces puissent vivre ce genre d'aventures et puissent les partager avec leurs proches et leurs amis en ajoutant un esprit d'équipe et d'entraide encore plus fort. La formule de course par équipe de deux ou trois, du début à la fin, avec quelques arrêts obligatoires pour faire vivre pleinement les bases de vie et prendre soin de chacun des coéquipiers, me paraît

une merveilleuse opportunité pour cela. J'ai eu la chance, il y a quelques années, de vivre cela lors d'une traversée entre Chamonix et Briançon avec Michel Lanne et Tom Véricel, et nous en gardons un souvenir incroyable. J'ai revécu cela avec bonheur en 2018 avec Alexis Traub et Guillaume Provost autour de Serre-Ponçon, et je suis heureux d'avoir initié cette organisation qui va permettre au plus grand nombre de le vivre dès 2020 ! » Avec un itinéraire inédit en course de 170

km et 10 000 m de dénivelé, épousant les plus beaux sommets encadrant le lac de Serre-Ponçon, le Pic de Morgon, le Pic de Dormillouse, le Mont Colombis, le Pic de Piollet, le Col de la Coupa, et le Mont Guillaume en final, ce sera le premier trail des Hautes Alpes d'une aussi longue distance. Deux distances plus abordables, l'une de 45 km au départ de Savines-le-Lac et l'autre de 15 km, au départ d'Embrun, compléteront la formule. ➤

## Une course PAR ÉQUIPE

Le Grand Trail de Serre-Ponçon se courra en équipe indissociable du départ à l'arrivée. Les équipes seront constituées lors de l'inscription avec 2 coureurs minimum et 3 coureurs maximum. Il faudra avoir au minimum 2 coureurs à l'arrivée pour être classé, et se présenter au moins à 2 coureurs ensemble à chacune des 4 « bases de vie » qui jalonnent le parcours. Les temps d'arrêt minimum sur chaque base de vie des coureurs seront imposés (de 30mn à la première à 45mn pour la dernière) afin de permettre à chaque équipe de se redonner de la vigueur. Chaque équipe pourra rester le temps souhaité au delà du délai imposé.

## A savoir ! LE GRAND TRAIL DE SERRE-PONÇON

### ★ LE PARCOURS DU TOUR DU LAC DE SERRE-PONÇON PAR LES SOMMETS :

171 km / 10 500mD+/-, 90% du parcours sur sentier. Embrun, rive du Lac de Serre-Ponçon, Fontaine de l'Ours, Pic de Morgon, Col du Morgonnet, Pic de Dormillouse (04), Mont Colombis, Pic de Piollet, Col de la Coupa, Mont Guillaume, Embrun. 4 bases de vie (avec un arrêt pour ravitaillement et repos obligatoire) : 1> Le Lauzet / 2> Roussel-Apland / 3> Ancelle / 4> Réallon-Les Gourniers

### ★ LE PROGRAMME :

**Départ** du Grand Trail, le vendredi 18 septembre 2020 à 9h d'Embrun

**Arrivée** du premier team le samedi 19 septembre 2020 à Embrun vers 15 h (30h estimatif temps de course)

**Arrivées** échelonnées jusqu'au dimanche 20 septembre 2020 à 15 h

**Remise des prix** : le dimanche à 15 h

**Départ** du Trail Lac et montagne (45 km / 3000mD+/-) le samedi 19 septembre à 9h de Savines le Lac

**Course en individuel** : Savines le Lac, Aiguilles de Chabrières, et final par le parcours du Grand Trail à partir des Gourniers. Arrivée à Embrun des premiers vers 14h (5h temps estimatif de course)

**Départ** du Trail Sprint d'Embrun (15 km / 500mD+/-) le dimanche 20 septembre à 10h d'Embrun

**Course en individuel** : Arrivée à Embrun des premiers vers 11h (1h15mn temps estimatif de course)

### ★ LES INSCRIPTIONS :

Le 20 septembre 2019, soit à J - 1 an, le Grand Trail de Serre-Ponçon ouvre ses inscriptions :

**Pour le Grand Trail de 170 km par équipe** : pour 333 teams de 2 ou 3, soit de 666 coureurs à 999 coureurs maximum.

**Pour le Trail Lac et Montagne de 45 km** : pour 500 coureurs à partir de 18 ans

**Pour le Trail Sprint d'Embrun de 15 km** : pour 500 coureurs à partir de 16 ans.

Inscriptions en ligne à partir du 20 sept. 2019 : [www.grandtrailserreponcon.com](http://www.grandtrailserreponcon.com)

# De l'eau, des montagnes et de l'air pur !

LE LAC DE SERRE-PONÇON, VASTE ÉTENDUE D'EAU VISIBLE DEPUIS TOUS LES HAUTS SOMMETS DU PARCOURS, SERA LE POINT DE REPÈRE DU GRAND TRAIL DE SERRE-PONÇON. CE LAC ARTIFICIEL QUI A RECOMPOSÉ LE PAYSAGE DES ALPES DU SUD, SE CARACTÉRISE PAR UN ENVIRONNEMENT TRÈS PEU URBANISÉ : 90% DE SES CÔTES SONT SAUVAGES, À L'IMAGE DE LA NATURE QUI L'ENTOURE.

## Notre idée RANDO-COURSE

### ★ LE PIC DU MORGON ★ DEPUIS LA FONTAINE DE LOURS

Ce sera le premier sommet du Grand Trail. Un paysage lunaire au travers du Cirque de Bragousse, une magnifique prairie au travers du cirque du Morgon, avec son petit lac Saint-Pierre si vous avez la chance de le voir en eau, et ses innombrables marmottes, puis un panorama inoubliable depuis le sommet du Pic du Morgon.

Depuis la RN 94 entre Savines-le-Lac et Embrun, montez en voiture la RD568 en direction de l'Abbaye de Boscodon. Passez devant l'Abbaye et contournez le parking à gauche puis accédez jusqu'au parking de la Fontaine de l'Ours (le chemin est praticable avec un véhicule routier, mais il faut rester vigilant). Du parking, montez par le sentier de Charance : très vite vous arrivez sur le premier point de vue du cirque. Continuez la grimpe, toujours sous les arbres où vous aurez encore l'occasion de contempler le cirque. C'est un paysage caillouteux et lunaire. Prenez à gauche vers le cirque du Morgon qui sera atteint 600m plus loin. Descendez à gauche dans le cirque, en contournant le lac Saint-Pierre et en passant près de la Chapelle reconstruite en 1992, et faites l'ascension par la sente qui monte à gauche du pic du Morgon. Cette sente n'est pas très marquée au sol, mais elle demeure néanmoins visible de loin. Attention la sente passe sur des crêtes rocheuses où il faut être très prudent. Vous atteindrez le pic du Morgon qui offre une belle vue sur le lac de Serre-Ponçon. Le retour pourra se faire par le même chemin ou par la bergerie en contre-bas à la cote 1896, avec sa fontaine en bois

**Environ 3 heures en rando-course (12 km)  
Départ à 1567m d'altitude  
Point haut à 2307m au Pic.**

## Nos bons plans

★ A la belle saison, les terrasses ombragées des restaurants de plages s'ouvrent avec le sourire. Vous y trouverez des adresses chaleureuses qui conviendront à chacun. Nous avons particulièrement aimé :

★ « La Pallote du lac », au Sauze-du-Lac, avec cette ambiance de crêpe volcanique digne des Caraïbes. La restauration de qualité à base de produits frais est très appréciable. Possibilité de location de stand-up paddle ou transat de plages en toute intimité.

★ Dans une ambiance culinaire plus exotique, « La Chaise longue », à Savines-le-Lac, offre une explosion de saveurs. Le cuisinier très talentueux nous a confié ramener une recette de chacun de ses voyages en Asie, et l'adapter aux produits et aux goûts de sa clientèle : un délice !

★ En saison estivale et en début d'automne, le Club Nautic Alpin, au plan d'eau d'Embrun, propose tous les midis un plat du jour au snack « L'abri côtier ». Outre la cuisine fraîche, nous avons apprécié le charme méditerranéen de cette pinède atypique.



**N**ous sommes dans les Hautes-Alpes, au pied du Parc National des Ecrins. Au cœur de ce territoire magique noyé de bleu et de soleil, le lac de Serre-Ponçon, l'un des deux plus grands lacs artificiels d'Europe, étale ses 3000 hectares d'eau pour offrir aux montagnes alentours un miroir d'exception. Situé à 780m d'altitude, il est entouré de cimes dont les altitudes moyennes se situent

autour des 2500m. La plupart de ces sommets seront empruntés par le tracé, c'est donc un parcours extrêmement panoramique et très aérien qui déroulera ses sentiers autour du lac. Pourtant, rien n'est plus artificiel que cette étendue, dont l'origine et la fonction originelle résident depuis sa mise en eau en 1961 dans la production d'énergie hydroélectrique. Une fois épanoui sur plus de 3000 hectares, noyant au passage

deux villages désormais engloutis (dont un reconstruit : Savines-le-Lac), le lac de Serre-Ponçon a révélé des crêtes qui n'ont rien à envier à la Corse avec une eau turquoise qui leur confère un air de Maldives. Les concurrents inscrits au plus Grand Trail des Alpes du Sud bénéficieront également de l'ambiance très caractéristique de ce territoire, dont on affirme qu'il dénombre plus de 300 jours d'ensoleillement par an.

## ET AU CENTRE, IL Y A EMBRUN

Embrun était jadis connu comme l'épicentre d'un très vaste Diocèse dont il reste aujourd'hui en témoignage la Cathédrale et l'Archevêché, en cours de restauration. Perché sur son roc surplombant la Durance, la ville d'Embrun est aujourd'hui internationalement reconnue pour sa vocation sportive ! Le territoire de l'Embrunais-Serre-Ponçon est le véritable poumon sportif du

département des Hautes Alpes, et Embrun sera la ville de départ et d'arrivée du Grand Trail. Une cité habituée à recevoir des événements de cette envergure. Elle accueille régulièrement le Tour de France, a vu naître le mythique Embrun Man, un triathlon XXL parmi les plus durs au monde, ou encore l'Outdoor Mix Festival, un événement dédié aux sports outdoor. Voilà donc bien né le Grand Trail de Serre-Ponçon ! Cette cité est

aussi très éclectique, car sa notoriété construite sur le sport de haut niveau n'occulte pas sa capacité à proposer de superbes vacances en familles, notamment grâce à son imposant plan d'eau sur lequel se pratiquent les activités balnéaires traditionnelles telles que baignade, bateau à pédales, stand-up paddle et nautisme (Windfoil, école de voile) avec sur ses rives les loisirs pour les plus petits (minigolf et espaces ludiques, type manèges, trampolines, etc.) ➤

# Serre-Ponçon, au bonheur des familles !

LE TERRITOIRE DE SERRE-PONÇON OFFRE UN CADRE FANTASTIQUE QUI ALLIE PARFAITEMENT LOISIRS DE MONTAGNE ET PLAISIRS NAUTIQUES. LA MULTITUDE D'ACTIVITÉS PRATICABLES EST SURPRENANTE CAR ELLE NE SAUTE PAS AUX YEUX. LES AMÉNAGEMENTS DISCRETS RESPECTENT LA STRUCTURE PAYSAGÈRE DE CETTE VALLÉE TRANSFORMÉE PAR LE LAC DE SERRE-PONÇON.

## Notre idée RANDO-COURSE

### ★ LE PIC DU PIOLIT ★ DEPUIS LE COL DE MOISSIÈRES

C'est l'avant-dernier pic du parcours du Grand Trail avant la Traversée vers le Mont-Guillaume via le Col de la Coupa. Très jolie rando-course avec une montée en sous-bois au début, puis la végétation devient moins dense et laisse place à un panorama époustouflant avec vue sur le lac de Serre-Ponçon, le bassin Gapençais et jusqu'au Mont Ventoux. Vue à 360° depuis le sommet, avec au nord le Massif des Ecrins culminant à plus de 4000m.

A partir de la RN94, à la Bâtie-Neuve, prenez la direction du Col de Moissières et gardez-vous après la maison forestière, au départ de la piste partant sur votre gauche (indication par panneau du Pic de Piollet). Suivez cette large piste forestière jusqu'à un pont. Au pont, prenez à gauche le sentier bien tracé qui monte régulièrement en rive droite du torrent du Sapet, puis s'élève en forêt par de larges lacets. Au sortir du bois, il traverse à flanc la face concave de la montagne dans une pelouse alpine agrémentée de rocaillie, franchit quelques ravins et se dirige plein Sud pour atteindre l'arête Sud-ouest du Piollet. Profitez ici du panorama sur le Lac de Serre-Ponçon, puis reprenez bien le sentier qui décrit de nouveaux lacets dans la face et prend pied une nouvelle fois sur l'arête à proximité du sommet. Suivez la crête jalonnée de cairns jusqu'à un petit coin herbeux, juste en dessous du pain de sucre sommital (source et panneau). Accédez au sommet pour admirer le large panorama des Ecrins au Gapençais.

**Retour par l'itinéraire de montée.**  
Rando course de 3 heures  
Point de départ : 1473m  
Point haut au Pic : 2452m



Bateau apéro



Zone humide du Liou



Lac de Saint Apollinaire

**P**armi la foule d'activités, plusieurs ont retenu l'attention de Trail Evasion par leur originalité.

En effet, outre les nombreux aqua parc, accrobranches, parcours VTT ou encore randonnées alpines de tous niveaux, des produits originaux permettent de sentir l'atmosphère « méditerranéenne » de cette destination alpine.

★ **La zone humide du Liou** : véritable mangrove, la zone humide du Liou est un cheminement piéton construit sur pilotis, et qui permet d'admirer faune et végétation au cœur d'une forêt inondée le temps de l'été. Le parcours du trail l'empruntera sur son premier kilomètre !

★ **Le surf électrique** : Wahou ! Belle découverte pour nous, le surf électrique installé à côté de la capitainerie de Savines-le-Lac est une expérience de glisse incroyable et accessible pour les jeunes sachant nager. La pratique est facilement accessible, et vraiment originale !

★ **Le bateau apéro** : ici aussi une découverte ! Le temps d'un coucher de soleil, vous pourrez prendre l'embarcation stable de Sud Escapades : canapés en cuir, vins de Haute Provence et charcuterie locale, le tout dans le décor aux faux airs de Norvège qu'offre ce fjord des Alpes du Sud.

★ **Le Yoga Paddle** : véritable tendance de l'été, mais aussi de l'automne si flamboyante

ici, le Yoga Paddle est un moyen original de profiter des paysages tout en bénéficiant des vertus liées à la maîtrise du corps et de l'esprit. En famille ou entre amis, cette activité est aussi l'occasion de franches rigolades lorsqu'arrive l'heure des premières postures.

### L'AFTER TRAIL !

Ici, en plus des sentiers et des chemins, on se plaît à cultiver les petits bonheurs délicieux de « l'after trail ». Ici le climat est clairement méditerranéen, avec la particularité de l'altitude qui donne de la fraîcheur aux soirées ! Appréciable en cas de canicule ! L'ambiance ici est très différente des Pyrénées

ou des Alpes du Nord : la teinte sudiste des accents ou encore la profondeur des bleus du ciel est surprenante. Il est assez rare de profiter d'autant de soirées en extérieur à ces altitudes. Le secteur de Serre-Ponçon concentre presque la moitié de l'activité touristique estivale et automnale des Hautes-Alpes. La fréquentation touristique est maîtrisée, avec nombre de services proposés à des tarifs plus que raisonnables. Ce lieu permet de marier sortie trail en haute-montagne le matin, après-midi de baignade ou de nautisme sur le lac, et soirée à flâner sur les plages engazonnées ou dans les quelques marchés nocturnes. ●

## Nos bons plans

Plusieurs spots ont retenu notre attention pour reposer le corps et l'esprit en fin de journée :

★ Le pont immergé de Chanteloube, qui permet de marcher sur l'eau dans un environnement que l'on peut facilement qualifier de poétique voir biblique !

★ Savin' Plage, à Savines le Lac, qui offre une vue imprenable sur les couchés de soleil

★ La plaine de la Chalp à Crévoux : située à l'écart du tracé du Grand Trail, cette plaine d'altitude aux airs de temps passé est un véritable spot de pureté, mais également un haut lieu du ski nordic haut-alpin. En été, vous pourrez admirer sur le sentier cheminant à la cascade de Razis, des œuvres d'art contemporain dissimulées ici ou là. Cette balade porte le doux nom de parcours des fées.



★ Les lacs d'altitude de Siguret et de Saint-Apollinaire, qui offrent une véritable pause hors du temps.

★ Le Belvédère de Pierre Arnoux sur les hauteurs de Savines-le-Lac : outre la vue « amazing », des places à feu sont installées pour faire des grillades entre amis ou en famille !