

Embrun, Serre-Ponçon & 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'entraide et de solidarité, sur l'équité entre tous les participants avec une logistique concentrée sur l'essentiel, avec une maîtrise des coûts d'inscriptions calculés au plus juste grâce au bénévolat de toute l'organisation !

TEXTE CHARLES REY PHOTOS DAMIEN ROSSO & STPHANE DEMARD

**LA PREMIÈRE ÉDITION, OUVERTE À TOUS,
DU GRAND TRAIL DE SERRE-PONÇON,
AURA LIEU LES 18, 19 ET 20 SEPTEMBRE 2020.**





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 178km et 10 000m de dénivelé, ses deux « compères », Alexis Traub et Guillaume Provost, qui l'accompagnent sur ses défis depuis plusieurs années en tant que « pacers », 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

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. Je l'ai revécu 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 ! »

UN ITINÉRAIRE INÉDIT EN COURSE DE 178KM ET 10 000M DE DÉNIVELÉ

Le tracé épouse 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

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.

NOYÉ DE BLEU ET DE SOLEIL !

Au cœur de ce territoire magique, le lac de Serre-Ponçon, l'un des plus grands lacs artificiels d'Europe, offre 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 la fonction originelle réside depuis sa mise en eau en 1961 dans la production d'énergie hydroélectrique. Une fois épanoui sur plus de 3000 hectares, englobant deux villages (dont un reconstruit : Savines-le-Lac), le lac de Serre-Ponçon a révélé des criques à l'eau turquoise. 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 de soleil par an.

ET AU CENTRE, IL Y A EMBRUN

Embrun était jadis l'épicentre d'un très vaste diocèse dont il reste aujourd'hui en témoignage la Cathédrale et l'Archevêché, en cours de restauration. Perchée sur son roc surplombant la Durance, la ville d'Embrun est aujourd'hui internationalement connue 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 un magnifique berceau pour le Grand Trail de Serre-Ponçon !

LES BONS PLANS D'ESPRIT TRAIL

Ici, en plus des sentiers et des chemins, on se plaît à cultiver les petits bonheurs délicieux de « l'aftertrail ». Ici le climat est clairement méditerranéen ! L'ambiance y 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 même fin septembre. Ce lieu permet de marier sortie trail en haute-montagne le matin, après-midi de baignade ou de natisme sur le lac, et soirée à flâner sur les plages engazonnées ou dans les quelques marchés nocturnes.

NOTRE IDÉE RANDO-COURSE N°1 LE PIC DU MORGON DEPUIS LA FONTAINE DE L'OURS

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, puis 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 elle passe sur des crêtes rocheuses où il faut être très prudent. Vous atteignez enfin le pic du Morgon qui offre une belle vue sur le lac de Serre-Ponçon, ainsi que sur les sommets du massif des Ecrins. 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.

NOTRE IDÉE RANDO-COURSE N°2 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 garez-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 rocaille, 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

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.
- 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 !

À SAVOIR !

► LE PARCOURS DU TOUR DU LAC DE SERRE-PONÇON PAR LES SOMMETS

178KM/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 PIOLIT, COL DE LA COUPA, MONT GUILLAUME, EMBRUN.

► 4 BASES DE VIE (AVEC UN ARRÊT POUR RAVITAILLEMENT ET REPOS OBLIGATOIRE)

1> LE LAUZET / 2> ROUSSET-APILAND / 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 15H (30H ESTIMATIF TEMPS DE COURSE)

ARRIVÉES ÉCHELONNÉES JUSQU'AU DIMANCHE 20 SEPTEMBRE 2020 À 16H

REMISE DES PRIX : LE DIMANCHE À 16H

• DÉPART DU TRAIL LAC ET MONTAGNE (45KM/2500MD+/-) LE SAMEDI 19 SEPTEMBRE À 9H DE SAVINES-LE-LAC

COURSE EN INDIVIDUEL : PREMIER KILOMÈTRE SUR LE PONT QUI ENJAMBE LE LAC, ST APOLLINAIRE, BELVÈDÈRE DES AIGUILLES DE CHABRIÈRES, LES CHALETS DE VAUCLUSE, LES GOURNIERS, RÉALLON, LES MÉANS, CLOT BOUFFIER, PUY SANIÈRES, EMBRUN.

-DÉPART DU TRAIL SPRINT D'EMBRUN (15KM/800MD+/-) LE DIMANCHE 20 SEPTEMBRE À 10H D'EMBRUN

COURSE EN INDIVIDUEL : LE CHADENAS, PUY SANIÈRES, HAMEAU DU REST, MUANDE DE BONABELLE, EMBRUN.

► LES INSCRIPTIONS

• POUR LE GRAND TRAIL DE 178KM PAR ÉQUIPE DE 2 OU 3 : 1000 COUREURS MAXIMUM.

• POUR LE TRAIL LAC ET MONTAGNE DE 45 KM : 500 COUREURS MAXIMUM À PARTIR DE 18 ANS

• POUR LE TRAIL SPRINT D'EMBRUN DE 15 KM : 500 COUREURS MAXIMUM À PARTIR DE 16 ANS.

INSCRIPTIONS EN LIGNE SUR : WWW.GRANDTRAILSERREPONCON.COM

ICI, EN PLUS DES SENTIERS ET DES CHEMINS, ON SE PLAÎT À CULTIVER LES PETITS BONHEURS DÉLICIEUX DE « L'AFTERTRAIL ».

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

Hautes Alpes d'une aussi longue distance. Deux distances plus abordables, l'une de 45km au départ de Savines-le-Lac et l'autre de 15km, au départ d'Embrun, compléteront la formule. Le Grand Trail de Serre-Ponçon se courra en équipes indissociables du départ à l'arrivée, 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 jaloneront le parcours. Les temps d'arrêt minimum sur chaque base de vie des coureurs seront imposés (de