



LE DÉFI
de la
Auzelle
CARNET DE ROUTE 2023

2000m
Trail

**Imaginé et organisé par l'association
Les 2 Alpes Trail**



UN RÊVE À PARTAGER

Le défi de la Muzelle est le fruit d'une passion : on a simplement voulu créer et vous faire vivre la course de nos rêves.

Une épreuve où se réveille chaque jour pour vivre de nouvelles émotions, pour s'émerveiller de nouveaux paysages, pour s'accomplir dans l'effort, pour partager un bout de route avec des personnes qu'on a déjà croisé la veille. On espère que vous vivrez une expérience riche de plaisir, tout autant qu'on en a pris à la composer.

C'est parti !!



LE PROGRAMME

Sous réserve de modifications

Dimanche 30 juillet 2023

9h - 12h / 14h - 18h : Retrait des dossards
18h30 : Briefing général & briefing étape 1

Lundi 31 juillet 2023

6h30 - 7h30 : Retrait des dossards
8h00 : Départ de l'étape 1 du Grand Défi
8h30 : Départ de l'étape 1 du Petit Défi
9h30 - 14h30 : Arrivées

17h30 - 18h30 : Course pour enfants, podiums & briefing étape 2

Mardi 1er août 2023

9h00 : Départ de l'étape 2 du Grand Défi
9h30 : Départ de l'étape 2 du Petit Défi
10h20 - 13h30 : Arrivées

17h30 : Course en chaussures de ski, podiums

Mercredi 2 août 2023

10h00 : Départ des sorties de groupe (5km ou 10km)
17h30 : Course d'obstacles, concours photos & briefing étape 3

Jeudi 3 août 2023

7h05 : Ouverture télécabine de Venosc pour rejoindre le départ
8h00 : Départ de l'étape 3 du Grand Défi à Venosc
8h15 : Départ de l'étape 3 du Petit Défi à Venosc

9h30 - 15h : Arrivées

17h30 : Course parents / enfants, podiums & briefing étape 4

Vendredi 4 août 2023

7h00 : Départ de l'étape 4 du Grand Défi
8h00 : Départ de l'étape 4 du Petit Défi
9h30 - 15h : Arrivées
11h30 - 16h : Repas
16h : Podiums finaux

LES CHALLENGES

Pour le grand défi :

Chaque jour, nous avons glissé 3 segments sur le parcours : grimpeur, descendeur, sprinteur. Ta mission : établir le meilleur temps possible !

- Le 1er et la 1ère marquent 1 point, les 2èmes 2 points, etc.
- Chaque soir, celui et celle qui ont le moins de points sur chacune des 3 catégories montent sur le podium pour récupérer leur dossard distinctif pour le lendemain
- Le dernier jour, les vainqueurs finaux reçoivent leur casquettes de gagnants !

Pour le petit défi :

Chaque jour, 1 segment est glissé sur le parcours. Celui et celle qui ont le meilleur temps montent sur le podium du soir !

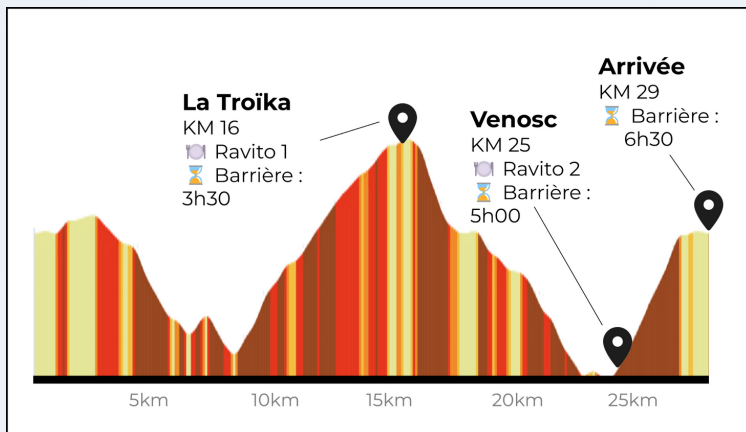


*Roxanne, meilleure sprinteuse 2022,
Ruddy, meilleur descendeur 2022
avec leurs casquettes de gagnants !*



ETAPE 1 : LE TOUR DE PIED MOUTET

29km / 2000m d+

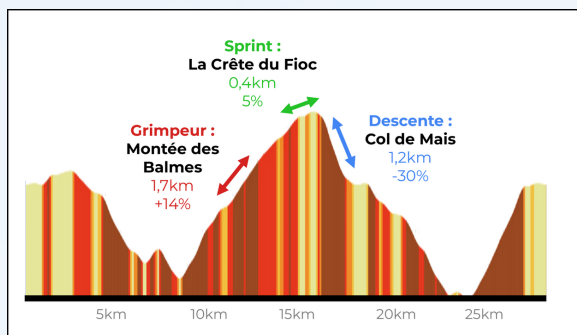


La clé du parcours : garder des forces pour un final dantesque !

Les descentes sont exigeantes et oscillent entre fortes pentes et technicité. Cela coûte beaucoup d'énergie avant d'affronter la terrible montée finale de Venosc. Celle-ci se situe plein sud avec peu d'ombre : indispensable de bien se rafraîchir au ravitaillement final, surtout en cas de fortes chaleurs.

Prudence sur les balcons du Vénéon (kms 20-23) : passage avec des lignes de vie.

Les segments :



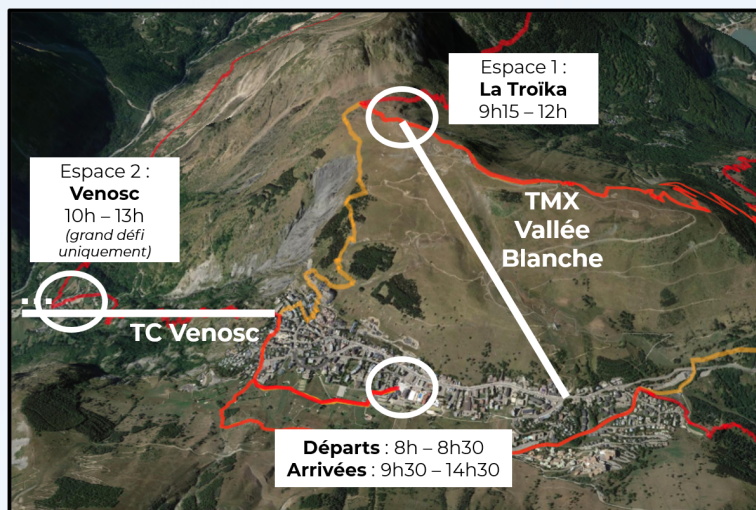
La montée des Balmes est assez régulière avec des pentes modérées. En revanche, la descente est pentue et très technique, surtout dans sa 1ère partie !

ETAPE 1 : LE TOUR DE PIED MOUTET



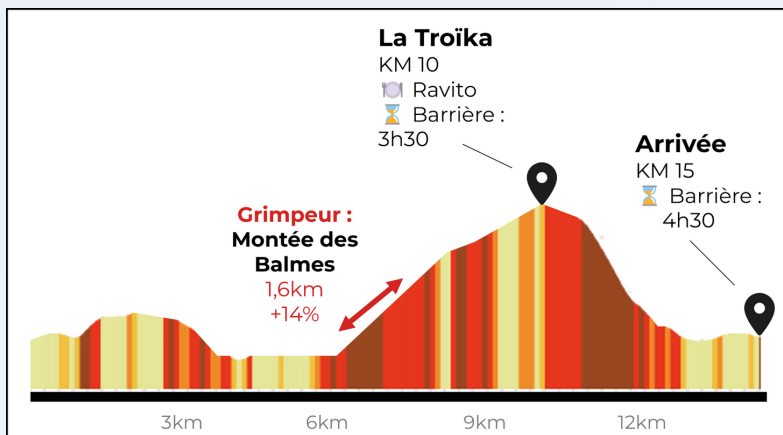
De petits hameaux, une porte Romaine, des points de vue plongeants sur Les 2 Alpes et la plaine de l'Oisans, un passage spectaculaire à flanc de falaise... Cette étape variée fait vivre plusieurs journées en une !

Accès spectateurs :



PETIT DÉFI ETAPE 1 : LA CRÊTE DE PIED MOUTET

14km / 700m d+



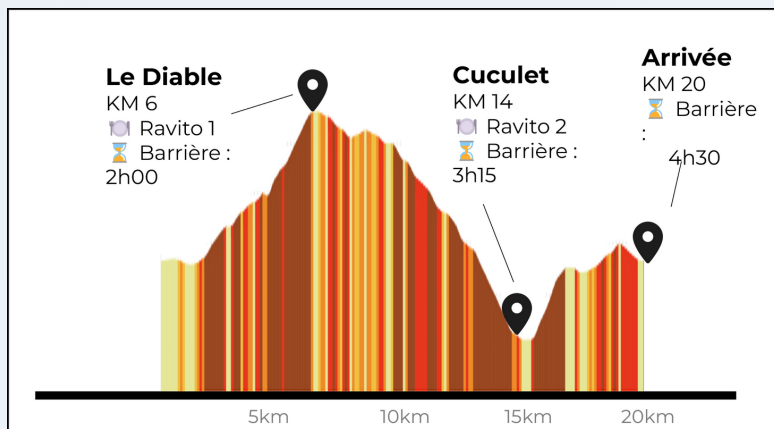
Une entame explosive ! Cette 1ère étape est la plus longue mais aussi celle avec le moins de dénivelé. L'occasion de bien se mettre en jambes ou d'aller très vite pour ceux qui ont des fourmis dans les jambes.

La montée vers la crête offre de superbes panoramas avant une descente très rapide pour rentrer aux 2 Alpes. Bienvenue dans le petit défi de la Muzelle !



ETAPE 2 : DU DIABLE À LA FÉE

20km / 1400m d+

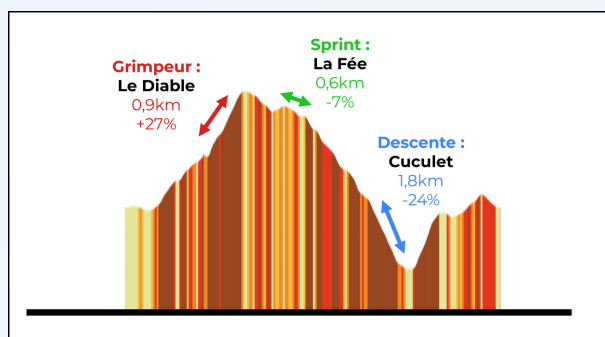


La clé du parcours : savoir relancer au bon moment !

Cette étape a la particularité de proposer des pentes très différentes tout au long du parcours. L'enjeu est donc de bien gérer quand courir et quand marcher vite pour optimiser les relances sans s'épuiser.

La fin de parcours n'est là aussi pas évidente. Après une longue descente de 1200m de dénivelé, il faut enchaîner avec la montée de la Tallias, courte mais très pentue. Enfin, il reste 3 kilomètres pas évidents pour franchir la ligne d'arrivée.

Les segments :



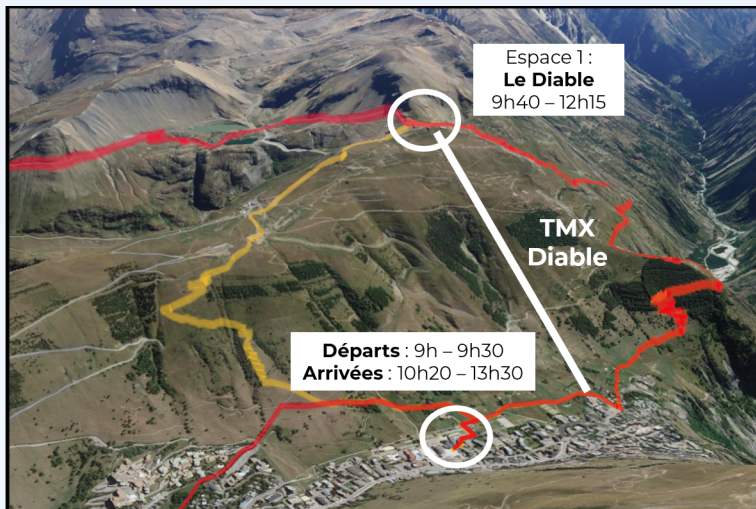
Le segment grimpeur vient à la fin d'une longue montée, il ne faudra pas arriver trop fatigué ! Le sprint est en faux plat descendant et le segment descente est très pentue et rapide !

ETAPE 2 : DU DIABLE A LA FÉE



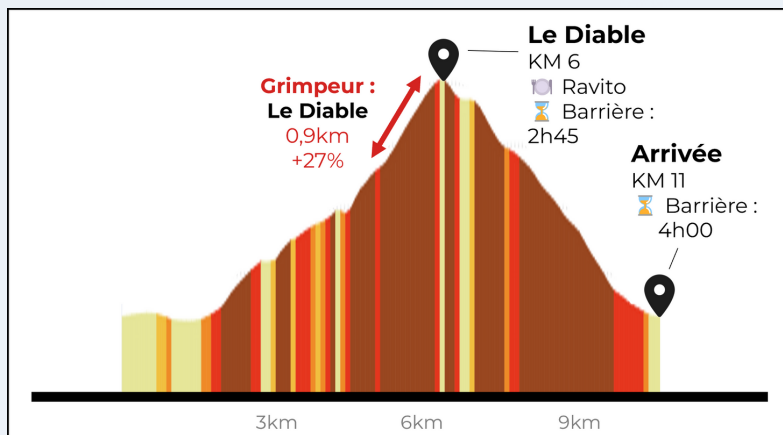
La montée du Diable sera difficile pour certains mais sera belle pour tous avec ses points de vue sur les Ecrins et la vallée du Vénéon ! Ensuite, la longue descente offrira son lot d'ambiances différentes entre lac, rivière et panoramas.

Accès spectateurs :



PETIT DÉFI ETAPE 2 : LE DIABLE

11km / 800m d+

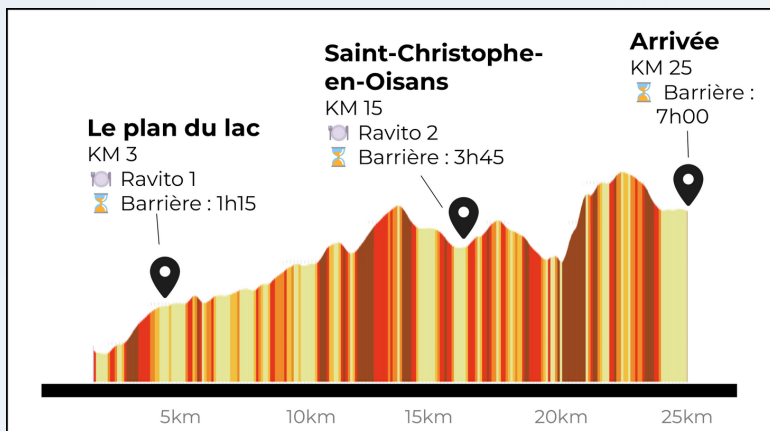


Ce 2ème jour est l'occasion de gravir une montée culte : Le Diable. L'ascension est irrégulière avec beaucoup de relances, avant un dernier kilomètre dantesque ! Pour se donner de la force, le panorama est splendide tout au long de la montée ! Puis, après le point haut à 2400m d'altitude, c'est le moment redescendre avec les superbes lacets des Myrtilles qui font plonger vers l'arrivée.



ETAPE 3 : LE COURS DU VÉNÉON

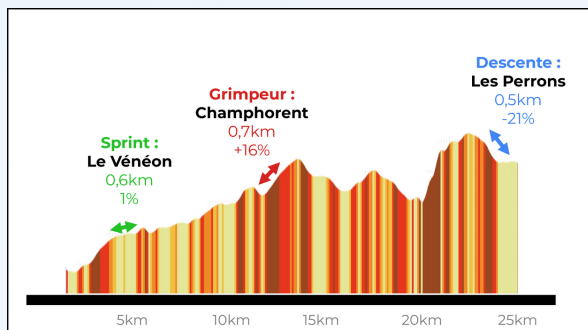
25km / 1700m d+



La clé du parcours : accepter une faible vitesse moyenne !

Ce parcours est bien plus difficile et lent qu'il en a l'air. Tout le long du Véron, sur les 12 premiers kilomètres, le tracé est très casse-pattes. Ça monte, ça descend, c'est technique. A vouloir aller trop vite, on peut y laisser des plumes. Enfin, la montée finale des balcons est terrible, exposée plein sud. Il faut absolument y arriver frais et bien hydraté. Au final, on a 25 kilomètres qui vont paraître particulièrement longs avec ces difficultés.

Les segments :



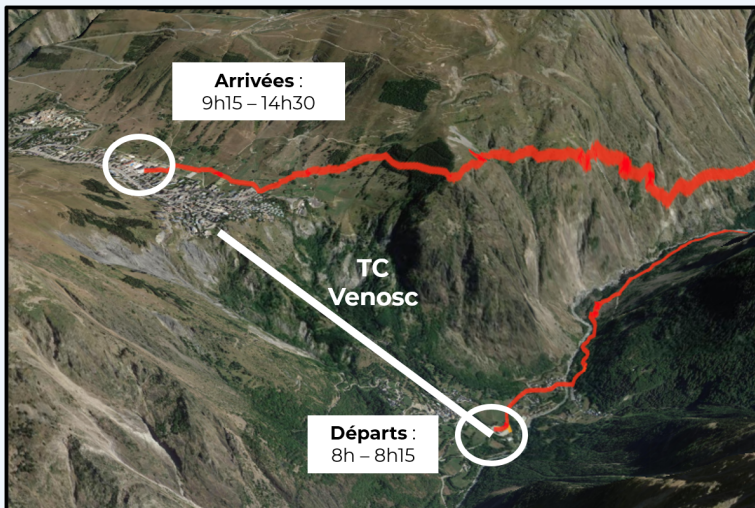
Le segment sprinteur arrive tôt, laissez passer les fusées ! Le grimpeur oscille entre forte pentes et relances et le descendeur est très court en toute fin d'étape.

ETAPE 3 : LE COURS DU VÉNÉON



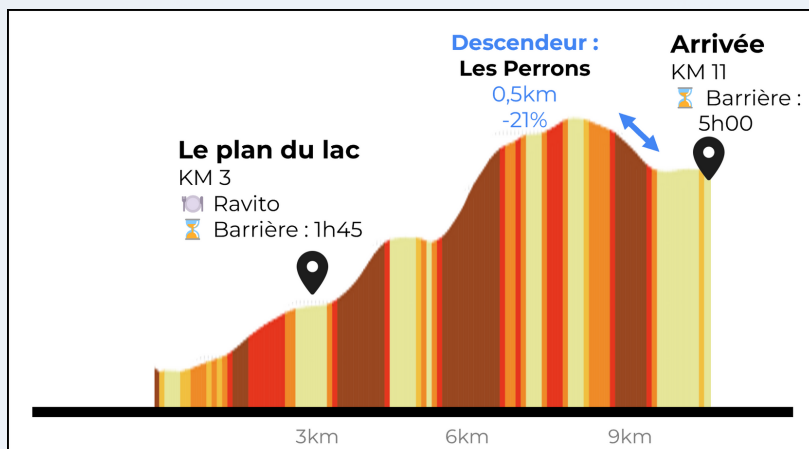
Avec le Vénon comme fil rouge, cette étape ne peut qu'être belle ! Que ce soit en le longeant, en le traversant ou en le surplombant, on ne peut qu'admirer la beauté de l'eau de cette rivière classée. Cette journée est aussi l'occasion de découvrir la charmante commune de Saint Christophe en Oisans.

Accès spectateurs :



PETIT DÉFI ETAPE 3 : LES BALCONS DU VÉNÉON

11km / 1000m d+

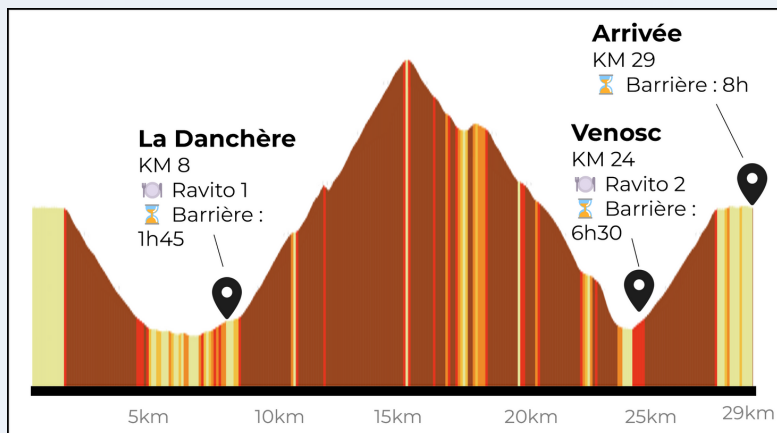


Si le Vénéon paraît être une belle rivière tranquille, cette étape ne laisse pas de répit ! Au départ de Venosc, on suit le Vénéon avant de (beaucoup) grimper pour le surplomber. C'est aussi beau que difficile mais c'est surtout très spectaculaire avec un sentier extraordinaire le long de la falaise ! Ce jour là, la vitesse moyenne ne sera pas très élevée mais c'est peut-être une bonne nouvelle : ça veut dire qu'on a profité plus longtemps de l'endroit !



ETAPE 4 : LES LACS DES ÉCRINS

29km / 2500m d+

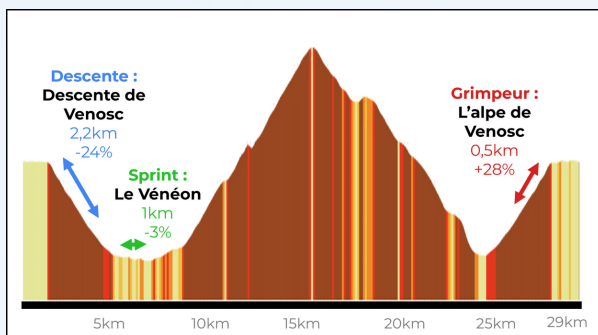


La clé du parcours : trouver son rythme !

Comme on le voit sur le profil de l'étape, il n'y a quasiment que de très forte pentes réparties en 2 longues montées et 2 longues descentes. L'enjeu est ainsi très simple : il faut gérer pour durer !

Attention à la longue distance entre les 2 ravitaillements : il faut bien prévoir de quoi boire et manger. Le second est d'ailleurs très important car l'enchaînement d'une descente de 1600m de dénivelé avec la terrible montée de Venosc est un sacré challenge pour les corps fatigués.

Les segments :



Le segment descendeur arrive vite, il faudra de la stratégie pour bien se placer et ne pas être trop gêné. Le sprint est facile sur une route large. Pour les grimpeurs, bon courage pour arriver frais au segment !

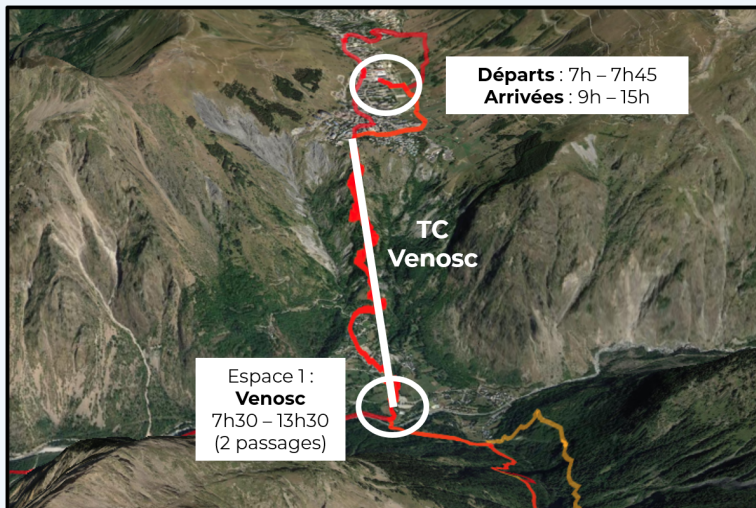
ETAPE 4 : LES LACS DES ÉCRINS



C'est le bouquet final pour ce dernier jour ! Le parc national des Ecrins est une merveille (*dont il faut prendre soin*) avec ses 2 lacs, sa nature saisissante et ses points de vue à couper le souffle !

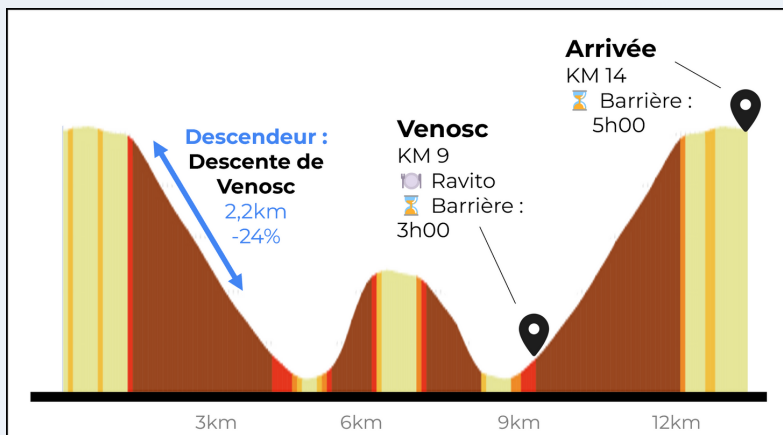
Accès spectateurs :

(*merci d'éviter le parc national des Ecrins pour ne pas surcharger la zone*)

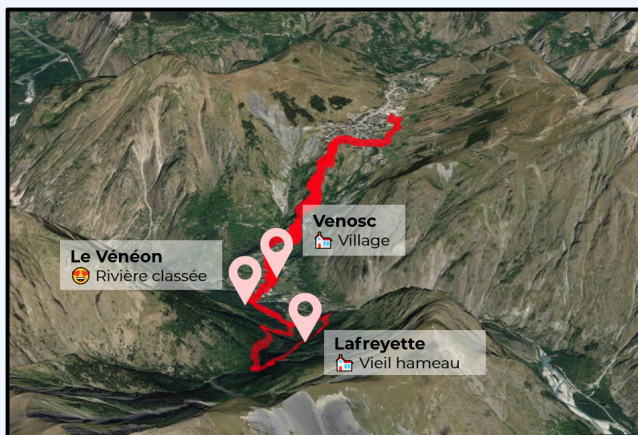


PETIT DÉFI ETAPE 4 : LA DÉCOUVERTE DES ÉCRINS

14km / 1100m d+



Pour cette étape 4, la mise en bouche des Ecrins vous donnera simplement l'envie d'aller plus loin et plus haut... une prochaine fois ! Car ce jour-là, il faudra garder des forces avant d'affronter le retour vers Les 2 Alpes. Ce final porte un nom mythique : la montée de Venosc. Une ascension difficile, plein sud, qu'on adore quand on est en forme et qu'on maudit quand on n'en peut plus. Alors pas le choix : il faut en garder sous le pied pour vaincre le mythe !



Retrouve toutes les infos
sur notre site :
www.ledefidelamuzelle.com



Retrouve-nous sur nos réseaux :

On y partage nos sorties, nos parcours, nos plus belles photos... On organise également de nombreuses animations tout au long de l'année.

Comme ça on reste en contact et on se revoit bientôt pour courir aux 2 Alpes ?

Site web

www.les2alpestrail.com



Strava

"Les 2 Alpes Trail"



Instagram



Facebook



Respect de la nature

Notre impact sur l'environnement n'est évidemment pas nul mais essayons tous ensemble de le limiter au mieux ! N'hésite pas à nous transmettre tes suggestions pour les prochaines éditions.

Cadeaux et prestataires locaux :
Pour éviter le gaspillage comme les t-shirts inutilisés, nous proposons aux coureurs un choix parmi plusieurs cadeaux ! Nous essayons également de maximiser nos fournisseurs, partenaires et produits locaux.

Parc national des Ecrins :

Cette course est réalisée en collaboration avec le parc national des Ecrins. Nous passons dans le cœur du parc lors de l'étape 4. Voici les principales règles spécifiques à cet espace :

- Interdiction de couper les lacets des sentiers
- Ni cueillette, ni prélèvement
- Pas de chien, même tenu en laisse
- Pas de déchet, pas de véhicule, pas de VTT, pas de feu, pas de camping, bivouac règlementé, pas de survol motorisé, drones interdits

Détail et explications sur le site officiel du parc.

Pour ne pas créer une surfréquentation, nous avons limité le nombre d'inscriptions et nous conseillons aux supporters et accompagnants d'éviter cette zone le jour de la course.

De manière générale, les règles de bonnes conduite pour limiter l'impact de la course s'appliquent évidemment tous les jours !

Nos prestataires

Merci à tous ceux avec qui on travaille,
en particulier nos prestataires des 2 Alpes et de l'Oisans !

Office de tourisme 2 Alpes*

SATA*

Mairie 2 Alpes*

Benoit L. Production* : Photographe

Anthony Deroeux : Vidéaste

Le coin des saveurs* : Paniers garnis

Le Mazot* : Pizza arrivée

Le fournil des 2 Alpes* : pain & sandwiches

La Ferme* : Repas final

Le jardin de Lyna* : Fleuriste

NWMC* : Casquettes vainqueurs challenges

Maison de la santé des 2 Alpes* : Médecin de course

Bières de l'Oisans* : bières

Les Lutins* : crêpes

Hotel l'Atmosphère : hébergement prestataires

Alpes Ambulances Service* : Ambulancier

Ravitaillement* : U express 2 Alpes

CFS38* : Organisme de secours

Raidlight : T-shirts participants, dossards

Yaka events : Chronométrateur

Good event : Chapiteaux

Aux P'tits Bois Charmants : Trophées podium final

Vincent Doubre : Speaker

Recrewteer : Logiciel de gestion des bénévoles

Njuko : Logiciel d'inscription

Dokeop : Vérification des certificats médicaux

Le gobelet français : écocup

Cap Ouest : Peinture balisage

Bidean Trail : Matériel de balisage

PixarPrinting : impressions

**: basé aux 2 Alpes / Oisans*

Prestataires à la date de l'impression de ce carnet.

Crédit photos : @pyrouu / @2alpes







A scenic mountain landscape with a hiker on a trail. The foreground shows a rocky, grassy slope with a dirt path. A hiker in a red and white outfit is running up the path. In the background, there are steep, rocky mountains under a blue sky with some clouds. The text 'LE DÉFI de la uzelle' is overlaid on the image.

LE DÉFI
de la
uzelle