

LES 2 ALPES, UN CAMP DE BASE POUR LA PRATIQUE DU TRAIL & UN ÉVÉNEMENT : LE DÉFI DE LA MUZELLE

Le trail aux 2 Alpes

Quoi de mieux que de trotter sur les sentiers de montagne pour côtoyer les sommets et s'enivrer des paysages et des reliefs incroyables. Pour les novices, le trail peut se pratiquer en proximité des 2 Alpes en direction du secteur de la Molière (en forêt) ou sur le secteur de Vallée Blanche (boucles vertes et bleues de 3 à 10km). L'association Les 2 Alpes trail propose d'ailleurs, une fois par semaine, la boucle des Sagnes, une escapade de 5km accessible, encadrée par des passionnés et pas avares de conseils.

Pour les amateurs, les kilomètres verticaux aux 2 Alpes sont aussi nombreux que les lacets sur une route ! Depuis Les 2 Alpes, les parcours se dessinent à l'infini. Les balcons de Venosc offrent 11km de course sur un parcours vert. Le parcours bleu de Pied-Moutet propose 20km et la Brèche du Grand creux fait 30km. Avant de partir à l'aventure, il y a une piste d'entraînement sur 700m de dénivelé positif entre le village de Venosc et Les 2 Alpes (2.4km). Comme en ski, on choisit d'apprendre, de s'engager, de progresser et de battre ses propres performances !

Les familles peuvent jouer la proximité sur le secteur du Diable. Au départ des Banchets, 2 boucles vertes et bleues sont accessibles et offrent une vue exceptionnelle sur la station, le site de parapente et la vallée du Vénéon avec ses eaux turquoise.

Petits conseils de Ciara Argentier, locale passionnée par la montagne et Les 2 Alpes : « Si vous ne savez pas par où commencer, il y a des chemins balisés pour tous les niveaux. Mon parcours préféré ? Monter au Fioc par Vallée Blanche, car les vues sont à couper le souffle, de la plaine du Bourg d'Oisans en contrebas à la majestueuse Muzelle qui nous surplombe. Mais attention à regarder un peu devant soi, pour éviter de trébucher sur une marmotte ou sur une bouse de vache ! Pour mes sorties longues, le Parc National des Écrins ou le Plateau d'Emparis sont mes petits coups de cœur. Je pourrais y gambader pendant des heures, à contempler les massifs, les plaines et les ruisseaux. Que ce soit seul avec ses pensées, ou accompagné d'amis ou d'autres passionnés, le trail représente avant tout le plaisir de se sentir libre, vivant, humble et connecté à la montagne qui nous entoure. »

Les 2 Alpes a deux nouveaux ambassadeurs de trail

Mathieu Blanchard et **Alix Noblat** ont choisi Les 2 Alpes pour poser leurs valises entre leurs nombreuses courses à travers le monde !

Ils travailleront en concertation avec les différentes entités et l'association Les 2 Alpes Trail de la station pour développer la discipline aux 2 Alpes.

Dans la vidéo , partez à la rencontre de Mathieu sur son nouveau terrain de jeu.

https://www.youtube.com/watch?v=n2PDnTU_YIA

Mathieu Blanchard. Athlète professionnel de la Team Salomon, dans le top 3 des meilleurs traileurs mondiaux, entend poursuivre sa participation à différentes compétitions telles que l'UTMB (sur la 2^{ème} marche du podium en 2022), Western States, Diagonale des fous, Hardrock... Mais aussi réaliser des expéditions en milieux extrêmes et enfin, participer à la 2^{ème} édition du Défi de la Muzelle des 2 Alpes du 31 juillet au 4 août.

Un événement : Le Défi de la Muzelle du 31 juillet au 4 août,

300 participants sur le 100 km et 200 sur le 50 km, complet depuis janvier 2023 !



Un OURS IMAGES libre de droit ©Les2Alpes_Alex Gallego sera mis à disposition

Info : <https://www.les2alpes.com/ete/decouvrir/une-station-qui-bouge/des-temps-forts-tout-ete/le-defi-de-la-muzelle/> ou

<https://www.ledefidelamuzelle.com/>

(Les inscriptions sont complètes pour 2023 – Inscription en ligne pour 2024)

La 2^{ème} édition du Défi de la Muzelle, du lundi 31 juillet au vendredi 4 août, organisée par l'association Les 2 Alpes Trail, devient une course de trail par étapes sur 4 jours. Il n'y aura plus de course à la journée mais le choix est proposé de participer au petit défi de la Muzelle ou au grand défi de

la Muzelle. 50km et 3300m de D+ pour le petit et 100km et 7500m de D+ pour le grand avec chacun un jour de repos le mercredi 2 août. Durant ces épreuves, de courts segments seront intégrés pour aller gagner le classement du meilleur grimpeur, meilleur descendeur et meilleur sprinteur.

Un Défi qui offre une montagne superbe. L'événement évolue en grosse partie dans le cercle des 2 Alpes (Pied-Moutet, Diable, Fée, le Vénéon) mais aussi sous l'œil de la Muzelle (Les lacs des Écrins), un sommet qui fait face aux 2 Alpes et qui se trouve dans le Parc National des Écrins. La magie et la splendeur des sommets et des Écrins tout au long du Défi de la Muzelle ! Effectivement, les traileurs auront la chance de découvrir des points de vue grandioses (parfois jusqu'à 360°selon les altitudes), des lacs aux eaux turquoise, une faune et une flore riches et variés, différentes altitudes enivrantes... Des décors hors du commun qui vont accompagner mais surtout porter les traileurs jusqu'au point final du Défi de la Muzelle car il en faudra sous les baskets et dans la tête ! Ce défi trail **fait partie des cinq courses officialisées et retenues par le Parc National des Écrins.**

Les parcours du 100 km :

Lundi 31 juillet 2023 **Étape 1 Le tour de Pied Moutet**
29km / 2000m d+

Une première journée à la découverte de l'Oisans ! Le parcours emprunte les principaux hameaux des 2 Alpes (Mont-de-Lans, Bons, Venosc) mais offre surtout des points de vue à couper le souffle sur l'Oisans et ses villages. Ce parcours vallonné est idéal pour une bonne mise en jambes. Il faudra toutefois bien en garder sous le pied pour le final de l'étape : la montée de l'Alpe de Venosc et ses 600m de dénivelé positif en à peine plus de 2 km !

Mardi 1er août 2023 **Étape 2 Du Diable à la Fée**
20km / 1400m d+

Direction les premières belles altitudes pour cette seconde journée ! D'entrée de jeu, on attaque avec la machiavélique montée vers le Diable (2400m) avant de plonger dans de superbes décors à l'esprit plus féérique. Cette étape pleine de contrastes devrait en ravir plus d'un !

Jeudi 3 août 2023 **Étape 3 Le Cours du Vénéon**
25km / 1700m d+

De la fraîcheur... éphémère sur cette 3ème étape ! Car après s'être ressourcé en longeant cette magnifique rivière classée qu'est le Vénéon, il faudra prendre de la hauteur. Sur les balcons, la montée est difficile et surtout spectaculaire ! Le parcours explore aussi d'autres points d'intérêt comme le superbe pont des Rajas ou le village de Saint-Christophe-en-Oisans.

Vendredi 4 août 2023 **Étape 4 Les lacs des Écrins**
29kms / 2500m d+

C'est LE bouquet final, l'explosion de beauté pour ce dernier jour ! Le parc National des Écrins est une merveille, à juste titre très protégé. C'est pour cela que de nombreuses mesures s'appliquent ce jour-là et que le nombre de participants est limité. Pour les privilégiés, 2 lacs extraordinaires sont au programme : le très réputé Lauvitel et le non moins beau lac de la Muzelle.

Les parcours du 50 km :

Lundi 31 juillet 2023 **Étape 1 La Crête de Pied Moutet**
15kms / 700m d+

Une belle 1ère journée ! 6 kilomètres vallonnés pour se mettre en jambes avant de découvrir la beauté de la Crête du Fioc sur ce versant de Pied Moutet. Une étape avec des parties roulatantes, une belle montée, une descente spectaculaire : bref le défi de la Muzelle est lancé !

Mardi 1er août 2023 **Étape 2 Le Diable**
11km / 800m d+

La montée du Diable est un « Must », une ascension à ne pas manquer aux 2 Alpes. Parce que son profil est varié, intéressant mais aussi parce que les points de vue sur la Vallée du Vénéon sont grandioses !

Jeudi 3 août 2023 **Étape 3 Les balcons du Vénéon**
11km / 1000m d+

De la fraîcheur... éphémère sur cette 3ème étape ! Car après s'être ressourcé en longeant cette magnifique rivière classée qu'est le Vénéon, il faudra prendre de la hauteur. Sur les balcons, la montée est difficile et surtout spectaculaire !

Vendredi 4 août 2023 **Étape 4 Découverte des Ecrins**
14kms / 1100m d+

Une initiation, une mise en bouche... Ne faire que quelques kilomètres au cœur du Parc National des Écrins pourra frustrer certains mais on conseille de transformer cette déception en énergie pour s'attaquer à la terrible montée de Venosc : un mythe aux 2 Alpes !

Le programme :

Sous réserve de modifications : être vigilant sur les changements possibles.

Attention, les 4 étapes débutent à une heure différente.

Dimanche 30 juillet 2023

9h00 – 12h00 : Retrait des dossards au camp de base

14h00 – 18h00 : Retrait des dossards au camp de base

18h30 : Briefing général & briefing étape 1 au camp de base

Lundi 31 juillet 2023

6h30 – 7h30 : Retrait des dossards au camp de base

8h00 : Départ de l'étape 1 du Grand Défi

8h30 : Départ de l'étape 1 du Petit Défi

9h30 – 12h30 : Arrivées du Petit Défi

10h45 – 14h30 : Arrivées du Grand Défi

17h30 : Animation : course pour enfants

18h00 : Podiums Etape 1

18h15 : Briefing Etape 2

Mardi 1er août 2023

9h00 : Départ de l'étape 2 du Grand Défi

9h30 : Départ de l'étape 2 du Petit Défi

10h20 – 13h00 : Arrivées du Petit Défi

10h45 – 13h30 : Arrivées du Grand Défi

17h30 : Animation : course en chaussures de ski

18h00 : Podiums Etape 2

Mercredi 2 août 2023

10h00 : Départ des sorties de groupe (5km ou 10km)

17h30 : Animation : course d'obstacles

18h00 : Concours de la photo la plus drôle

18h15 : Briefing étape 3

Jeudi 3 août 2023

7h00 – 7h30 : Départ pour le départ du grand défi avec la télécabine de Venosc (gratuite pour les participants)

7h30 – 8h00 : Départ pour le départ du petit défi avec la télécabine de Venosc (gratuite pour les participants)

8h00 : Départ de l'étape 3 du Grand Défi à VENOSC VILLAGE

8h15 : Départ de l'étape 3 du Petit Défi à VENOSC VILLAGE

9h30 – 13h00 : Arrivées du Petit Défi

10h00 – 15h00 : Arrivées du Grand Défi

17h30 : Animation : course parents / enfants

18h00 : Podiums étape 3

18h15 : 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 – 13h00 : Arrivées du Petit Défi

10h30 – 15h00 : Arrivées du Grand Défi

11h30 – 16h00 : Repas

12h00 – 15h00 : Concert

16h00 : Podiums finaux