

Espace TRAIL 3000

Montgenèvre



Au cœur du domaine de la Station de Montgenèvre Run Alpin vous a concocté 12 parcours trails tous niveaux du débutant à l'expert et pourquoi pas les randonneurs, avec près de 300 km de sentiers balisés entre France et Italie pour partir à la découverte et parcourir des milieux naturels riches avec une thématique orientée vers le patrimoine historique militaire ainsi que le milieu géologique.

Les départs et arrivées se feront à l'Espace Prarial ou depuis l'Office du Tourisme au centre de la station côté front de neige, grands parkings, casier vestiaire, salle hors sac et douches à proximité des commerces pour plus de confort après vos sorties.

www.trailenbrianconnais.com / www.montgenevre.com

Retrouvez-nous sur :



[courir.briancon](https://www.facebook.com/courir.briancon)



[@courirbriancon](https://twitter.com/courirbriancon)



[courirenbianconnais](https://www.instagram.com/courirenbianconnais)



[courirenbianconnais](https://www.youtube.com/courirenbianconnais)



[+Trailenbianconnais](https://plus.google.com/+Trailenbianconnais)



**LE PARCOURS SANTÉ DU BOIS DE SESTRIÈRE : 6 km et 125 m+,
temps estimé 45 min à 1h30**

Depuis l'espace Prarial partir versant Français direction l'accro-branches et traverser une magnifique forêt de mélèzes sur 3 km pratiquement à plat voir plat descendant pour rejoindre le belvédère et une vue imprenable sur la haute vallée de la Durance et les forts Briançonnais. Le retour se fera par un petit sentier (le parcours santé) toujours en sous bois. Parcours idéal pour une reprise du running en matinée ou après-midi très ombragé.

Parcours Snow Trail tracé dans la nouvelle zone multiactivité hivernale de la station !!!!



LE TOUR DU BOIS : 9 km et 320m+, temps estimé 1h15' à 2h00

Depuis l'Espace Prarial partir versant français direction l'accro branches après environ 1,5 km prendre à droite et descendre jusqu'au lieu-dit Pierre Verte, prendre à droite une large piste forestière, la remontée au belvédère se fera toujours sur piste dans un bois d'épicéas et sapin argenté très rare dans notre région après une vue imprenable sur la haute vallée de la Durance et Briançon. Vous pourrez rentrer par le parcours sportif de l'itinéraire N°1, parcours idéal pour la découverte du trail.

Parcours Snow Trail tracé en hiver selon les conditions nivologiques !!!!



LE TOUR DES FORTS, DÉCOUVERTE DES FORTS DU JANUS ET GONDRAIS :

17,5 km et 790m+, temps estimé 2h30 à 4h30



Depuis l'Espace Prarial partir versant Français direction l'accro-branches, 200 m après, prendre la piste du Janus sur environ 2 kilomètres. Vous prendrez ensuite un sentier militaire qui vous conduira au col du Janus, toujours en montée parfois très raide, puis par une piste rejoindre le fort du Janus avec un panorama magnifique sur les Ecrins et la station. Le retour au col pourra se faire par un petit sentier aérien sur une ligne de crête ou bien par la piste aller pour les moins téméraires. À partir du col un bel itinéraire beaucoup plus roulant vous fera traverser tous les forts pour rejoindre le col du Gondrans et enfin la descente qui vous ramènera sur la piste du Janus et vous pourrez revenir par le vallon de la Durance.

Le balisage sous le Janus sera renforcé par du vernis rouge.



**LE CHENAILLET DÉCOUVERTE GÉOLOGIQUE : 14,5 km et 910m+,
temps estimé 2h45 à 5h00**

Départ identique au parcours N° 3 jusqu'en dessous du télésiège de l'Observatoire, ensuite l'itinéraire empruntera le sentier géologique en bordure des sources de la Durance jusqu'au col des Gondrans pour faire l'ascension du sentier thématique du Chenaillet. La descente s'effectuera par le vallon verdoyant de la Doire à la limite de la frontière italienne pour rejoindre la station.

Le balisage là aussi sera renforcé par du vernis rouge.



**LE KM VERTICAL DU CHABERTON 3,5km 1000 m+ AR = 16km et 1350m+,
temps estimé 50' à 2h00**

Départ versant Italien par l'allée en bordure de Nationale depuis l'Office du Tourisme, vous allez remonter le vallon des Baisses sous une forêt de mélèzes. Le départ du KM vertical se fera à proximité du télésiège des Rochers Rouges, après la traversée du torrent, balisage spécifiques pour le départ et l'arrivée ainsi que tous les 200 M+. Attention 5 km d'échauffement pour rejoindre le départ, montée très minérale : 3,5 km de linéaire pour 1000 M de + pour le Chaberton surnommé le cuirassé des nuages, vue imprenable sur 360°. La descente s'effectuera côté itinéraire de montée mais par la piste.

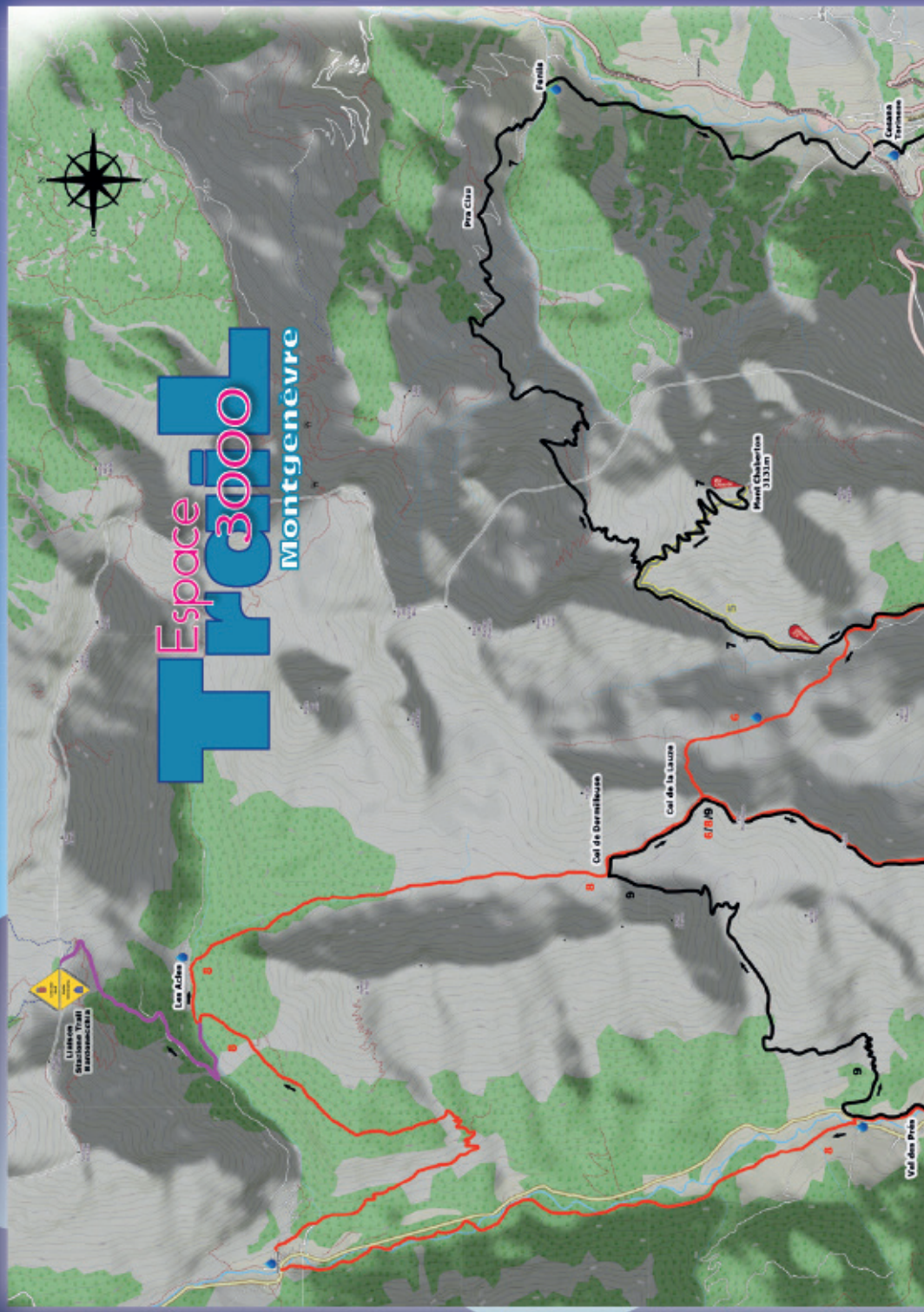
Attention aux chutes de pierre, ne pas couper au total 16 km AR un vrai circuit de Sky Running.

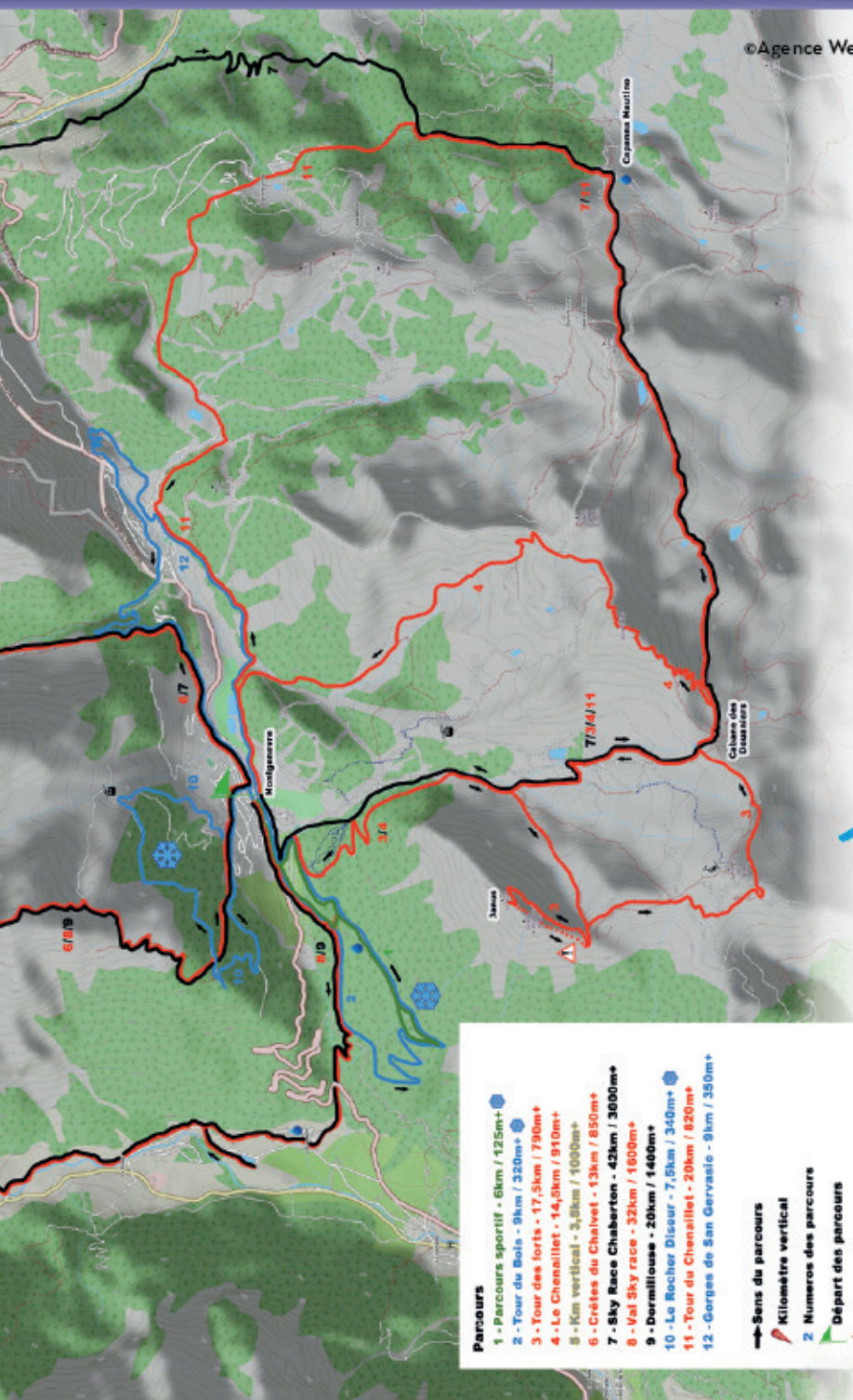


LES CRÊTES DU CHALVET: 13 km et 850m+, temps estimé 1h40 à 3h30

Départ en direction du versant italien identique au parcours 5 que l'on suivra pendant 3 km jusqu'à l'intersection des bergeries des Baisses. Ce parcours reprend en intégralité le circuit du trail de la Sky Race, format court de l'épreuve. C'est un parcours très varié, avec de belles traversées de pelouses alpines et à partir du Col de la Lauze des passages très aériens et minéraux en crête mais non dangereux. En balcon sur la vallée de la Clarée ce parcours vous fera aussi toucher du doigt les sommets des Ecrins et la vallée de la Durance. La descente est rapide et technique dans sa première partie, beaucoup plus roulante à l'entrée dans le bois avec possibilité de voir des chevreuils, un parcours tout en puissance !!!! Un véritable Sprint des Montagnes !!!!

Espace TROCEN 3000 Montgenèvre





Parcours

- 1 - Parcours sportif - 6km / 125m+
- 2 - Tour du Bois - 9km / 320m+
- 3 - Tour des forts - 17,5km / 790m+
- 4 - Le Chenaillet - 14,5km / 910m+
- 5 - Km vertical - 3,8km / 1000m+
- 6 - Crêtes du Chabert - 13km / 850m+
- 7 - Sky Race Chaberton - 42km / 3000m+
- 8 - Val sky race - 32km / 1900m+
- 9 - Dornailouse - 20km / 1400m+
- 10 - Le Rocher Diseur - 7,5km / 340m+
- 11 - Tour du Chenaillet - 20km / 820m+
- 12 - Gorges de San Gervasio - 8km / 350m+

→ Sens du parcours

Kilomètre vertical

2 Numéros des parcours

Départ des parcours

Zone de danger

Parcours tracé en hiver

Point d'eau

Arrivées remontées estivales



LA SKY RACE DU CHABERTON: 42 km et 3000 m+, temps estimé 6h30 à 12h00

Pour les adeptes du Sky Running, ce tracé emprunte en totalité le parcours phare de l'épreuve de la Sky Race de Montgenèvre. Comme pour la Verticale du Chaberton il faudra aller au sommet du Chaberton c'est seulement au retour au niveau du col du Chaberton qu'il faudra partir à droite direction l'Italie. Là vous descendrez sur l'ancienne piste du Chaberton sur environ 7 KM, vous traverserez le village de Praclau et Fenils (points d'eau) pour ensuite rejoindre Césana KM 22 en remontant le long de la rivière la Doire (points d'eau). Remontez la rue principale de Césana pour prendre à main gauche un escalier et revenir sur une piste qui descendra à nouveau pour rejoindre un petit sentier très raide en direction du refuge Mautino pour à nouveau accéder sur une piste à la traversée d'un petit ruisseau, attention partir à droite sur un petit sentier toujours direction Mautino. Après une trentaine de minutes, vous allez à nouveau traverser une piste et prendre le sentier face à vous qui vous conduira au refuge Mautino (point d'eau et possibilité de vous ravitailler entre fin juin et mi-septembre). Prendre le sentier qui part derrière le refuge direction lac Gignoux, une belle montée de 300 M+ pour découvrir le lac en contrebas et retour en France et la cabane des douaniers après une belle traversée minérale avec en toile de fond le massif des Ecrins. À partir de là, la descente se fait en bordure des pistes de ski alpin de Montgenèvre pour une arrivée en douceur sur le front de neige, après avoir longé sur 2KM les sources de la Durance c'est vraiment la vitrine de l'ETM entre France et Italie.





LA VAL SKY RACE : 32 km et 1600m+, temps estimé 4h00 à 8h00

Un parcours qui vous fera découvrir la basse vallée de la Clarée et ses hameaux. Depuis Montgenèvre il faudra suivre les parcours 1 et 2 jusqu'à Pierre Verte par une piste large. À partir de ce point, descendre au hameau des Alberts (point d'eau), magnifique village de la commune de Montgenèvre. Un petit sentier rive gauche de la Clarée vous fera remonter jusqu'au Pont de la Draye ; point d'eau. Après avoir traversé la route, prendre une piste rive droite et ensuite un sentier en sous bois qui vous conduira jusqu'à Plampinet (point d'eau). À partir de Plampinet prendre le sentier des Écureuils pour rejoindre les chalets des Acles (point d'eau). Avant les chalets des Acles, possibilité de prendre la liaison pour accéder sur l'Espace trail de Vallée étroite et de Bardonechia par le col des Acles (balisage liaison spécifique sur ce tronçon), sinon depuis les chalets des Acles partir à droite et traverser le torrent pour rejoindre le vallon de l'Opon depuis le torrent. Le départ de la montée est raide mais la traversée du vallon est plutôt roulante et agréable dans son écrin de verdure, souvent la présence de troupeaux de moutons. Le retour sur Montgenèvre se fait par les crêtes du Chalvet 2700 M.

Ce n'est pas un parcours très technique mais tout de même exigeant du fait de sa longueur.



LA VALDOR : 20 km et 1400m+, temps estimé 3h30 à 6h00

La Valdor étant la contraction de Val des Prés et col de Dormillouse, pour les amoureux de dénivelé, l'itinéraire emprunte le tracé du parcours N°8 jusqu'au pont de la Draye. À partir de là vous partirez à main droite en bordure de route pendant une centaine de mètres, puis sur une piste et enfin dans une zone très minérale par un sentier très raide en direction de Dormillouse et de La Lauze (attention le sentier du pas de la Fanfare est interdit). Le sentier serpentera en lacet dans des pelouses en traversant une forêt de mélèzes avant de sortir sur les alpages et col de Dormillouse. Là, vous rejoindrez les itinéraires 7 et 8 pour rejoindre Montgenèvre via les trois fournéous, soit plus de 1300M+ sur environ 4 KM. Pour les itinéraires 8 et 9 un départ sera aussi possible depuis le camping du bois de Boulogne aux Alberts ou du pont de la Draye.



**LE ROCHER DISEUR : 7,5 km et 340m+,
temps estimé 1h00 à 2h30**

Partir en direction de l'église et remonter sur le haut du village par la route. Prendre ensuite à gauche pour rejoindre le pied des bois de Suffin, rester toujours à gauche sur une piste forestière. Prendre ensuite à droite, un petit sentier qui monte en lacet dans un bois de pins pour rejoindre un petit sentier à main gauche qui vous conduira sur un magnifique point de vue sur la vallée de la Durance et la ville fortifiée de Briançon. Reprendre derrière vous une belle piste forestière en balcon (attention vous allez croiser les parcours 6,7,8 et 9) qui vous conduira au chalet des terrasses pour redescendre sur la station par une piste raide sur 500 m et plus roulante par la suite. C'est un parcours qui selon les conditions nivologiques pourra être emprunté aussi l'hiver car c'est un parcours raquette fréquenté par les professionnels de la station.





LE TOUR DU CHENAILLET : 20 km et 850 m+, temps estimé 3h00 à 6h30

Direction le petit village de Clavières juste en dessous de Montgenèvre, prendre une piste large en bordure du golf sur environ 2 KM dans une petite clairière au dessus du village, vous rentrez là en Italie. Prendre le sentier qui part sur votre droite, vous traverserez des pistes de ski alpin pour rejoindre les chalets d'alpage de la Coche (fromagerie excellente). Suivre la piste à main droite qui vous conduira au village de Sagna longa, après la traversée du village continuer la piste toujours à droite sur environ 3 KM. Attention, en forêt intersection à droite (plusieurs intersections, prendre la dernière qui est en faite le parcours N° 7 remontant de Césana). À partir de là, suivre la direction 7 et 11 pour vous rendre au refuge Mautino (ouverture de mi-juin à mi-septembre, polenta excellente) prendre le sentier qui monte derrière le refuge assez raide au départ en direction du Lac Saurel. Arrivé sur la piste, le lac Gignoux est en contre bas et retour en France par la cabane des douaniers après une belle traversée minérale sous le massif du Chenaillet avec en toile de fond le massif des Écrins. À partir de là, la descente se fait en bordure des pistes de ski alpin de Montgenèvre pour une arrivée en douceur sur le front de neige après avoir longé sur 2 KM les sources de la Durance, c'est certainement le parcours le plus Italien des itinéraires de l'ETM 3000.



LES GORGES DE SAN GERVASIO : 9 km et 350m+, temps estimé 1h30 à 4h00

Le départ est identique au parcours N° 11. Direction le petit village de Clavières juste en dessous de Montgenèvre, prendre une piste large en bordure du golf sur environ 2 KM dans une petite clairière au dessus du village, vous rentrez là en Italie. Continuez à descendre en direction de Clavières par un sentier qui traverse les pistes de ski. Vous passez en bordure de la Doire, arrivée au deuxième télésiège prendre la piste qui part à main droite et suivre la piste qui vous conduira au retour du Pont Tibétain. Passage très spectaculaire sous le Pont Tibétain et descente par des escaliers en bétons dans les gorges. Belle cascade sur votre droite, vous descendez encore au plus profond de la gorge pour être en bordure du torrent, que vous traversez à deux reprises sur des passerelles bois. Après la deuxième passerelle, vous prendrez à main gauche un petit sentier très raide qui vous conduira au départ de l'entrée du pont Tibétain que vous laisserez sur votre gauche pour sortir ensuite sur un grand parking en aval de Clavières. Après avoir traversé en amont du télésiège du départ, vous remonterez dans le village de Clavières que vous traverserez par la rue centrale jusqu'au torrent de Rio Secco. Remontez le long du torrent rive Gauche et après avoir traversé par trois fois le torrent, vous remonterez par la piste du vallon des Baisses pour revenir sur Montgenèvre.

Certainement le parcours le plus spectaculaire et le plus inattendu de l'ETM 3000. Attention à ne pas faire en cas d'orages ou de fortes précipitations !!!!!

LES BONS CONSEILS ET L'ÉQUIPEMENT :

Vous allez évoluer sous votre propre responsabilité en montagne voir haute montagne avec l'ascension pour les plus téméraires du Chaberton 3130M. L'Espace 3000 est certainement un des Espaces Trails le plus haut en France.

Informez vous sur la météo avant de vous engager sur les parcours rouges et noir de l'ETM.

Votre équipement doit être adapté :

plus léger sur les parcours vert et bleu mais avec tout de même un bidon de 50 cl maxi et un coupe vent.

Il sera beaucoup plus conséquent sur les tracés rouge et noir ou un équipement montagne s'impose. Dans un petit sac à dos adapté au running on trouvera des gels énergétiques, une réserve d'eau d'au moins un litre (pas de point d'eau ou très peu sur les parcours d'altitude) une veste imperméable avec capuche, une couverture de survie, un sifflet, une carte IGN 3536R du secteur couvre tout les par-cours, quelques compeed et pansements, un téléphone et une frontale peut s'avérer utile surtout en fin d'été.

MÉTÉO : 32 50

SECOURS : 112

INFOS TECHNIQUES TRAIL : Patrick MICHEL

: 06 08 61 87 15

INFOS OFFICE DU TOURISME MONTGENÈVRE

: 04 92 21 52 52

ADOPTER LA BONNE ATTITUDE

Suivre le balisage ETM, le numéro correspond aux différents tracés de 1 à 12. Sur les parties communes deux numéros, voire trois ou quatre peuvent être sur le même pictogramme, la couleur du numéro correspond à la difficulté du tracé. Un renfort avec un vernis couleur correspondant à la couleur du tracé pourra être effectué sur certains secteurs en particulier en altitude et sur les tracés 8 et 9 souvent vandalisés. L'ETM est vaste entre la France et l'Italie, plus de 300 km alors n'hésitez pas à alerter l'Office du Tourisme de Montgenèvre en cas de dégradation ou autres constatés sur les itinéraires.

Ne coupez pas les sentiers, ne jetez pas vos emballages, évitez la pollution sonore surtout si vous voulez observer la faune, sachez partager votre terrain de jeux avec les VTT, randonneurs et les autres utilisateurs de l'ETM 3000 et surtout ne traversez pas les troupeaux d'animaux en courant.

RETROUVEZ D'AUTRES ESPACES TRAILS ET TRACÉS PERMANENTS DANS LE NORD DU DÉPARTEMENT :

À 40min au Nord de Montgenèvre retrouver l'Espace trail de Bardonnèche et Vallée Etroite accessible par l'itinéraire N°8 de l'ETM 3000 : 10 parcours à votre disposition.

infos : www.sge20.com

À 40min au sud de Montgenèvre la station trail du Pays des Ecrins : 15 parcours à votre disposition.

infos : www.paysdesecrins.com

À 1h10 de Montgenèvre, les itinéraires trails de Vars : 5 parcours à votre disposition.

infos : www.vars.com



Avec le soutien des
Remontées mécaniques
de Montgenèvre

