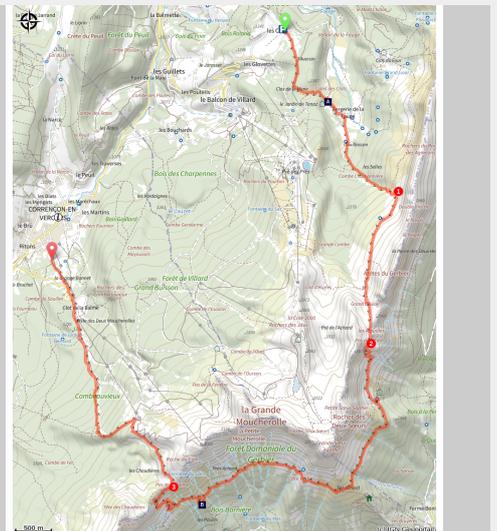


Traces de champions : Mon parcours trail par Marie Dorin-Habert

4 Montagnes - Villard-de-Lans



Marie Dorin Habert (Rossignol)



"Je crois que je suis tombée amoureuse de la crête isolant le Vercors des autres massifs. Le sentier du Balcon Est du Vercors, facilement accessible est un de mes parcours préférés."

La course à pied est sans doute le moyen le plus simple de faire du sport. Au-delà du sport, l'absence de technique qu'il requiert pour en apprécier les bienfaits, partir courir ressemble à une petite évasion hors du temps. Rythmées par notre souffle, nos pensées défilant comme le paysage à chaque foulée. Lorsqu'on a la chance d'habiter sur un territoire où la nature a toujours ses droits, c'est encore mieux."

Temps de référence de Marie Dorin-Habert : 2h30 bien énervée et sans pause !

"Pour faire simple, cette promenade relie Villard-de-Lans à Corrençon-en-Vercors en passant par deux points d'intérêt majeurs : le pas de l'Ouille et le pas de la Balme. Entre les deux, un sentier

à flanc de coteau, sous les falaises de calcaire

legoïen, se fait de Villard-de-Lans depuis le **Parking des Clots** (il peut se faire dans les deux sens est un peu à ma préférence).

Le sentier menant au **Pas de l'Ouille** 2 n'en finit plus. Après avoir passé le pierrier de la **Combe Charbonnière** 1, de s'être fait repéré par une marmotte d'un sifflement strident, une belle traversée panoramique vous attend.

L'ascension continue ensuite de manière fourbe. Je m'explique : le sommet recule petit à petit, à chaque nouveau mamelon succède un autre mamelon rocheux et on déambule ainsi parmi la roche calcaire, attentif à ne pas se tordre une cheville !!

Et puis les pierres laissent la place à un vallon herbeux et l'arrivée au **Pas de l'Ouille** est proche. Un troupeau de bouquetins rumine souvent tranquillement à l'abris du vent sous le col. L'endroit est magnifique.

Arrivée au **Pas de l'Ouille**, petite photo souvenir !!

Et hop, on disparaît de l'autre côté, sur le versant est par une descente vraiment raide et pas très agréable mais qui ne dure pas si longtemps.

Le chemin s'aplanit ensuite et on peut à loisir profiter du paysage qui nous emmène jusqu'à la porte d'entrée suivante : le **Pas de la Balme**. La première fois, on a peur

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 5 h

Longueur : 18.7 km

Dénivelé positif : 1331 m

Difficulté : Difficile

Type : Traversée

Thèmes : Faune, Flore, Géologie, Point de vue

Itinéraire

de rater le chemin et de partir vers Chichilianne... Pas de panique, le croisement est bien indiqué et il vous faudra du temps pour y arriver (30' pour les très bons coureurs, 1h30 en marchant correctement).

Une fois ce chemin pris, la montée se fait en lacet de plus en plus rapprochés, pour finir sous la falaise, accompagné de quelques bouquetins parfois. Vous rejoindrez ensuite le **Pas de la Balme 3**.

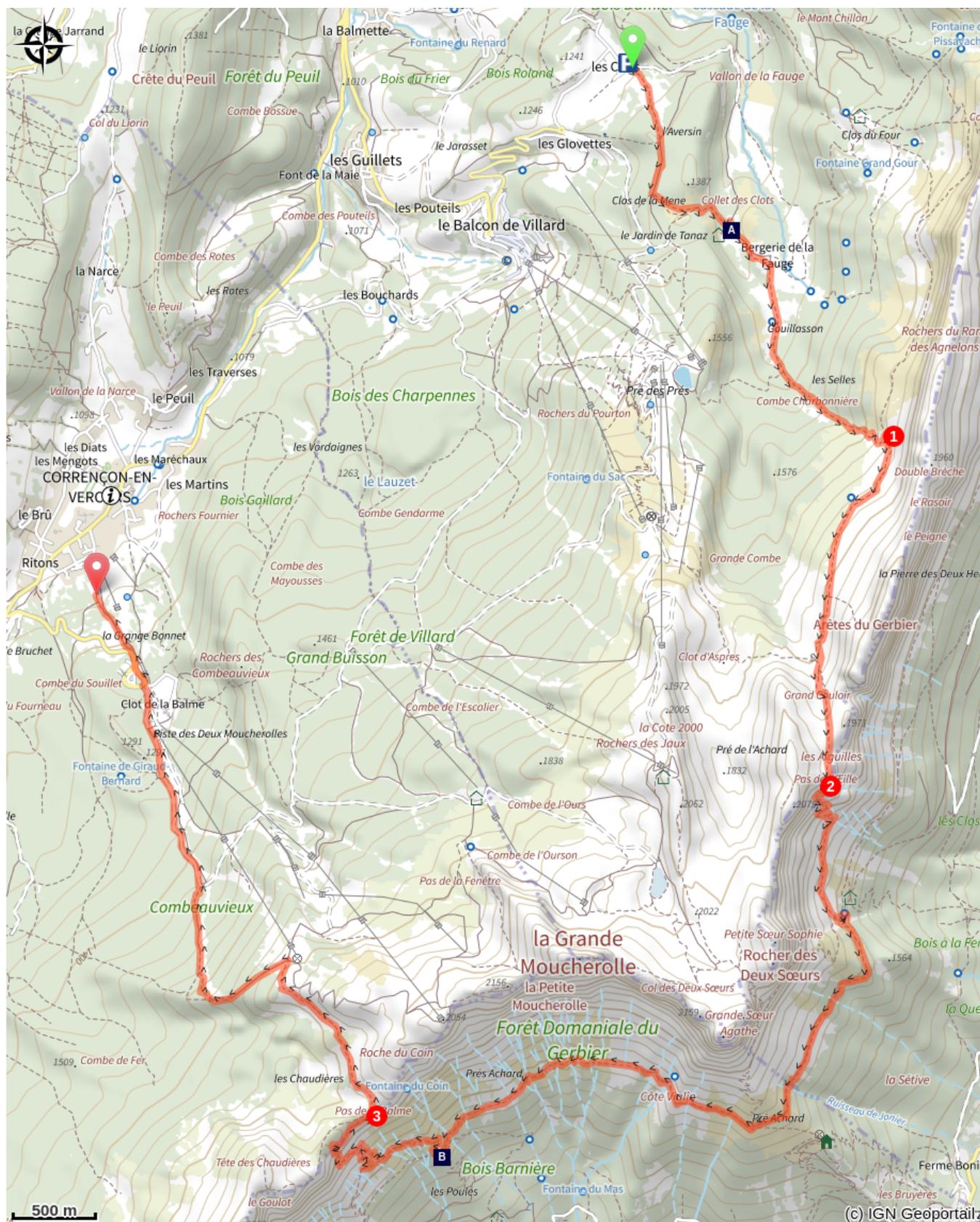
On traverse ensuite tranquillement vers le sommet des pistes d'alpin.

La descente vers le village de Corrençon est moins intéressante, on peut la faire tout droit par les pistes de ski alpin et ainsi faire "fumer" les quadriceps, intéressant si on veut travailler cette chaîne musculaire en excentrique. Sinon un petit sentier longe les pistes par la gauche en descendant (pas de soucis, on travaille également les cuissots par cette voie !!)

De mon côté, je regagne ensuite **Le Golf 4** de Corrençon, le pas de tir et....

En bonne athlète assistée, carabine, entraîneur, tapis de tir, cartouches... tout est prêt et m'attend sagement pour la séance de précision !!!

Sur votre chemin...



Abri de la Fauge (A)

Tétrasy Lyre (B)

Toutes les infos pratiques

⚠️ Recommandations

Les Traces de Champions sont des parcours spécifiques d'entraînement (difficiles et techniques) qui ne correspondent pas toujours à des itinéraires balisés sur le terrain. Les descriptifs techniques sont moins précis que sur les autres circuits de Vercors Rando. L'usage est donc de télécharger la trace gpx pour suivre l'itinéraire.

Attention par temps de pluie ou de brouillard, certains passages peuvent être glissants et techniques (franchissement du Pas de l'Oeille en particulier).

Pour des raisons évidentes de sécurité, cet itinéraire est bien sûr praticable dans son intégralité **UNIQUEMENT** en période "hors neige" !

En début de saison renseignez-vous sur l'enneigement (parfois tardif !).

Profil altimétrique



Altitude min 1154 m
Altitude max 1948 m

Transports

En Train :

[Gare SNCF de Grenoble](#)

En bus :

Avec les cars Région prendre la ligne T65 par Saint-Nizier ou T64 par Engins rejoindre Lans-en-Vercors puis avec la ligne T66 pour rejoindre Villard.
Le calculateur d'itinéraire multimodal OÙRA vous donne accès à toutes les correspondances entre les trains régionaux, transports urbains et ligne de bus départementale : <https://www.oura.com/>

Pour le retour utiliser la ligne T66
Corrençon - Villard (sur réservation)

Aller - Retour possible en Autostop :
www.rezopouce.fr (pour voir les arrêts
d'autostop du Parc du Vercors)

Accès routier

Après le péage autoroutier de Voreppe, prendre la sortie Villard-de-Lans (RN 532) ; avant le village de Sassenage, prendre direction le Vercors sur la droite. À Lans-en-Vercors, suivre la D 531 en direction de Villard-de-Lans.
En venant du sud, après le péage autoroutier de la Baume d'Hostun, suivre Saint-Nazaire-en-Royans puis prendre la RD 531, direction Villard-de-Lans.

Parking conseillé

Parking des Clots (Villard-de-Lans)

Lieux de renseignement

Office de tourisme de Corrençon-en-Vercors
Le village, 38250 Corrençon-en-Vercors
Tel : 04 76 95 81 75
<http://www.villarddelans-correnconenvercors.com>

Office de tourisme de Villard-de-Lans
101 place Mure-Ravaud, 38250 Villard-de-Lans
Tel : 04 76 95 10 38
<http://www.villarddelans-correnconenvercors.com>

Sur votre chemin...



Abri de la Fauge (A)

L'abri de la Fauge est une grande cabane non gardée. Disposant d'une cheminée, elle peut accueillir 20 personnes. Elle est nommée d'après le vallon de la Fauge.

Crédit photo : PNRV



Tétras Lyre (B)

Ce carrefour tire son nom du Tétrás Lyre. Cet oiseau sédentaire est l'un des symboles du Parc naturel régional du Vercors. Il figure sur le logo du parc, en compagnie de la tulipe sauvage. En période de reproduction (avril-mai) le coq chante au lever du jour. Mais ne cherchez pas à le voir et surtout restez sur les chemins, car cette espèce remarquable est très sensible au dérangement.

Crédit photo : PNRV