

GRAND RAID KIPRUN 3 VALLÉES – MOÛTIERS

Les 3 Vallées, terrain d'ultra-endurance

Grande nouveauté sportive de l'été 2026, le **Grand Raid KIPRUN 3 Vallées – Moûtiers** installe un nouveau rendez-vous d'ultra-endurance au cœur du territoire. Du **30 juillet au 2 août 2026**, le territoire des 3 Vallées devient le camp de base d'un événement qui décline 6 formats, du 10 Km au 170 Km, avec une même promesse : faire du relief des 3 Vallées un terrain de course vaste et engagé. Crêtes, vallons, longues descentes, départs en altitude, enchaînement du dénivelé : ici, la montagne ne sert pas de décor, elle fait la course.

Porté par Outdoor 01 Event, en partenariat avec Les 3 Vallées, Cœur de Tarentaise, la Ville de Moûtiers et la Région Auvergne-Rhône-Alpes, l'événement s'appuie sur la géographie même du territoire. Les vallées se relient, les stations deviennent des points d'appui, les sommets structurent les parcours.

“L'idée est de faire une fête du trail sur l'ensemble du domaine : du 10 Km au départ de Brides-les-Bains pour les novices... à l'ultra trail le plus dur d'Europe, en évitant les parcours existants pour proposer des alternatives aux coureurs qui viennent déjà sur les événements des différentes stations des 3 Vallées.” *Alexandre Picquier, créateur de la Ligue Ultra et organisateur*

La difficulté ne tient pas uniquement à la distance. Elle vient aussi de l'altitude, du dénivelé, de la technicité du terrain et de l'enchaînement des efforts. Les montées s'accumulent, les crêtes demandent de la vigilance, les descentes sollicitent autant la maîtrise que l'endurance. Un ultra exigeant, où le mental compte autant que le physique.

Cette exigence se retrouve dès les départs en altitude : l'Odyssée de Caron s'élance depuis la Cime Caron à 3 200 m, le Défi de la Masse depuis la Pointe de la Masse à 2 804 m. D'entrée de jeu, le ton est donné.

6 lignes de départ, un même territoire

L'ULTRA des 3 Vallées

- 170 km
- 12 000 m D+
- Départ Moûtiers
- 30 juillet
- En solo ou en relais équipe de 8

L'Odyssée de Caron

- 110 km
- 5 880 m D+
- Départ Cime Caron (3 200 m) entre Val Thorens et Orelle

- 31 juillet
- En solo

Le Défi de la Masse

- 70 km
- 3 300 m D+
- Départ Pointe de la Masse (2 804 m) aux Menuires
- 1er août
- En solo

Le Marathon des 3 Vallées

- 50 km
- 2 624 m D+
- Départ Saint-Martin-de-Belleville
- 1er août
- En solo

Les Balcons de Saint-Jean

- 25 km
- 1 1150 m D+
- Départ Saint-Jean-de-Belleville
- 1er août
- En solo

L'Étoilée des thermes

- 10 km
- 818 m D+
- Départ Brides-les-Bains
- 31 juillet
- En solo

Les 3 Vallées, terrain de trail sous toutes ses lignes

L'été, le trail se vit ici à plusieurs altitudes, rythmes et intensités. Avant, pendant ou après le Grand Raid KIPRUN 3 Vallées – Moûtiers, d'autres rendez-vous prolongent cette dynamique sportive. Formats courts, longues distances, courses enfants ou parcours plus engagés : autant de façons d'arpenter la montagne.

- **Millet XTrail Courchevel**

Vallée de Courchevel - 26 juillet

À Courchevel, le trail se joue en format évolutif. Le **Millet XTrail Courchevel** propose 6 distances, de 11 Km à 66 Km, avec un seul départ. Le grand format pousse jusqu'à 66 Km (D+ 4 100 m) et 7 cols, avec passage dans le Parc national de la Vanoise. Une course pensée comme

une montée en puissance où chacun cherche sa propre limite dans un décor de haute montagne.

- **Val Tho Summit Games**

Vallée des Belleville - 7 au 9 août

À **Val Thorens**, le week-end trail prend plusieurs visages. Les plus jeunes ouvrent le bal avec le **VT Trail Kids** (1,3 Km / 54 m D+, 2,6 Km / 96 m D+, 3,8 Km / 214 m D+). Le samedi, le **VT Speed 3200** impose une montée sèche de 4,8 Km (D+ 1 000 m) avec une pente moyenne de 23% et une arrivée à 3 200 m à la Cime Caron. Le dimanche, le **VT Trail Pursuit** déroule ses formats : 10 Km (D+ 500 m), 20 Km (D+ 1 000 m) et 42 Km (D+ 2 200 m). Et pour vivre l'événement autrement, la **VT Family Fun Marche** propose 6 Km accessibles dès 3 ans, ponctués d'animations. Un même week-end pour courir, grimper, marcher et partager la montagne à toutes les altitudes.

- **ASICS Méribel Trail**

Vallée de Méribel - 7 au 9 août

À Méribel, le trail change d'échelle et d'ambiance d'une course à l'autre. Le week-end réunit **8 parcours**, de la course pour enfants au 42 Km, avec un 2 Km, un 5 Km, un 10 Km, un 25 Km et un kilomètre vertical open. Les parcours évoluent sur un terrain technique et aérien, au cœur du massif de la Vanoise et du territoire des 3 Vallées, jusqu'à près de 3 000 m d'altitude. Un rendez-vous où la montagne se laisse aborder sous plusieurs formes, du premier dossard aux longues distances.

Nouveauté 2026, le **Nocturne des Crêtes** ouvre le week-end le vendredi soir avec une épreuve semi-nocturne de 22 km (D+ 1 100 m), à vivre en solo ou en duo au départ de Méribel-Mottaret. Quand la lumière baisse, la course change de ton : les reliefs se creusent, les repères se déplacent, la montagne bascule dans une autre intensité.

De la crête du soir aux longues distances, le relief ne raconte jamais deux fois la même course.