

| Massif                | N° | Type    | Itinéraires succincts<br>Altitude – Point haut  | N° carte                                | Dénivelée<br>+ et -                             | Départs<br>( et AR si traversées)  |
|-----------------------|----|---------|---|---|---|--|
| Chartreuse            | 1  | T       | <b>G1 : Pointe de la Gorgeat (1486)</b> par le Nord, pt 1127, source captée, pt 1321, az. 270°. Descente au sud pt 1198, le Grand Carroz, Les Girouds, les Bruns, le Désert.<br><b>G2 : Granges de Joigny (1190)</b> , le grand Carroz (1060), le Desert (1130)<br><b>Relais radio:</b> Dent de l'Ours, Aup du Seuil  | 3333 OT<br>B9<br>727,800/<br>5040,400   | <b>G1±600</b><br>11 km<br><b>G2±350</b><br>8 km | D: Col du Granier (1134)<br>AR: Le Désert (1130)                             |
| Vercors               | 2  | T       | <b>G1 : Crête des rochers de la montagne de Gresse (1708)</b> par le Chaumeil (1199), pts 1308, 1447, fine de la Touveyre, chalet (1612), fine de la Chau, réservoir, Pas du Serpaton (1586), Croix de St Paul (1708), pts 1724, 1728.<br>Descente par fine Bertrand, ruisseau le Saudeires.<br><b>G2 : Pas du Serpaton (1586)</b> par idem G1<br>descente par P du Serpaton, pts 1357 et 1186.<br><b>Relais radio:</b> Grande Moucherolle, L'Obiou   | 3236 OT<br>H3<br>702,850<br>4976,150    | <b>G1±650</b><br><b>G2±500</b>                  | D : Gresse en Vercors<br>P (1159) 800m avant le village<br>Ar. Gresse (1200) |
| Vercors<br>Bernard M. | 3  | C<br>AR | <b>G1 : Cabane du Grand Pot</b> par le GR 91, la croix de la Messe, ranc de l'Abbé, cabane du Grand Pot, retour par le Cabane de Carrette et le GR91<br><b>G2 : Prairie d'Herbouilly (1280)</b> par pts 1206, 1249, Pas de la Sambue (1450)<br><b>Relais radio:</b> Grande Moucherolle, St Marcellin  | 3236 OT<br>C 2/3<br>698,350<br>4988,750 | <b>G1±800</b><br><b>G2±500</b>                  | Corrençon P foyer de fond (1150)   |
| Vercors               | 4  | AR<br>C | <b>G1 : Pas de l'Essaure</b> (1714), cabane et les Quatres Têtes. Suivre le balisage du sentier par pts 1076, 1099, 1130, 1247 et longer le ruis. de l'Essaure.<br><b>G2 : Col du Prayer (1197)</b> par az. gén. 150°, pts 1004, 1016, La Clavelière, col du Prayer (1197), Le Pertuis. Retour par la Bergerie des Ayes, pts 1205, 1109, 989, Les Oches<br><b>Relais radio:</b> Obiou, Roc de Peyrole = Vercors sud   | 3237 OT<br>A7<br>703,400/<br>4965,200   | <b>G1±800</b><br><b>G2±300</b><br>9 km          | Chichilianne (978)   |
| Vercors               | 5  | AR<br>C | <b>G1 : Sommet du Platary (1586)</b> par par az. gén. 150°, pts 1004, 1016, La Clavelière, col du Prayer (1197), Le Pertuis. Descente par la Bergerie des Ayes, pts 1205, 1109, 989, Les Oches<br><b>G2 : Col du Prayer (1197)</b> par idem G1. Retour par la Bergerie des Ayes, pts 1205, 1109, 989, Les Oches<br><b>Relais radio:</b> Obiou, Roc de Peyrole = Vercors sud   | 3237 OT<br>A7<br>703,400<br>4965,200    | <b>G1±600</b><br><b>G2±300</b><br>9 km          | Chichilianne (978)   |
| Belledonne            | 6  |         | <b>G1 : Lac Robert par la Brèche Nord (2071)</b> : par itinéraire le long téléski de Casserousse GR de pays, lac des Pourettes, pt 1942, brèche nord.<br>Descente par Brèche sud et descente dans le vallon du lac des Pourrette puis idem montée.<br><b>G2 : Crêtes des Ramettes</b> par chemin az. 135° dans le prolongement du P., il contourne les Ramettes, à 1580 prendre sentier gauche pour la crête, la suivre jusqu'à la table d'orientation (1839), pt 1873, col de la Balme, pts 1936, 1960 Descente par le lac Lavetel puis à droite rejoindre le sentier du lac des Pourettes et suivre le bord de la piste de ski pour rejoindre le P.<br><b>Relais radio :</b> Aup du Seuil, Grande Moucherolle | 3335 OT<br>C8<br>727,150<br>5002,600    | <b>G1±650</b><br><b>G2±450</b>                  | Chamrousse<br>P.Casserousse  |
| Belledonne            | 7  | AR      | <b>G1 : Grand Rocher (1926)</b> : par la Butte de Pipay, le GR de pays Balcon des 7 Laux jusqu'au col de Merdaret et le Cul du Pet.<br><b>G2 : Le col de Merdaret (1798)</b> : idem G1.<br><b>Relais radio :</b> Aup du Seuil, Belle Etoile   | 3433 OT<br>L1<br>265,800<br>5016,800    | <b>G1±600</b><br><b>G2±450</b>                  | Pipay (1572)   |
| Belledonne            | 8  | C       | <b>G1 : Lac des Tavernes (1569)</b> par Clarabout (1007), pt 1093, carrefour du Jeu de de Paume, GR de pays d'Allevard descente soit par itin. de montée soit par sentier à gauche 200 après croix de Rochefort, col de Pominé, la Taillat, pt 1134, 1093 et Clarabout.<br><b>G2 : Crêt des Bens (1406)</b> par idem G1 jusqu'à la Vie Plaine, puis à droite col de Pominé. Descente par itin. de montée ou par la Taillat, pt 1134, 1093 et Clarabout.<br><b>Relais radio:</b> 7 Laux-Belle Etoile, L'Aup du Seuil   | 3433 OT<br>H2<br>271,300<br>5029,00     | <b>G1± 630</b><br><b>G2± 470</b>                | Après Allevard<br>Montrouvard P au bout de la route goudronnée (964)         |
| Sept Laux<br>Roman G. | 9  | AR      | <b>G1 : Le Pas de la Coche (1989)</b> par le GR549, ruisseau des Combes (1630), az. 180°, montée dans la combe jusqu'au lac et au pas.<br><b>G2 : Combe du pas de la Coche (1850)</b> par idem G1 jusqu'à 1850 m<br><b>Relais radio:</b> 7 Laux-Belle Etoile, Pic du Lac Blanc  | 3335 ET<br>D2<br>267,550<br>5009,750    | <b>G1±720</b><br><b>G2±570</b>                  | Le Rivier d'Allemont (1265)  |
| Grandes<br>Rousses    | 10 | C<br>AR | <b>G1 : Côtes du Caux</b> par les pts 2060, 2164, 2350, 2510, le Petit Têt (2535), le Col du Souchet (2365) retour par GR 50 ext. possible Lac Lérié 23/11/18.<br><b>G2 : Le Col du Souchet (2365)</b> par GR 50<br><b>Relais radio:</b> Grand Galibier, Pic du Lac Blanc   | 3435 ET<br>J1<br>286,400/<br>4992,500   | <b>G ±800</b><br><b>G2±560</b>                  | Le Chazelet (1800)   |

|                          |    |    |  |   |   |  |
|--------------------------|----|----|--|---|---|--|
| Galibier<br>Gisèle S.    | 11 | AR | <b>G1 : Le Vallon de Roche Noire (2800)</b> par rive droite du torrent de Roche Noire, traverser la route du Galibier (2300), pt. 2711, continuer le vallon rive droite jusqu'à env. 2800.<br><b>G2 : Col de Côte Plaine (2639)</b> idem G1 jusqu'à la route du Galibier, puis az. 270°<br><b>Relais radio:</b> Grand Galibier, Pic du Lac Blanc   | 3435 ET<br>J3<br>296,500/<br>4990,950   | <b>G1</b> ± 820<br><b>G2</b> ± 650                | Col du Lautaret<br>P. Pont de Roche Noire<br>(1980)                            |
| Valbonnais<br>Francis F. | 12 | T  | <b>G1 : Signal de Saint Michel (1422)</b> par les Verneys, passerelle sur le canal du Beaumont, col de Pierre Grosse (1322)<br>Descente par pts 1342, 1264, 1270, 1239 ou la Croix de la Roche, pts 1423, 1407, 1342, 1264, 1270, 1239.<br><b>G2 : col de Pierre Grosse (1322)</b> idem G1 + ext. Descente par le Cercle<br><b>Relais radio:</b> Obiou, Grande Moucherolle   | 3336 OT<br>G 4<br>729,700<br>4974,550   | <b>G1</b> ±680<br><b>G2</b> ±560                  | D : Valbonnais, base de<br>loisir (705)<br>AR : St Michel en<br>Beaumont (930) |
| Dévoluy                  | 13 | AR | <b>G1 : Montagne de paille</b> par GR de pays autour du Dévoluy jusqu'au col de la Croix (1497), GR93 col de Lachaup (1622)<br><b>G2 : Col de la Croix :</b> idem G1<br><b>Relais radio:</b> Obiou, Roc de Peyrole = Vercors sud   | 3337 OT<br>FG 1<br>718,600/<br>4950,500 | <b>G1</b> ±700<br><b>G2</b> ±450                  | La Jarjatte (1176)   |
| Dévoluy                  | 14 | AR | <b>G1 : Vallon de Truchièrre (1750)</b> par le réservoir, le Faï, le vallon des Pertusets, le droite de la Grésièrre, cabane pastorale (1586), par la gauche vallon de Truchièrre.<br><b>G2 : Au dessus du Grand Villard</b> par le réservoir, le Faï, az. 210°, les Pinatelous, le Pra de l'Aup, cabane pastorale (1515) pts 1390, 1460 et retour par GR 93<br><b>Relais radio:</b> Obiou, Pic de Bure  | 3337 OT<br>E2<br>728,650/44<br>956,500  | <b>G1</b> ± 700<br><b>G2</b> : ± 400              | 3 km après St Didier<br>D217 Truchièrre ou Le<br>Seresq (1240)                 |
| Beaumont                 | 15 | AR | <b>G1 : Cote Rouge (2015)</b> par le GR de pays jusqu'au Haut col (1480), pts 1558, 1684, 1827, col du Nodry (1827) poursuivre le GR sur 200m et prendre face à la pente pour rejoindre pt 1974 et Cote Rouge.<br><b>G2 : Le Charvet (1705)</b> par Anglot (1182), réservoir (1348), pts 1375, 1483. Descente par crête des Baumes, chalet, Palanfray, pts 1268 et 1238.<br><b>Relais radio:</b> Obiou, Gde Moucherolle  | 3336 OT<br>I 4<br>729,500<br>4971,050   | <b>G1</b> : ± 840<br><b>G2</b> : ± 500<br>7km     | Col de l'holme (1208)  |
| Matheysine               | 16 | C  | <b>G1 : La Peyrouse (1710)</b> par réservoir , source captée, pt 1369, Clos de l'oiseau, pt 1500, Beaugard (1632), le Petit Lac, Le Grand Lac. Descente par les Grand et Petit Lacs, chalet de l'As, pts 1257, 1149.<br><b>G2 : Beaugard (1632)</b> par idem G1, descente par le petit Lac, Chalet de l'As, pts 1257, 1149.<br><b>Relais radio:</b> Obiou, Gde Moucherolle   | 3336 OT<br>B2<br>717,200<br>4990,000    | <b>G1</b> +650<br>- 850<br><b>G2</b> +500<br>-700 | Les Arnauds (1200) Ar :<br>Notre Dame de Vaux<br>(962)                         |
| Bauges                   | 17 | AR | <b>G1 : Croix d'Allant (1580)</b> par le Coudray, le Chargieu, Très le Mont, Allant (1580) extension Le Plan de la Limace (1722) +140m.<br><b>G2 : Le Chargieu (1330)</b> idem G1<br><b>Relais radio:</b> Grand Mont, Dent de l'Ours   | 3432 OT<br>E 3<br>280,400/<br>5059,800  | <b>G1</b> ± 840<br>+ ±140<br><b>G2</b> ± 500      | Jarsy (860)  |
| Bauges                   | 18 | AR | <b>G1 : La Pointe de la Galoppaz (1681)</b> par chemin au N-E az , chalets du Mollard, dans lacets à gauche az. 180° Chalets du Prè Dondian (1125), aux chalets de l'allier prendre à l'E, pt. 1272, fontaine Aleure, pt.1464, chalets de la Buffaz (1498), col de la Buffaz ( 1439), contourner par la droite la petite pointe de la Galoppaz, quelques lacets pour rejoindre la pointe de la Galoppaz.<br><b>G2 : Chalet et col de la Buffaz (1498 et 1439)</b> par idem G1<br><b>Relais radio:</b> Grand Mont, Dent de l'Ours | 3432 OT<br>H 1<br>270,800/<br>5052,700  | <b>G1</b> ±700<br><b>G2</b> ±520                  | P (1129)<br>600 m avant le col des<br>Près<br>5 km après Thoiry                |