

| Massif proposé par | N° | Type | Itinéraires succincts Altitude – Point haut | N° Carte | Déniv + et - | Départs (et Ar si traversée) |
|---------------------|----|---------|--|---|-----------------------------------|---|
| Vercors FF | 1 | C | G1: Pas de la Ville 1925m par 1313m, 1721m retour par 1721m baraque forestière du Veymont G2: Idem jusqu'à 1721m puis traverser sur la baraque forestière Relais radio: Taillefer, Obiou | 3236OT H3 701184 4974150 | G1:700m G2:500m | Gresse en Vercors parking des remontées mécaniques |
| Vercors JPP | 2 | C | G1: La Sure Plenouze. Par tunnel, la Buffe 1623m, GR9 la Sure 1643, Tls 1612m, Plenouze 1648m, Est jusqu'au carrefour 1557m, Sornin le Fournel 939m. G2: Idem G1 jusqu'à 1470m SSE la Sure puis GR9 jusqu'à Sornin puis le Fournel. Relais radio: N Vercors | 3235OT A8 702600 5012550 | G1:520m G2:390m | D: Tunnel du mortier 1389m A: Engin le Fournel |
| Vercors FF | 3 | C AR | G1: Sommet du Platary par la Bergerie des Ayes, retour par Col du Prayer. G2: Col du Prayer 1200m Platary 1586 m par la Bergerie des Ayes retour col du Prayer Relais radio: Taillefer, Obiou | 3237 OT A7 704216 4965213 | G1:600m G2:400m | D:G1Chichilianne (Les Oches) G2 et R: Col du Prayer |
| Vercors FF | 4 | C | G1: Serre Cocu en boucle par 451m, Le Murier, 578m, 813m, 982m, 1009m, 945m, Guignardieres Gouadeloupe Monteux. G2: Cote 813m, nord 891m, Guignardieres Gouadeloupe Monteux. Relais radio: Vercors Nord | 3235OT E1 684117 4995139 | G1:750m G2:650m | St André en Royans |
| Vercors Trièves JFD | 5 | C C | G1: Pas de la Balme (1839): par la Source, ruisseau Raffin, Betrana, Tissonier, Bois Ras, Mulet Curé, Pas de la Balme. Retour jusqu'à Bétrana puis la Chenevarie et St Andéol G2: Sous «la Tune de l'Ours (1600)» par les Charreyres, Bourg Menu, Creuzara, les Petits Clots, Abri de la Peyrouse. Continuer par bois de PierreBlanche, Sous la Tune de l'Ours, Tours du Playnet, Casse Longue, Grandes et Petites Tartices, ruisseau Raffin. Relais radio : L'Obiou, La Grande Moucherolle | 3236 OT F3 700949 4981750 | ± 820 13.5km ± 580 8.5km | St Andéol (1020) PDIPR |
| Chartreuse | 6 | C | G1: Boucle Fétrus-Pertuis Monastere 581m sud 745m, 823m,908m Cheminée de Fétrus, 1309m La Cellière et pas du Pertuis. G2: NE 661m Rochers de st André sud 1118m, belvédère puis retour par le pas de Pertuis. Relais radio: Chartreuse nord (Ours) Vercors Nord | 3333OT 3334OT D3 715200 5028600 | G1:860m G2:700m | Monastère du Désert St Laurent du Pont PC581m |
| Chartreuse RG | 7 | AR | G1: Dome de Bellefond 1975m Collet de Maupasset col de la Saulce 1481m cabane de Bellefond et col de Bellefond 1902m et retour. G2: Idem jusqu'au col de Bellefond. Relais radio: Chartreuse Nord ours | 3334OT 721901 5025067 | G1:700m G2:600m | St Pierre les Essarts |

| | | | | | | |
|--------------------------|----|---------|--|---------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|
| Belledonne FF | 8 | C AR | G1: Roche Noire. De Prapoutel 1320m prendre le GR balcon des 7 Laux vers l'est, chalets d'Oudis 1558m PC 1751m, chalets du Pipay dessus chalets de Pincerie. Prendre pieds sur l'arête que l'on suit à droite passer la table d'orientation la dent du Pipay puis le sommet. G2: Montagne des Fanges. idem G1 jusqu'à la table d'orientation. 1920m. Relais radio: Sept Laux- Aup du Seuil | 3335ET AB 1-2 735090 5015958 | G1:800m G2:600m | Prapoutel 1320m |
| Belledonne RM | 9 | C AR | G1: Cime du Sambuis par 2036, passerelle plan des 3 eaux et totems des Villars retour par le lac puis idem G2: Lac de la Croix par cote 2131m et le lac. Relais radio: Pic Blanc | 3335ET B3 0278316 5013447 | G1:800m G2:600m | Col du Glandon |
| Dévoluy | 10 | AR | G1: Petit Chamousset 1800m par les Buis et la bergerie de Rimat 1520m et le Petit Chamousset G2: Serre Sambue par le même itinéraire puis au sud Sur Sambue 1626m. Relais radio: Pic de Bure | 3237OT D10 716600 4949903 | G1:730m G2:570m | Pont de Trabuech 1056m |
| Dévoluy FF | 11 | C | G1: Rognon et côte Belle 1851m par les Sièzes, 1357, 1380, 1455 Retour par la crête de Côte Belle 1757, le Boutaret 1694m et 1309m. G2: Le Boutaret 1694m par 1309 en aller et retour. Relais radio: Pic de Bure | 3237 OT 714635 49516110 C11 | G1:700m G2:550m | Les Amayeres 1220m |
| Devoluy RG | 12 | AR | G1: Borne 1717m. Du pont prendre la piste N, N/ E passer les PC 1009, 1163. Vers 1290, prendre pleine pente au nord est cabane de Pravert 1399m puis baraque forestière de Sous Coutet 1550m. Poursuivre nord ouest jusqu'à la borne. G2: Sous Coutet 1550m. Idem G1 jusqu'à la baraque de Sous Coutet. Relais radio: Pic de Bure | 3337OT CD1 719758 4958314 | G1:815m G2:590m | Treminis pont de l'Ebron |
| Grandes Rousses RG | 13 | C | G1: Fontaines pétifiantes par Mizoen, Les Aymes les clots retour par le lac du Lovitel G2: Idem jusqu'au refuge des Clots et retour par Lovitel Relais radio: Taillefer Pic Blanc | 3335 ET J3 0274669 4992235 | G1:850m G2:500m | Parking au pieds de Mizoen. |
| Bauges FF | 14 | C | G1: Galoppaz par Le Fournet 1043m Col de Combe Servenne 1292m Pointe de la Galoppaz 1681m R:Col de la Buffaz 1439m Chalet de l'Allier 1110m G2: Chalet de l'Allier 1110m, Col de la Buffaz 1439m Buffaz 1490m. Relais radio: Dent de l'Ours | 3432OT H2 733289 5048300 | G1:680m G2:450m | D:Le Fournet (1043m). |
| Bauges FF | 15 | C | G1: Chapelle du Pic St Michel - route du château (650m) puis à droite PC 329m, gorge du Camelot, PC678m la Stele, 763m, 844m, sommet 895m puis sud Chapelle retour par 629m et la grotte des fées (en option), 426m. G2: Idem G1 jusqu'à la stèle puis peu après prendre au nord pour monter sur la Bognette 812 et retour par 629m la grotte des fées (en option) 426 et parking. Relais radio: Dent de l'Ours | 3332OT K4 270819 5051699 | G1:700m G2:520m | Challes les Eaux - Parking du Collège |