

Massif	N°	Type	Itinéraires succincts Altitude – Point haut	N° carte	Dénivelée + et -	Départs ( et AR si traversées)
Chartreuse	1	AR AR	<b>G1 : Le Petit Som (1772)</b> : par rive <b>droite</b> du ruisseau puis à l'est franchir les Balmettes (1446), sud col de Léchaud (1704), à l'ouest Petit Som. <b>G2 : Col de la Ruchère (1407) et col de l'Aliénard (1500)</b> : Par rive gauche du ruisseau jusqu'au col de la Ruchère, revenir sur nos pas de 300m et prendre le chemin de gauche sur 500m prendre sentier az 250° col de l'Aliénard. <b>Relais radio</b> : Dent de l'ours - Aup du Seuil	3333OT D5 719100 5031250	<b>G1</b> : ±670 <b>G2</b> : ±450	Habert de la Ruchère (1100)
Chartreuse Fait le 27/01/2022	2	C	<b>G1 : Le Charmant Som (1867)</b> par sentier à l'ouest, mont Fromage (1662), au nord par sentier du tour de Chartreuse, Oratoire d'Orgeval (1634), chalet du Charmant Som et az.45° puis au nord sur la croupe. Retour au chalet puis par la route. <b>G2 : Chalet du Charmant Som (1670)</b> idem G1 <b>Relais radio</b> : Aup du Seuil – La Sure	3334OT B5 716800 5019400	<b>G1</b> : ±600 <b>G2</b> : ±400	Col de Porte P. de la Prairie (1340)
Chartreuse	3	C C	<b>G1 : Les Trois Cols</b> : par le couvent de la Grande Chartreuse, continuer au nord réservoir (1075), chemin du Pavé, habert de Billon (1266), col de l'Aliénard (1500), le Tracol (1445), col de la Ruchère (1407) Descente par Bourdoire (1250), chapelle de ntre Dame de Casalibus <b>G2 : Le Habert de Billon (1266)</b> : idem G1 jusqu'au habert de Billon. Descente par le nord , route du tunnel et extension au habert de la Chartrousette (1013) <b>Relais radio</b> : Dent de l'Ours – La Sure	3334OT A5 718500 5025650	<b>G1</b> : ±700 <b>G2</b> : ±450	La Correrie (849)
Chartreuse	4	C AR	<b>G1 : Le Roc d'Arguille (1768)</b> par sentier nord au dessus de la route, pt 1314, col du Coq (1424) prendre le sentier → Habert de Pravouta, monter aux pt 1696, Roc d'Arguille continuer au nord sur la croupe sur 400m puis à l'ouest jusqu'à 1500 → Habert de Pravouta. Retour par le chemin de montée <b>G2 : Col des Ayes (1538) et col du Coq (1434)</b> par idem G1 jusqu'au parking du col du Coq (1400), continuer au Nord Col des Ayes Retour par le GR9 au col du Coq puis descente idem G1 <b>Relais radio</b> : Taillefer – La Sure – Belle Etoile	3334OT B7 723150 5019800	<b>G1</b> : ±600 <b>G2</b> : ±400	St Pancrasse Route du col du Coq P d'hiver (1200)
Vercors	5	C	<b>Circuits dans la forêt des coulmes</b> <b>G1</b> : par az 80° sur 50m, sud pour les Grottes, fontaine de Pétouze, Beauegard par GR9 az. 45°, Serre Playe, refuge de Serre du Satre, pt 1352, les Croisettes, az. général 280° retour au point de départ. <b>G2</b> : Idem G1 jusqu'à la fontaine de Pétouze puis les Croisettes par la route forestière du même nom et az. General 280° retour au point de départ. <b>Relais radio</b> : St Marcellin – Gde Moucherolle	3235 OT D3 689066 4998690	<b>G1</b> : ±450 13 km <b>G2</b> : ±400 10 km	Le Faz P. du foyer de fond (1007)
Vercors Fait le 30/01/2020	6	C	<b>G1 : Le Moucherotte (1901)</b> par le GR91 Retour par l'habert des Ramées <b>G2 : Roche St Michel (1808)</b> Idem G1 jusqu'à la combe de St Nizier et poursuite plein est <b>Relais radio</b> : La Sure – Gde Moucherolle	3235OT D9 705200 4999200	<b>G1</b> : ±600 <b>G2</b> : ±500	Lans en Vercors Stade de neige (1380)

<b>Vercors</b>	7	½ C AR	<b>G1 : Charande (1709)</b> -par route → les Merciers après le pont sur le Chateau →gauche, Montagne de la Graille (1550), la Robertière, Pas de Bellecombe, Charande, pas du Tracollet, sous Charande, gîte d'alpage de la Molière (1570), les Coins. <b>G2 : Gîte d'alpage de la Molière (1570)</b> par idem G1 <b>Relais radio : La Sure – Gde Moucherolle</b>	3235OT C9 704250 5004150	<b>G1 : ±550</b> <b>G2 : ±400</b>	Lans en Vercors Les Aigaux (1230)
<b>Vercors</b>	8	C	<b>G1 : Le Rocher du Baconnet (1808)</b> par Chauplane, rocher des Côtes, roc de Cognière , Rochers des Chaux, Rocher du Baconnet Descente au nord par la coix de St Paul, Le Serpaton, son parking et sentier qui nous ramène à Gresse. <b>G2 : P du Serpaton (1580)</b> par la croix de Somme Longue (1524), le Puit, le P. du Serpaton et sentier qui nous ramène à Gresse. <b>Relais radio : Obiou – Gde Moucherolle</b>	3236 OT I3 702716 4973018	<b>G1 : +700</b> - 780 <b>G2 :+450</b> -530	col de l'Allimas (1274) Ar. G1 et G2 Gresse en Vercors (1186)
<b>Vercors</b> Faites le 14/02/2019 3/02/2022	9	C	<b>G1 : Crête des rochers de la montagne de Gresse (1708)</b> par le Chaumeil (1199), pts1308,1447, fine de la Touveyre, chalet (1612), fine de la Chau, réservoir, Pas du Serpaton (1586), Croix de St Paul (1708), pts 1724,1728. descente par fine Bertrand, ruisseau le Saudeires. <b>G2 : Pas du Serpaton (1586)</b> par idem G1 descente par P du Serpaton, pts 1357 et 1186 <b>Relais radio : Grande Moucherolle - L'Obiou</b>	3236 OT H3 702850 4976150	<b>G1 : ±650</b> <b>G2 : ±500</b>	Gresse en Vercors P (1159) 800m avant le village Ar. Gresse (1200)
<b>Vercors</b> Faites le 17/01/2019 3/03/2022	10	C	<b>G1 : Cabane du Grand Pot (1670)</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 <b>G2 : Prairie d'Herbouilly (1280)</b> par pts 1206, 1249, Pas de la Sambue (1450) <b>Relais radio : Grande Moucherolle - St Marcellin</b>	3236 OT C 2/3 698350 4988750	<b>G1: ±800</b> <b>G2 : ±500</b>	Corrençon P foyer de fond (1150)
<b>Vercors</b>	11	AR C	<b>G1 : Pas de l'Essaure (1714)</b> , cabane et les Quatres Têtes, Suivre le balisage du sentier par pts 1076, 1099, 1130, 1247 et longer le ruis. de l'Essaure. <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 <b>Relais radio : Obiou - Roc de Peyrole (Vercors sud)</b>	3237OT A7 703400 4965200	<b>G1: ±800</b> <b>G2: ±300</b> 9 km	Chichilianne (978)
<b>Vercors</b> Faites le 7/02/2019	12	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 <b>G2 : Col du Prayer (1197)</b> par idem G1. Retour par la Bergerie des Ayes, pts 1205, 1109, 989, Les Oches <b>Relais radio : Obiou - Roc de Peyrole (Vercors sud)</b>	3237OT A7 703400 4965200	<b>G1: ±600</b> <b>G2: ±300</b> 9 km	Chichilianne (978)
<b>Belledonne</b> Faites le 16/01/2020 13/01/2022	13	C AR	<b>G1 : Croix de Chamrousse (2253)</b> par le pont de Bachat Bouloud, parc motoneige, suivre la piste circuit raquettes n°5. Descente par le col des Trois Fontaines, source captée, col de l'Infernet. Lac Achard ou descente direct en passant par le pt 1994. Continuer par pts 1914 et 1915 puis itinéraire n°5 <b>G2 : Lac Achard col de l'infernet (2020)</b> par le pont de Bachat Bouloud, parc motoneige, suivre la piste circuit raquettes n°5 puis n°3 et 4, col de l'infernet. Retour par le même itinéraire. <b>Relais radio : Taillefer – Gde Moucherolle</b>	3335OT C8 726300 4998700	<b>G1 : ±600</b> <b>G2 : ±400</b>	Chamrousse P. Pont de Bachat- Bouloud (1736)

Belledonne	14	C	<p><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. Descente par Brèche sud et descente dans le vallon du lac des Pourrette puis idem montée.</p> <p><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 <b>Relais radio</b> : Aup du Seuil - Gde Moucherolle</p>	3335OT C8 727150 5002600	<b>G1</b> : ±650 <b>G2</b> : ±450	Chamrousse P. Casserousse
Belledonne	15	C	<p><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.</p> <p><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. <b>Relais radio</b> : 7 Laux (Belle Etoile) - L'Aup du Seuil</p>	3433 OT H2 271300 5029000	<b>G1</b> : ± 630 <b>G2</b> : ±470	Après Allevard Montrouvard P au bout de la route goudronnée (964)
Belledonne Fait le 31/01/2019 23/01/2020	16	AR	<p><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. <b>G2 : Le col de Merdaret (1798)</b> : idem G1 <b>Relais radio</b> : Aup du Seuil - Belle Etoile</p>	3433 OT L1 265800 5016800	<b>G1</b> : ±600 <b>G2</b> : ±450	Pipay (1572)
Belledonne A faire en fin de saison	17	C  AR	<p><b>G1 : Les Crêtes d'Arvillard (2041)</b> : par la D208 jusqu'à 1250m, à droite sud Chalet de la gde Montagne, route jusqu'à épingle (1642) sentier sud refuge de la Perrière (1832) col de la Perrière (2003), pts 2023 et 2041 Descente par le long de la crête NO, Valpelouse, chalets du Milieu D208 retour au départ <b>G2 : Valpelouse (1680)</b> : idem G1 jusqu'au 1642 et continuer sur la route. Descente idem G1 <b>Relais radio</b> : Belle étoile – Aup du Seuil</p>	3433OT F3 277300 5034350  Openrun. 1581603	<b>G1</b> : ± 850 <b>G2</b> : ± 500	Arvillard direction Valpelouse D208 dans épingle (1220)
Belledonne	18	AR	<p><b>G1 : Crêtes des Plagnes (2092)</b> par sentier balisé jaune à gauche des téléskis montée dans les bois, puis hors bois, col de l'Occiput (1868) suivre la piste sur 200m, sentier à gauche jusqu'au crêtes en passant par la table d'orientation. Extension possible col de Claran (1959) <b>G2 : Au dessus du col de l'Occiput (1950)</b> par itinéraire idem G1, extension possible à la table d'orientation (2062) <b>Relais radio</b> : Belle étoile – Aup du Seuil</p>	3433OT G2 275600 5032000	<b>G1</b> : ± 550 <b>G2</b> : ± 400	Collet d'Allevard P de Pré Rond (1580)
Belledonne	19	AR  AR	<p><b>G1 : Lac Léat (1650)</b> : par sentier sud, chalet du Bout (1398), sud ouest montagne de Combe Grasse, pts 1531, 1666, 1659 <b>G2 : Chalet de l'Aup-Bernard (1575)</b> : par GRP rouge et jaune, le Cohard (1200), Broquet, pt1441. <b>Relais radio</b> : Belle étoile – Aup du Seuil</p>	3433OT J2	<b>G1</b> : ± 630 <b>G2</b> : ± 490	Glezin La Bourgeat Noir (1090)

<b>Sept Laux Roman G.</b>	20	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. <b>G2 : Combe du pas de la Coche (1850)</b> par idem G1 jusqu'à 1850 m <b>Relais radio : 7 Laux (Belle Etoile) - Pic du Lac Blanc</b>	3335 ET D2 267550 5009750	<b>G1 : ±720</b> <b>G2 : ±570</b>	Le Rivier d'Allemont (1265)
<b>Grandes Rousses</b> Faites le 20/2/2020 10/2/2022	21	AR	<b>G1 : col du Sabot ((2100) :</b> prendre au nord pour couper le 1er lacet de la route pastorale, la suivre jusqu'au pt 1565, monter rive droite du ruisseau du Bessey, pt 1782, passer à l'ouest du col d'en bas(1916), au col d'en Haut. <b>G2 : Le col d'en bas (1916) :</b> par le même itinéraire que G1 <b>Relais radio : 7 Laux (Belle Etoile) - Pic du Lac Blanc</b>	3335 ET E3 271655 5005730	<b>G1 : ±720</b> <b>G2 : ±530</b>	Vaujany P. Le Collet (1405)
<b>Grandes Rousses</b>	22	AR	<b>G1 : La Quarlie (2322)</b> par GR54 sur 800m →Bonnefin (1725), pt 1853, oratoire St Sébastien (1955), la bergerie, les Collets (2044) az. 60° chalets de la Quarlie (2180) suivre la croupe jusqu'au sommet . <b>G2 : Oratoire St Sébastien (1955),</b> Montée idem G1 puis retour par la piste pastorale <b>Relais radio : Taillefer - Pic du Lac Blanc</b>	3335 ET I4 277400 4994850	<b>G1 : ±770</b> <b>G2 : ±400</b>	Besse (1550)
<b>Grandes Rousses</b> Faites le 6/2/2020 20/01/2022	23	AR	<b>G1 : Les Grandes Buffes (2164)</b> par pt 1554, chapelle de Cluy, col de Cluy (1801), Grange de Perchon (1834), pts 1896, 1969,Grandes Buffes <b>G2 : Le col de Cluy (1801) :</b> idem G1, extension possible à la bergerie des Darances (1750) <b>Relais radio : Taillefer - Pic du Lac Blanc</b>	3435 ET J2 758856 4994118	<b>G1 : ±640</b> <b>G2 : ±300</b>	Auris Chapelle St Giraud (1554)
<b>Valbonnais Francis F.</b>	24	T	<b>G1 : Signal de Saint Michel (1422)</b> par les Verneys, passerelle sur le canal du Beaumont, col de Pierre Grosse (1322) Descente par pts 1342,1264, 1270, 1239 ou la Croix de la Roche, pts 1423, 1407, 1342,1264, 1270, 1239. <b>G2 : col de Pierre Grosse (1322)</b> idem G1 + ext. Descente par le Cercle <b>Relais radio : Obiou – Gde Moucherolle</b>	3336 OT G 4 729250 4975200	<b>G1 : ±680</b> <b>G2 : ±560</b>	D : Valbonnais, base de loisir (705) AR : St Michel en Beaumont (930)
<b>Trièves</b>	25	C	<b>G1 : Sous le Rognon (1757)</b> par chemin qui part à l'est sur 300m, az. 180°, Serre Lazare (1400) , bergerie (1411), az. Nord, Boutouret (1694), crête de côte Belle jusqu'au pt 1757. Retour par la combe pts 1681, 1564, 1409, rejoindre la bergerie et poursuivre au nord par le col des Selles et le ravin de l'Encura <b>G2 : Sous Boutouret</b> idem G1 jusqu'à la cote 1409, possibilité de poursuivre dans le vallon pt 1564. retour par le col des Selles et ravin de l'Encura <b>Relais radio : Obiou - Roc de Peyrole (Vercors sud)</b>	3237 OT C10 712100 495570 0	<b>G1 : ±600</b> <b>G2 : ±350</b>	Col de la Croix Haute (1176)
<b>Beaumont</b>	26	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. <b>G2 : Le Chauvet (1705)</b> par Anglot (1182), réservoir (1348), pts 1375, 1483. Descente par crête des Baumes, chalet, Palanfray, pts 1268 et 1238. <b>Relais radio : Obiou – Gde Moucherolle</b>	3336 OT I 4 729500 4971050	<b>G1 : ±840</b> <b>G2 : ± 500</b> 7km	Col de l'holme (1208)
<b>Taillefer</b>	27	AR	<b>G1 : La baraque du Jas (1741)</b> par az. 120° puis piste pastorale qui monte en lacets jusqu'à la baraque. <b>G2 : Direction la baraque du Jas (1415)</b> par itinéraire G1 <b>Relais radio : Obiou – Gde Moucherolle</b>	3336 OT F3 726700 4977800	<b>G1 : ±740</b> <b>G2 : ±420</b>	Oris en Rattier Les Pras (1000)

<b>Taillefer</b>	28	C AR ou C	<p><b>G1 : Lac et cabane de Brouffier (2150)</b> par le GR50 jusqu'au lac de Prévourey puis suivre le sentier d'été plein est jusqu'au lac du Brouffier (2115), cabane, az. 315° et ruisseau des Fontenettes jusqu'au GR 50 et retour</p> <p><b>G2 : La Côte des Salières (1900)</b> par GR 50 jusqu'au Pré des Dames puis az. 45°, descente par ruisseau des Fontenettes jusqu'au GR 50 et retour.</p> <p><b>Relais radio :</b> Obiou – Gde Moucherolle</p>	3336 OT B3 725030 4990130	<b>G1 : ±800</b> <b>G2 : ±650</b>	L'Alpe du Grand Serre (1350)
<b>Taillefer</b>	29	C AR ou C	<p><b>G1 : Lac et cabane de Brouffier (2150)</b> par le GR50 jusqu'au lac de Prévourey puis suivre le sentier d'été plein est jusqu'au lac du Brouffier (2115), cabane, az. 315° et ruisseau des Fontenettes jusqu'au GR 50 et retour</p> <p><b>G2 : Le Lac Claret (1701)</b> par GR 50 jusqu'au lac ou</p> <p><b>La Côte des Salières (1900)</b> par GR 50 jusqu'au Pré des Dames puis az. 45°, descente par ruisseau des Fontenettes jusqu'au GR 50 et retour.</p> <p><b>Relais radio :</b> Obiou – Gde Moucherolle</p>	3336 OT B3 725030 4990130	<b>G1 : ±800</b> <b>G2 : ±500</b> Ou ±650	L'Alpe du Grand Serre (1350)
<b>Matheysine</b>	30	C	<p><b>G1 : La Peyrouse (1710)</b> par réservoir , source captée, pt 1369, Clos de l'oiseau, pt 1500, Beauregard (1632), le Petit Lac, Le Grand Lac. Descente par les Grand et Petit Lacs, au nord sentier sous Beauregard, Clos de l'oiseau puis idem montée</p> <p><b>G2 : Beauregard (1632)</b> par idem G1, descente par le petit Lac, puis idem G1</p> <p><b>Relais radio :</b> Obiou - Gde Moucherolle</p>	3336 OT B2 717200 4990000	<b>G1 : ±700</b> <b>G2 : ±500</b>	Les Arnauds (1200)
<b>Matheysine</b>	31	C	<p><b>G1 : Le Sénépy (1769)</b> par chemin au pied du téléski →ouest puis sud, pts 1361, 1421, 1517, Pierre Plantée, →sud, Tête de Chame-Rousse, Serre de la Combette, col du Sénépy, le Sénépy soit par le chemin → sud si les conditions de neige sont bonne ou l'arrête au dessus du chateau d'eau. Descente par le col du Sénépy →nord et sentier de découverte</p> <p><b>G2 : Le col du Sénépy (1526)</b> idem G1 pour montée et descente.</p> <p><b>Relais radio :</b> Obiou - Gde Moucherolle</p>	3336OT E1 716080 4979300	<b>G1 : ±600</b> <b>G2 : ±350</b>	La Motte d'Aveillans Les Signaroux (1280)