

Massif Proposé par :	N°	Type	Itinéraires succincts – Altitudes – Points Hauts	N° cartes Plis Points GPS	Dénivelée	Départs, et Ar. si traversée
Chartreuse FF	1	T	G1 : Col du Coq (1434) par le Habert de Chamechaude puis le col de la Faïta 1385 puis le col du Coq 1434 et retour par la Pérelle Garcinière les Epallets les Egaux G2:Traversée sous Chamechaude par le Habert de Chamechaude, Cabane du Bachasson (1630) et au nord passer par le sentier entre le Grand Ravin et les Gorges de l'Oiseau et rejoindre Cherlieu puis les Egaux Relais radio : Dent de l'Ours - Aulp du Seuil	3334 OT C5 718,039 5015,434	G1: ±810 15km G2: ±650m 11km	Le Sappey parking ski de fond A: Les Egaux
Vercors Robert C.	2	T	G1 : Le Moucherotte (1901) : St-Nizier Le Tremplin 1092, Trou Poussebou 1023, 1169, 1254, Château Bouvier, Vallon des Forges (1630, PDIPR), piste, Le Moucherotte 1901, ret GR91, la cheminée, Malloroux, St-Nizier Parking 1160. G2 Vallon des Forges (1630) : St-Nizier Le Tremplin 1092, id. G1 jusqu'au sommet du Vallon des Forges, retour à St-Nizier par GR91, la cheminée, Malloroux, St-Nizier Parking 1160 Relais radio : Nord Vercors - Gde Moucherolle – Taillefer	3235 OT C 10 707,400 5005,000	G1 : +880 -810 G2 : +610 -540	St-Nizier Tremplin (1092) Ar : St-Nizier village (1160)
Vercors JFD	3	AR	G1: Tête de Praorzel (1691) : du parking prendre Ch du Château Az 200, pc 1004, 1076 Verzeille, pc1099, les Fauries,1247, Banon (le sentier monte rive gauche du ruisseau de l'Essaure), A Banon prendre à gauche puis vers 1450 env, prendre sentier Az 180 (non balisé), Grenon jusqu'aux Quatre Têtes. Poursuivre à vue jusqu'à la Tête de Praorzel 1691. Retour par Cabane de l'Essaure 1653, pc 1669, Pas de l'Essaure et itinéraire de montée. G2 : Pas et Cabane de l'Essaure (1653) , Idem G1 jusqu'au Pas de l'Essaure, pc 1669, Cabane de l'Essaure (1653). Retour par le Pas de l'Essaure et l'itinéraire de montée Relais radio : Gde Moucherolle, Vercors sud, Obiou	3237 OT A7 703,640 4965,329	G1: ±830 11 km G2: ±715 10 km	Chichilianne: Parking (978)
Vercors Trièves JFD	4	C	G1: Col du Salut (1637) Par le sud ouest le pc 930m, 1038m puis le tunnel de Lalley, pc 1267, Lalley le Jocou, 1392 et le col du Salut. Retour : continuer Sud, Ruisseau des Infournas. Au pc 1359 (ou 1364) prendre à gauche la piste qui descend au Col de la Croix Haute. G2: La Bergerie du Jocou (1335) même itinéraire que G1 jusqu'à Lalley Le Jocou. Au pc 1355 (ou 1364) prendre la piste à gauche puis le sentier qui rejoint le Col de La Croix Haute. Relais radio : L'Obiou, Grde Moucherolle.	3237 OT B10 711,400 4959,400	G1: +840 -560 13 km G2: +600 -260 10 km	D: Lalley chapelle de Nd du Bon Secours (842) R: Parking du col de la Croix Haute
Belledonne R Gomez	5	T	G1 Les Lacs Robert (1998) : Sud pc 1679, 1776, Lac des Pourettes, Brèche Nord, 2071, Lacs Roberts, Col des Lessines, Col de la Botte, 2067, col de l'Infernet, Lac Achard, 1914, la Lauze, Pont de Bachat Bouloud 1736 (ou 1754), parking G2 Croix de Chamrousse (2253) : Sentier Az 55, pc 1717, lac Achard, 1994, Col de l'Infernet, col de la Botte 2166, Croix de Chamrousse 2253, Rocher de la Perche, 2072 puis sentier SO vers pc 1915, 1756 TK de Bachat Bouloud, parking Relais radio : Taillefer , Pic Blanc	3335 OT C8 G1 : 727,151 5002,518 G2 : 726,792 4998,483	G1 : +800 -472 10 km G2 : +536 -498	G1 D Casserousse (1400) G2 Bachat Bouloud (1707)
Belledonne FF	6	AR	G1: Mont St Mury (2038) : Est, pc 1333, 1365 la Souille, Col du Pré du Molard 1485, refuge du Pré du Molard, pc 1922 , Mt St Mury et retour. G2: Idem G1 jusqu'au refuge du Pré du Molard et Habert des Sabottes (1760) Relais radio : Aulp du Seuil	3335 OT A9 729,208 5009,756	G1: ±850 G2: ±570	Pré Long (1189)

Massif Proposé par :	N°	Type	Itinéraires succincts – Altitudes – Points Hauts	N° cartes Plis Points GPS	Dénivelée	Départs, et Ar. si traversée
Belledonne Roman	7	C AR	G1: Lac et Pas de la Coche (1989) : GRP dir Nord vers Pas de la Coche, les Chatellarets, poteau « La Berche » cote 1639, continuer Nord jusqu'au Pas du Pin. Au pas du Pin prendre Sud dir lac et Pas de la Coche G2: La Berche (1850) : Idem G1 jusqu'au poteau « La Berche » cote 1639, continuer à gauche dir Sud sur le GRP. Arrêt vers 1830 Retour au Rivier par le même itinéraire Relais radio : Taillefer, Aulp du Seuil	3335 ET D2 267,817 5010,005	G1 : ±760 G2 : ±550	Le Rivier d'Allemont (1276)
Grandes Rousses JCR	8	C AR	G1: Lac Lérié, Lac Noir (2439) : Pont 1735, Pré Veyraud, GR54 Tr de l'Oisans, 2300, lac Lérié, lac Noir, col du Souchet, 2365, et retour. G2 : Le Souchet 2320 : Idem G1 jusqu'au Souchet (ruines)et retour Relais radio : Grand Galibier (Oisans-Ecrins) La Condamine (Oisans-Ecrins)	3335 ET 3435 ET AY 1-2 286,400 4992,400	G1 : ± 800 16 km G2 : ± 640 17 km	Le Chazelet (1800)
Taillefer	9	AR	G1 Plan Col (1872) : Colonie de Moulin Vieux 1110, prendre rive gauche du torrent « Route de la Cascade » jusqu'au bout., parking 1223. A partir de là suivre le GRP « Tour du Valbonnais » pc1260,1480, 1530, 1534, 1644, Plan Col 1872 G2 Sous Plan Col (1700) : Même itinéraire que G1 jusque vers la cote 1711 Relais radio : Taillefer – Gde Moucherolle	3336 OT BC3/4 727,500 4988,150	G1 : ± 760 G2 : ±600	Colonie de Moulin-Vieux (1110)
Bauges JPP	10	C	Mont Margériaz (1845) : G1 et G2 Place à Baban (1330), Tanne du Grand Refou (1550), 50m après ,vers alti 1580, prendre SE Col de la Verne (1517) G1 : prendre sente crête vers Mt Margériaz (1845), suivre (si timing OK) crête vers sommet télési des Biottes (1832), succession de ↗ ↘ Retour par Chalets du Margériaz par sente et lapiaz (1574), Sentier découverte Tanne et Glacière, Place à Baban. G2 : suivre sente crête jusque vers cote 1747, rejoindre Chalets de Margériaz et idem G1 Relais radio : Grand Mont (Vanoise) - Dent de l'Ours (Dauph)	3432 OT F 1-2 271,400 5058,230	G1 : ±650 G2 : ±500	Aillon le Jeune Route Station Virage D52 à bif. Piste (1320) menant à Place à Baban (1330)
Oisans Romanche JPP	11	T	G1 : Tour de l'Aiguillette du Lauzet : l'Alpe du Lauzet (1940), 2209 dir. Col du Chardonnet, à l'alt. 2360, prendre Sud, Col de l'Aiguillette (2534) , le Pervou, GR 50 vers SE puis 2047, source captée 1810, retour Pont de l'Alpe (1710). G2 : Dessoubre l'Oure (Crx 1826), PC 1710 ou 2170 = GR , Chemin du Roy (sous l'Aiguillette du Lauzet, GR 50, l'Alpe du Lauzet (1940) , retour Pont de l'Alpe (1710) Relais radio : Grand Galibier (Oisans-Ecrins) – La Condamine (Oisans-Ecrins)	3436 ET G1 : B 4 300,350 4988,100 G2 : CD 4 301,600 4984,400	G1 : ±830 G2 : +630 -460	G1 : D et Ar Pont de l'Alpe (1710) G2 : D : Le Casset (1544) ou Maison du Parc (1512) Ar Pont de l'Alpe (1710)
Belledonne RM	12	AR	G1: Col de la Croix (2529) par cote 2131 Plan des Trois Eaux, le lac 2415 et le col 2529 G2: Lac de la Croix (2415) par le même itinéraire jusqu'au lac Relais radio : Pic Blanc.	3335 ET B3 278,316 5013,447	G1 : ±630 G2 : ±516	Col du Glandon