

| Massif Proposé par : | N° | Type | Itinéraires succincts – Altitudes – Points Hauts | N° cartes Plis Points GPS | Dénivelée | Départs, et Ar. si traversée |
|----------------------|----|-----------------|---|--|---|--|
| Chartreuse FF | 1 | C A/R A/R | G1 : Le Granier (1933) : Par le col de l'Alpette, le Pas des Barres, Fontaine Neuve et cotes 1907 et 1906. Retour : Par la Balme à Colon et granges du Priz G2 : Le Pinet (1867) : Par Col et Cabane de l'Alpette, GR9 sur environ 500 m (10 min.) pancarte indiquant à droite la direction. G3 : Chalet de l'Alpe (1664) : Par le GR9 Relais radio : Aulp du Seuil, Dent de l'Ours | 3333 OT C/7 727200 5036450 | G1 ± 900 G2 ± 800 G3 ± 600 | La Plagne (1090) AR 119 km |
| Chartreuse FF | 2 | C C C | G1: Dôme de Bellefont (1975) : Suivre la piste à l'Est, après la Fontaine garder celle de droite, puis suivre à gauche le petit sentier passant par la Grotte et rejoindre le GR9. Le Prayet, Pas de Rocheplane, Pas de Montbrun et Dôme de Bellefont. Retour : Par les Cols de Bellefont et de la Saulce puis direct PC 1355-1163. G2: Chaos de Bellefont 1699 : Par Col de la Saulce, au col, suivre le GR9 au Sud, le Prayet, Trou du Glaz, Col des Ayes et retour à Perquelin. G3 : Col des Ayes : Par les sources du Guiers, Habert de Barbebison et Col des Ayes. Retour direct Relais radio : Aulp du Seuil, Belle Étoile ou Dent d'Ours | 3334 OT B/7 723145 5023665 | G1 ± 960 12 km G2 ± 850 14 km G3 ± 680 10 km | Perquelin bout de la route (985) AR 80 km |
| Chartreuse JPP | 3 | G1 G2 G3 | Rochers de Fétrus pc 1369 , par tramolet pc1661, passage câblé, Rochers de st André, suivre S, sapin président, faire AR Belvédère du Pertuis, pc 1210, retour vers piste suivre sentier reconfiguré vers la cellière (ne pas suivre la piste) traverser prairie de Fréjus pc 1369. Descente vers cheminée de Fréjus (amas de rochers) sortie alt 850, le sentier remonte WNW vers pc 908 (l'orcière) puis N pc 823 et piste jusqu'au pkg Belvédère du Pertuis(1222) : idem G1 jusqu'au Belvédère Descente : en suivant piste vers le pas du pertuis, vigilance sous les rochers de la Pointière pc 993, continuer sur large piste forestière SW jusqu'à pc 823, puis N vers pkg. Belvédère du Pertuis (1222) : suivre piste SW sur env .400m, prendre à G sentier E qui monte en lacets à la Pointière pc 993, Pas du Pertuis (vigilance sous Rochers) continuer sur piste jusqu'au belvédère. Descente : idem G2 Relais radio : Dent d'ours, Nord Vercors ou Aulp du Seuil | 3333 OT D/3 3334 OT 715960 5030370 | G1 ± 990 11km G2 ±740 8.5 km G3 ±670 8 km | St Laurent du Pont le Désert (581) AR 90 km |
| Chartreuse RG | 4 | C C C | G1 : Rochers de Chalves (1845) : Par Col de la Grande Vache, Col de la Sure, plein Sud, Col d'Hurtières, Chalet des Banettes. Poursuivre au Sud et juste après la source, laisser le sentier balisé qui part à droite pour continuer tout droit. Suivre la petite sente qui s'élève, rester sur celle qui est un peu plus haut et qui va en direction de la crête en évitant les buissons. Elle arrive sur la crête et rejoint un sentier qu'il faut suivre à gauche, passer quelques ressauts avant d'atteindre le sommet. Retour : Revenir au poteau Vararey puis suivre Est le sentier revenant directement au parking du Chalet de la Charmette. G2 : Rochers de Chalves (1845) : Partir plein Sud sur le sentier Balisé en direction de Vararey, après 1.5 km environs, prendre à droite (panneau en bois) direction Goulet d'Hurtières, sentier non balisé. A la sortie du Goulet, à gauche Col d'Hurtières. Puis montée aux rochers de Chalves et retour idem au G1. G3 : Col d'Hurtières (1769) : Idem G2 jusqu'au Col d'Hurtières. Retour : En suivant le sentier balisé jusqu'au poteau Vararey puis idem G1, ou hors sentier en rejoignant directement le sentier sous le Rocher de Pré Large. Relais radio : Dent de l'Ours, Aulp du Seuil ou Nord Vercors | 3334 OT B/4 714650 5022670 | G1 ± 720 m 14 km G2 ± 600 m 13 km G3 ± 500 m 11 km | Chalet de la Charmette (1272) AR 60 km |
| Vercors RG | 5 | C C C | G1 : Pas de Pré Bourret (1290) : Par les Veyrnets direction Mallevall par sentier balisé jaune/vert, Monchardon (788), le Pizat (800), Freissinet, le Fayard de Gontier. Retour : Par le Faz, le Ruzand, les Charmettes, cotes 1008, 987, 890 et 813, Rnes de Château Pillard, Bois de Cartelet, Izeron G2 : Circuit de Bellonière (964) : Idem G1 jusqu'à le Pizat, en A/R visite du Centre d'études tibétaines, puis traversée à droite vers Bellonière (965). Retour : Idem G1 G3 : Centre d'Etudes Tibétaines (819) : En passant par les poteaux suivants, départ Sud les Veyrets, Bois de Cartelet, à Clairière de Cartelet, suivre à gauche un petit sentier qui débouche sur la route de Montchardon. La suivre à droite, passer Montchardon et au Pizat prendre à gauche jusqu'au centre d'études Tibétaines. Retour : Revenir au poteau Montchardon puis suivre à la descente le sentier revenant à Izeron en coupant plusieurs fois la route. Relais radio : Saint Marcellin, la Sure | 3235 OT D/2 686900 5001930 | G1 ± 1130 G2 ± 770 G3 ± 600 | Izeron (240) AR 108 km |
| Vercors JFD | 6 | C C AR | G1 : Tour du Mont Aiguille : Par parcours aventure, sous la Cascade de la Pisse, le Col de l'Aupet, la Richardière, puis suivre le GRP, Pont de Donnière, aux Fontaines, les Ruines, Trézanne par Pré Darbon, Col de Papavet, Col des Pelats, les Grands Clots et les Pellats. G2 : Pas de la Selle et des Bachassons (1913) : Idem G1 jusqu'à 1340 m là, quitter le sentier balisé pour suivre à droite celui montant en rive gauche du Ruisseau de l'Aupet, Pas de la Selle (1895). Là, partir au N/O pour rejoindre le Pas des Bachassons et descente par Ravin des Serres et du Maupas et parc aventure. G3 : Le Goutaroux (1543) : Par Les Pellats, Grands Clots, Cols des Pellas et de Papavet, azi. 45°, Rocher Têtela, Roches de l'Aubeyron et le Goutaroux Relais radio : Grande Moucherolle, Taillefer | 3236 OT J/3 702130 4970530 | G1 ± 1020 G2 ± 850 G3 ± 560 | La Bâtie de Gresse Pont des Pellas (1100) AR 95 km |

| Massif Proposé par : | N° | Type | Itinéraires succincts – Altitudes – Points Hauts | N° cartes Plis Points GPS | Dénivelée | Départs, et Ar. si traversée |
|------------------------|----|-----------------|---|--------------------------------------|--|--|
| Vercors RG | 7 | T T T | G1 : Toussière (1916) : Partir à l'Ouest sur GR 94, Serre Bernon. Au col sous le Roc Bernon, quitter le GR et monter hors balisage N/O sur sentier bien marquer, puis vers 1700 m, poursuivre hors sentier mais toujours au N/O pour atteindre la crête à l'Ouest de Toussière puis à droite un petit sentier mène au sommet. Descente : Azi. 68, pc. 1743, azi. 360, pc. 1395, azi. 310 sur Chemin des Templiers, Col de Lus, azi. 40, Combefère et Col de Grimone. G2 : L'Aupillon (1744) : Idem G1 Jusqu'à la sortie des Gorges de Toussière, puis quitter le GR94 et partir à droite N/O, Chemin et Ruines des Templiers, Col de Lus. Azi. 360, sentier sur la crête, l'Aupillon. Descente : Par Col des Prêtres, au Col azi. 320, Col de Grimone. G3 : Col de Lus (1497) : Idem G2 jusqu'au Col de Lus. Descente : A partir du Col de Lus, idem G1. Relais radio : Obiou, Pic de Bure ou Vercors Sud (Roc de Peyrole) | 3237 OT D/10 713471 4948901 | G1 + 1080 - 800 G2 + 830 - 550 G3 + 680 - 400 | Départ Lus la Cr. Hte. La Caire (1000) Reprise Col de Grimone (1320) AR 150 km |
| Belledonne Roman G. | 8 | ½ C ½ C C | G1 : Au-dessus de la stèle York Mallory (2200) : Par GR549, les Roncières, après ruisseau Bruyant, sentier à droite, suivre balisage jusqu'à la stèle et poursuivre sur sentier au N/O. Replat vers 2200 G2 : Stèle York Mallory (2000) : Même itinéraire que G1 Retour idem pour les 2 G. : Redescendre jusqu'au sentier à la cote 1791 puis partir au Nord pour rejoindre, hors sentier, le GR549 descendant du pas de la Coche, le suivre pour revenir au parking. G3 : Cabane de la Pessée (1750) : Idem G1 jusque vers 1700 m (sortie de la forêt), puis hors sentier, partir plein Nord traverser le ru. de la Gde. Montagne suivre en suite la sente partant Ouest pour arriver à la Cabane. Retour : Partir N/E, toujours hors sentier, suivre les sentes en contournant la forêt part l'Ouest, Pra Vert, la Suif et rejoindre le GR549, le suivre à droite. Relais radio : Taillefer, Sept Laux ou Galibier | 3335 ET D/2 267800 5009970 | G1 ± 1050 G2 ± 850 G3 ± 600 | Le Rivier d'Allemont (1276) AR 137 km |
| Sept Laux FF | 9 | C C AR | G1: Chalet du Vay (2013) : Partir Sud, le Plan poursuivre vers le refuge de Oule jusqu'aux environs 1570 m et prendre un petit sentier qui part à gauche (Est) Retour : Partir Nord, l'Aup Bernard et rejoindre la Bourgeat Noire et le parking G2 : Croix et Lac du Léat 1825 : Départ idem G1 jusqu'au pied du refuge de Oule, puis suivre à droite Ouest vers la croix du Léat. Retour : Descendre sur le lac et rejoindre le sentier qui redescend sur le parking. G3 : Lac du Léat (1719) : Par la cabane du Bout et le Sapin d'Henry IV. Relais radio : Aulp du Seuil, Belle Etoile ou Super Collet | 3433 OT J/2 274354 5024232 | G1 ± 950 11 km G2 ± 790 10 km G3 ± 640 8 km | Gleyzin Parking la Bourgeat Noire (1092) AR 110 km |
| Sept Laux AC | 10 | AR AR AR | G1 : La Montagne de l'Arpette (2000) : Plein Sud sur le GR du tour du pays d'Allevard jusqu'à l'intersection 1069 (la Tour), puis S/O direction l'Arpette jusqu'aux chalets puis Nord jusqu'au sommet de la crête G2 : Les Chalets de l'Arpette (1850) : Idem G1 jusqu'aux chalets G3 : Bergerie de Rumex (ruines) (1600) : Idem G1 jusqu'à la bergerie Relais radio : Belle Etoile, Aulp du Seuil | 3433 OT K/2 271000 5020090 | G1 ± 1000 G2 ± 850 G3 ± 600 | Curtillard : Pont sur le Breda (997) AR 120 km |
| Grandes Rousses RG | 11 | AR AR AR | G1 : Sommet de la Quarlie (2322) : Du parking, partir au N/E, le Gay, le Sert, à gauche sur sentier découverte. Passer l'Oratoire Saint Sébastien, les Collets et poursuivre sur la piste au Nord, Bergerie et Chalets de la Quarlie et Sommet. Retour : Par itinéraire de montée jusqu'à l'Oratoire puis par Bonnefin. G2 : Chalets de la Quarlie (2190) : Idem G1 G3 : Bergerie de la Quarlie(2105) : idem G1 Relais Radio : Taillefer, Pic Blanc | 3335 ET I/4 277400 4999485 | G1 ± 1000 G2 ± 850 G3 ± 600 | Besse en Oisans (sortie du village) (1550) AR 132 km |
| Dévoluy RG | 12 | ½ C AR AR | G1 : Les Lames de L'Arçon (2000) : Du parking, suivre la piste au N/E puis la sente balisée en jaune qui coupe ses lacets avant la baraque de Pravert (1399) au niveau de celle-ci prendre le chemin à gauche indiqué « Courtet » qui coupe l'Ebron sur un barrage en béton., baraque forestière de sous Courtet, A Courter 1717, quitter le sentier balisé pour suivre celui qui descend plein Nord. Dans le troisième lacet, poursuivre sur celui qui va tout droit. Il coupe le ruisseau de la Pisse, puis au pc. 1670, suivre à droite le sentier passant au milieu des Lames de l'Arçon. Retour : Prendre le sentier partant au Sud dans la combe, il rejoint un sentier balisé que l'on suit à la descente jusqu'à Courtet, fin du parcours par le sentier de montée. G2 : Courtet (1851) : Idem G1 G3 : Courtet (1717) : Idem G1 Relais radio : Obiou, Vercors Sud (Roc de Peyrole) | 3337 OT B/1 720460 4958700 | G1 ± 1000 G2 ± 850 G3 ± 700 | Treminis Parking de Boutari (1020) AR 130 km |
| Beaumont Robert C. | 13 | T AR AR | G1 : Col de Prés Clos (1974) : Par Entre les Hors (Sud), prise d'eau, descendre le canal sur 200 m, puis monter à gauche, pcs. 1001 et 1260, Vallon de la Chapelle, au pc. 1889, plein S sur une sente peu marquée restant à niveau et rejoindre le Col de Prés Clos. Descente : Revenir à Fonts Froides et partir à droite vers cabane de Prés Clos, descendre par pcs. 1617, 1498 et 1236, Pont Baléard et la Chalp. G2 : Fonts Froides (1750) : Pont Baléard, puis S, Saut de l'Ane pc. 1498-1617, cabane de Pré Clos et Fonts Froides. G3 : Cabane de Prés Clos (1675) : Idem G2 jusqu'à la cabane de Pré Clos Relais radio : Les Rouies, Obiou ou Taillefer. | 3336 ET H/2 264410 4974100 | G1 + 1000 - 960 G2 ± 750 G3 ± 660 | G1 La Chapelle en Valjouffrey (989) G 2 et G3 Et retour des 3G La Chalp(1026) AR 115 km |