

Isère

# 10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE

## 10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE EN ISÈRE



**TRAVERSÉE DU SUD-BELLEDONNE  
PAR LE COL DU LOUP,  
DE LAVAL À VIZILLE**

**DE PRAPOUTEL AU PLEYNET PAR  
LA JASSE, OU PAR BELLE-ÉTOILE**

**TRAVERSÉE ESTIVALE  
DE LA CHARTREUSE**

**ESCALADE À SAINT-PANCRASSE**

**PASSAGE DU COL VERT, DE  
PRÉLENFREY À VILLARD-DE-LANS**

**DE LANS-EN-VERCORS À SAINT-NIZIER  
PAR LE MOUCHEROTTE**

**TRAVERSÉE LA BÉRARDE - AILEFROIDE**

**PLATEAU D'EMPARIS : BOUCLE  
BESSE - LE CHAZELET - BESSE**

**TRAVERSÉE DU BEAUMONT, DE  
LA SALLE-EN-BEAUMONT À CORPS**

**DÉCOLLAGE DE LAFFREY-  
LES-TIBANNES**

Ces dix propositions de sorties montagne, ainsi que de nombreuses autres, sont présentées plus en détail sur le site : [grenoble.changerdapproche.org](http://grenoble.changerdapproche.org) avec toutes les infos nécessaires pour les réaliser (topo de l'itinéraire, exemples de sorties, conseils).

Pour d'autres idées d'itinéraires accessibles en transports en commun en France et en Europe, rendez-vous sur le portail [www.changerdapproche.org](http://www.changerdapproche.org)

Rendez-vous également sur les sites : [rando.ecrins-parcnational.fr](http://rando.ecrins-parcnational.fr) 04 92 40 20 10  
[rando.parc-du-vercors.fr](http://rando.parc-du-vercors.fr)  
[parc-chartreuse.net](http://parc-chartreuse.net)

**TRANSPORTS PUBLICS**  
Retrouvez toutes les infos lignes et horaires des transports en commun sur les sites : [www.transisere.fr](http://www.transisere.fr)  
[www.itinisere.fr](http://www.itinisere.fr)  
[www.05voyageurs.com](http://www.05voyageurs.com)  
[www.ter.sncf.com/auvergne-rhone-alpes](http://www.ter.sncf.com/auvergne-rhone-alpes)  
[www.tag.fr](http://www.tag.fr)  
[www.tougo.fr](http://www.tougo.fr) 0800 941 103

Certaines lignes saisonnières circulent en période de vacances d'été uniquement, d'autres en fonction des dates d'ouverture des stations.

## Belledonne



### Traversée du Sud-Belledonne par le col du Loup, de Laval à Vizille

Une très belle traversée du massif ponctuée de nombreux lacs — lac de la Sitre, lac du Loup, lac du Crozet ... — et offrant de superbes points de vue au passage des cols. La route est longue mais les refuges de la Pra et Jean Collet permettent de la couper en deux ou trois étapes. Le terrain est variable, le sentier facilement praticable et bien balisé. Au-delà de 2 000 m d'altitude, il traverse parfois des pierriers où il faut être prudent, en particulier par mauvais temps.

*Après les lacs Robert, le sentier rejoint Chamrousse. De là, possibilité de redescendre directement à Grenoble par ligne Transisère 6010 (dernier passage à 13h55).*

Activité  
**Randonnée  
pédestre  
Trail**

Durée  
**2 à 3 jours**

Difficulté  
**Facile**

À partir de la gare de Brignoud : transport à la demande TOUGO ligne G203 en direction de Laval mairie.  
Retour depuis Vizille : ligne Transisère Express 3 direction Grenoble ; lignes Flexo 65 ; Proximo 23 (arrêt Vizille/La place) direction Grenoble.

## Chartreuse



### Traversée estivale de la Chartreuse

Une traversée des hauts plateaux de Chartreuse, de Grenoble à Chambéry (ou sens inverse), avec bivouac en plein cœur de la réserve naturelle. Cette longue randonnée qui suit pour beaucoup le tracé du GR9 demande de l'endurance et par endroits un pied bien assuré. Première étape : Mont Rachais > Saint-Eynard > Le Sappey-en-Chartreuse > habert de Chamechaude. Deuxième étape : col du Coq > col de Bellefont > bivouac à l'Aulp du Seuil. Troisième étape : Alpette des Dames > col de l'Alpette > Chapareillan (retour en bus possible à cette étape). Quatrième étape : pointe de la Gorgeat > Montagnole > Chambéry.

*On peut raccourcir la première étape en démarrant la randonnée au Sappey.*

Activité  
**Randonnée  
pédestre**

Durée  
**3-4 jours**

Difficulté  
**Moyenne**

Départ de Grenoble, Porte de France.  
Accès au Sappey : bus TAG Flexo 62.  
Retour par TER Chambéry/Grenoble ou ligne Transisère 6060 Chambéry/Chapareillan/Grenoble.

## Belledonne



### De Prapoutel au Pleynet par la Jasse, ou par Belle Étoile

Une traversée à la journée pour parcourir ces classiques du ski de randonnée, la combe de Bédina, le col de l'Aigleton et le versant sud du Pic de la Belle Étoile. On peut rejoindre le Pleynet par le Pic de la Belle Étoile, ou bien raccourcir le parcours en traversant par la Dent du Pra ou la Cime de la Jasse.

*En raison de l'horaire des transports (départ à 9h30) et de l'orientation (montée versant sud-sud-est, descente versant nord) il faudra être attentif aux conditions et éventuellement adapter la sortie en ski de printemps.*

Activité  
**Ski/surf**

Durée  
**1 jour**

Difficulté  
**Difficile**

Accès à Prapoutel à partir de Grenoble : ligne Transaltitude des 7 Laux. Retour depuis La Ferrière/Le Pleynet : ligne TOUGO G61 (à la demande) ou TOUGO SKI607 direction Allevard puis ligne Transisère 6200 direction Grenoble.

## Chartreuse



### Escalade à Saint-Pancrasse

Les voies du Luisset à Saint-Pancrasse sont connues pour la grande diversité des styles d'escalade et des niveaux qu'elles proposent (avec notamment beaucoup de voies cotées en 6). Plusieurs expositions permettent de grimper toute l'année sur une roche calcaire aux styles variés : dalles, murs ou dévers. Ce site en balcon au-dessus de la vallée du Grésivaudan est aussi apprécié pour les sorties familiales, à condition de rester prudents.

*Possibilité de réaliser la sortie en deux jours afin d'enchaîner le lendemain – après un bivouac – avec une des grandes voies de la Dent de Crolles.*

Activité  
**Escalade**

Durée  
**1 jour**

Difficulté  
**Tous niveaux  
4c+ à 8**

Accès à Saint-Pancrasse : ligne Transisère 6550.

## Vercors



### Passage du Col Vert, de Prélénfrey à Villard-de-Lans

L'itinéraire chemine au pied de la majestueuse barrière Est du Vercors. Ces hautes falaises calcaires, surnommées « les Dolomites françaises » abritent de nombreuses voies d'escalade dont les célèbres arêtes du Gerbier sous lesquelles on passe peu avant de franchir le Col Vert. On peut facilement apercevoir bouquetins, chamois et moutons très présents sur ce secteur. Attention cette randonnée est fortement déconseillée en présence de neige, le ranc des Agnelons, au départ de la randonnée, étant avalancheux.

*Une variante au départ du col de l'Arzelier propose de passer une nuit au refuge de la Soldanelle, (cuisine maison à base de produits locaux) et profiter de la vue sur les grands massifs, Belledonne, Oisans, Écrins, Dévoluy, et Mont-Blanc depuis la terrasse du refuge.*

À partir de Grenoble : ligne TAG 25 et 26 jusqu'aux Saillants du Gua, puis Proxi'TAG Prélénfrey ligne 44 (à la demande).  
Retour depuis Villard-de-Lans : ligne Transisère 5100.

Activité  
**Randonnée  
pédestre**

Durée  
**1 jour**

Difficulté  
**Facile**

## Écrins



### Traversée La Bérarde - Ailefroide

Une immersion de quatre jours au cœur du massif des Écrins sauvage et austère. L'itinéraire permet de découvrir la Pointe des Bœufs Rouges, d'où l'on peut admirer l'impressionnante face nord des Bans, et se termine par la mythique traversée du Pelvoux par le couloir Coolidge et le glacier des Violettes. Première étape : montée au refuge de la Pilatte. Deuxième étape : Pointe des Bœufs Rouges. Troisième étape : Ailefroide Orientale. Quatrième étape : traversée du Pelvoux. D'innombrables variantes sont possibles pour cette traversée du massif.

*Cet itinéraire fait la liaison entre Isère et Hautes-Alpes.*

Accès à La Bérarde : ligne Transisère 3000 (Grenoble/Bourg-d'Oisans) puis 3040 (Bourg-d'Oisans/La Bérarde) (du 6 juillet au 1<sup>er</sup> septembre). Retour depuis Pré de Madame Carle : ligne S30 (05 Voyageurs) direction L'Argentière-La-Bessée.

Activité  
**Alpinisme**

Durée  
**4 jours**

Difficulté  
**Moyenne**

## Vercors



### De Lans-en-Vercors à Saint-Nizier par le Moucherotte

Variations sur le tracé du GR91 pour découvrir ou redécouvrir le Vercors septentrional avec ses plateaux, alpages, forêts alpines et balcons vertigineux. Après avoir longé la crête, on arrive au sommet du Moucherotte avec une vue splendide sur les massifs de Belledonne, des Écrins et du Dévoluy. On peut observer sur ce parcours une grande variété de fleurs alpines ainsi que des bouquetins, chamois, marmottes et chevreuils.

*Le sommet du Moucherotte, l'un des plus beaux panoramas des Alpes, classé site départemental du réseau « Espace Naturel Sensible », fait l'objet d'un programme de restauration et de valorisation.*

Accès à Lans-en-Vercors : ligne Transisère 5100.

Activité  
**Randonnée  
pédestre**

Durée  
**1 jour**

Difficulté  
**Moyenne à  
difficile selon  
itinéraire choisi**

## Grandes Rousses



### Plateau d'Emparis : Boucle Besse - Le Chazelet - Besse

Perché au-dessus des villages de Besse et Mizoën, le plateau d'Emparis est un plateau d'altitude (2 300 m) parsemé de lacs qui offre une superbe vue sur les hauts sommets qui l'entourent : la Meije, le Râteau, le pic du Mas de la Grave, les Aiguilles d'Arves. Il existe une myriade d'itinéraires VTT car le plateau est sillonné de chemins. L'aller-retour au lac Lérié est superbe et roulant, de même que la descente vers le Chazelet (épingles caillouteuses mais assez faciles). Attention sur le GR54 qui est prisé par les marcheurs.

*Comme tout site naturel classé, le plateau d'Emparis est soumis à une réglementation stricte afin d'assurer le maintien et la préservation de la faune et la flore. Le bivouac est interdit dans les zones humides protégées.*

Accès au Barrage du Chambon :  
ligne Transisère 3000 puis 3030.

Activité  
**VTT**

Durée  
**2 jours**

Difficulté  
**Moyenne**

## Beaumont



# Traversée du Beaumont de La Salle-en-Beaumont à Corps

Parcourant tout le massif du Beaumont, cette traversée est plutôt longue et ardue mais peut être scindée par un bivouac sur l'un des replats. L'itinéraire suit de nombreux sentiers de crête au-dessus du Drac, avec des vues splendides et un panoramique sur les massifs des Écrins et du Dévoluy. Le contraste entre les versants exposés nord et ceux exposés sud est parfois très prononcé et l'on peut rencontrer des névés jusque tard dans la saison.

*En suivant le GR50 on peut rejoindre directement le sanctuaire de Notre-Dame-de-la-Salette ou bien faire l'ascension du Gargas pour profiter d'un panorama à 360° et d'une table d'orientation.*

Activité  
**Randonnée  
pédestre**

Durée  
**1 jour**

Difficulté  
**Assez difficile**

Accès à La Salle-en-Beaumont (arrêt Église) :  
à partir de Grenoble : lignes **Transisère 4100** ou **4101**  
à partir de Gap : ligne **Transisère 4101**.

## Taillefer / Armet



Activité  
**Parapente**

Durée  
**1 jour**

Difficulté  
**Moyenne**

# Décollage de Laffrey-Les-Tibannes

Pour les amateurs de parapente, on peut rejoindre le site de décollage de Laffrey-Les-Tibannes en transports en commun après une courte marche d'approche de deux kilomètres à travers la forêt. Ce très beau site sur le rebord du plateau Matheysin permet de rejoindre en vol Chamrousse et le massif de Belledonne. Le décollage, depuis une clairière orientée nord, est bien dégagé mais attention aux arbres par vent fort. Attention également aux pilotes en approche, car le décollage et l'atterrissage se font au même endroit.

*Les champs entre Notre-Dame-de-Mésage et Vizille sont des propriétés privées ou des zones de captage d'eau, il ne faut pas s'y poser.*

Accès à Laffrey-Le-Lac à partir de Grenoble : lignes **Transisère 4100** ou **4101** ; à partir de Grenoble, Pont de Claix, Vizille : ligne **Transisère 4101**, puis à pied (environ 25 mn sur un sentier).



[www.mountainwilderness.fr](http://www.mountainwilderness.fr)

Ouverte à tous les amoureux de la montagne, l'association Mountain Wilderness défend une approche globale dans laquelle préservation du milieu naturel, équité sociale et amélioration de l'économie constituent le même défi. Agissons Ensemble !



[www.camptocamp.org](http://www.camptocamp.org)

Ce site est un lieu d'échange multilingue dédié aux pratiquants. Vous y trouverez des milliers d'itinéraires en transports en commun, les conditions des sorties récentes, des articles, des cartes, des forums, des photos...



[www.changerdapproche.org](http://www.changerdapproche.org)

Idées de sorties sans voiture, bons plans écotourisme, vidéos et publications... ce site vous donne accès à de nombreuses idées et ressources pour concocter vos sorties en montagne autrement. Vous y trouverez notamment un outil cartographie de recherche ouvrant la voie à 15 000 itinéraires sans voiture et 200 bons plans écotourisme.

*Cette plaquette a été élaborée par Mountain Wilderness avec le soutien de :*



## Je protège la montagne avec mountainwilderness

Nom, prénom .....

Adresse .....

Mail .....

Tél. ....

- Adhésion "petit budget" : 10 € (3 € après déduction fiscale)
- Adhésion "classique" : 40 € (13 € après déduction fiscale)
- Adhésion "soutien" : 80 € (26 € après déduction fiscale)
- Don :  €

- Paiement par chèque à libeller à l'ordre de Mountain Wilderness
- Paiement par prélèvement automatique (merci de compléter les formulaires disponibles sur notre site Internet / Rubrique Adhérer)

Chaque adhésion légitime nos actions, nous donne plus de sérénité financière et assure une plus grande capacité de travail. En adhérant à Mountain Wilderness, vous pourrez participer aux actions de l'association et recevrez nos publications :

Format papier  Format numérique

À RETOURNER À  
mountain wilderness France  
5 place Bir Hakeim 38 000 Grenoble  
04 76 01 89 08  
contact@mountainwilderness.fr

ADHÉREZ EN LIGNE SUR  
[www.mountainwilderness.fr](http://www.mountainwilderness.fr)