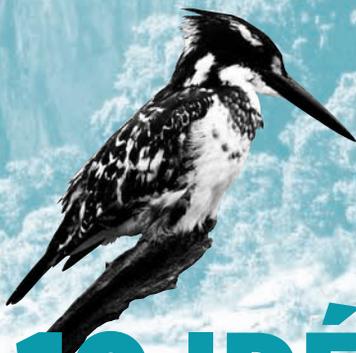


Lyon



# 10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE

# 10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE DÉPART LYON

ESCALADE OU PROMENADE  
DANS LES MONTS D'OR

LE CHÂTEAU DES ALLYMES

LE GOUFFRE D'ENFER

KAYAK DANS LE HAUT-BUGEY

LA MONTAGNE DE L'ÉPINE

CROIX DE CHAUBOURET

AUTOUR DU MONASTÈRE  
DE LA GRANDE CHARTREUSE

AU FIL DES LACS

DE FRANCE À L'ITALIE  
EN SKI DE RANDO

LES GORGES DE L'ARDÈCHE



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

Rendez-vous également sur :

- > le blog : « [naturesansvoiture](http://naturesansvoiture) »
- > [pilat-tourisme.fr](http://pilat-tourisme.fr) (rubrique « Mon Parc sans voiture »)
- > et en vente en ligne sur le site [ffrandonnee.fr](http://ffrandonnee.fr)  
« Les environs de Lyon... à pied » : 41 balades accessibles en TER.

Pour d'autres idées d'itinéraires accessibles en transports en commun rendez-vous sur le portail [www.changerdapproche.org](http://www.changerdapproche.org)  
Découvrez 15 000 itinéraires réalisables sans voiture !

Retrouvez toutes les infos lignes et horaires des transports en commun sur :

- [www.tcl.fr](http://www.tcl.fr)
- [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com) (et virail)
- [www.loire.fr](http://www.loire.fr) (TIL)
- [www.transisere.fr](http://www.transisere.fr)
- [www.ardeche.fr](http://www.ardeche.fr) (Le Sept)

## Monts d'Or



### Escalade ou randonnée dans les Monts d'Or

C'est dans la forêt la plus proche de Lyon à Curis que se situe le petit site d'escalade de niveau abordable, idéal pour une sortie à la journée ou demi journée. Il est aussi possible de monter à pied au mont Thou d'où la vue sur Lyon et la plaine du Rhône est impressionnante.

*Cette falaise propose des voies entre 5a et 6b d'une quinzaine de mètres. Le pied des voies n'est pas accidenté ce qui permet à tout âge, de prendre un peu de hauteur dans un univers vertical.*

**Activité**  
**Escalade**  
**Randonnée**  
**pédestre**

**Durée**  
**1/2 ou 1 jour**

**Difficulté**  
**Facile**

En bus TCL depuis la gare de Vaise :

> La ligne 84 dépose en 30 mn au pied de la falaise (arrêt « Curis lavoir »)

> La ligne 40 dépose en 20 mn à la gare d'Albigny-Neuville.

Les TER au départ de Part-Dieu, Perrache, Gorge-de-loup et Vaise permettent aussi de rejoindre la gare d'Albigny Neuville en 10 mn environ.



## Bugey

**Activité**  
**Randonnée**  
**pédestre**

**Durée**  
**1/2 ou 1 jour**

**Difficulté**  
**Moyen**

### Le château des Allymes

Une belle promenade entre prés et forêts où la ville fait vite place au silence de la nature. Le chemin monte dans la forêt jusqu'au plateau où les arbres s'éclaircissent, offrant de belles vues sur les collines boisées. Le château des Allymes est le point culminant de cette promenade.

*Le château se visite et organise différents événements. Une crêperie se situe dans le hameau non loin du château.*

TER depuis la Part-Dieu jusqu'à Ambérieu en Bugey (25 mn).

Un vélo est pratique pour passer plus rapidement le premier kilomètre de ville.

## Pilat

# Le gouffre d'Enfer

Ce lieu, très encaissé et boisé, est dépaysant. Sur le barrage du 19<sup>e</sup> siècle, cette sortie utilise un joli sentier en harmonie avec la vallée. La meilleure période de visite est la fin du printemps lorsque les genêts sont en fleur.

*Le sentier est bien aménagé depuis Planfoy : un sentier fait le tour des deux lacs en 9 km et 240 m de dénivellée négatif puis positif. Possibilité de faire une boucle plus courte.*



**Activité**  
**Randonnée**  
**pédestre**

**Durée**  
**1/2 ou 1 jour**

**Difficulté**  
**Facile**

Depuis Part-Dieu ou Perrache :  
TER jusqu'à Saint-Etienne Bellevue (1h15).  
Prendre le bus TIL 119 ou 122 jusqu'à Planfoy,  
arrêt « RD 1082 » (8 mn).

## Bugey

# Kayak dans le Haut-Bugey

Cette balade d'une journée en kayak vous permet de sillonner entre les îles du vieux Rhône et d'observer les nombreux oiseaux de cette zone Natura 2000. Les cyclistes de la via Rhôna envieront les plus chanceux qui rencontreront des castors au détour d'une plage de galets.

*La balade commence à Seyssel-Corbonod dans le Bugey. En quittant la gare suivre le Rhône vers le sud jusqu'à tomber sur la base nautique (1 400 m, 15 mn à pied) où vous pourrez louer vos kayaks, canoës ou VTT.*

**Activité**  
**Kayak / VTT**

**Durée**  
**1 jour**

**Difficulté**  
**Facile**

TER depuis Part-Dieu pour Seyssel-Corbonod (1h 10).  
Alternative pour le retour : TER au départ de Culoz pour Lyon  
(plus de trains). Demander au loueur s'il peut vous déposer à  
Culoz lors du chemin de retour vers la base nautique de Seyssel.



## La Montagne de l'Épine

Une grande boucle sur la montagne de l'Épine, entre le col de l'Épine et le col Saint Michel qui vous donnera un magnifique panorama très aérien et la récompense d'une baignade pour finir la journée dans le lac d'Aiguebelette !

*La plage du lac est à 1 500 m de la gare de Lépin-le-lac.*

*Le sentier montagne commence à 3 km de la gare au bourg d'Aiguebelette.*

**Activité**  
**Randonnée**  
**pédestre**  
**Baignade**

**Durée**  
**1 jour**

**Difficulté**  
**Difficile**

TER depuis la Part-Dieu jusqu'à Lépin-le-lac (1h10).  
A partir de la gare continuer à pied ou pour les plus pressés avec un vélo ou encore avec le car SNCF pour le bourg d'Aiguebelette.



## Pilat



**Activité**  
**Randonnée**  
**pédestre**  
**Ski de fond**  
**Raquettes**

**Durée**  
**1 jour**

**Difficulté**  
**Facile**

## Croix de Chaubouret

Le Pilat est le massif le plus proche de Lyon, il culmine à 1 431 m. Couvert de forêt, il offre d'agréables balades dans les alentours. L'été, on marchera sur le Sentier des Crêtes, l'hiver on skiera dans les Grands Bois.

*Familiale, forfait bon marché, la station de ski de fond de la Croix de Chaubouret permet de débiter à ski de fond. L'auberge de la Croix de Chaubouret loue skis et chaussures.*

TER depuis Part-Dieu ou Perrache jusqu'à Saint-Etienne Bellevue (1h15).  
Prendre le bus TIL 102 jusqu'au Bessat (25 mn), arrêt « Croix de Chaubouret ».

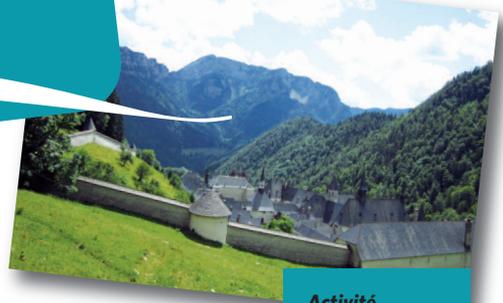


## Chartreuse

### Autour du monastère de la grande Chartreuse

Ce monastère du 14<sup>e</sup> siècle est un superbe point de départ. Nulle part ailleurs dans les Alpes, on ne voit la forêt à perte de vue comme ici. Plus haut dans les alpages se tient le Habert du Bovinant : un balcon idyllique pour s'immerger un peu plus dans ce paysage.

*Le Petit Som peut être atteint en une petite journée. Pour atteindre le Grand Som (ou simplement pour prendre son temps) l'idéal est de bivouaquer au Habert du Bovinant. Une randonnée autour du monastère offre déjà une superbe après-midi !*



**Activité**  
**Randonnée**  
**pédestre**

**Durée**  
**1 ou 2 jour(s)**

**Difficulté**  
**Facile**

Prendre le TER à la Part-Dieu jusqu'à Voiron (1h05). Continuer par le bus Transisère 7010 puis 7000 jusqu'au lieu-dit « la Corrière » (trajet de 25 mn avec une correspondance garantie et sans attente entre ces deux bus). Alternative : TER jusqu'à Grenoble puis bus 7000.

## Belledonne

### Au fil des lacs

Très belle randonnée au fil des lacs de Belledonne avec un itinéraire varié et sauvage permettant de profiter d'un paysage alpin et d'une magnifique vue sur le massif de la Chartreuse.

*Du Recoïn, monter vers les lacs Robert, puis le lac Longet avec une variante possible au lac David. On passe alors la nuit au refuge de la Pra et on poursuit, le lendemain, la randonnée vers les lacs Crozet et Doménon. Puis retour sur Chamrousse, le Recoïn.*

**Activité**  
**Randonnée**  
**pédestre**  
**Ski de randonnée**  
**Raquettes**

**Durée**  
**2 jours**

**Difficulté**  
**Moyen**

TER depuis Part-Dieu jusqu'à Grenoble (1h25). Prendre ensuite le car Transisère 6010 jusqu'à Chamrousse « Le Recoïn » (1h05).

## Cerces

# De France à l'Italie en ski de rando

Traversée abordable qui passe par le superbe sommet du Thabor à 3 176 m et parcourt la vallée Étroite, enclave française dans une vallée géographiquement italienne. Cette traversée peut aussi se faire à pied en période estivale mais devient alors une randonnée plutôt difficile.

*Après l'effort... Le réconfort ! Penser à commander en arrivant au refuge Tre Alpini, « la pasta » pour profiter pleinement des richesses locales.*



**Activité**  
**Ski de randonnée**

**Durée**  
**2 jours**

**Difficulté**  
**Moyen**

Depuis Part-Dieu : en TGV direct pour Modane (2h15) ou en TER (3h) et une navette qui monte à Valfréjus (montée fastidieuse).

Retour de Bardonecchia (Italie) : en TGV direct pour Lyon (2h45) ou en TER (4h).

## Ardèche



**Activité**  
**Kayak**  
**Randonnée**  
**Escalade**

**Durée**  
**2 jours**

**Difficulté**  
**Moyen**

# Les Gorges de l'Ardèche

Véritable défilé de paysages grandioses, les hautes falaises calcaires et les forêts de chênes verts entourent cet écrin de nature préservé. L'eau claire et chaude incite à la baignade. Si les premiers kilomètres sont très fréquentés, les gorges s'étirent sur près de 40 km et chacun pourra y trouver un coin de paradis.

*Les gorges peuvent se parcourir à pied ou en kayak.*

*Les kayaks se louent à Vallon-Pont-d'Arc pour 1 ou 2 jours.*

*Le bivouac dans les gorges doit être réservé en ligne (nombre de places limitées).*

Toute l'année depuis la Part-Dieu : TGV jusqu'à Valence TGV (35 mn) puis bus pour Vallon Pont d'Arc (2h20). Alternative disponible seulement en Juillet-Août : TER jusqu'à Pierrelatte (1h45) puis car « sept l'été » (1h 10).

Astuce retour : depuis Saint-Martin-d'Ardèche (à la sortie des gorges), un taxi pour Pierrelatte à 17 km permet de gagner du temps par ce raccourci de 100 km.

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

changerdapproche.org est un portail internet, fruit de la collaboration entre Mountain Wilderness et Camptocamp qui propose 15 000 itinéraires de montagne en France accessibles en transports en commun : randos à pied, en raquette et à ski, voies d'escalades, alpinisme, parapente et cascades de glace. Ce portail a aussi vocation à recenser les acteurs touristiques de la montagne afin d'augmenter la contribution des visiteurs à l'économie locale.



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

Le site internet Camptocamp.org est un lieu d'échange multilingue dédié à l'alpinisme, l'escalade, la cascade de glace, la randonnée à ski, à raquette ou à pied. Vous y trouverez un topoguide avec plus de 29 000 itinéraires, les conditions des sorties récentes, des articles, des forums, un album...

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

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

Photos : Loic Cedelle / Helene-Hirtz / camptocamp - Creative Commons CC by-sa - Maria Goran - Aurélien Quiri - Thomas Ribière / Mountain Wilderness 2016  
Merci à Loic, Hélène, Yvan, Vincent, Antoine, Jean, Maxime, Jean-David, Eric, Bruno, Colette, Camille... pour leur aide précieuse.

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



ALSTOM FOUNDATION  
FOR THE ENVIRONMENT



## 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, donne plus de sérénité financière, et assure une plus grande capacité de travail. En adhérant à Mountain Wilderness, vous recevrez nos publications, nos documents de sensibilisation, et vous pourrez si vous le souhaitez vous impliquer dans le fonctionnement de l'association.

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)