

Massif Proposé par :	N°	Type	Itinéraires succincts – Altitudes – Points Hauts	N° cartes Points GPS	Dénivelée	Départs, et Ar. si traversée
CHARTREUSE 110 km via Voreppe et st Laurent du pont	1	½ C AR	G1 : Le Mont Grelle (1425 m) par Gerbezet la Pissoire,Table d'orientation, Point de Vue puis retour La Rousse, La Fauchère. G2 : idem G1 jusqu'à la Table d'Orientation au dessus de pc 1348 puis retour idem G1 par La Rousse et La Fauchère ; Relais : Dent de l'ours, Aulp du seuil	3333 OT 716,964- 5042,964	G1 ± 1061 13,4 km G2 ± 814 9,2 km	Attignat-Oncin Village Pkg cimetièrè
CHARTREUSE 116 km via Voreppe et St Laurent du Pont	2	C C	G1 : La Croix de L'Alpe (1810m) ; sentier SE puis NO jusqu'à pc 1304 ; poursuivre sur Le Pinet pc 1799 et pc 1679 Trou du Ragne puis Sud jusqu'à Croix de l'Alpe Retour : col de l'Alpe; vallon de Practel ,fontaine de Rigne Bâton , pc 1096 et Les Varvats G2 : Chalet de l'Alpe (1664m) :Les Varvats, fontaine de Rigne Bâton, Pré de Practel, puis pc1520,Pas de l'Echelle,Chalet de l'Alpe 1664 puis Est Croix de l'Alpe Retour : par col de l'Alpe, vallon de Practel, Les Varvats Relais : Dent de l'ours, Aulp du seuil	3333 OT 725,887- 5032,812	G1 ± 1050 11,7 km G2 ± 840 10 km	St Pierre d'Entremonts Les Varvats (1042)
CHARTREUS E 86 km via Voreppe , St Laurent du Pont	3	C C	G1 : Col de la Sure (1675m) :du parking, partir SE sur route,puis à droite Sud ,sentier des Agneaux,chemin de la petite Vache,col des Charmilles,col de la petite Vache, et col de la Sure retour : Descendre plein nord par Cul-de-Lampe et Belvédère de la Nonne G2 : Col des Charmilles (1605 m) : idem G1 jusqu'au col des Charmilles puis SO pour rattraper le Cul-de-Lampe et Belvédère de la Nonne. Relais :Dent d'Ours ,Aulp du seuil	3334 OT 714,954- 5026,378	G1 ± 900 13 km G2 ± 900 11 km	St Laurent du Pont D520b puis RF La charmette Parking sous Chartreuse de Currière
CHARTREUS E 94 km via Goncelin et Les Pelloux	4	AR AR	G1 : Aulp du Seuil (1864m) , du col prendre SSO chemin de l'Aulp ,passer sous le TSK du grand Essart,puis à gauche dans le bois du grand Essart, Pas de l'Echarasson et Aulp du Seuil puis chalet de l'Aulp; G2 :Aulp du seuil (1864m) : idem G1 jusqu'à Aulp du Seuil et retour Relais :Chartreuse, Dent de l'Ours,Aulp du seuil	3334 OT 728,616- 5026,630	G1 : ± 1100 10,4 km G2 : ± 960 8 km	Goncelin ,Le Touvet Col de Marcieu
Les BAUGES 162 km via	5	C C	G1 : Col d'Arclusaz(1770m) : du parking, az 228 sur 600 m ; à l'oratoire , à droite puis sentier à gauche qui monte en rive gauche du ruisseau d'Arclusaz.Passer au chalet du praz et par le GRP et le chalet des Arbets puis col .Retour par sentier de montée puis à droite par chalet de Lauzarain et de Bottier; au passage du ruisseau de la lanche , poursuivre à gauche , ND de Bellevaux et parking G2 :Chalet des Arbets (1536m) idem G1 jusqu'au chalet puis retour idem G1. relais : Grand Mont ,Grande Rochette	3432 OT 282,129- 5057,728	G1 : ±902 G2 : ±700	St Pierre d'Albigny Ecole et pont de carlet

VERCORS 144 km	6	C	G1 : Pointe de la Toussière (1916 m) par Serre Bernon, sur GR94 retour par Col Navite et Chemin des Templiers. ;9,2 km	3237 OT	G1 : ± 995 9,2 km	Lus-la-CroixHaute La Caire D1075
		C	G2 : Col de Lus (1497 m) gorges de toussière puis ruines des templiers et col navite puis cotes Rasteau et col de Lus 1497 ;az 90 par Granges de Lus puis Sud et retour par Toussierette Relais Radio : Obiou , Sud Vercors	713,498- 4948,722	G2 : ± 800 10 km	
BELLEDONNE 102 km via Vizille,Allemond	7	AR	G1 : Habert d'Aiguebelle (2264m) Prendre N par GRP des 7 Laux,puis à gauche par La Berche, Lac et Pas de la Coche ,Habert d'Aiguebelle.	3335 ET	G1 : ± ±1129m 11 km	Le Rivier d'Allemont
		C	G2 : Pas de la Coche (1989m) idem G1 ,puis à droite jusqu'au pas du Pin puis Pas de la Coche retour par La Berche puis sentier de montée jusqu'au parking Relais radio : Belle Etoile , Pic blanc	267,677- 5009,907	G2 : ±900m 9,2Km	
DÉVOLUY 180 km via La Mure,Corps,St Bonnet puis D88	8	C	G1 :Pic de Gleize (2121m) :du parking az 280;Clot La Boule puis Sud passer sous TSK de l'Aiguille et du Lauzon puis à droite pc 1969 puis hors sentier sur la crête jusqu'au Pic Retour : poursuivre nord puis Sud jusqu'au col de Gleize puis Nord puis Est par Clot La Dame et parking	3437 OT	G1 : ±920 14 km	St Bonnet en Champsaur Laye station de Laye
		C	G2 : Pic de Gleize (2121m) départ à 6 km du G1 , dans un virage vers 1483; partir N puis NO et rejoindre RF du Lauzon puis O vers col de Gleize , du col suivre sentier vers Pic. Radio : Obiou , Pic de Bure ou Vercors Sud	267,970- 4947,400	G2 : ± 700 NC	
CHARTREUS E 128 km	9	C	G1 : Mont Granier (1933 m) : Prendre Sud puis pc 1224 , col de l'Alpette, Pas des Barres , fontaine Neuve, Nord puis Granier.	3333 OT	G1 : ±945 11,5 km	Pontcharra et col du Granier Epernay La Plagne
		AR	G2 : Chalet de l'Alpe (1680 m) :idem G1 jusqu'au col de l'Alpette puis GR9 au Sud ,Haberts de Barraux , Trou du Ragne, chalet de l'Alpe; Relais radio : Chartreuse, Dent de l'Ours, Supercollet	727,251- 5036,110	G2 ±600 12 km	
CHARTREUSE 114 km	10	C	G1 :Petit Som (1747 m) par col de la Ruchère ;partir Sud sur le GRP Tour de Chartreuse,Le Tracol,Le col de la Ruchère, puis à gauche le Petit Som retour : col de Léchaud,le Habert , Le Cleyat et parking	3333 OT	G1 : ±1040 10 km	La Ruchère La Verchère
		C	G2 :col de la ruchère : idem G1 jusqu'au col mais retour à gauche au pc 1418 au col de la ruchère ; Relais radio : Chartreuse, Dent de l'Ours	718,869- 5032,172	G2 : ±790 7,5 km	
BELLEDONNE 80 km via Allemont ,Le Clot,La Traverse,Les Granges	11	AR	G1 : lac de Belledonne(2174 m) ;Du ruisseau de la Dreyta , prendre Nord puis Est pour Coteyssart, le Chazeau 1776, pas du Bessey et Lac.	3335 ET	G1 : ±950 10,4 km	Pkg au dessus de Les Granges au dessus d'Allemont
		AR	G2 : idem G1 jusqu'au pas du Bessey Relais radio : Taillefer, Pic Blanc , Graou	266,323- 5003,068	G2 : ±850 8 km	

--	--	--	--	--	--	--