

Jean-Pierre Bonfort

GUIDE PRATIQUE

RANDONNÉES PÉDESTRES
EN DAUPHINÉ

Parc Naturel Régional de Chartreuse,
Parc Naturel Régional du Vercors,
Belledonne, Sept-Laux,
Grandes Rousses, Galibier, Cerces,
Parc National des Écrins,
Oisans, Champsaur, Valgaudemar,
Valjouffrey, Valsenestre,
Dévoluy, Beaumont,
Taillefer, Grand Armet,
Matheysine

562 itinéraires

**LE SAPPEY • IGN 3334OT, DR4 • 13 KM**

De Grenoble prendre la D512 pour le Sappey (gîte). Juste avant l'église prendre à droite pour se garer au parking du foyer de ski de fond.

4 L'Emeindra (1 491 m) (1, 500 m, 1h30/2h45). Du Sappey (1 014 m), 100 m après l'église prendre à droite la route des Jallières et le chemin qui la prolonge (parking possible). Il rejoint une route, la suivre à droite, un chemin lui fait suite. Prendre ensuite le chemin qui part à droite (1 250 m), il débouche (1 330 m) à la prairie de l'Emeindra du dessous puis au col de l'Emeindra (1 372 m). Suivre alors à droite le sentier qui rejoint la crête et la prairie où se trouve le habert (1 427 m) et remonter en haut de la prairie. Très belle vue sur Belledonne. * Revenir sur le habert et suivre à gauche un chemin raide puis le vallon des Combes jusqu'au Sappey ● Sur le col du Coq (1 400 m) par le GR9.

5 Chamechaude (2 082 m) par le jardin (3, 1 000 m, 4h/6h30). À la chapelle, prendre à gauche puis tout de suite à droite le chemin bien indiqué qui rejoint le GR9 à la grange de Montjalat. Suivre à gauche le chemin (GR9) qui devient sentier et monte au habert de Chamechaude (1 570 m). De là, quitter le GR pour prendre à droite en dessus du habert le sentier du jardin qui file en balcon, traverse deux ravins et atteint la base des rochers. De là, bien repérer les marques (jaunes) pour franchir une zone rocheuse très raide (escalade facile) et déboucher dans le jardin. Le sentier redescend pour entamer ensuite une longue traversée horizontale sur une vire confortable mais très vertigineuse (très dangereuse par temps humide ou s'il reste de la neige, se renseigner). Au haut de la vire (caïn, marques rouges) prendre à gauche dans les éboulis pour gagner le plateau du sommet par une large cheminée. Suivre alors les traces jusqu'au sommet. Itinéraire exceptionnel, varié. * Par (6) ou par (8), à la cabane du Bachanaud prendre à gauche le sentier qui rejoint en balcon le habert de Chamechaude ● Sur le col de Porte par (8).

6 Chamechaude (2 082 m) par la brèche Arnaud (2/3, 1 060 m, 3h/5h30). Du Sappey (1 014 m), suivre l'itinéraire précédent jusqu'aux haberts de Chamechaude (1 570 m). De là, remonter en pente par les traces qui rejoignent le pied de la falaise au départ d'une cheminée (escalade facile, câbles) qui débouche à la brèche Arnaud. Suivre alors à droite la crête

FOND-DE-FRANCE, LA MARTINETTE, PONT DU BRÉDA

• IGN 3335ET, 3433OT, DR4 • 60 KM

Dans Allevard (40 km au nord-est de Grenoble par l'A41, sortie Goncelin puis D525) prendre à droite la D525A pour Fond-de-France. À l'entrée de Fond-de-France prendre à gauche pour la Martinette (gîte). Se garer au parking de l'amberge du Némoz.

195 Le gîte d'alpage de la combe Madame (1 784 m) (1, 670 m, 2h/3h30). Du parking (1 120 m), prendre le chemin qui monte sous bois (on laisse peu après à droite le sentier de la cascade du Pissou) pour rejoindre le ruisseau de la combe Madame et passer au premier chalet (1 429 m). Le sentier longe tranquillement le ruisseau puis s'en écarte. Après quelques lacets il atteint le gîte (gardé).

196 Le rocher Blanc (2 927 m) par la combe Madame (2, 1 827 m, 6h/10h). Du gîte d'alpage (1 784 m), itinéraire précédent, suivre le sentier qui longe le ruisseau et remonte en lacets au replat de la Marmottane (1 950 m). Descendre franchir le ruisseau et remonter rive gauche jusqu'au pied de l'éperon rocheux qui divise le vallon en deux. Au replat (2 411 m), oblier à droite (sud-ouest) pour prendre pied sur le glacier du rocher Banc qu'on remonte sans difficulté jusqu'au sommet. Itinéraire splendide permettant d'accéder au point culminant du massif des Sept-Laux, un des plus beaux belvédères des Alpes du Centre. ● Sur le refuge des Sept-Laux et Fond-de-France par (205) et (200). Sur Rieu-Claret par (190).

197 Le col de la combe Madame (2 641 m) versant nord (2, 1 520 m, 5h/8h). Du gîte d'alpage (1 784 m), atteint par (195), suivre (196) jusqu'au replat (2 411 m) et remonter le vallon de gauche (plein sud) dans les pierriers et le névé du petit glacier de la combe Madame, assez raide sous le col (piolet, crampons) ● Sur Rieu-Claret par (192).

198 Le col de la Croix (2 529 m) versant ouest (2, 1 400 m, 4h30/7h). Du gîte d'alpage (1 784 m), atteint par (195), suivre le sentier qui longe le ruisseau et remonte en lacets au replat de la Marmottane (1 950 m). Rester rive droite en continuant à monter vers l'est, franchir un ruisseau qu'on suit quelques instants pour trouver le sentier qui monte doucement pour gravir ensuite par des petits lacets serrés la dernière pente raide sous le col. En descendant 10 mn sur l'autre versant on atteint le lac de la Croix (2 415 m) ● Sur le col du Glandon par (193).



Petit, léger, pratique, ce guide illustré propose la plus importante sélection d'itinéraires (562) de randonnées pédestres classiques et inédites, couvrant l'ensemble des massifs qui entourent Grenoble.

Ces massifs, dont les plus connus sont le Vercors (Parc Naturel Régional), la Chartreuse (Parc Naturel Régional), et les Ecrins (Parc National) sont d'une exceptionnelle diversité.

Les 562 itinéraires de tous niveaux sont organisés par massif et par point de départ dont l'accès routier est décrit à partir de Grenoble. En fin d'ouvrage les utilisateurs trouveront un index par massif, un index par ordre alphabétique, la liste des refuges d'altitude, des gîtes d'étapes, des offices de tourisme, ainsi qu'une sélection de tours et de traversées de plusieurs jours.

Ce guide pratique s'adresse aussi bien aux amateurs de randonnées tranquilles, qu'aux randonneurs expérimentés et aux coureurs.

Du même auteur, *Guide pratique de ski de montagne en Dauphiné*,



Grenoble



9 782906 724662