

massif	destination	Dif.	Alt. dest.	Départ	Alt. dép.	Denivelé	Distance	Durée	Plus d'infos	Proposé par	Animé Par
Bauges	La Croix d'Allant	**	1580 m	Jarsy le Coudray	920 m	600 m				Christian Muller	Christian Muller
Bauges	La Roche du Guet	**	1209 m	Gare de Montmelian	290 m	920 m	13.0 km	4h30	carte IGN 3432OT Bauges	Evelyne	Evelyne
Bauges	Dent de Rossanaz	***	1890 m	Aillon le Vieux	920 m	900 m	7.0 km	5	Du sommet on découvre la quasi-totalité des sommets du Massif des Bauges et la vue porte jusqu'au Lac d'Annecy et le Massif des Bornes et même le Mont Blanc	Christian Muller	Christian Muller
Belledonne	Les lacs du plateau de l'Alpe d'Huez	**+	2070 m	Le Bessay	1160 m	990 m	14.0 km	6 h		Gérard	Gérard
Belledonne	Lac Achard - cols de la Botte et Lessines, lacs Robert en boucle	**+	2170 m	Roche Béranger	1750 m	670 m	13.0 km	5 h		Gérard	Gérard
Belledonne	Le lac des Tavernes	*	1577 m	Montouvrard	915 m	660 m	11.5 km	5		Rémy	Rémy
Belledonne	Lac Luitel	**	1260 m	Montgardier	620 m	710 m	12.0 km			Gérard	Gérard
Belledonne	De Prabert au Pont de la Béta	**	1470 m	Parking de Prabert	1000 m	520 m	12.0 km			Gérard	Gérard
Belledonne	De St Martin d'Uriage à Venon	**	730 m	St Martin d'Uriage Eglise	570 m	440 m	13.2 km	5	Carte IGN 3335OT Grenoble	Evelyne	Evelyne
Belledonne	La Croix d'Allant	***	1836 m	Gleyzi	1092 m	800 m				Christian Muller	Christian Muller
Belledonne	Le Petit Van	****	2400 m	Chamrousse : Casserousse	1400 m	1000 m				Christian Muller	Christian Muller
Belledonne	Le Lac de Lea	**	1903 m	Gleyzin	1088 m	820 m	12.0 km	5h		Rémy	Rémy
Belledonne	Le Grand Rocher par le Merdaret	**	1915 m	Foyer de fond du Barioz	1357 m	670 m	19.0 km	6		Rémy	Rémy
Belledonne	Boucle au départ de Theys	**	945 m	THEYS	601 m	620 m	14.5 km	5		Rémy	Rémy
Belledonne	Boucle sous le Recoin de Chamrousse	**	1643 m	Prémol	1096 m	700 m	14.0 km	5h		Rémy	Rémy
Belledonne	Lac de Crop	**	1922 m	Pont de la Betta (Laval)	1311 m	630 m	9.0 km	5h		Rémy	Rémy
Belledonne	Refuge de l'Oule et du Chalet du Bout en circuit	***	1836 m	Gîte Etape de Gleyzin	1093 m	1000 m	10.0 km	5H45	IGN 3433 OT (Allevard)	Elisabeth	Elisabeth

Belledonne	Lac du Crozet et refuge de la Pra et Stèle	**+	2170 m	Pré Reymont	1370 m	900 m	14.0 km			Gérard	Gérard
Belledonne	Chamrousse 1650 Le Marais	**	1650 m	Maison forestière de Prémol	1080 m	740 m	16.0 km			Gérard	Gérard
Belledonne	Le sentier du BIT	**	910 m	Uriage-les-Bains (Casino)	410 m	500 m	9.0 km	3h30	IGN 3335 OT Grenoble Chamrousse Belledonne. Voir aussi les sentiers d'Uriage-les-Bains	Michèle L	Michèle L
Belledonne	Circuit de Combeloup	**	910 m	Saint-Nizier d'Uriage	650 m	510 m	11.0 km	3h 30	IGN 3335 OT Grenoble Chamrousse Belledonne. Voir aussi les sentiers d'Uriage-les-Bains	Michèle L	Michèle L
Belledonne	Col des Sept Laux	**	2183 m	Parking sur l'ancienne route après le Rivier d'Allemont	1265 m	910 m	10.5 km	5h10	Montée plutôt soutenue sur un bon chemin.	Luc Saint-Guillain	Luc Saint-Guillain et ?
Chambarans	Boucle vers les Chambarans	*	480 m	Thodore	290 m	390 m	18.0 km	5		Rémy	Rémy
Chambarans	Circuit des Chapelles à Chatte	**	450 m	Eglise de Chatte	290 m	340 m	12.5 km	4h30		Evelyne	Evelyne
Chambarans	Au Pays de Mandrin	**	750 m	St Michel de St Geoirs, hameau Brion	490 m	450 m	13.0 km	5h		Evelyne	Evelyne
Chartreuse	Col et Croix de Pravouta en passant par le col des Ayes	**	1760 m	Pont de Gisclard à Perquelin	960 m	780 m	10.0 km	4,5 h	Carte IGN 3334 OT	Gérard et Rémy	Gérard et Rémy
Chartreuse	Epernay par la vallée du Cozon	**	920 m	OT de St Pierre d'Entremont	600 m	560 m	14.0 km	5 h	Carte IGN 3333OT	Gérard et Marie	Gérard et Marie
Chartreuse	le Petit Som	**	1772 m	La Ruchère Parking le Habert	1130 m	645 m	8.0 km	5h	Carte IGN 3334OT Chartreuse	Evelyne	Evelyne
Chartreuse	Le Mont Joigny	**	1556 m	Col du Granier	1130 m	500 m	9.0 km	4h	Carte IGN 3333OT Chartreuse	Evelyne	Evelyne
Chartreuse	Le Grand Manti	**	1600 m	Les Varvats - St Pierre d'Entremont	1042 m	600 m				Christian Muller	Christian Muller
Chartreuse	Le Col d'Hurtières	**	1757 m	Col de la Charmette	1292 m	690 m	14.0 km	5h	en boucle	Rémy	Rémy
Chartreuse	Le Grand Manti	**	1807 m	Saint Pierre d'Entremont	1042 m	850 m	12.0 km	6h		Rémy	Rémy
Chartreuse	Le Petit Som en boucle par le Col de Léchaud et le Col de Bovinant	***	1772 m	St Pierre d'Entremont (Le Château , parking des Granges Jacquet)	950 m	1100 m	14.0 km	6h30	Le vieux sentier de Roche Rousse n'est pas balisé, à part quelques cairns. A éviter par temps de pluie, car assez engagé et boueux. Cette randonnée a déjà été proposée un dimanche en juin 2024.	Luc Saint-Guillain	Luc Saint-Guillain et ?
Chartreuse	L'Aiguille de Quaix	**	1100 m	Provezieux	440 m	700 m	14.0 km	5H	IGN 3334 OT (Massif Chartreuse Sud)	Elisabeth	Elisabeth

Chartreuse	Boucle du fort et de la crête du st Eynard par le Col de Vence	**	1358 m	Parking Col de Vence	765 m	1075 m	13.5 km	6h	carte IGN 33340T Chartreuse Sud	Evelyne	Evelyne
Chartreuse	Dent de Crolles	**+	2060 m	Col du Coq	1430 m	750 m	12.0 km			Marie Elisabeth	Marie Elisabeth
Chartreuse	Les Lances de Malissard	**+	2045 m	Les Essards	1345 m	800 m	11.0 km			Marie Elisabeth	Marie Elisabeth
Ecrins	Tête de Louis XVI et Croix du Carrelet (en boucle)	***+	2059 m	Villard-Reymond	1600 m	1100 m	14.0 km	6H	IGN 3336 ET (Les Deux Alpes Olan Muzelle)	Elisabeth	Elisabeth
Grandes Rousses	Lac des Quirliès	**	2565 m	Le Perron Clavans le Haut	1617 m	1035 m	13.5 km	6h	Carte IGN 3335ET Le Bourg d'Oisans Alpe d'Huez	Evelyne	Evelyne
L'Armet	Le Coiro sur 2 jours avec une nuit à la cabane de lif Bruyant	***	2607 m	La bane de Rif Bruyant	1630 m	980 m			IGN 3336 OT La Mure Valbonnais	Jocelyne et Michèle L	Jocelyne et Michèle L
Matheysine	Tête de Chame Rousse + Le Sénépy	**	1750 m	Susville au lieu-dit Les Merlins	1210 m	700 m	16.0 km			Gérard	Gérard
Matheysine	La Pierre Percée en circuit partiel	**	1248 m	St Jean de Vaulx	1032 m	500 m	14.0 km	5	Carte IGN 3336OT La Mure Valbonnais	Evelyne	Evelyne
Matheysine	Le Grand Serre	**	2132 m	Saint-Honoré	1461 m	700 m	13.0 km	5H30	IGN 3336 OT (La Mure Valbonnais)	Elisabeth	Elisabeth
Matheysine	Le Tour du Pérollier	**	2030 m	Saint Honoré 1500	1450 m	640 m	11.0 km			Gérard et Evelyne	Gérard et Evelyne
Matheysine	Crête de Lassièrè	**	930 m	VIF : hameau La Merlière	600 m	500 m	15.0 km			Gérard	Gérard
Matheysine	Tour du Château des Lacs	***	2032 m	Le Mollard	990 m	1010 m	12.6 km	6h	IGN 3336 OT La Mure Valbonnais	Michèle L	Michèle L
Matheysine	Le Thabor de Matheysine en circuit	**	2389 m	Saint-Honoré	1500 m	910 m	13.0 km	6h30	IGN 3336 OT La Mure Valbonnais	Michèle L	Michèle L
Matheysine	La Peyrouse en circuit (Conest)	**	1710 m	Le Villaret	960 m	800 m	15.0 km	5h	IGN 3336 OT La Mure Valbonnais	Michèle L	Michèle L
Matheysine	Le Grand Serre	***	2140 m	Saint Honoré	1450 m	880 m	15.0 km			Marie Elisabeth	Marie Elisabeth
Matheysine	Pierre Plantée	**	1560 m	La Festinière	900 m	880 m	15.0 km			Marie Elisabeth	Marie Elisabeth
Nord Isère	Boucle autour de St Antoine l'Abbaye	*	650 m	Saint Antoine l'Abbaye	360 m	600 m	20.0 km	6		Rémy	Rémy
Nord Isère	Chateaux en Valdaine	*	691 m	St Geoire en Valdaine	413 m	440 m	15.0 km	5		Rémy	Rémy
Nord Isère	Chateaux et Fermes du Bas Dauphiné	*	724 m	Val de Virieu	406 m	520 m	14.5 km	5h		Rémy	Rémy

Oisans	Col de Maronne	**	1697 m	La Garde (parking restaurant)	970 m	835 m	14.0 km	5H	IGN 3335 ET (Le Bourg d'Oisans L'Alpe d'Huez)	Elisabeth	Elisabeth
Oisans	Le Lac Blanc par l'ancienne mine de l'Herpie	***	2596 m	L'Alpe d'Huez (quartier de l'Eclose)	1780 m	850 m	14.0 km	6H30	IGN 3335 ET (Le Bourg d'Oisans L'Alpe d'Huez)	Elisabeth	Elisabeth
Oisans	Oulles	**+	1400 m	La Paute	720 m	800 m	11.0 km			Gérard	Gérard
Taillefer	Le plateau des lacs	**	2106 m	Le Poursolet	1642 m	540 m	13.0 km	5h	en boucle	Rémy	Rémy
Taillefer	Lac de la Courbe	***	2434 m	La Morte (petit parking entrée chemin Bonniot)	1672 m	930 m	12.0 km	5H30	IGN 3336 OT (La Mure Valbonnais)	Elisabeth	Elisabeth
Taillefer	Lacs et tourbières du Taillefer en circuit	**	2074 m	Le Poursollet	1642 m	533 m	12.7 km		IGN 3335 OT Grenoble Belledonne	Michèle L	Michèle L
Taillefer	Pas de la Mine	**	2446 m	La Stèle	1680 m	790 m	10.0 km		IGN 3336 OT La Mure Valbonnais	Michèle L	Michèle L
Taillefer	Plateau des Lacs	**	2110 m	La Grenonière : parking des Terres Froides	1280 m	750 m	12.0 km			Marie Elisabeth	Marie Elisabeth
Trièves	Le Châtel ou Bonnet de Calvin (en boucle)	**+	1937 m	Petit-Châtel (parking)	1280 m	700 m	10.0 km	5H	IGN 3336 OT (La Mure Valbonnais) et IGN 3337 (OT Dévoluy Obiou Pic de Bure)	Elisabeth	Elisabeth
Trièves	Côte Rouge par Treffort	**	1042 m	Treffort (parking cimetièrè)	561 m	750 m	13.0 km	5H30	IGN 3236 OT (Villard-de-Lans Mont Aiguille)	Elisabeth	Elisabeth
Trièves	Le Châtel	***	1937 m	Le Vercier	953 m	1030 m	13.0 km		IGN 3336 OT La Mure Valbonnais et 3337 OT Dévoluy	Michèle L	Michèle L (Cécile ?)
Trièves	Autour de Rattier	**	1239 m	Saint Beaudille et Pipet	842 m	555 m	15.3 km	4h	Carte IGN 3337 OT Dévoluy Ne pas faire par temps humide	Michèle L	Michèle L
Tullinois	Circuit des Sculptures à Vatilieu	**	756 m	Parking Eglise Vatilieu	576 m	480 m	11.5 km	5h	Carte IGN 3233 SB Voiron	Evelyne	Evelyne
Valbonnais	Pierre Luminet en traversée	****	2245 m	Pechalp (Valbonnais)	806 m	1400 m	20.0 km	8h	Sans difficulté hormis le dénivelé et la longueur. Course proposée à allure modérée avec une montée très bien tracée et très régulière. Le retour en longeant un ruisseau est très agréable. IGN 3336 OT La Mure Valbonnais .	Michèle L	Michèle L
Valdaine	Roche Brune et AR Le Sabot	**	930 m	Coublevie au lieu-dit Croix Bayard	400 m	570 m	17.0 km			Gérard	Gérard
Vercors	Le Pas de la Ville	**	1925 m	Gresse en Vercors	1235 m	700 m	14.0 km	5		Rémy	Rémy
Vercors	La Sure d'Autrans	**	1650 m	Autrans au lieu-dit Jean Babois	1100 m	620 m	14.0 km	5 h	Carte IGN 3235 OT	Gérard	Gérard

Vercors	Tête Chevalière par le Pas de l'Essaure et les Crêtes	**+	1950 m	Eglise de Chichilianne	990 m	980 m	14.0 km	6 h	Cartes IGN 3236 OT et 3237 OT	Gérard	Gérard
Vercors	Les Crêtes du Serpaton depuis Chauplane	*	1795 m	Chauplane (Gresse en Vercors)	1254 m	640 m	11.0 km	5		Rémy	Rémy
Vercors	Sagnebatu	*	995 m	Saint Paul les Monestier	672 m	460 m	11.5 km	5		Rémy	Rémy
Vercors	Boucle sous la Palle	*	1264 m	Grisail (Gresse en Vercors)	852 m	550 m	12.5 km	5	un long sentier étroit en dévers dans la forêt.	Rémy	Rémy
Vercors	Le Col de la Sambue	*	1461 m	Corrençon	1143 m	570 m	17.0 km	6		Rémy	Rémy
Vercors	Boucle autour de Bois Barbu	*	1553 m	Bois Barbu	1107 m	620 m	18.5 km	6		Rémy	Rémy
Vercors	Bergerie de Darbounouse	**	1450 m	Corrençon	1140 m	500 m	18.0 km			Gérard	Gérard
Vercors	La plaine d'Herbouilly	**	1550 m	Corrençon	1140 m	650 m	17.0 km			Gérard	Gérard
Vercors	Refuge et Ermitage d'Esparon	**	1200 m	Chichilianne	980 m	520 m	13.0 km			Gérard	Gérard
Vercors	Vertige des cîmes - Pic St-Michel - Col de l'Arc	**+	1960 m	Parking du stade de neige de Lans en Vercors	1380 m	850 m	14.0 km	5 h	3235 OT (Autrans)	Gérard	Gérard
Vercors	Forêt des Coulmes	**	1320 m	Hameau des Faz	1005 m	370 m	15.0 km			Christian Muller	Christian Muller
Vercors	Pont Chabert Forêt des Ecouges	**	1000 m	Pont Chabert	885 m	500 m	10.0 km			Christian Muller	Christian Muller
Vercors	Le Brisou par l'Allimas	**	1668 m	Gresse En Vercors	1235 m	530 m	8.0 km	5h	Boucle	Rémy	Rémy
Vercors	Sous le Col de l'Arc depuis le Peuil	**	1433 m	Le Peuil	828 m	780 m	15.0 km	5h	on peut éventuellement monter au Col mais pas forcément intéressant.	Rémy	Rémy
Vercors	Serre Cocu	**	987 m	Saint-Pierre-de-Chérennes	341 m	812 m	14.5 km	5H30	IGN 3235 OT (Autrans Gorges de la Bourne)	Elisabeth	Elisabeth
Vercors	Aubeyron et Goutaroux	**	1553 m	Hameau Les Granges (près de Saint-Michel-Les-Portes)	810 m	760 m	9.0 km	4H	IGN 3236 OT (Villard-de-Lans Mont Aiguille)	Elisabeth	Elisabeth
Vercors	Rocher du Baconnet par Chauplane et la Croix des Têtes	***	1808 m	Saint-Michel-Les-Portes	889 m	920 m	12.5 km	6H	IGN 3236 OT (Villard-de-Lans Mont Aiguille)	Elisabeth	Elisabeth
Vercors	Pas de l'Oeille par le Vallon de la Fauge et retour par Grande Combe	**	1957 m	Parking des Clots	1232 m	870 m	13.0 km	6h	Carte IGN 3236OT Villard de Lans	Evelyne	Evelyne

Vercors	Rochers du Bournillon	**	1220 m	Saint Julien en Vercors	790 m	570 m	15.0 km			Gérard	Gérard
Vercors	Tête des Chaudières par le Pas de la Balme	**+	2030 m	Parking Clos de la Balme à Corrençon	1290 m	800 m	11.0 km			Gérard	Gérard
Vercors	Les Carrières Romaines par le Pas de la Selle	**+	1900 m	Les Fréchinets à St Michel les Portes	1150 m	950 m	12.0 km			Gérard	Gérard
Vercors	La Ferme Durand par Les Ferrières	***	929 m	La Poya (plusieurs parkings possibles)	205 m	720 m	6.6 km	3h40	Réservé à des randonneurs ayant le pied \"certain\". Possibilité de faire un deuxième groupe par le chemin classique si animateur volontaire.	Luc Saint-Guillain	Luc Saint-Guillain et ?
Vercors	Le Grand Brisou en circuit	**	1668 m	Gresse-en-Vercors	1227 m	550 m	11.0 km		Carte IGN 3236 OT Villard de Lans	Michèle L	Michèle L
Vercors	Le Pleynet en circuit	**	1508 m	Miribel Lanchâtre	817 m	780 m	11.5 km		Carte IGN 3236 OT Villard de Lans	Michèle L	Michèle L
Vercors	Saint-Barthélémy	*	632 m	Les Saillants du Gua	355 m	270 m	9.5 km		Carte IGN 3236 OT Villard de Lans	Michèle L	Michèle L
Vercors	Château Vert le Palais en traversée	**(*)	1560 m	Col des 2	1222 m	550 m			Carte IGN 3236 OT Villard de Lans	Michèle L	Michèle L
Vercors	Le tour du Pal de Fer en traversée	**	1175 m	Saint Paul de Varcès	380 m	850 m	15.0 km		Carte IGN 3236 OT Villard de Lans	Michèle L	Michèle L
Vercors	Le Bémont en traversée	**	1270 m	Saint-Paul de Varcès	576 m	860 m	12.0 km		Prévoir un transfert de voiture Carte IGN 3236 OT Villard de Lans	Michèle L	Michèle L
Vercors	Pas de Berrièves - Pas de la Ville	**	1934 m	Gresse-en-Vercors	1224 m	1050 m	15.3 km	6h40		Luc Saint-Guillain	Luc Saint-Guillain et ?
Vercors	Pré de Fessole	**+	1600 m	Col de Montaud	900 m	750 m	12.0 km			Marie Elisabeth	Marie Elisabeth
Vercors	Gorges du Nan et forêt de Mâlène	**	925 m	Cognin les Gorges	280 m	650 m	10.0 km			Marie Elisabeth	Marie Elisabeth
Vercors Sud	Cote Rouge par Baraton et Passerelle de l'Ebron	**	1045 m	Lieu dit : Brion , Pas Berlioz	580 m	610 m	12.0 km	5h	carte IGN 3236OT Villard de Lans	Evelyne	Evelyne
Vercors Sud	Le Goutaroux par le Col de Papavet	**	1543 m	les Granges	805 m	800 m	10.0 km	5h	carte IGN 3236OT Villard de Lans	Evelyne	Evelyne
voironnais	Autour de Saint Sixte	**	907 m	Parking à l'entrée de Saint Sixte	699 m	480 m	13.0 km			Evelyne	Evelyne
Voironnais	Sentier de Bocsozel	**	644 m	Parking Eglise Saint Hilaire de la Côte	442 m	370 m	12.5 km	4h45	Carte IGN 3133 SB La Côte St André	Evelyne	Evelyne