

massif	destination	Dif.	Alt. dest.	Départ	Alt. dép.	Denivelé	Distance	Durée	Plus d'info dans	Proposé par	Animé Par
Bauges	Dent de Rossanaz	***	1890 m	Aillon le Vieux	920 m	900 m				Christian Muller	Christian Muller
Bauges	La Croix d'Allant	**	1580 m	Jarsy le Coudray	920 m	600 m				Christian Muller	Christian Muller
Beaumont	Les Crêtes de la Sciau et cbane de Lou pi en circuit	**	1407 m	Saint-Michel-en-Beaumont	909 m	750 m	14.0 km		Carte IGN 3338 OT La Mure	Michèle L	Michèle L
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 + Evelyne	Gérard et Evelyne
Belledonne	Boucle des Monts du Pays Vizillois	**	1180 m	Parking Lieu Dit les Allas	376 m	804 m	10.5 km	5h15	Carte IGN 3335 OT Grenoble	Evelyne	Evelyne
Belledonne	Circuit des 5 Cabanes	**	1470 m	Les Seiglières	1065 m	640 m	16.0 km	6h30	Carte IGN 3335 OT Grenoble	Evelyne et Michèle	Evelyne et Michèle
Belledonne	LE MONT SEC, les Balcons de Belledonne	**	1400 m	MONTCHAFFREY	890 m	640 m	15.0 km	5	fait le 05.01.2023	Rémy	Rémy
Belledonne	Prémol-Col de Pousseboeuf	**	1500 m	Col du Luitel	1265 m	500 m	10.0 km		Carte IGN 3335 OT (Grenoble Chamrousse Belledonne)	Elisabeth	Elisabeth
Belledonne	CIME de la JASSE	****	2478 m	Prabert	1088 m	1390 m	17.0 km	8h30	IGN Top 25 3335 ET Bourg d'Oisans-Alpe d'Huez	Patrick.M	Patrick.M
Belledonne	COL de l'AIGLETON	****	2266 m	Prabert	1088 m	1180 m	15.0 km	7h00	IGN Top 25 3335 ET Bourg d'Oisans-Alpe d'Huez	Patrick.M	Patrick.M
Belledonne	PAS de la COCHE	***	1989 m	Prabert	1088 m	900 m	14.0 km	6h00	IGN Top 25 3335 ET Bourg d'Oisans-Alpe d'Huez	Patrick.M	Patrick.M
Belledonne	PAS de la COCHE	***	1989 m	Rivier d'Allemont	1276 m	720 m	8.0 km	5h30	IGN Top 25 3335 ET Bourg d'Oisans-Alpe d'Huez	Patrick.M	Patrick.M
Belledonne	POINTE du SCIALET	***+	2312 m	Rivier d'Allemont	1276 m	1050 m	8.0 km	6h30	IGN Top 25 3335 ET Bourg d'Oisans-Alpe d'Huez	Patrick.M	Patrick.M
Belledonne	Le GRAND GALBERT	****	2561 m	L a Grenonière (Ornon)	1290 m	1280 m	13.0 km	8h00	IGN Top 25 3335 ET Bourg d'Oisans-Alpe d'Huez	Patrick.M	Patrick.M
Belledonne	Refuge de l'Oule	***	1836 m	Gleyzin	1092 m	800 m	9.0 km			Christian Muller	Christian Muller
Belledonne	2eme chalet de la Petite Valloire	***	1900 m	Le Grand Thiervoz - le Merdaret	1100 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 Grand Rocher en boucle	**	1926 m	Foyer Ski fond du Barrioz	1450 m	520 m	10.0 km	6h	carte IGN 3433OT Allevard Belledonne nord	Evelyne	Evelyne
Belledonne	Les Crêtes d'Herbeys	**	581 m	Brié le Bas		450 m	15.0 km		Pas de difficulté. Caerte IGN 3335 OT Grenoble Chamrousse Belledonne	Michèle L	Michèle L
Belledonne	Lac Luitel	**	1260 m	Montgardier	620 m	710 m	12.0 km			Gérard	Gérard
Belledonne	LES VANS par les lacs Robert	**	2448 m	Chamrousse - Le Recoin	1650 m	1000 m	11.0 km	7h00	3335 OT Grenoble Chamrousse Belledonne	Patrick.M	Patrick.M
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 Elisabeth	Gérard et Marie Elisabeth
Chartreuse	COL DE LA RUCHERE	**	1430 m	LA CORRERIE	860 m	620 m	13.0 km	4	fait le 16.03.2023	Rémy	Rémy
Chartreuse	Circuit Pinéa Chalet du Charmant Som	**	1711 m	Col de Porte	1310 m	600 m	12.5 km	5h15	Carte IGN 3334 OT Chartreuse Sud	Evelyne	Evelyne
Chartreuse	Boucle des Emeindras du Dessus	**	1581 m	Foyer ski fond, Le Sappey	991 m	675 m	11.0 km	5h	carte IGN 3334 OT Chartreuse Sud	Evelyne	Evelyne
Chartreuse	Pierre Mesure-La Diat-Les Cottaves par les Granges de Pleynan	**	1220 m	Hameau de La Diat	794 m	540 m	11.5 km		Carte IGN 3334 OT (Chartreuse Sud)	Elisabeth	Elisabeth
Chartreuse	CROIX de l'ALPE	***	1821 m	La Plagne (Entremont le Vieux)	1109 m	800 m	11.0 km	6h00	IGN Top 25 3333 OT Chartreuse Nord	Patrick.M	Patrick.M
Chartreuse	CROIX de l'ALPE	***+	1821 m	Les Prés - Sainte Marie du Mont	934 m	900 m	9.0 km	6h00	IGN Top 25 3333 OT Chartreuse Nord	Patrick.M	Patrick.M
Chartreuse	PETIT SOM par le Col de Bovinant	***	1772 m	Combe des Epares - Le Château	1040 m	880 m	10.0 km	7h00	IGN Top 25 3333 OT Chartreuse Nord	Patrick.M	Patrick.M
Chartreuse	COL de la CHARMILLE	***	1605 m	Chartreuse de Curière	850 m	750 m	8.0 km	6h00	IGN Top 25 3334 OT Chartreuse Sud	Patrick.M	Patrick.M
Chartreuse	CHALET de JUSSON	***	1553 m	Les Trois Fontaines (La Placette)	780 m	850 m	9.0 km	6h00	IGN Top 25 3334 OT Chartreuse Sud	Patrick.M	Patrick.M
Chartreuse	CHALET des BANETTES	***	1711 m	Mont Saint Martin	760 m	920 m	12.0 km	6h00	IGN Top 25 3334 OT Chartreuse Sud	Patrick.M	Patrick.M
Chartreuse	COL d'HURTIERES	***	1725 m	Pomaray	765 m	860 m	13.0 km	6h30	IGN Top 25 3334 OT Chartreuse Sud	Patrick.M	Patrick.M
Chartreuse	COL de la CHARMETTE	***	1261 m	Pomaray	765 m	700 m	15.0 km	6h30	IGN Top 25 3334 OT Chartreuse Sud	Patrick.M	Patrick.M
Chartreuse	COLS de la PETITE & GRANDE VACHE	***	1712 m	Pomaray	765 m	950 m	19.0 km	8h30	IGN Top 25 3334 OT Chartreuse Sud	Patrick.M	Patrick.M

Chartreuse	AULP du SEUIL	***+	1864 m	Col de Marcieu	1066 m	800 m	8.0 km	6h00	IGN Top 25 3334 OT Chartreuse Sud	Patrick.M	Patrick.M
Chartreuse	Le Grand Manti	**	1600 m	Les Varvats - St Pierre d'Entremont	1042 m	600 m				Christian Muller	Christian Muller
Chartreuse	Le Grand Som	***	2026 m	Col du Cucheron	1140 m	900 m				Christian Muller	Christian Muller
Chartreuse	Le Belvédère du Scialet en circuit	**	809 m	La Monta	234 m	650 m	10.0 km		Sans difficulté. Carte IGN Chartreuse Sud 3334 OT	Michèle	Michèle
Chartreuse	Circuit passant par le Col d'Arpison, le habert de Billon et le col de la Ruchère	**	1490 m	La Ruchère : parking Les Verchères	1160 m	620 m	12.0 km			Gérard	Gérard
Matheysine	De la Méharie au Paradis (avec Mont Cimon)	**	1219 m	La Mure	780 m	500 m	11.0 km		Carte IGN 3336 OT (La Mure Valbonnais)	Elisabeth	Elisabeth
Matheysine	Beauregard - Le Conest	**	1630 m	Saint Jean de Vaulx	130 m	630 m	12.0 km			Gérard	Gérard
Matheysine	l'Echaillon	**	890 m	Vif	300 m	660 m	12.0 km			Gérard	Gérard
Matheysine	Passerelle du Drac	**	700 m	Plage de Mayres Savel	470 m	620 m	15.0 km		A faire par temps sec	Marie Noëlle et Gérard	Gérard
Matheysine	Le Cimon de la Mure avec un retour par Prunières	**	1230 m	Gare du petit train de La Mure	830 m	480 m	12.3 km		Sans difficultés techniques. Carte IGN La Mure 3336 OT	Michèle L	Mihcèle L
Matheysine	La Peyrouse	**	1710 m	Le Majeuil	970 m	770 m	13.0 km			Gérard	Gérard
Nord Isère	Chateaux en Valdaine	*	690 m	St GEOIRE EN VALDAINE	420 m	430 m	14.0 km	4		Rémy	Rémy
Royans	Serre Cocu	**	1002 m	Saint André en Royans	371 m	700 m	14.0 km	5	fait le dimanche 06.10.2024	Rémy	Rémy
Taillefer	Les Balcons de la Romanche	**	1765 m	L'Alpe-du-Grand Serre	1358 m	490 m	9.8 km		Carte IGN 3336 OT (La Mure Valbonnais)	Elisabeth	Elisabeth
Taillefer	PIQUET de NANTES	***	2214 m	St Honoré 1500	1435 m	780 m	6.0 km	5h00	IGN Top 25 3336 OT La Mure	Patrick.M	Patrick.M
Terres froides	Boucle en forêt de la Sylve Bénite	**	735 m	Château de Pupetières (Châbons)	449 m	440 m	10.7 km		Carte IGN 3233 SB (Voiron / Tullins)	Elisabeth	Elisabeth
Trièves	Belvédère de Côte Rouge depuis le Col du Fau	**	1024 m	Col du Fau	900 m	388 m	12.7 km		Carte IGN 3236 OT (Villard-de-Lans Mont Aiguille)	Elisabeth	Elisabeth
Tullinois	Du Col de chatain à la Forteresse et passant par le Camp de César	**	790 m	Col de Chatain	683 m	520 m	12.5 km	5h		Evelyne	Evelyne
Tullinois	De Saint Paul d'Izeaux au bourg de plan	**	778 m	Centre de Saint Paul d'Izeaux	565 m	420 m	12.5 km	5h		Evelyne	Evelyne

Valbonnais	Notre Dame de la Salette en passant par le col d'Hurtières	**	1825 m	Col de Parquetout	1430 m	590 m	14.0 km	5 h	Carte IGN 3336 OT	Gérard	Gérard
Valbonnais	Le Canal de Beaumont	**	1490 m	Les Angelas	940 m	760 m	17.0 km	5	fait le 29.06.2023	Rémy	Rémy
Valbonnais	Le canal de Valbonnais	*	870 m	Valbonnais	800 m	350 m	16.0 km	5	fait le 30.07.2023	Rémy	Rémy
Vercors	CRETE DES ROCHERS DE LA BALME par la Tête des Chaudières et le Rocher du Playnet	****	2087 m	Château Bernard – La Chênevarie	988 m	1400 m	19.0 km	8h00	3236 OT Villard de Lans-Mont Aiguille	Patrick.M	Patrick.M
Vercors	La Molière par Plénouze	**	1650 m	Autrans au lieu-dit Villeneuve	1100 m	650 m	14.0 km	5 h	Carte IGN 3235 OT	Gérard	Gérard
Vercors	La Molière par Charande	**	1700 m	Autrans au lieu-dit Le Truc	1090 m	750 m	13.0 km	5 h	Carte IGN 3235 OT	Gérard	Gérard
Vercors	De la Conversaria au Col de l'Arc en boucle	**	1733 m	Parking de la Conversaria	1179 m	650 m	9.0 km	4h30	Carte IGN 3236 OT Villard de Lans	Evelyne	Evelyne
Vercors	Grande Boucle du sentier Gobert	**	1559 m	Parking de la Conversaria	1175 m	480 m	11.5 km	5h	Carte IGN 3236 OT Villard de Lans	Evelyne	Evelyne
Vercors	LES POULES depuis l'Arzelier	**	1500 m	COL DE L'ARZELIER	1150 m	560 m	15.0 km	5	fait le 17.11.2022	Rémy	Rémy
Vercors	La Cabanede l'Essaure	**	1700 m	Chichilianne	990 m	730 m	11.0 km	5	fait le 27.10.2022	Rémy	Rémy
Vercors	Le gouffre Berger	**	1640 m	Les Ronins	1110 m	720 m	15.0 km	5	fait le 13.10.2022	Rémy	Rémy
Vercors	Le Pas de la Ville	**	1930 m	Gresse en Vercors	1250 m	680 m	9.0 km	5		Rémy	Rémy
Vercors	Le Cléton	**	1669 m	Gresse-en-Vercors (à côté du cimetière)	1186 m	520 m	10.5 km		Carte IGN 3236 OT (Villard-de-Lans Mont Aiguille). Possibilité de revenir sous le col du Serpaton suivant les conditions d'enneigement	Elisabeth	Elisabeth
Vercors	Le Tour du Palais et Château Vert	**	1452 m	Gresse-en-Vercors	1129 m	430 m	8.8 km		Carte IGN 3236 OT (Villard-de-Lans Mont Aiguille)	Elisabeth	Elisabeth
Vercors	Forêt des Coulmes	**	1320 m	Hameau des Faz	1005 m	370 m	15.0 km			Christian Muller	Christian Muller
Vercors	Tête des Chaudières	***	2029 m	La Balme Corrençon	1205 m	850 m				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	La Molière et retour par Le Sornin	**	1640 m	Parking mairie d'Engins	930 m	760 m	13.0 km			Gérard	Gérard

Vercors	Le plateau du Sornin en circuit	**	1545 m	Le Fournel	930 m	620 m		4h 30	Pas de difficultés. Carte IGN 3235 OT Autrans	Michèle L	Michèle L
Vercors	Epérimont	**	1441 m	Prélenfrey (possibilité de partir de l'Echaillon)	960 m	460 m	7.0 km		Carte IGN 3236 OT Villard de Lans	Michèle L	Michèle L
Vercors	Cabane des Cartaux par Gève et le Pas de la Clé	**	1500 m	Autrans : parking Jean Babois	1150 m	450 m	12.0 km			Gérard	Gérard
Vercors	Signal et cabane de Nave	**	1610 m	Autrans : centre Nordique	1050 m	630 m	13.0 km			Gérard	Gérard
Vercors	Charande	**	1700 m	Col de la Croix Perrin	1200 m	700 m	15.0 km			Gérard	Gérard
Vercors	Col des Deux - Le Chomeil	**	1460 m	Gresse en Vercors	1143 m	676 m	13.0 km		Boucle autour de Gresse	Rémy	Rémy
Voironnais	Roche Brune	**	930 m	Croix Bayard	400 m	700 m	17.0 km			Gérard et Marie Elisabeth	Gérard et Marie Elisabeth
Voironnais	Rochebrune, belvédère des maquisards	**	930 m	COUBLEVIE , LE NEYROUD	560 m	420 m	16.0 km	5	fait le 25.11.2021	Rémy	Rémy

