

Isère



10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE



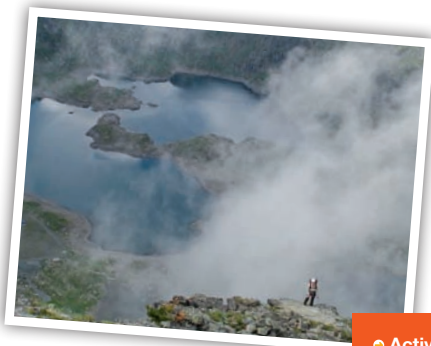
mountainwilderness



Transisère
CONSEIL GÉNÉRAL

Escalade à Chamrousse

Si Chamrousse est facilement accessible en transport en commun en hiver, les cars permettent aussi d'y grimper en été ! En montant par le lac Achard ou le vallon des Pourettes, on quitte rapidement la station, pour accéder à la Tour de l'Homme ou aux différentes parois au dessus des lacs Roberts



- ☉ **Activité : escalade**
- ☉ **Durée : 1 jour**
- ☉ **Difficulté : tous les niveaux de grimpe sont possibles**

Infos transports en commun :

> Accès à Chamrousse (Recoin et Roche-Béranger) : ligne **Transisère** 6010

Chamrousse permet de pratiquer toute l'année en transports en commun les activités les plus variées (ski de randonnée, courses de neige ou de mixte, escalade en grandes voies et en couenne, via ferrata, randonnée, parapente, VTT...).

Pic de la Belle Étoile en traversée

Une bonne randonnée à ski où on sera content de pouvoir dormir dans le car au retour. L'idée est de profiter des dessertes régulières de la station des Sept Laux en s'échappant vite des pistes de Prapoutel pour rejoindre le Jas des Lièvres puis la Belle étoile, dont on descend le versant Nord jusqu'à Pleynet (ou Fond de France).



- ☉ **Activité : ski de randonnée**
- ☉ **Durée : 1 jour**
- ☉ **Difficulté : itinéraire exigeant sans être difficile, dénivelé important**

Infos transports en commun :

> Accès à Prapoutel : ligne **Transisère** 6500
> Accès à Pleynet : lignes **Transisère** 6200 puis G22 (Transports du Grésivaudan)

La traversée peut être raccourcie, par exemple en traversant la Dent du Pra, mais on revient alors plus vite sur les hors-pistes des Sept Laux.

Traversée des Lances de Malissard

Une randonnée à pied ou à ski qui permet de découvrir les Lances de Malissard et l'Aup du Seuil, joyaux de la Chartreuse. Une longue journée en perspective, en traversée entre Saint-Pierre-de-Chartreuse et le col de Marcieu.



- **Activité** : randonnée ou ski
- **Durée** : 1 jour
- **Difficulté** : peu difficile

Infos transports en commun :

- > Accès à Saint-Pierre : lignes **Transisère** 7000 ou 7140
- > Accès à Col de Marcieu : ligne **Transisère** 6550

La traversée en ski est plus facile dans le sens Est >> Ouest. À pied, scinder cette longue journée en deux permet de prendre son temps. Du col de Marcieu, il est possible de grimper en versant Est de Bellefond, ou de randonner sur les nombreux sangles du secteur.

Écrins



- **Activité** : alpinisme
- **Durée** : 2 jours
- **Difficulté** : peu difficile

Arête Nord-Est du Râteau Est : en traversée

Une course d'arête splendide mais exigeante pour atteindre un des sommets principaux des Écrins, dans une traversée très variée et assez aérienne où il ne faudra pas traîner.

Infos transports en commun :

- > Accès à la Grave : Ligne LER35 Grenoble - Briançon
- > Accès à St Christophe-en-Oisans : ligne **Transisère** 3040

La montée par les Enfetchores depuis la Grave pimente la montée au refuge du Promontoire (une vraie course d'alpinisme). Il est aussi possible et moins technique d'y accéder depuis la Bérarde.

Traversée La Bérarde - Ailefroide

Une traversée grandiose qui relie deux hauts lieux de l'alpinisme dans les Écrins, en passant par des itinéraires classiques et incontournables.



- **Activité :** alpinisme
- **Durée :** 4 jours
- **Difficulté :** peu difficile

Infos transports en commun :

- > Accès à la Bérarde : ligne **Transisère** 3040
- > Accès à Ailefroide : en train à l'Argentière-la-Bessée puis navette jusqu'au Pré de Mme Carle

➤ Lors de cette traversée, vous découvrirez la **Pointe des Bœufs Rouges**, l'**Ailefroide Orientale** (facultatif), avant de terminer en beauté par la mythique traversée du **Pelvoux**.
D'innombrables variantes sont possibles : il suffit d'imaginer son trajet sur une carte.

Grandes Rousses - Pays d'Arves

Plateau d'Emparis : Boucle Besse - Le Chazelet - Besse

Une sortie magique face à la Meije à faire absolument, pour découvrir le plateau sur des sentiers roulants, ludiques et assez techniques.



- **Activité :** VTT
- **Durée :** 2 jours (possible en 1 jour avec une très bonne forme physique)
- **Difficulté :** sortie pour vététistes confirmés (sur le vélo) ou moyens (épingles serrées à pied)

Infos transports en commun :

- > Accès au Barrage du Chambon : lignes **Transisère** 3000 puis 3030

➤ Les montées sont faciles sauf au-dessus de la baraque de la **Bufte** (poussage ou portage jusqu'à la crête). La portion de route entre le barrage et Besse n'est pas désagréable sur une route de montagne. Dans la rubrique produits locaux, faites une halte à la boulangerie de Besse. Cette sortie peut aussi se faire à pied sur 2 jours.

Conest - La Peyrouse en traversée

Au sud de Grenoble, s'élevant comme le Sénépy au cœur de la Matheysine, La Peyrouse est le sommet Sud de la débonnaire Montagne du Conest. Elle offre une vue à 360° sur les massifs environnants : le Vercors et son emblématique Mont Aiguille, le Dévoluy et son obscur Obiou, le Taillefer, Belledonne... Cette traversée du Sud vers le Nord n'est jamais difficile, et le sentier est toujours large et confortable, souvent ombragé.



Infos transport en commun :

- > Accès à le Mollard : ligne **Transisère** 4110
- > Accès à Laffrey : ligne **Transisère** 4101

- **Activité** : randonnée pédestre ou raquettes
- **Durée** : 1/2 journée
- **Difficulté** : randonnée familiale

La traversée du Sud vers le Nord laisse plus de latitude en terme d'horaires vis-à-vis des autocars. Il y a un car supplémentaire le samedi par rapport au dimanche, permettant de prendre plus son temps ou de rallonger la balade jusqu'au Lac de Laffrey.

Vercors

Traversée des arêtes du Gerbier

Un des plus beaux parcours d'arête du Vercors, doublé d'une traversée possible uniquement en transports en commun, permettant de découvrir à la fois le balcon Est au dessus de Prélénfrey et le vallon de la Fauge au-dessus de Villard-de-Lans



Infos transports en commun :

- > Accès à Prélénfrey : ligne 17 + F2 (à réserver la veille avant 16h, pas de service le dimanche)
- > Accès à Villard-de-Lans : ligne **Transisère** 5100

- **Activité** : escalade
- **Durée** : 1 jour
- **Difficulté** : peu difficile

Le sens de parcours Est >> Ouest permet de passer la journée au soleil, et de bénéficier de plusieurs horaires de retour à Villard. Pour les personnes rapides, il est aussi possible de grimper en face Ouest du Gerbier, ou en face Est en aller-retour depuis Prélénfrey.

Crêtes de la Molière

Par temps clair, un panorama magnifique du Mont Blanc aux Écrins, avec vue sur les massifs de Belledonne, les Grandes Rousses et le Taillefer... Les fermes authentiques du Vercors, les cloches des vaches, de grandes pelouses fleuries, la bonne odeur des pins, dépaysement garanti tout près de Grenoble !



- **Activité** : VTT, randonnée pédestre, raquettes, ski de randonnée
- **Durée** : 1 jour
- **Difficulté** : peu difficile

Infos transports en commun :

- > Accès à Lans-en-Vercors : lignes **Transisère** 5100 et 5110
- > Accès à la Croix Perrin et Autrans : ligne **Transisère** 5120

En montant en car jusqu'à Lans-en-Vercors, on arrive «tout frais» sur le plateau, et on profite pleinement d'une randonnée agréable (avec certaines portions un peu caillouteuses). En vélo, on n'a même pas à se soucier des horaires retour, il suffit presque de se mettre en roue libre pour redescendre à Grenoble.

Mont Aiguille

Qui l'eut crû ? Même le berceau de l'alpinisme est facilement accessible en transports en commun. La magnifique ligne de TER qui serpente le Trièves vous conduira à Cielles pour rejoindre facilement et sans effort le départ du Mont Aiguille en vélo, ou éventuellement en stop.



- **Activité** : escalade
- **Durée** : 1 jour
- **Difficulté** : tous les niveaux de grimpe sont possibles

Infos transports en commun :

- > Accès à Richardière : ligne TER SNCF Grenoble - Gap

Le site du Mont Aiguille permet de pratiquer toute l'année en transports en commun les activités les plus variées (ski de randonnée, randonnée pédestre ou en raquettes, cascade de glace, escalade).

10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE AU DÉPART DE GRENOBLE

- Escalade à Chamrousse
- Pic de la Belle Étoile en traversée
- Traversée des Lances de Malissard
- Arête Nord-Est du Râteau Est :
en traversée La Grave - St Christophe en Oisans
- Traversée La Bérarde - Ailefroide
- Plateau d'Emparis : Boucle Besse - le Chazelet - Besse
- Conest - La Peyrouse en traversée
- Traversée des arêtes du Gerbier
- Crêtes de la Molière
- Mont Aiguille

Cette plaquette a été élaborée par les associations **Camptocamp** et **Mountain Wilderness**, avec le soutien du Conseil général de l'Isère et de la Ville de Grenoble. Ces dix propositions de sorties sont présentées plus en détail sur le site **grenoble.changerdapproche.org**, avec toutes les infos nécessaires pour les réaliser (topo de l'itinéraire, exemples de sorties, conseils). D'autres itinéraires autour de Grenoble sont décrits sur www.lametro.fr/315.

Pour d'autres idées d'itinéraires accessibles en transports en commun en France et en Europe, rendez-vous sur le portail **www.changerdapproche.org**, avec **plus de 12 000 itinéraires réalisables sans voiture !**



Retrouvez tous les horaires des transports en commun sur **www.itinisere.fr** et sur les sites :

www.transisere.fr
www.transaltitude.fr
www.ter-sncf.com



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

+ d'info sur www.mountainwilderness.fr



Le site **camp to camp.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 collaboratif avec plus de 25 000 itinéraires, les conditions des sorties récentes, des articles, des forums, un album.

+ d'info sur www.camp to camp.org



changerdapproche.org
le portail de la montagne sans voiture

Fruit de la collaboration des deux associations, **changerdapproche.org** est le portail de l'écotourisme et de l'écomobilité. Il permet de trouver les accès en transport en commun jusqu'aux sites d'activités de montagne.

+ d'info sur www.changerdapproche.org



Transisère, le réseau de transports en commun du Conseil général de l'Isère, c'est plus de 500 lignes à votre service et 1 000 cars qui sillonnent chaque jour tout le département au plus près de vos besoins.

+ d'info sur www.transisere.fr

ALLO Transisère
0820 08 38 38
0,118 €/minute
www.transisere.fr

