



OFFICE DE TOURISME  
TOURIST OFFICE

+33 (0)4 76 89 92 65  
info@chamrousse.com  
www.chamrousse.com

RÉGIE DES REMONTÉES  
MÉCANIQUES  
LIFTS ADMINISTRATION

+33 (0)4 76 59 09 09  
www.ski.chamrousse.com

MÉTÉO MONTAGNE MOUNTAIN WEATHER FORECASTS  
+33 (0)8 997 102 38 (2,99€/appel)

REFUGE LA PRA: +33 (0)9 88 28 16 69  
REFUGE JEAN COLLET: +33 (0)4 76 08 39 23

112 SECOURS EN MONTAGNE MOUNTAIN RESCUE

Chamrousse plus proche de vous!



1 CHAMROUSSE 1750  
▶ LAC DES VALLONS

DÉPART Office de Tourisme 1750 - Roche Béranger  
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1750 - Roche Béranger

1,9 km 45 min. (1) 90 m / 40 m

Juin à novembre Lac des Vallons  
June to November Vallons lake

2 CHAMROUSSE 1650  
▶ PLATEAU DE L'ARSELLE

DÉPART Office de Tourisme 1650 - Recoïn  
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650 - Recoïn

4,2 km 1h30 (1) 150 m / 160 m

Mai à novembre Balade en forêt  
May to November Stroll in the forest

VARIANTES VARIATIONS

CHAMROUSSE 1650  
▶ CHAMROUSSE 1750

DÉPART Office de Tourisme 1650 - Recoïn  
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650 - Recoïn

1,6 km 40 min. (1) 90 m / 10 m

ENFANTS: demandez le Parcours du petit montagnard aux Offices de Tourisme (jeu de piste gratuit)  
CHILDREN: ask for the Little mountain dweller track at the Tourist Offices (free paper chase)

CHAMROUSSE 1750  
▶ PLATEAU DE L'ARSELLE

DÉPART Office de Tourisme 1750 - Roche Béranger  
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1750 - Roche Béranger

3,9 km 1h (1) 100 m / 220 m

3 TOUR DU PLATEAU DE L'ARSELLE

DÉPART Salle hors-sac du Plateau de l'Arselle (1,620 m)  
DEPARTURE Picnic room of the Arselle plateau (1,620m)

3,6 km 1h15 100 m / 100 m

Mi-juin à octobre - Attention: milieu humide  
Mid June to October - Be careful: wetland

Tourbière de l'Arselle & vue sur le Taillefer  
Exploration of the Arselle peatbog & view of the Taillefer

4 TOUR DE LA CROIX DE CHAMROUSSE NOUVEAU! NEW!

DÉPART Arrivée Télécabine de la Croix (2250 m)  
DEPARTURE Gondola's arrival (2,250m)

2,9 km 1h30 110 m / 110 m

Juin à octobre - Attention: passages vertigineux  
June to October - Be careful: dizzy passages

Belvédères et passerelle himalayenne  
Belvederes and the Himalayan footbridge

CHAMROUSSE  
HIKE PARK

DÉTAILS  
DES ITINÉRAIRES  
FOOTPATH DETAILS

5 CHAMROUSSE 1750  
▶ LAC ACHARD

DÉPART Office de Tourisme 1750 - Roche Béranger  
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1750 - Roche Béranger

2,5 km 1h30 (1) 220 m / 30 m

Mi-juin à octobre Découverte des pins cembro  
Mid June to October Discovery of Swiss pines

6 LAC ACHARD  
▶ CROIX DE CHAMROUSSE

DÉPART Lac Achard (1917 m)  
DEPARTURE Achard lake (1,917m)

2,6 km 1h30 (1) 330 m / 10 m

Mi-juin à octobre - Attention: passages caillouteux  
Mid June to October - Be careful: stony passages

Vue panoramique sur le Taillefer  
Panoramic view of the Taillefer

7 TOUR DE CHAMROUSSE

DÉPART Office de Tourisme 1650 ou 1750  
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650 or 1750

6 km 2h 340 m / 340 m

Mi-juin à octobre Attention: pas de balisage continu  
Mid June to October Be careful: no continuous signposting

Découverte des alpages - Pique-nique au lac des Vallons  
Discovery of the alpine pasture - Picnic area at the Vallons lake

8 CHAMROUSSE 1650  
▶ L'AIGUILLE

DÉPART Office de Tourisme 1650 - Recoïn  
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650 - Recoïn

0,8 km 35 min. (1) 160 m / -

Mai à novembre Aire de décollage parapente  
May to November Paragliding takeoff site

VARIANTE VARIATION

L'AIGUILLE  
▶ BELVÈDÈRE #CHAMROUSSE

0,2 km 10 min. (1) 40 m / 10 m

9 CHAMROUSSE 1650  
▶ LACS ROBERT [BRÈCHE NORD] GR® 738

DÉPART Office de Tourisme 1650 - Recoïn  
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650 - Recoïn

4,1 km 2h15 (1) 470 m / 90 m

Juillet à octobre Lacs d'altitude et pins cembro  
July to October Mountain lakes and Swiss pines

VARIANTE VARIATION

CHAMROUSSE 1650  
▶ LAC DES POURETTES

DÉPART Office de Tourisme 1650 - Recoïn  
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650 - Recoïn

2,5 km 1h20 (1) 220 m / 50 m

10 PLATEAU DE L'ARSELLE  
▶ LAC ACHARD

DÉPART Salle hors-sac du Plateau de l'Arselle (1,620 m)  
DEPARTURE Picnic room of the Arselle plateau (1,620m)

2,7 km 1h50 (1) 310 m / 20 m

Mi-juin à octobre Découverte de la flore  
Mid June to October Discovery of the flora

11 BOUCLE DU LAC ACHARD

ITINÉRAIRES ITINERARIES 5 + 10

7,1 km 3h 330 m / 340 m

12 BOUCLE DES RAMETTES

DÉPART Office de Tourisme 1650 - Recoïn  
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650 - Recoïn

3,8 km 1h35 190 m / 190 m

Mai à novembre Attention: ne pas pratiquer par temps de pluie  
May to November - Be careful: do not practice in rainy weather

Point de vue sur la vallée  
View of Grenoble valley

13 CHAMROUSSE 1650  
▶ LACS ROBERT [BRÈCHE SUD]

DÉPART Office de Tourisme 1650 - Recoïn  
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650 - Recoïn

3,5 km 1h40 (1) 410 m / 50 m

Juillet à octobre - Attention: passages rocheux  
July to October - Be careful: stony passages

Lac d'altitude - Pêche aux Lacs Robert (permis requis)  
Mountain lake - Fishing in the Robert lakes (with licence)

14 CHAMROUSSE 1750  
▶ CROIX DE CHAMROUSSE

DÉPART Office de Tourisme 1750 - Roche Béranger  
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1750 - Roche Béranger

3,8 km 1h45 (1) 510 m / 10 m

Juillet à octobre (selon l'enneigement)  
July to October (according to snow conditions)

Vue à 360° sur Vercors, Chartreuse, Oisans et Belledonne  
360° view over the mountains

15 CROIX DE CHAMROUSSE  
▶ LACS ROBERT

DÉPART Arrivée Télécabine de la Croix (2250 m)  
DEPARTURE Gondola's arrival (2,250m)

2 km 50 min. (1) 20 m / 230 m

Juin à octobre (selon l'enneigement)  
June to October (according to snow conditions)

Attention: passages rocheux délicats sous le col des Lessines  
Be careful: delicate rocky passages under col des Lessines

Observation des marmottes - Pêche (permis requis)  
Marmot observation - Fishing (with licence)

VARIANTE VARIATION

SOUS LE TÉLÉSIÈGE DES LACS ROBERT

1,6 km 45 min. (1) 10 m / 250 m

Attention: passages vertigineux et absence de balisage  
Be careful: vertiginous passages and no markings

16 PARKING DE L'OURSIÈRE  
▶ CASCADE DE L'OURSIÈRE

DÉPART Parking cascade de l'Oursière (1100 m)  
DEPARTURE Cascade de l'Oursière park (1,100m)

3,4 km 1h30 (1) 540 m / 50 m

Mi-juin à octobre Cascade & vue panoramique  
Mid June to October Waterfall & panoramic view

Attention: passages de ruisseaux délicats  
Be careful: delicate stream crossings

VARIANTE VARIATION

DEPUIS LES SEIGLIÈRES

DÉPART Les Seiglières (1065 m)  
DEPARTURE Les Seiglières (1,065m)

5 km 2h (1) 640 m / 90 m

TARIFS REMONTÉES  
MÉCANIQUES  
LIFT PRICES

FORFAITS ÉTÉ 2023 SUMMER PRICES 2023	Adulte Adult	Enfant (2) Child (2)
Aller simple Single trip	8,50€	7€
Aller-retour Round-trip	11€	8,50€

(2) Forfait gratuit pour les enfants nés en 2018 et après, délivré au guichet 1650 seulement.

(2) Free pass for children born in 2018 and after, delivered at the lift office in 1650 only.

17 CHAMROUSSE 1650  
▶ REFUGE DE LA PRA GR® 738

DÉPART Office de Tourisme 1650 - Recoïn  
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650 - Recoïn

9 km 5h (1) 915 m / 475 m

Mi-juin à octobre (selon l'enneigement)  
Mid June to October (according to snow conditions)

Attention: passages rocheux et torrents  
Be careful: rocky passages and torrents

Découverte des lacs d'altitude et de la haute montagne  
Discovery of the mountain lakes and of high mountain

VARIANTE VARIATION

DEPUIS LA CROIX DE CHAMROUSSE

DÉPART Arrivée Télécabine de la Croix (2250 m)  
DEPARTURE Gondola's arrival (2,250m)

6,4 km 3h (1) 330 m / 460 m

18 CROIX DE CHAMROUSSE  
▶ CASCADE DE L'OURSIÈRE

DÉPART Arrivée Télécabine de la Croix (2250 m)  
DEPARTURE Gondola's arrival (2,250m)

4,5 km 2h15 (1) 40 m / 790 m

Mi-juin à octobre Pique-nique dans la prairie  
Mid June to October Picnic in the grass

19 CROIX DE CHAMROUSSE  
▶ LES VANS

DÉPART Arrivée Télécabine de la Croix (2250 m)  
DEPARTURE Gondola's arrival (2,250m)

2,5 km 2h (1) 350 m / 160 m

Juin à octobre Bouquetins & vue panoramique  
June to October Ibex observation & panoramic view

Attention: passages vertigineux et absence de balisage

20 TOUR DES LACS DE CHAMROUSSE

DÉPART Office de Tourisme 1750 - Roche Béranger  
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1750 - Roche Béranger

11,7 km 6h 710 m / 710 m

Mi-juin à octobre Lacs naturels d'altitude  
Mid June to October Natural mountain lakes

LÉGENDE KEY

EFFORT PHYSIQUE  
PHYSICAL EFFORT

Facile Easy Moyen Medium  
Difficile Difficult Très difficile Very difficult

DIFFICULTÉ TECHNIQUE  
TECHNICAL LEVEL

Facile Easy Moyen Medium  
Difficile Difficult Très difficile Very difficult

INFORMATIONS PRATIQUES  
PRACTICAL INFORMATION

Rando familiale Family hike Coup de cœur Must see  
Distance Distance Dénivelé Elevation gain

Durée Duration (1) = Temps aller seulement (1) = One way time only

Durée basée sur une allure familiale: 3km/h, 200m (dénivelé)/h  
Duration based on family pace: 3km/h and 200m (variation in height)/h

Famille Plus  
VIVRE ENSEMBLE DE BELLES EXPÉRIENCES

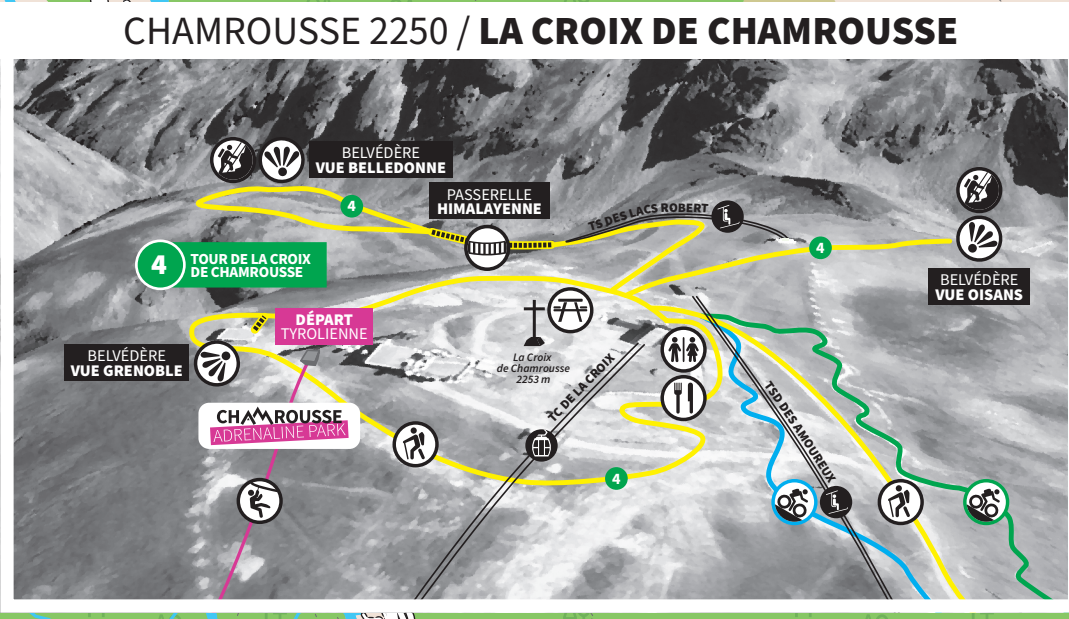
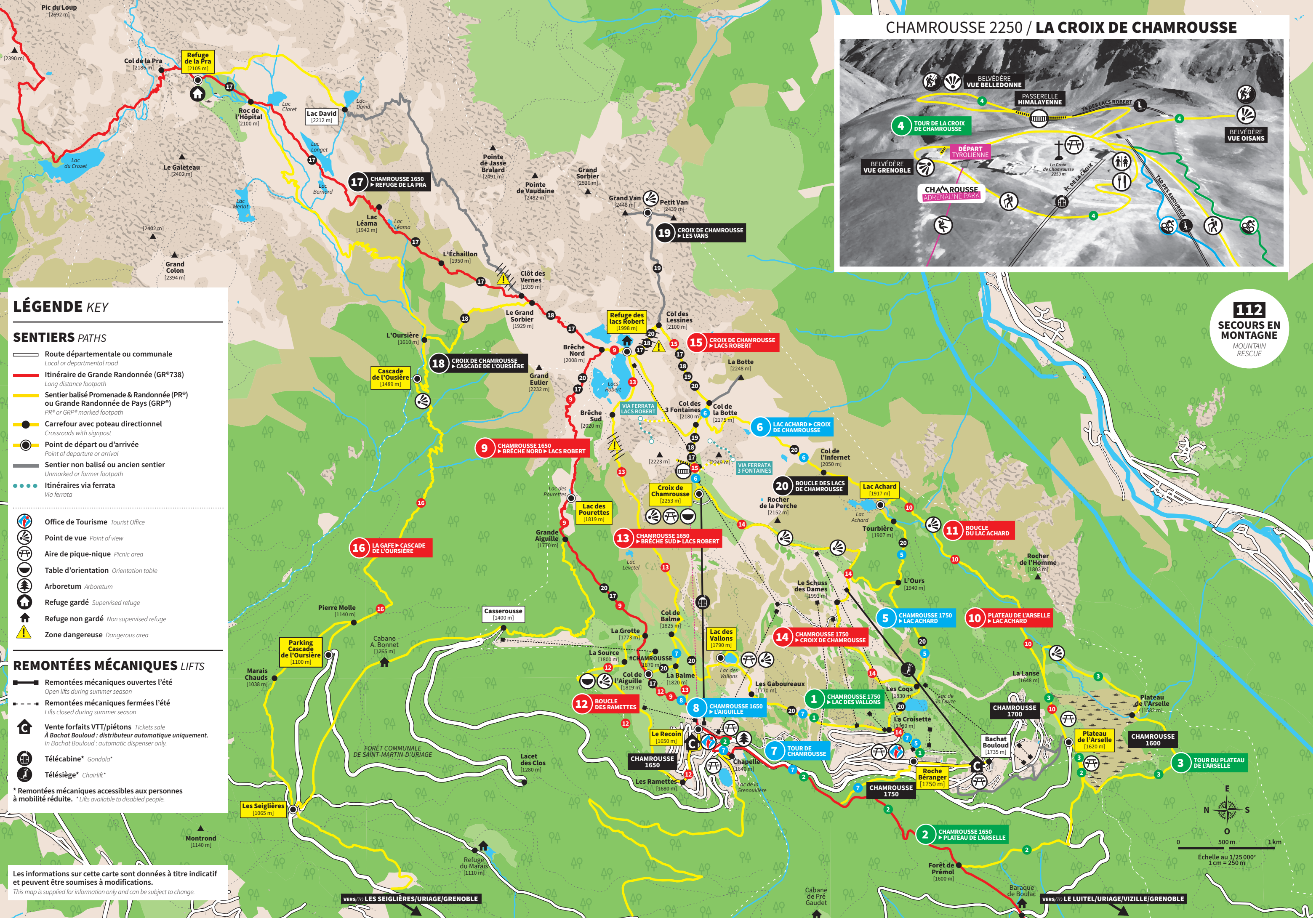
ÉTOILES DE LA RANDO  
HIKING STARS

Étoile d'or Gold star ▶ Lacs Robert  
Étoile d'argent Silver star ▶ Lac Achard  
Étoile de bronze Bronze star ▶ Lac des Vallons

Flocon vert Green flake  
Pour celui qui ramassera les déchets sur le lieu de randonnée.  
If you collect rubbish found during your hike.

En vente aux Offices de Tourisme : 2,50€.  
Sold at the Tourist Offices: 2.50€.





## LÉGENDE KEY

- ### SENTIERS PATHS
- Route départementale ou communale  
Local or departmental road
  - Itinéraire de Grande Randonnée (GR®738)  
Long distance footpath
  - Sentier balisé Promenade & Randonnée (PR®) ou Grande Randonnée de Pays (GRP®)  
PR® or GRP® marked footpath
  - Carrefour avec poteau directionnel  
Crossroads with signpost
  - Point de départ ou d'arrivée  
Point of departure or arrival
  - Sentier non balisé ou ancien sentier  
Unmarked or former footpath
  - Itinéraires via ferrata  
Via ferrata
- 
- Office de Tourisme Tourist Office
  - Point de vue Point of view
  - Aire de pique-nique Picnic area
  - Table d'orientation Orientation table
  - Arboretum Arboretum
  - Refuge gardé Supervised refuge
  - Refuge non gardé Non supervised refuge
  - Zone dangereuse Dangerous area

## REMONTÉES MÉCANIQUES LIFTS

- Remontées mécaniques ouvertes l'été  
Open lifts during summer season
  - Remontées mécaniques fermées l'été  
Lifts closed during summer season
  - Vente forfaits VTT/piétons Tickets sole  
À Bachat Bouloud : distributeur automatique uniquement.  
In Bachat Bouloud : automatic dispenser only.
  - Télécabine\* Gondola\*
  - Télesiège\* Chairlift\*
- \* Remontées mécaniques accessibles aux personnes à mobilité réduite. \*Lifts available to disabled people.

Les informations sur cette carte sont données à titre indicatif et peuvent être soumises à modifications.  
This map is supplied for information only and can be subject to change.

## SIGNALÉTIQUE SIGNAGE

### POTEAU DIRECTIONNEL SIGNPOST

Recoin 1650m BAGUE DE LIEU DIT LOCALITY RING

BUT DE PROMENADE WALKING DESTINATION

LAME DIRECTIONNELLE DIRECTION STRIP

LA SOURCE Les Ramettes 45m 2,3 km →  
10m 0,6 km →

▲ PROCHAIN CARREFOUR NEXT CROSSROAD ▲ ITINÉRAIRE UNIQUEMENT PIÉTON ITINERARY ONLY ACCESSIBLE TO PEDESTRIANS

## SIGNALISATION SIGNS

La signalétique est mise en place par la Communauté de communes du Grésivaudan et par le Département de l'Isère.  
This guide map corresponds to the signposting implemented by the Community of local districts in Grésivaudan and the department of Isère.

Nom de carrefour sur la carte = poteau directionnel sur le terrain.  
Name of crossroads on the map = signpost on the spot.

À chaque carrefour sont indiqués:  
• les principaux lieux accessibles par les sentiers  
• les distances restantes à parcourir  
• le nom et la distance du prochain carrefour

At each crossroads you will find an indication: main places accessible by footpaths/remaining distances/name and distance to the next crossroads.

GR | Itinéraires de Grande Randonnée Long-distance footpath

Continuité Path this way  
Changement de direction Change of direction  
Mauvaise direction Wrong direction

GRP | Sentiers de Pays Circular trail

Continuité Path this way  
Changement de direction Change of direction  
Mauvaise direction Wrong direction

PR | Itinéraires de Promenade et Randonnée Short walking footpath

Continuité Path this way  
Changement de direction Change of direction  
Mauvaise direction Wrong direction

Contact pour les problèmes de balisage, de signalétique ou d'entretien : Mairie de Chamrousse - 04 76 89 90 21.  
Signposting, marking or maintenance problem: Chamrousse town council at +33 (0)4 76 89 90 21.

## RECOMMANDATIONS DO'S AND DON'TS

- En montagne, le temps peut changer très rapidement et les orages peuvent être très violents.  
Renseignez-vous sur la météo avant de partir.  
In mountain, the weather can change quickly and the thunderstorms can be violent. Do not forget to enquire about the weather forecasts before leaving.
- Une balade en montagne nécessite un équipement adapté: chaussures de marche, vêtements chauds, lunettes de soleil, crème solaire, eau et en-cas. Merci de rapporter vos déchets!  
A mountain stroll requires suitable equipment: hiking shoes, warm clothes, sunglasses, sun cream, water and snacks. Please bring your rubbish back!
- Évitez de partir en randonnée seul et veillez à toujours prévenir quelqu'un de votre itinéraire et heure de retour. Ne surestimez pas vos capacités physiques ni celles de vos enfants.  
Avoid leaving alone and always keep somebody informed about where you are going and when you plan to return.
- La montagne est un espace naturel partagé : alpagistes, service d'exploitation, chasseurs, randonneurs, vététistes, cavaliers... Soyez respectueux.  
Many people share the natural spaces. Respect each other.
- Pour protéger la faune et la flore, restez sur les sentiers. N'oubliez pas de fermer les clôtures après votre passage et ne laissez pas votre animal sans surveillance.  
To protect fauna and flora, keep to the path. Do not forget to close the fences after you and don't leave your animal unattended.
- Merci de respecter les consignes spécifiques aux espaces naturels sensibles (bivouacs, feu, baignade) tels que le lac Achard ou le plateau de l'Arseille (arrêtés municipaux et panneaux aux abords des espaces)  
Please respect the specific instructions for sensitive natural areas (camping, fire, swimming) such as the Achard lake or the Arseille plateau (municipal by-laws and signs around the areas).

**MISE EN GARDE** Ce carto-guide ne doit pas être utilisé en hiver. En raison du fort risque d'avalanche sur certains secteurs situés en montagne, la signalétique peut être incomplète en période hivernale (certains poteaux sont démontés à l'automne et remis au printemps).  
**WARNING** This guide map must not be used in winter. Because of the high avalanche risk in certain mountain areas, but also because the signposting may be incomplete in winter (some signposts are removed in autumn because they are located on potential avalanche tracks or on the skiing area. These signposts are then put back in spring).

Conception graphique: OT Chamrousse/CA - Carte: © DB/Source OpenStreetMap - Photos couverture: © Images et news