



CHAMROUSSE

PLAN randonnées

ÉTÉ 2024

HIKING MAP SUMMER 2024

CHAMROUSSE
ALPES-FRANCE 1700

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 LAC DES VALLONS

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

1,9 km 45 min. 90 m 40 m
3,8 km [AR] 1h20 [AR]

Lac des Vallons
Vallons lake

2 PLATEAU DE L'ARSELLE par LE SENTIER DE LIAISON

DÉPART Office de Tourisme 1650/Recoin
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650/Recoin

4,2 km 1h30 150 m 160 m
8,4 km [AR] 2h50 [AR]

Balade en forêt
Stroll in the forest

VARIANTES VARIATIONS

PLATEAU DE L'ARSELLE depuis CHAMROUSSE 1750

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

3,9 km 1h00 70 m 160 m
7,8 km [AR] 2h20 [AR]

Liaison CHAMROUSSE 1650/1750

DÉPART Office de Tourisme 1650/Recoin
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650/Recoin

1,6 km 40 min. 90 m 10 m
3,2 km [AR] 1h00 [AR]

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)

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 (1,620 m)

3,3 km 1h15 100 m 100 m

Attention! Milieu humide
Be careful! Wetland

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

4 TOUR PANORAMIQUE DE LA CROIX DE CHAMROUSSE

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

2,9 km 1h30 110 m 110 m

Attention! Passages vertigineux
Be careful! Dizzy passages

Ouverture de la télécabine de 9h15 à 17h
Gondola opening from 9.15am to 5pm

Belvédères et passerelle himalayenne
Belvederes and the Himalayan footbridge

CHAMROUSSE HIKE PARK

DÉTAILS DES ITINÉRAIRES FOOTPATH DETAILS

5 LAC ACHARD depuis ROCHE BÉRANGER

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

2,6 km 1h30 220 m 30 m
5,2 km [AR] 2h30 [AR]

Découverte des pins cembro
Discovery of Swiss pines

6 TOUR DE CHAMROUSSE

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

6 km 2h00 340 m 340 m

Attention! Pas de balisage continu
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

7 L'AIGUILLE

DÉPART Office de Tourisme 1650/Recoin
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650/Recoin

0,7 km 25 min. 160 m
1,4 km [AR] 45 min. [AR]

Aire de décollage parapente
Paragliding takeoff site

POUR ALLER PLUS LOIN TO GO FURTHER

BELVÉDÈRE #CHAMROUSSE depuis L'AIGUILLE

0,3 km 15 min. 40 m
0,6 km [AR] 20 min. [AR]

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 Greenflake
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 €.

8 LACS ROBERT par LA BRÈCHE NORD

DÉPART Office de Tourisme 1650/Recoin
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650/Recoin

4 km 2h00 440 m 90 m
8 km [AR] 3h30 [AR]

Lacs d'altitude et pins cembro
Mountain lakes and Swiss pines

SUR L'ITINÉRAIRE ON THE WAY

LAC DES POURETTES

DÉPART Office de Tourisme 1650/Recoin
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650/Recoin

2,3 km 1h10 200 m 70 m
4,6 km [AR] 2h00 [AR]

9 LAC ACHARD depuis L'ARSELLE

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

2,7 km 1h45 300 m 20 m
5,4 km [AR] 2h45 [AR]

Découverte de la flore
Discovery of the flora

10 BOUCLE DU LAC ACHARD

ITINÉRAIRES ITINERARIES 5 + 9 + LIAISON
7,1 km 3h00 330 m 340 m

11 BOUCLE DES RAMETTES

DÉPART Office de Tourisme 1650/Recoin
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650/Recoin

3,8 km 1h35 190 m 190 m

Attention! Ne pas pratiquer par temps de pluie
Be careful! Do not practice in rainy weather

Point de vue sur la vallée
View of Grenoble valley

TARIFS REMONTÉES MÉCANIQUES LIFT PRICES

FORFAITS ÉTÉ 2024 SUMMER PRICES 2024	Adulte Adult	Enfant ⁽²⁾ Child ⁽²⁾
Aller simple Single trip	10€	8€
Aller-retour Round-trip	12,50€	9,50€

(2) Forfait gratuit pour les enfants nés en 2019 et après, délivré au guichet 1650 seulement.

(2) Free pass for children born in 2019 and after, delivered at the lift office in 1650 only.

12 CROIX DE CHAMROUSSE par LE LAC ACHARD

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

5,3 km 3h00 550 m 40 m
10,6 km [AR] 5h00 [AR]

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

VARIANTE VARIATION

CROIX DE CHAMROUSSE par LES CRÊTES

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

3,8 km 1h45 510 m 10 m
7,6 km [AR] 3h00 [AR]

13 LACS ROBERT par LES LESSINES

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

2 km 50 min. 20 m 230 m
3,6 km [AR]* 2h15 [AR]*

Attention! Passages rocheux délicats
Be careful! Delicate rocky passages

Ouverture de la télécabine de 9h15 à 17h
Gondola opening from 9.15am to 5pm

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

* Retour par la variante et inversement.
* Return by variation and vice versa.

VARIANTE VARIATION

Par LA PISTE (SOUS LE TÉLÉSIÈGE)

1,6 km 45 min. 10 m 250 m

Attention! Passages vertigineux et absence de balisage
Be careful! Vertiginous passages and no markings

14 CASCADE DE L'OURSIERÈ

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

2,9 km 1h30 420 m 50 m
5,8 km [AR] 2h45 [AR]

Attention! Passages de ruisseaux délicats
Be careful! Delicate stream crossings

Cascade & vue panoramique
Waterfall & panoramic view

VARIANTE VARIATION

Depuis LES SEIGLIÈRES (accès bus)

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

4,5 km 2h 90 m 110 m 10 m

POUR ALLER PLUS LOIN TO GO FURTHER

PLATEAU DE L'OURISÈRE depuis LA CASCADE

0,6 km 20 min. 110 m 10 m

15 LACS ROBERT par LA BRÈCHE SUD

DÉPART Office de Tourisme 1650/Recoin
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650/Recoin

3,5 km 1h40 410 m 50 m
7 km [AR] 3h00 [AR]

Attention! Passages rocheux délicats
Be careful! Delicate rocky passages

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

16 REFUGE DE LA PRA

DÉPART Office de Tourisme 1650/Recoin
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650/Recoin

9 km 5h00 915 m 415 m
18 km [AR] 9h00 [AR]

Attention! Passages rocheux et torrents
Be careful! Rocky passages and torrents

Attention! Ne pas s'approcher du troupeau (patous)
Be careful! Stay away from the herd (protecting dogs)

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 (2,250 m)
DEPARTURE Gondola's arrival (2,250 m)

6,4 km 3h00 330 m 460 m
12,8 km [AR] 6h30 [AR]

Ouverture de la télécabine de 9h15 à 17h
Gondola opening from 9.15am to 5pm

17 LES VANS

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

2,5 km 2h00 350 m 160 m
5 km [AR] 3h30 [AR]

Attention! Passages vertigineux et absence de balisage
Be careful! Vertiginous passages and no signposting

Bouquetins & vue panoramique
Ibex observation & panoramic view

Ouverture de la télécabine de 9h15 à 17h
Gondola opening from 9.15am to 5pm

18 TOUR DES LACS DE CHAMROUSSE

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

11,7 km 6h00 710 m 710 m

Lacs naturels d'altitude
Natural mountain lakes

CHAMROUSSE HIKE PARK

VOIR PLAN AU DOS
SEE MAP ON THE BACK

LÉGENDE KEY

EFFORT PHYSIQUE
PHYSICAL EFFORT

Facile Easy
Moyen Medium
Difficile Difficult
Très difficile Very difficult

DIFFICULTÉ TECHNIQUE
TECHNICAL LEVEL

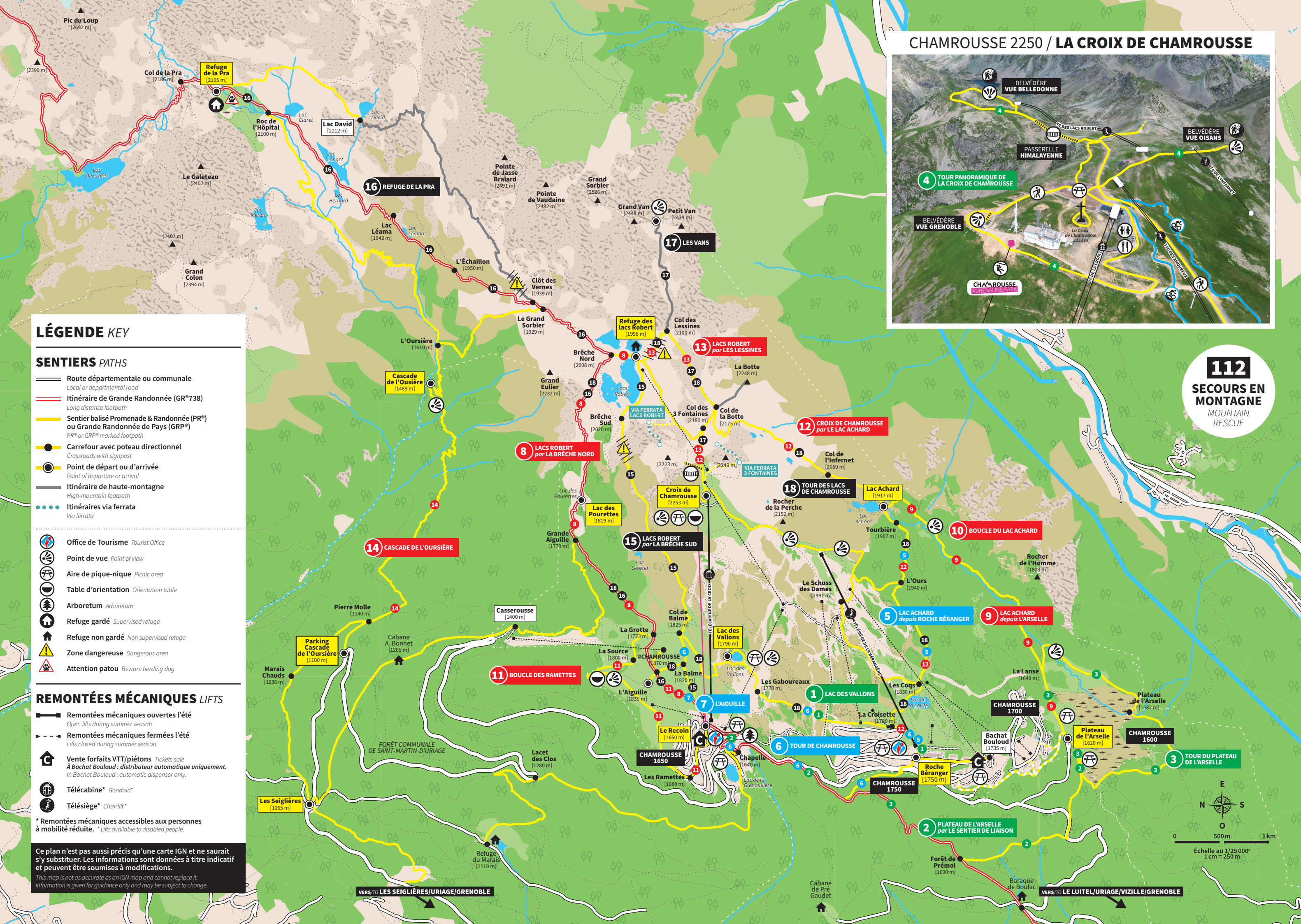
Facile Easy
Moyen Medium
Difficile Difficult
Très difficile Very difficult

INFORMATIONS PRATIQUES
PRACTICAL INFORMATION

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

Durée*
Duration*

* Basée sur une allure familiale : 2 à 3 km/h, 200 m (dénivélé)/h
* Based on family pace: 2 to 3 km/h and 200 m (variation in height)/h



CHAMROUSSE 2250 / LA CROIX DE CHAMROUSSE



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
- Itinéraire de haute-montagne
High-mountain 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
- Attention patou Beware herding dog

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 sale
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.
Ce plan n'est pas aussi précis qu'une carte IGN et ne saurait s'y substituer. Les informations sont données à titre indicatif et peuvent être soumises à modifications.
This map is not as accurate as an IGN map and cannot replace it. Information is given for guidance only and may 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 1 45mn		2,3 km →
	Les Ramettes 1 10mn		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

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, vétérinaires, cavaliers... Soyez respectueux. Pour protéger la faune et la flore, restez sur les sentiers. N'oubliez pas de refermer les clôtures après votre passage et ne laissez pas votre animal sans surveillance.
Many people share the natural spaces. Respect each other. 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'Arselle (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 Arselle plateau (municipal by-laws and signs around the areas).
- Les patous qui protègent les troupeaux de moutons peuvent parfois s'avérer dangereux. Restez à distance.
Dogs protecting sheep herds can sometimes be dangerous. Stay away.

MISE EN GARDE Ce plan 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 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).

112
SECOURS EN MONTAGNE
MOUNTAIN RESCUE



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