



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

112 SECOURS EN MONTAGNE MOUNTAIN RESCUE



LÉGENDE KEY

EFFORT PHYSIQUE
PHYSICAL EFFORT
Facile Easy
Difficile Difficult

DIFFICULTÉ TECHNIQUE
TECHNICAL LEVEL
Facile Easy
Difficile Difficult
Moyen Medium
Très difficile Very difficult

INFORMATIONS PRATIQUES
PRACTICAL INFORMATION
Rando familiale Family hike
Distance Distance
Coup de cœur Must see
Dénivelé Elevation gain

DURÉE*
Duration*

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

1 LAC DES VALLONS

DÉPART Office de Tourisme 1750/Roche Béranger
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1750/Roche Béranger
1,9km 45 min. 1h20 [AR] 90m 40m 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
4,2km 1h30 2h50 [AR] 150m 160m 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
3,9km 1h 2h20 [AR] 70m 160m

Liaison CHAMROUSSE 1650/1750

DÉPART Office de Tourisme 1650/Recoin
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650/Recoin
1,6km 40 min. 1h [AR] 90m 10m

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'Arsele (1620m)
DEPARTURE Picnic room of the Arselle plateau (1,620m)

3,3km 1h15 100m 100m
Attention! Milieu humide/Espace naturel sensible
Be careful! Wetland/Sensitive natural area
Tourbière de l'Arsele et vue sur le Taillefer

4 TOUR PANORAMIQUE DE LA CROIX DE CHAMROUSSE

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

2,9km 1h30 110m 110m
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
2,6km 1h30 2h30 [AR] 220m 30m
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
6km 2h 340m 340m
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
0,7km 25 min. 45 min. [AR] 160m
Aire de décollage parapente
Paragliding takeoff site

POUR ALLER PLUS LOIN TO GO FURTHER

BELVÉDÈRE #CHAMROUSSE depuis L'AIGUILLE

0,3km 15 min. 20 min. [AR] 40m 10m

8 LACS ROBERT par LA BRÈCHE NORD

DÉPART Office de Tourisme 1650/Recoin
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650/Recoin
4km 2h 3h30 [AR] 440m 90m
Lacs d'altitude et pins cembro
Mountain lakes and Swiss pines

INFORMATIONS PRATIQUES

TARIFS REMONTÉES MÉCANIQUES LIFT PRICES

FORFAITS ÉTÉ 2025 SUMMER PRICES 2025	Adulte Adult	Enfant ⁽¹⁾ Child ⁽¹⁾
Aller simple Single trip	10,50 €	8,50 €
Aller-retour Round-trip	13 €	10 €

(1) Forfait gratuit pour les enfants nés en 2020 et après, délivré au guichet 1650 seulement.
(1) Free pass for children born in 2020 and after, delivered at the lift office in 1650 only.

13 CROIX DE CHAMROUSSE depuis ROCHE BÉRANGER

DÉPART Office de Tourisme 1750/Roche Béranger
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1750/Roche Béranger
5,3km 10,6km [AR] 3h 5h [AR] 550m 40m
Passage au lac Achard
Passage to Achard lake

VARIANTE VARIATION

CROIX DE CHAMROUSSE par LES CRÈTES

DÉPART Office de Tourisme 1750/Roche Béranger
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1750/Roche Béranger
2,3km 4,6km [AR] 1h10 2h [AR] 200m 70m

9 LAC ACHARD depuis L'ARSELLE

DÉPART Salle hors-sac du Plateau de l'Arsele (1620m)
DEPARTURE Picnic room of the Arselle plateau (1,620m)
2,7km 5,4km [AR] 1h45 2h45 [AR] 300m 20m
Découverte de la flore
Discovery of the flora

10 BOUCLE DU LAC ACHARD

ITINÉRAIRES / ITINERARIES 5 + 9 + LIAISON
7,1km 3h 330m 340m 20m 230m
* Retour par la variante et inversement.
* Return by variation and vice versa.

VARIANTE VARIATION

Par LA PISTE (SOUS LE TÉLÉSIÈGE)

1,6km 45 min. 10m 250m

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

12 CROIX DE CHAMROUSSE depuis RECOIN

DÉPART Office de Tourisme 1650/Recoin
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650/Recoin
2,9km 5,8km [AR] 1h30 2h45 [AR] 420m 50m
Attention! Passages de ruisseaux délicats
Be careful! Delicate stream crossings
Cascade et passages rafraîchissants
Waterfall and refreshing passages

VARIANTE VARIATION

Depuis LES SEIGLIÈRES (accès bus)

DÉPART Les Seiglières (1065m)

DEPARTURE Les Seiglières (1,065m)

4,5km 2h 510m 90m 10m 210m
Lacs naturels d'altitude
Natural mountain lakes

POUR ALLER PLUS LOIN TO GO FURTHER

PLATEAU DE L'OURISÈRE depuis LA CASCADE

0,6km 20 min. 110m 10m 210m 10m
Ruisseau et flore
Stream and flora

16 LACS ROBERT par LA BRÈCHE SUD

DÉPART Office de Tourisme 1650/Recoin
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650/Recoin
3,5km 7km [AR] 1h40 3h 50m 10m 210m 10m
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)

17 REFUGE DE LA PRA

DÉPART Office de Tourisme 1650/Recoin
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1650/Recoin
9km 18km [AR] 5h 9h [AR] 915m 415m 10m 210m 10m
Attention! Passages rocheux
Be careful! Rocky passages

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 (2250m)
DEPARTURE Gondola's arrival (2,250m)
6,4km 12,8km [AR] 3h 6h30 [AR] 330m 460m 10m 210m 10m
Ouverture de la télécabine de 9h15 à 17h
Gondola opening from 9.15am to 5pm

Observation des bouquetins - Pêche (permis requis)
Ibex observation - Fishing (with licence)
* Retour par la variante et inversement.
* Return by variation and vice versa.

18 LES VANS

DÉPART Arrivée Télécabine de la Croix (2250m)
DEPARTURE Gondola's arrival (2,250m)
2,5km 5km [AR] 2h 3h30 [AR] 350m 160m 10m 210m 10m
Attention! Passages vertigineux et absence de balisage
Be careful! Vertiginous passages and no signposting

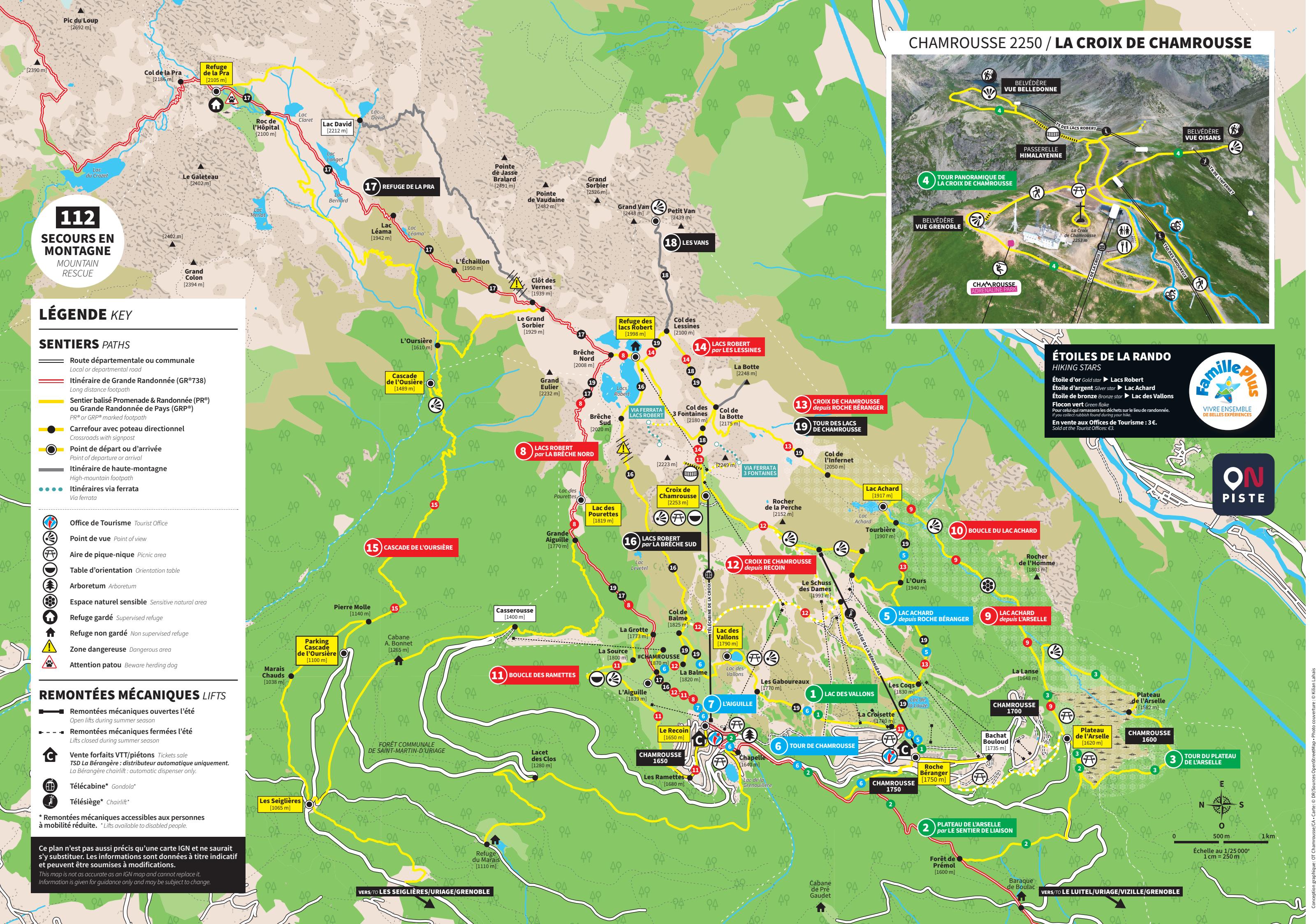
Bouquetins et vue panoramique
Ibex observation and panoramic view
Ouverture de la télécabine de 9h15 à 17h
Gondola opening from 9.15am to 5pm

19 TOUR DES LACS DE CHAMROUSSE

DÉPART Office de Tourisme 1750 - Roche Béranger
DEPARTURE Tourist Office Chamrousse 1750 - Roche Béranger
11,7km 6h 710m 710m 10m 210m 10m
Lacs naturels d'altitude
Natural mountain lakes

VOIR PLAN AU DOS
SEE MAP ON THE BACK



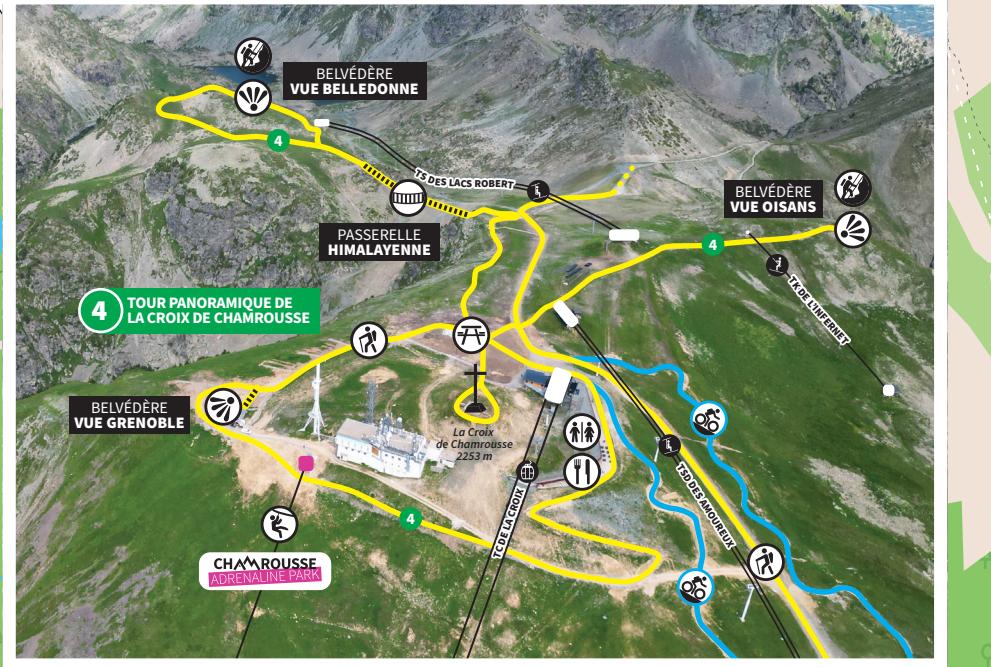


SIGNALÉTIQUE SIGNAGE

POTEAU DIRECTIONNEL SIGNPOST

Recoin 1650m	◀ BAGUE DE LIEU DIT LOCALITY RING
▼ BUT DE PROMENADE WALKING DESTINATION	▼ LAME DIRECTIONNELLE DIRECTION STRIP
LA SOURCE Les Ramettes	45mn 2,3 km 10mn 0,6 km
▲ PROCHAIN CARREFOUR NEXT CROSSROAD	▲ ITINÉRAIRE UNIQUEMENT PIÉTON ITINERARY ONLY ACCESSIBLE TO PEDESTRIANS

CHAMROUSSE 2250 / LA CROIX DE CHAMROUSSE



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
	Continuité Path this way		Changement de direction Change of direction		Mauvaise direction Wrong direction
	PR Itinéraires de Promenade et Randonnée Short walking footpath		PR Itinéraires de Promenade et Randonnée Short walking footpath		PR Itinéraires de Promenade et Randonnée Short walking footpath
	Continuité Path this way		Changement de direction Change of direction		Mauvaise direction Wrong direction
	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 : alpinistes, service d'exploitation, chasseurs, randonneurs, vététistes, 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 paths. 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 signs are removed in autumn because they are located on potential avalanche tracks or on the skiing area. These signs are then put back in spring).

Conception graphique: OT Chamrousse/CA-Carte: © DR/Sources OpenStreetMap • Photo couverture: © Kilian Lahais