

Des sommets et des cascades en Chartreuse

du dimanche 24 août 2025 au jeudi 28 août 2025

Encadrants : [Jean-Marc Dreuillaux, Michel Diamantis](#)

Niveau : Moyen+ T3¹

Avec accord : Oui

En étoile

Effectif maximum : 8

Refuge et gîte d'étape

Ce parcours en étoile se propose d'explorer des sources et des cascades sans oublier quelques beaux sommets dont ceux de la dent de Crolles, le Grand Som et le charmant Som. Nous logerons dans un gîte à La Diat, non loin de Saint-Pierre de Chartreuse. Nous pourrons ainsi marcher léger la plupart du temps en emportant le strict nécessaire pour la journée. Nous passerons par des sentiers rocheux et accidentés. Le terrain peut être raide et exposé en certains endroits avec des éboulis nécessitant parfois un appui des mains pour l'équilibre. Il est nécessaire pour cette rando en T3 d'avoir le pied sûr mais nous serons récompensés par nos efforts.

Niveau et esprit

Un parcours différent chaque jour pour découvrir les richesses du massif de la Chartreuse. Le niveau sera du moyen + mais certaines étapes seront longues avec du dénivelé et les sentiers escarpés exigeront un pied sûr. Mais nous marcherons légers en laissant le gros de nos affaires dans le gîte.

Participation aux frais

230 €

Incluant : les demi-pensions des 4 nuitées et les frais de transport en taxi.

N'incluant pas : le repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons, le transport depuis Paris, les billets d'entrée dans les musées.

Transport

Aller : Départ dimanche à 8h04 de PARIS GARE DE LYON. Arrivée à 10h59 à Grenoble.

Retour : Départ jeudi 28/08 de Grenoble à 15h51. Arrivée à 19h34 à PARIS GARE DE LYON.

Ces horaires sont donnés à titre indicatif à l'heure où nous écrivons ces lignes. Il sera peut-être possible de prendre un train plus tôt au départ de Paris.

Hébergement et repas

Hébergement au gîte Les quatre Chemins en chambre collective. Les draps ne sont pas fournis, pensez à emporter un sac à viande ainsi que vos serviettes de toilette. Possibilité de louer un drap pour 5 euros à la charge des participants et une serviette de toilette pour 2 euros par séjour.

Repas : en demi-pension au gîte. Pensez à prendre le pique-nique du premier jour. Sur place, nous pourrons faire des courses pour les pique-niques des jours suivants. Possibilité de commander un pique-nique pour 10 euros sur réservation. Prévoir une gourde d'une capacité suffisante pour vos besoins, en marchant sur des pentes parfois raides le corps a besoin de s'hydrater.

¹voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

Programme

J1 : rendez-vous en gare de Grenoble, petit déjeuner puis transfert en taxi sur notre lieu de départ de la randonnée. Nous ferons l'aller-retour vers la cascade et la source du Guiers où nous pique-niquerons. Environ 3 heures de marche.

J2 : nous partirons de bonne heure pour une belle randonnée qui nous conduira au Grand Som (2026 m) en passant par le Pas de la Suiffière puis nous reviendrons par le col des Aures (1639 m) pour redescendre dans la vallée en direction de Saint-Pierre de Chartreuse. 7 heures de marche et 1250 m de dénivelé.

J3 : nous monterons au sommet du Charmant Som (1867 m) en prenant soin de revenir par un autre chemin qui nous fera découvrir quelques villages. 7 heures de marche et 1000 m de dénivelé.

J4 : nous finirons notre séjour en beauté en allant à la dent de Crolles (2062 m) en passant par le col des Ayes (1538 m) et en revenant par le plateau qui domine le trou du Glaz. 8 à 9 heures de marche et 1200 m de dénivelé.

J5 : cette fois-ci, avec tout notre équipement, nous irons visiter le musée de la Chartreuse puis un taxi nous transportera en gare de Grenoble en début d'après-midi. 2 h de marche.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement

Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte vitale,
- Carte bancaire ou espèces,
- Coordonnées téléphoniques des encadrants.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.,, pique-nique, gourde.

Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon ou short,
- Tenue de rechange,

- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie,
- Surpantalon de pluie si besoin,
- Guêtres "stop tout",
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,
- Grand sac plastique si besoin de laisser des affaires dans un gîte ou un refuge.

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

Nuitées

- Drap-sac,
- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- Sandales.

Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **mardi 15 avril 2025** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

Cette sortie pourra être annulée au plus tard le 15/07/25_ si un effectif minimum de 6 inscrits n'est pas atteint.