

TravRC alpine de Belledonne (SOBO)

du vendredi 21 août 2026 au jeudi 27 août 2026

Encadrant : Baptiste M.	Niveau : Sportif T5⁽¹⁾
Avec accord : Oui	Itinérant avec portage
Effectif maximum : 4	Cabane, tente et refuge

Entreprendre la traversée du massif de Belledonne... sous réserve d'une préparation physique adéquate et il n'y a plus qu'à suivre le réputé GR738. Une proposition alléchante mais qui manque d'ambition, de piquant et d'isolement ! C'est pourquoi, je vous propose ici une traversée sauvage au cœur du massif : un tiers sur le GR et deux tiers en passant par des cols moins fréquentés et des itinéraires plus alpins ([niveaux](#) T4-T5). Il y a tellement de choix d'itinéraires, qu'en parallèle à cet itinéraire SOBO ([southbound](#)), j'ai déjà la trace pour une version NOBO dans les cartons.

Si tu es prêt pour une aventure en quasi totale autonomie, à travers forêts, pierriers, cols, crêtes et restants de glaciers de Belledonne, alors cette sortie un peu folle t'es toute adressée.

Niveau et esprit

Randonnée sportive (portage, difficultés physiques et techniques) en quasi totale autonomie.

Cette sortie alpine est dédiée à ceux qui ont le pied sûr, qui aiment l'aventure, l'engagement, le dépassement de soi dans un esprit de partage et d'entraide conviviale (mutualisation du matériel).

Participation aux frais

90 €

Incluant : les transports locaux et une nuitée en demi-pension.

N'incluant pas : le transport aller et retour depuis Paris, les repas tirés du sac, les encas et boissons.

Transport

Aller : Départ vendredi 21 août à 7h26 de Paris Gare de Lyon. RV à l'entrée du quai à 7h05. Arrivée à 12h33 à Aiguebelle.

Retour : Départ jeudi 27 août à 19h59 de Grenoble. Arrivée à 22h56 à Paris Gare de Lyon.

Hébergement et repas

5 nuits en bivouac et 1 nuit en refuge où nous prendrons la demi-pension et un pique-nique pour le lendemain.

La majorité des repas est tirée du sac, à savoir : 5 petits-déjeuners, 6 pique-niques de midi et 5 dîners.

Prévoir vos contenants d'eau et de quoi la purifier sur le terrain.

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

Programme

Vendredi 21 (après-midi) : Aiguebelle > Anc. Batterie de Roche Brune 10,4 km +1150/-75m [IBP=76]
Demi-journée de montée en forêt sur le GR738 sans difficulté technique. Nuitée envisagée dans l'[ancienne batterie de Roche Brune](#) (1400m).

Samedi 22 : Anc. Batterie de Roche Brune > Ref. de la Perrière 19 km +1450/-1000m [IBP=136]

Une première journée complète qui reste de d'acclimatation pour les jours à venir. Après une première partie forestière sur le chemin des crêtes des Hurtières, on récupère et suit le GR738 depuis le col du Champet jusqu'au [refuge de la Perrière](#) (1832m). A noter que nous serons à contre-sens de l'échappée belle 2026, nous croiserons probablement un grand nombre de traileurs ce samedi et aussi quelques autres le dimanche.

Dimanche 23 : Ref. de la Perrière > Lacs Morétan 16,5 km +2200/-2075m [IBP=234]

Première journée avec de réelles difficultés techniques et des cheminements hors sentier peu ou pas fréquentés. On démarre par l'ascension des [Grands Moulins](#) (2498m, T4), puis on récupère le GR738 sous le col de la Frèche jusqu'au lac des Féries (1892m). Remontée du Bens en direction du col de la Bourbière avant de s'orienter au sud pour franchir le col du Crozet (2475m). Descente vers 2000m avant de passer au lac du Coteau pour franchir un col (~2370m) à l'est de la montagne du Coteau. Nouvelle descente pour rejoindre un vrai sentier et atteindre le col du Merlet (2286m) pour enquiller un parcours d'arête pour le [Pic Sud du Merlet](#) (2469m) et le col de la Colombière (2397m) avant la descente finale du jour par le lac de la Colombière jusqu'au Morétan Inférieur (~1960m).

Lundi 24 : Lacs Morétan > Ref. de la Combe Madame 12,5 km +1850/-2010m [IBP=216]

Passage par le [col Morétan](#) (2503m, T3), descente de 400m dans le vallon du Gleyzin avant de prendre la direction de son glacier pour franchir le col de Comberousse (2669m, T4) et d'enchaîner avec le col de la Valloire (2751m, T4), où l'option de gravir le [Puy Gris](#) (2908m, T5) pourrait être envisagée. Le programme dévale vers le lac glacé (2449m) puis le lac noir, que l'on longe, avant de monter au [col d'Arguille](#) (2755m), le dernier point critique du jour (suivant l'enneigement résiduel). A défaut de Puy Gris, l'option sommet du jour sera le Rocher d'Arguille (2885m) avant de descendre au [refuge de Combe Madame](#) (1784m) pour une demi-pension en refuge !

Mardi 25 : Ref. de la Combe Madame > Lac de la Coche 17,6 km +1750/-1550m [IBP=189]

Après une nuitée en refuge, on s'attaque au second sommet du massif : le Rocher Blanc (2928m, T4-T5). Depuis le col de l'Amiante (2809m), on dévale sur le lac Cottepens et poursuivons par le lac et le pic de Belle Étoile (2708m, T3-T4). Début de [descente](#) délicate (au sud-ouest) dans le Grand Clôt, puis on récupère le GR738 sur un kilomètre. Variante par le passage sous les Roches Jaunes afin de rejoindre le pas et lac de la Coche (1989m).

Mercredi 26 : Lac de la Coche > Lac du Grand Doménon 16,7 km +1775/-1375m [IBP=196]

On suit le GR738 avec une variante par les Trois Laux avant la Brèche de Roche Fendue (2480m) et le Col de la Mine de Fer (2400m). Éventuelle pause panoramique et énergisante au refuge Jean Collet avant l'ascension au col de Freydane (2645m) puis un aller-retour à la [Croix de Belledonne](#) (2926m, T3) pour finir auprès des lacs de Domènon (~2400m).

Jeudi 27 : Lac du Grand Doménon > Chamrousse 12,3 km +375/-1100m [IBP=81]

Deux possibilités matinales suivant les sensations physiques au réveil : (i) itinéraire rando montagne par le col de la Pra jusqu'au lac David ou (ii) itinéraire alpin par avec la [traversée](#) du pic du Grand Doménon (2802m) à la Grande Lauzière (2741m) [13,2 km +625/-1350m ; IBP=116]. Ensuite, en balcon sous les pointes de Jasse Bralard, on passe entre les lacs Robert et poursuivons par le PR au nord de la Casse Rousse, au col de la Balme on se délie les jambes avec une brève montée à l'Aiguille (1839m) avant de buter à l'arrêt "Chamrousse 1650 Le Recoin".

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'encadrant 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, n° téléphone de l'encadrant,

- Pièce d'identité,
- Espèces.

Marche et portage

- Bonnes chaussures de marche rodées,
- Bâtons (suivant votre habitude),
- Sac à dos* de 35 à 60 litres, avec housse,
- Gourde ou poche à eau de 2-3 litres, remplie à l'avance.

Alimentation

- 5 dîners, 6 pique-niques, 5 petits-déjeuners, encas,
- Réchaud et matériel de cuisine.

Vêtements

- Pantalon ou short, chemisette ou tee-shirt,
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, gants, bonnet ou tour du cou,
- Veste imperméable et respirante,
- Guêtres ou surpantalon de pluie si besoin,
- Grand sac plastique.

Hygiène et Sécurité

- Effets de toilette, petite serviette.
- Pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau ou gourde filtrante,
- Sifflet, couverture de survie,
- Lampe frontale (blanche et rouge),
- Téléphone, chargeur ou batterie externe,
- Crème et lunettes de soleil,
- **Casque**, et autre matériel de randonnée alpine (sera précisé aux participants).

Nuitées

- Tente légère*, matelas*, sac de couchage.

* le club loue ce type de matériel, [voir les modalités](#).

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 24 février 2026** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez 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.