

HAUTE TRAVERSEE DE BELLEDONNE

D'Allevard à Vizille

Du vendredi 17 juillet au samedi 25 juillet 2026

Encadrant : [Nicole Clavier](#)

Niveau : **Soutenu T3**

Avec accord : **Oui**

Itinérant avec portage

Effectif maximum : **8**

Auberge de jeunesse, refuge et gîte d'étape

Photo album du CAF

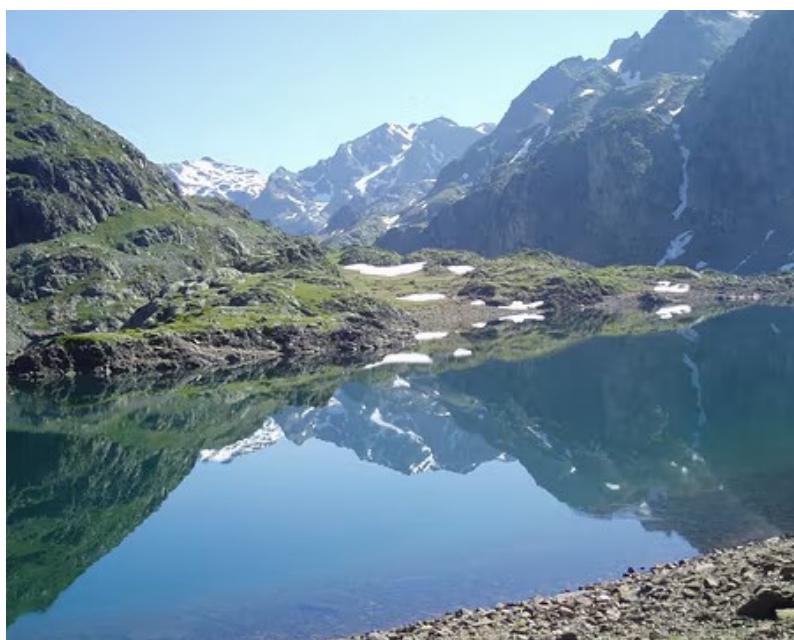


Photo album du CAF

Je vous propose un circuit essentiellement sur le **GR®738** qui parcourt le massif de Belledonne du nord au sud, au plus près des crêtes et des lacs d'altitude. Le tronçon reliant le **refuge de la Pierre du Carré à Vizille** constitue la partie sud du parcours, réputée pour son caractère alpin et la diversité de ses paysages.

L'itinéraire traverse des secteurs minéraux, de vastes alpages et des plateaux lacustres emblématiques comme ceux des Sept-Laux et des lacs Robert.

La progression se fait par des étapes équilibrées, avec des nuitées en refuges gardés permettant une organisation confortable pour un groupe.

Le terrain, parfois pierreux ou aérien, s'adresse à des **randonneurs confirmés**, à l'aise en montagne.

Cette traversée offre une immersion totale en moyenne et haute montagne, avant une longue descente forestière vers la vallée et **Vizille**, point final du parcours.

Niveau et esprit

Niveau physique soutenu et niveau technique T3. Il s'agit d'un circuit de montagne avec des blocs par endroit, nécessité de savoir marcher en tous terrains et d'avoir le pied sûr.

L'esprit reste le même en montagne, s'inscrire dans la solidarité et l'entraide. Créer une cohésion de groupe, induit par l'organisatrice à même d'établir le cadre fonction des capacités des participants et des contraintes liées aux particularités du trajet et à la météo.

Participation aux frais

500€ (200 euros à l'inscription 150 euros le 27 avril et 150 euros le 15 juin)

Incluant : l'hébergement en demi-pension, les frais administratifs du club alpin, les cartes ou topo guide, une partie des frais de l'organisateur comme le transport.

N'incluant pas : le repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons. Les transports aller et retour de Paris et les bus pour rejoindre le départ de la randonnée d'une part, et d'autre part pour regagner Grenoble et la fin de randonnée de Vizille.

Transport

Aller : Départ vendredi 17 juillet train Paris 8h03 arrivée Grenoble 10h59 et Bus proximo 86 départ gare routière de Grenoble 12h15 arrivée Allevard-les-Bains 13h28 et bus N97 vers le Collet (ou taxi).

Retour : départ vendredi 24 juillet Vizille Grenoble par bus TAG ligne 23 direct toutes les 30 minutes, trajet de 40 minutes. TGV de Grenoble 18h45 arrivée Paris 21h47 (3 ou 4 possibilités plus tardivement).

L'ouverture des réservations des trains SNCF est prévue le 11 mars pour les départs à partir du 4 juillet.

Hébergement et repas

Nous serons logés en auberge de jeunesse gîte d'étape et refuge donc en chambre collective souvent avec des lits superposés, niveau supérieur accessible à tous.

En demi-pension du diner du vendredi 17 juillet au Samedi 25 juillet petit déjeuner.
Possibilité de commander des pique-niques (tarifs variables entre 10 et 14 euros)

Programme

Cartes IGN 3335ET, 33350T, 3435OT

Topo guide la haute traversée de Belledonne : le sentier des berger

J1 vendredi 17 juillet milieu d'après-midi : Le collet d'Allevard / Refuge de la Pierre du Carré 1761 m

4km + 415 m -100 m 1h30

Montée progressive à travers la forêt

J2 samedi 18 juillet : Refuge de la Pierre du Carré / refuge de l'Oule 1836 m

15 km +1260 m -1150 m 6h30 de marche effective

Traversée de forêts d'épicéas, de ruisseaux, panorama sur le massif de la Chartreuse, quelques zones minérales. Pour atteindre le refuge, montée par un sentier pierreux avant de redescendre par une crête entre bruyères et rhododendrons avec à nouveau un panorama sur le massif de la Chartreuse et des Bauges.

J3 dimanche 19 juillet : Refuge de l'Oule / gîte d'étape la Martinette 1070 m

11,5 km +600 m -1350 5h00 de marche effective

Douce descente vers le lac et chalet de Léat, passage par un pierrier puis une prairie avant d'atteindre la cabane de berger de Tigneux et la crête de la montagne éponyme pour atteindre la Petite Valloire. Poursuite

par un sentier en balcon jusqu'au chalet de la Grande Valloire avec un panorama sur la station des sept Laux (pleynet). Traversée par une passerelle du torrent de la Valloire et du ruisseau Perdu équipé d'un câble. On atteint le refuge après un passage devant la réserve d'eau du Collet.

J4 lundi 20 juillet : Gîte d'étape la Martinette / refuge des sept Laux 2135 m

7 km +1098 m -33 m 3h45 marche et aller-retour jusqu'au lac Blanc et lac de la Motte 4km +160 m -160 m (sac léger)

Etape essentiellement en montée avec une progression régulière à travers des parties boisées et des prairies, ceci sur un chemin essentiellement caillouteux. Passage au lac Noir et au barrage hydroélectrique à proximité du col de la vieille. Le panorama environnant le refuge des 7 Laux est magnifique d'où une balade en sac léger pour profiter du site.

J5 mardi 21 juillet : Refuge des sept Laux / refuge Habert d'Aiguebelle 1740 m

9 km +580 m -973 m 4h45 et boucle Habert d'Aiguebelle 7km +454 -454 (sac léger)

Étape reliant les lacs d'altitude des Sept-Laux aux vastes alpages d'Aiguebelle, avec de superbes panoramas sur Belledonne. Passages au col de la Vache 2601 m et au col d'Aigleton 2266 m. Le parcours alterne sentiers minéraux et passages herbeux avec quelques montées soutenues. Une belle transition entre ambiance haute montagne et paysages pastoraux, agréable et variée.

La boucle à partir du refuge en sac léger se situe dans les alpages.

J6 mercredi 22 juillet : Refuge Habert d'Aiguebelle / refuge Jean Collet 1960 m

9 km +915 m -723 m 6h00

Étape considérée comme l'une des plus exigeantes du parcours, avec plusieurs cols et de longs passages en terrain minéral.

Les pierriers demandent une bonne assurance du pied.

En contrepartie, les panoramas sont remarquables sur les sommets de Belledonne et les lacs d'altitude. L'arrivée au refuge Jean-Collet, face aux lacs Robert, conclut magnifiquement cette journée engagée.

J7 jeudi 23 juillet : Refuge Jean Collet / refuge de la Pra 2105 m

7 km +850 m -680 m 5h00 et boucle jusqu'aux lac du Petit et du Grand Doménon (soit en sac léger ou dans la continuité du parcours) 3,5 km +240 m -270 m 1h

Étape plus douce offrant une superbe traversée au-dessus des lacs Robert. Le sentier reste en altitude avec de larges panoramas sur les massifs environnants.

La progression est régulière, sans difficulté technique notable.

L'arrivée au refuge de la Pra se fait dans un cadre ouvert et lumineux, très agréable pour une pause contemplative.

J8 vendredi 24 juillet : Refuge de la Pra / Auberge de Jeunesse de Chamrousse 1683 m

7 km +850 m -680 4h00 et boucle Chamrousse lac Achard 9 km +340 m -340 m (sac léger) 2h30

Étape de sortie progressive du massif, alternant sentiers d'altitude et descentes vers Chamrousse.

Le parcours offre encore de beaux points de vue sur Belledonne et la vallée grenobloise.

J9 samedi 25 juillet : Auberge de jeunesse de Chamrousse / Vizille

17 km +163 -1500 m 5h00

Dernière étape essentiellement en descendante, quittant progressivement la montagne pour rejoindre la vallée de Vizille.

Le sentier traverse forêts et clairières, offrant une ambiance plus douce après les paysages d'altitude.

La marche est longue mais sans difficulté.

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 bancaire, chèque et **espèces impératif** car on ne peut pas utiliser les CB dans la majorité des refuges,
- 3 ou 4 chèques pour régler un éventuel solde et payer les piques-niques,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

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

- X pique-niques, encas, eau pour la première journée,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

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** obligatoire dans les refuges,
- 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 **mercredi 4 mars 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.



Photo <https://www.destination-belledonne.com> Pixabay