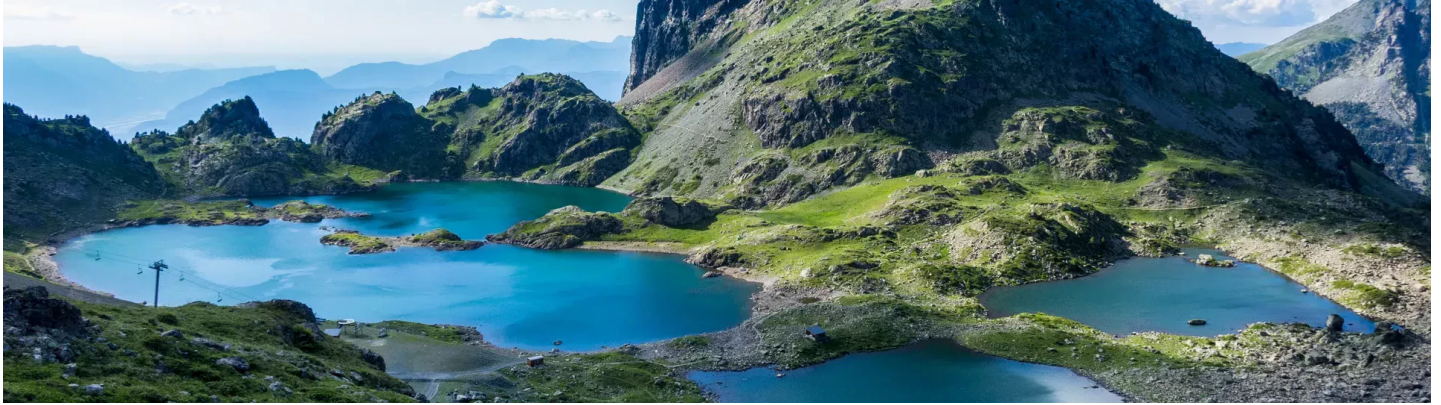


# TRAVERSÉE DE BELLEDONNE SUD en liberté

Sur les traces des bergers

Référence · 297

Document généré le 23/04/2026

**DURÉE**

4 jours

**FORMULE**

Liberté / sans guide

**BAGAGES**

Sans transport de bagages

**HÉBERGEMENT**

Classique (dortoir)

**NIVEAU**

3/4 ★★★☆

**À PARTIR DE**

285 €

La "Bella Donna" fait partie des 4 massifs ceinturant Grenoble. Contrairement à ses voisins qui avalent l'eau de pluie dans leurs entrailles calcaires, Belledonne les expose sur ses reliefs granitiques au travers de torrents, cascades et lacs d'altitude. L'eau ruisselle et, dans certains recoins de la montagne, se cachent encore de petits glaciers et névés qui résistent presque tout l'été pour l'approvisionnement. Dans cet espace s'est développée une faune importante (bouquetins, chamois, rapaces...) qui y trouve tout ce dont elle a ont besoin, ainsi que de nombreuses activités humaines (pastorales, hydroélectriques et touristiques). Malgré ses faces austères qui dominent Grenoble c'est un massif vivant qui mérite bien une petite excursion de 4 jours de refuges en refuges.

## Vous allez aimer

- La faune et la flore très présentes à ces altitudes
- Le terrain rocheux qui laisse apparaître glaciers, lacs et cascades
- L'hébergement en refuges en pleine montagne
- Le format du séjour, court mais immersif.

## L'itinéraire jour après jour

### JOUR 1

**Départ à pied depuis Chamrousse, accès en transport en commun depuis la gare de Grenoble (environ 1h15). Pour chaque journée, une ou plusieurs variantes sont proposées pour rallonger l'itinéraire.**

#### LACS ROBERT ET BERNARD

Départ du hameau du Recoin à Chamrousse et montée vers le col de la Balme. On laisse sur la droite la station de ski pour entrer dans le massif par les Lacs Robert. L'itinéraire se déroule le long de lacs glaciaires, jusqu'au refuge de la Pra, entre les sommets du Grand Colon et du Doménon. Nuit au refuge.

*4h30 de marche / Distance : 8km / Dénivelé : +800 m ; -400 m*

### JOUR 2

#### LAC DU CROZET - REFUGE COLLET

Traversée le long du lac du Crozet, suspendu au-dessus de la vallée. La journée se poursuit sur le flanc du massif, au-dessus de la vallée du Grésivaudan, avec la Chartreuse au loin. 2<sup>ème</sup> nuit dans un petit refuge perché sur le versant Ouest, au soleil couchant.

*4h30 de marche / Distance : 8km / Dénivelé : +700 m ; -900 m*

### JOUR 3

#### COL DE LA MINE DE FER - PAS DE LA COCHE

Montée au col de la Mine de Fer (2400m), puis par une sente plus confidentielle, à la brèche de la Roche Fendue, qui permet de basculer de l'autre côté de la chaîne de Belledonne. Un aller-retour au sommet de la Pointe Centrale Sud du Ferrouillet (2587m) est possible, pour un joli panorama à 360° : (+/-100m de dénivelé, balisage de cairns). La traversée se poursuit en balcon jusqu'au pas de la Coche, depuis le col une courte descente amène finalement sur l'habert d'Aiguebelle. Nuit au refuge.

*4h30 de marche / Distance : 9km / Dénivelé : +800 m ; -1000 m*

**JOUR 4**

**PIC DE LA BELLE ETOILE - LACS DES 7 LAUX**

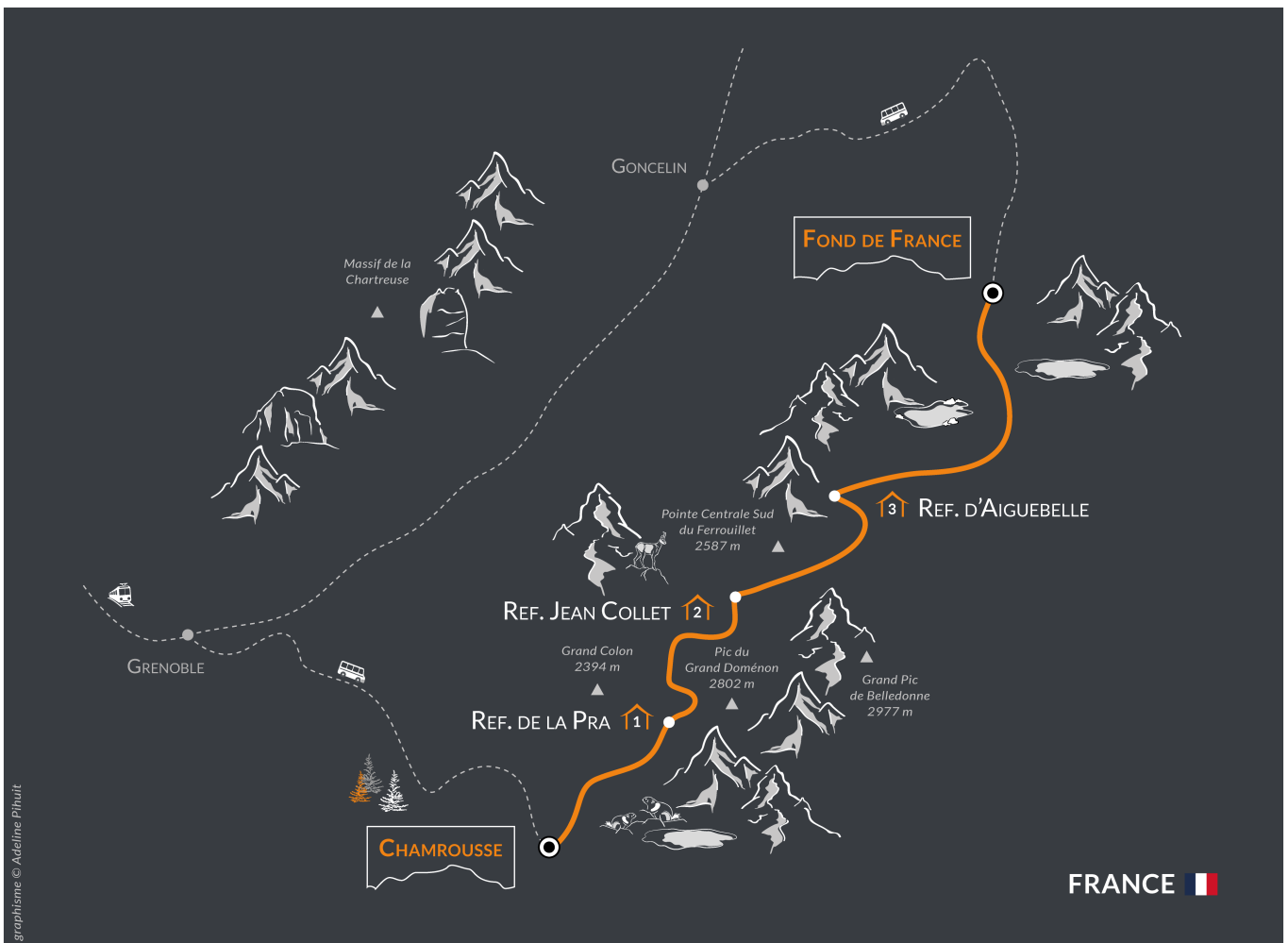
La journée débute en remontant au Pas de la Coche, avant une belle traversée vers le col de la Vache où le degré de pente change brusquement. Descente sur la myriade de lacs des 7 Laux, que longe le sentier, avant de quitter le massif par la Montagne du Gleyzin jusqu'au Fond de France à Allevard

6h30 de marche / Distance : 14km / Dénivelé : +900 m ; -1560 m

**Fin de la randonnée à Fond de France vers 16h.**

**Retour à Grenoble en transport en commun (retour en taxi possible en option, nous contacter).**

*Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.*





## Dates & tarifs

---

### DÉPARTS ET PRIX

Départs du 28 juin au 13 septembre 2026

#### Sans transport des bagages

**285€** par personne en hébergement classique

#### Pique-niques

**45€** par personne, 3 pique-niques (en option)

### LE PRIX

Comprend :

- L'hébergement en refuge en demi-pension ;
- Le road book : descriptif et cartes IGN (1 dossier road book complet pour groupe) ;
- Les frais d'organisation et de réservation, les taxes de séjour ;

Ne comprend pas :

- Les dépenses à caractère personnel (boissons, éventuelles visites, etc.) ;
- Les transferts jusqu'au point de départ et depuis le point d'arrivée ;
- Les pique-niques du midi ;
- L'encadrement (vous êtes garant de votre sécurité) ;
- L'assurance assistance annulation

**Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion.**

## Le voyage

---

### NIVEAU \*\*\*

Dénivelé : +/- 800m par jour.

Temps de marche : 5h à 8h par jour en moyenne.

Type de trek : bons sentiers de montagne bien balisés. Le terrain est assez rocailleux dans Belledonne et certaines variantes ne sont pas balisées.

Il est nécessaire d'être en bonne condition physique générale. Pratiquez régulièrement un sport d'endurance tel que la marche, la course à pied, le vélo, de 3 à 4 heures par semaine. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.

Découvrez le descriptif des niveaux en cliquant ici : [niveaux des randonnées](#)

Le roadbook fournit les informations nécessaires pour effectuer votre randonnée. Il reste cependant indispensable de savoir maîtriser la lecture de carte au 1:25'000 et d'être suffisamment autonome en montagne pour pouvoir aborder l'itinéraire sereinement, quelle que soit la météo (brouillard, neige,...). L'encadrement par un professionnel n'est pas inclus dans le forfait liberté. Vous risquez de traverser des zones blanches, sans réseau téléphonique. Pour votre sécurité, vous pouvez vous munir d'une radio ou d'un téléphone de dernière génération permettant de communiquer via un satellite.

### TRANSPORT DE BAGAGES

**Sans transport de bagages** : Vous portez la totalité de vos affaires personnelles dans votre sac à dos.

### HÉBERGEMENT

3 nuits en dortoir en refuge.

### LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans chaque hébergement.

Pour le midi, le pique-nique est à votre charge et doit être commandé, suffisamment à l'avance, dans les hébergements.

L'approvisionnement des refuges dans ce secteur se fait en général une fois par semaine. Les commandes doivent être largement anticipées.

Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation.**

Les hébergements font de leur mieux pour prendre en compte les régimes particuliers (sans gluten, végétarien, etc.). Nous vous encourageons cependant à prévoir quelques produits complémentaires pour vos propres pique-niques.

### ROAD BOOK

Avant le départ, nous vous remettons un dossier de voyage contenant :

- 2 Cartes IGN TOP 25 - 3335OT Grenoble et 3335ET Le Bourg d'Oisans - L'Alpe d'Huez
- 1 road-book comprenant tous les renseignements nécessaires à la randonnée, ainsi que le tracé de l'itinéraire ;
- 1 porte carte



- La liste des hébergements



## Infos pratiques

---

### ACCÈS AU POINT DE DÉPART

**Départ à pied de Chamrousse, accessible en transports en commun depuis la gare de Grenoble.**

#### EN TRAIN

Lignes TGV et TER régulières depuis Paris/Lyon/Chambéry.

Consultez le site [www.oui.sncf/](http://www.oui.sncf/) pour connaître ou vérifier les horaires.

#### EN VOITURE

Vous pouvez garer votre voiture à proximité de la gare de Gières-Université.

#### EN COVOITURAGE

Quelques sites de mise en relation entre conducteurs et passagers pour partager des trajets: <https://covoiturage-libre.fr/>  
<https://www.laroueverte.com/> <https://www.roulezmalin.com/> <https://www.blablacar.fr/>.

**Fin de la randonnée vers 16h à Fond de France. Retour à Grenoble en transport en commun (retour en taxi possible, nous contacter).**

### HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

[Chamrousse](#) Office du Tourisme

[L'Étape du Fanfoué](#) à Chamrousse

[Auberge du Virage](#) à Chamrousse

[Allevard](#) Office du Tourisme

[Chambres d'Hôtes Au Barbouillon](#)

[Aux Marronniers](#)

### ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

### POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard, contactez l'agence : **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

## Équipement et bagages

---

### ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

#### Vêtements

- Pantalons de randonnée
- Short (1 maillot de bain au cas où)
- Tee-shirts "respirant" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Doudoune légère
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes...1 paire par jour)
- Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de rechange pour le soir

#### Matériel divers

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques (0,40L à 0,50L)
- Gobelet pour le café
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Un drap-sac et une taie d'oreiller (les gîtes fournissent des couvertures)
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

### SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 50 à 60 litres pour vos effets personnels et un peu de place pour transporter votre pique-nique et des encas.

Pour vous aider dans la préparation de votre sac, reportez-vous à la rubrique "[Equipement conseillé](#)" de notre site internet, "Partir en autonomie, 2 ou 3 jours et plus".



## Détails

---

### MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.

- Par internet : <http://www.altitude-montblanc.com/>

- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation

Nous vous faisons ensuite parvenir par e-mail une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 35%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription.

Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part. A la suite de votre règlement, nous vous faisons parvenir votre dossier roadbook.

Les conditions de vente, annulation, etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.



## Formulaire d'inscription par courrier postal

Complétez ce formulaire et renvoyez-le avec vos arrhes.

Nom	_____
Prénom	_____
Date de naissance	_____
Adresse	_____
Téléphone	_____
Téléphone mobile	_____
Email	_____
Séjour demandé	<b>TRAVERSÉE DE BELLEDONNE SUD en liberté</b>
Nombre de jours	<b>4</b>
Assurance	_____
Prix du séjour	<b>285 €</b>
Arrhes estimatives (30%)	<b>85,50 €</b>
Fait à	_____
Le	_____
Signature	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 40px; width: 100%;"></div>

**A renvoyer avec vos arrhes à**

Altitude Montblanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond  
+33 (0)4 50 79 09 16 · info@altitude-montblanc.com