

Haute Traversée de Belledonne - GR 738 - Rando pédestre 11 jours

● Difficile

🏃 Randonnée

🕒 264 h

↔ 127 km

📍 **Départ** 11 Place de la Libération
38220, Vizille

📍 **Arrivée** 71 Grande Rue
73220, Val-d'Arc



Descriptif

11 étapes du GR 738 :

- Étape 1 : Aiguebelle (Val d'Arc - aire de Bivouac) - Le Pontet (Yourtes du Yayla de Rochebrune). Durée : 6h30 et dénivelé : + 1245 m / - 685 m
- Étape 2 : Le Pontet (Yourtes du Yayla de Rochebrune) - Refuge de la Perrière (non gardé). Durée : 8h et dénivelé : + 1805 m / - 825 m
- Étape 3 : Refuge de la Perrière (non gardé) - Refuge de la Pierre du Carre. Durée : 7h et dénivelé : + 1330 m / - 1440 m
- Étape 4 : Refuge de la Pierre du Carre - Refuge de l'Oule. Durée : 7h30 et dénivelé : + 1290 m / - 1370 m
- Étape 5 : Refuge de l'Oule - Gîte de la Martinette. Durée : 6h et dénivelé : + 810 m / - 1400 m
- Étape 6 : Gîte de la Martinette - Refuge des Sept-Laux. Durée : 3h et dénivelé : + 1100 m / - 130 m
- Étape 7 : Refuge des Sept-Laux - Habert d'Aiguebelle (refuge). Durée : 5h et dénivelé : + 600 m / - 1 025 m
- Étape 8 : Habert d'Aiguebelle (refuge) - Refuge Jean Collet. Durée : 5h50 et dénivelé : + 1 060 m / - 875 m
- Étape 9 : Refuge Jean Collet - Refuge de La Pra. Durée : 4h30 et dénivelé : + 950 m / - 780 m
- Étape 10 : Refuge de La Pra - Chamrousse (Le Recoin - hébergement station). Durée : 3 h15 et dénivelé : + 475 m / - 915 m
- Étape 11 : Chamrousse (Recoin) - Vizille. Durée : 5h30 et dénivelé : + 410 m / - 1 785 m

ITINÉRAIRE EN DÉTAIL

Au fil des Sentiers des Bergers, vous aussi transhumez ! Pendant la belle saison, emboîtez le pas aux troupeaux qui montent en estive et laissez-vous emporter par delà les cols, à travers la chaîne de Belledonne et ses merveilles. Belledonne est une terre de randonnées par excellence. Les alpages y offrent des paysages sans frontières, sauvages et hospitaliers, résultat de l'union harmonieuse entre les bergers et la nature qui, depuis des siècles, ont façonné cette montagne.

1) ÉTAPE 1 : Aiguebelle (Val d'Arc – aire de Bivouac) – le Pontet (Yourtes du Yayla de Rochebrune)

Durée : 6h30

Dénivelé : + 1245 m / - 685 m

Altitude : 320m min. / 880m max.

IGN 432 ET

Pas à pas : à Aiguebelle, prendre la route de Montgilbert, Le Planay, fort de Montgilbert, le Pontet par le Manchet et les Granges.

En chemin : cette étape est empreinte de l'histoire du fer. Les sites miniers ponctuent son parcours depuis la crête des Mollards jusqu'à la vallée. Le fer en Belledonne évoque 700 ans d'histoire, de Durandal à la compagnie Schneider. Dès le Moyen-âge, les mines des Hurtières furent les plus importantes de Savoie et réputées pour la qualité de leurs minerais. La chanson de Roland rapporte que l'épée Durandal aurait été forgée avec le minerai des Hurtières. A fleur de crête, du col du Champet à celui du Grand Cucheron, on peut rencontrer de nombreux témoignages de ce passé. Faire une halte au musée du Grand Filon et visiter les galeries de mine, c'est aller à la découverte de ce patrimoine exceptionnel.

2) ÉTAPE 2 : Le Pontet (Yourtes du Yayla de Rochebrune) – Refuge de la Perrière (non gardé)

Durée : 8h

Dénivelé : + 1805 m / - 825 m

Altitude : 880m min. / 1832m max.

IGN 3433 OT

Pas à pas : à partir du marais du Pontet, prendre le chemin dans la forêt, passer par la "baraque à Michel" et aller au col du Champet. Suivre la ligne de crête jusqu'au col de la Perche d'où l'on domine l'alpage de l'Arbaretan. Descendre aux sources du Gargoton, monter au col de la Perrière et aller jusqu'au refuge du même nom.

En chemin : la montée du Pontet au col du Champet est essentiellement forestière. La crête au-dessus du chalet d'Arbaretan propose un point de vue magnifique sur le Mont Blanc. L'ascension du col de la Perche puis du sommet du Chapotet offre une vue plongeante sur les alpages de la Grande Montagne de Presle et du Verneil. Ils accueillent des troupeaux locaux de génisses et de vaches allaitantes, de juin à octobre. Ces pâturages ont longtemps connu un succès et une affluence importante, mais le déclin de l'élevage à partir des années 1940 et l'abandon de nombreux alpages ont entraîné le recul de l'activité pastorale laitière. A ce jour, il existe donc peu d'alpages laitiers en Belledonne. Ainsi, les chalets pastoraux du côté savoyard ne sont utilisés que rarement car les éleveurs montent voir le troupeau à la journée avant de redescendre sur leurs exploitations. La descente aux sources du Gargoton et la remontée au col de la Perrière par la combe de l'Arbet neuf est très sauvage et préservée.

3) ÉTAPE 3 : Refuge de la Perrière (non gardé) – Refuge de la Pierre du Carre

Durée : 7h

Dénivelé : + 1330 m / - 1440 m

Altitude : 1761m min. / 1832m max.

IGN 3433 OT

Pas à pas : du refuge, aller au col de la Frèche, puis au col d'Arpingon. Suivre la sente jusqu'au refuge des Férices. Descente sur Pré Nouveau, traverser le Bens en utilisant la nouvelle passerelle, puis montée dans le vallon de Claran, col de Claran jusqu'au refuge de la Pierre du Carre.

En chemin : L'étape commence par la courte ascension des cols de la Frèche et d'Arpingon. Ce dernier offre un panorama remarquable sur les contreforts des Grands Moulins, la Lauzière et le Mont Blanc. En continuant la sente, vous trouverez le refuge des Férices dans un cirque magnifique, une véritable conque minérale. Le torrent Le Bens matérialise le passage entre l'Isère et la Savoie. Longtemps rattachés au

royaume de Piémont-Sardaigne, les Savoie n'ont rejoint la France par référendum qu'en 1860 et quelques bornes gravées (de la fleur de lys d'un côté, du dauphin de l'autre) rappellent l'histoire de ces deux départements. Puis vient l'alpage de Claran, véritable nid à myrtilles, utilisé depuis trois générations par une famille de transhumants et leurs 3 000 brebis. L'étape se termine au refuge de la Pierre du Carre. ATTENTION, vérifier si le refuge est gardé cet été. Possibilité de dormir au refuge de Claran situé un peu avant sur le parcours.

4) ÉTAPE 4 : Refuge de la Pierre du Carre – Refuge de l'Oule

Durée : 7h30

Dénivelé : + 1290 m / - 1370 m

Altitude : 1761m min. / 1836m max.

IGN 3433 OT

Pas à pas : du refuge, suivre les pas du trail de l'Échappée Belle, le Planay, Plan de l'Ours, le Praillet, l'Aup Bernard, la Bourgeat Noire, refuge de l'Oule.

En chemin : cette étape en mouvement pendulaire (500 m de descente puis de montée et 700 m de descente puis de montée) est marquée par ses sentiers boisés. La cabane de l'Aup Bernard pourra faire office de refuge en cas de mauvais temps et est un très bel endroit pour faire une pause. Tout en bas, le village du Gleyzin ou la Bourgeat Noire est caractéristique de ces hameaux et vallées retirés du temps. Les chalets alpins traditionnels étaient conçus pour faire face à des conditions souvent très rudes, avec le foin pour isolant et la proximité des animaux pour chauffage. La fin de l'étape peut être propice à la cueillette de quelques champignons, car ici il suffit d'un orage pour les voir s'élever au ras du sol.

Camille et Christian sauront vous accueillir et Christian ne se lassera pas de vous raconter mille et une histoires sur son métier d'éleveur, ses troupeaux, ses chiens.

5) ÉTAPE 5 : Refuge de l'Oule – Gîte de la Martinette

Durée : 6h

Dénivelé : + 810 m / - 1400 m

Altitude : 1075m min. / 1836m max.

IGN 3433 OT

Pas à pas : depuis le gîte, redescendre 150 mètres du gîte d'alpage, tourner à gauche (ouest) direction la Pierre du Pin. Monter à la croix du Léat, rejoindre le lac et le chalet du même nom. Un véritable petit paradis. Traverser la combe de Tigneux et continuer jusqu'au 2ème chalet de la Petite Valloire (ou de la Fouetterie). Plus bas, passer près du 1er chalet de la Petite Valloire, récemment rénové. Descendre dans la forêt et rejoindre le chemin de traverse pour aller jusqu'à la Martinette.

En chemin : l'une des étapes les plus difficiles de la traversée, mais l'une des plus belles. L'itinéraire rejoint les alpages exploités par les troupeaux de moutons du groupement d'éleveurs des "Portes de l'Eglise". Les paysages de l'étape sont grandioses et spectaculaires. A partir du lac du Léat, une végétation de myrtilles, de rhododendrons et de genévriers favorables au Tétralyre s'est développée. Puis, quelques bouquets d'aulnes se dressent sur le chemin menant à la Croix. Cette riche mosaïque de milieux naturels témoigne de la compétition entre espèces végétales. Le pastoralisme contribue ainsi au maintien des équilibres écologiques fragiles.

Jochen vous accueillera au gîte d'étape.

6) ÉTAPE 6 : Gîte de la Martinette – Refuge des Sept-Laux

Durée : 3h

Dénivelé : + 1100 m / - 130 m

Altitude : 1075m min. / 2135m max.

IGN 3335 ET

Pas à pas : à la Martinette, prendre la direction du refuge des 7 Laux. Deux possibilités pour monter au refuge, soit par les Deux Ruisseaux ou alors par le Cul de la Vieille.

En chemin : le secteur est un des hauts lieux de la "houille blanche", nom donné à la force motrice de l'eau utilisée à des fins de production d'électricité, grâce aux travaux d'Aristide Bergès en 1878 dans Belledonne. Barrages et conduites forcées font ici partie du paysage depuis des décennies. Ce passage offre un panorama sur les massifs sauvages de la Grande Valloire et de Puy Gris ainsi que sur la vallée du Haut Bréda et le domaine skiable des 7 Laux. Au fil de l'année, troupeaux bovins et skieurs s'y succèdent dans

une valse perpétuelle où le pâturage joue un rôle déterminant pour la qualité du manteau neigeux et la prévention des avalanches. Le plateau des 7 Laux, perché à plus de 2 200 mètres d'altitude, abrite des pâturages particulièrement difficiles à exploiter. Seules les brebis destinées à la production de viande parviennent à valoriser les maigres ressources des pentes escarpées. Il s'agit ici d'un troupeau du midi qui vient passer l'été au frais. Au refuge, Simon est là, prêt à vous accueillir.

7) ÉTAPE 7 : Refuge des Sept-Laux – Habert d'Aiguebelle (refuge)

Durée : 5h

Dénivelé : + 600 m / - 1 025 m

Altitude : 1735m min. / 2135m max.

IGN 3335 ET

Pas à pas : du refuge, revenir sur le sentier principal, longer vers le sud les lacs Cottépens et Cos. Avant la cabane de berger, direction plein ouest et monter au col de la Vache (2556m), descente du col dans les pierriers. Suivre la sente qui traverse jusqu'au Pas de la Coche. Puis, descendre au Habert d'Aiguebelle. En chemin : vous traversez le plateau granitique des 7 Laux. L'alpage des 7 Laux est un alpage difficile à exploiter car très rocailleux. Seules les brebis destinées à la production de viande paissent ici. La montée au Col de la Vache se fait par un vallon étroit. Du col, vous pourrez admirer un splendide panorama sur le versant Est de Belledonne avec les massifs du Taillefer et des Grandes Rousses, Grenoble et le massif du Vercors à l'Ouest. Ces éboulis sont une zone refuge pour les bouquetins. Réintroduits dans les années 1980 sur le massif du Rissiou, ils ont colonisé la chaîne de Belledonne pour devenir une des plus grandes populations des Alpes. Arrivé au Pas de la Coche, vous aurez une magnifique vue sur les glaciers des Écrins. Le Pas de la coche est le point le plus bas de la crête sommitale de Belledonne, il permet le passage de la vallée du Grésivaudan à l'Oisans. Jadis, il était emprunté par les colporteurs, évitant ainsi le long détour imposé par le contournement de Belledonne. La fin de l'étape vous conduira au Habert d'Aiguebelle avec face à vous les sommets de Chamechaude et de la Dent de Crolles.

8) ÉTAPE 8 : Habert d'Aiguebelle (refuge) – Refuge Jean Collet

Durée : 5h50

Dénivelé : + 1 060 m / - 875 m

Altitude : 1735m min. / 1960m max.

IGN 3335 ET

Pas à pas : du Habert d'Aiguebelle, remonter au Pas de la Coche. Là-haut, aller vers la sud ouest et suivre la signalétique jaune. Le sentier longe et passe derrière le Ferrouillet, nouvellement balisé. Monter la brèche de Roche Fendue, le col de la Mine de Fer, puis arrivée plongeante sur le refuge de Jean Collet. En chemin : au pas de La Coche, on retrouve le versant Oisans que l'on garde jusqu'à la brèche de Roche Fendue. En gagnant de l'altitude, le paysage s'assèche pour laisser place à un monde minéral. Au col de la Mine de Fer, une excavation destinée à l'extraction du fer rappelle le temps où les mineurs arpentaient les flancs de ce vallon. La sente descend et traverse le vallon très sauvage jusqu'au refuge perché sur son éperon rocheux qui domine Grenoble et la vallée du Grésivaudan.

La nouvelle gardienne, Pauline, vous accueillera.

Pour les randonneurs aguerris, il est possible de faire directement Les 7 Laux / Jean Collet (attention, très longue journée).

9) ÉTAPE 9 : Refuge Jean Collet – Refuge de La Pra

Durée : 4h30

Dénivelé : + 950 m / - 780 m

Altitude : 1960m min. / 2109m max.

IGN 3335 OT

Pas à pas : du Habert d'Aiguebelle, remonter au Pas de la Coche. Là-haut, aller vers la sud ouest et suivre la signalétique jaune. Le sentier longe et passe derrière le Ferrouillet, nouvellement balisé. Monter la brèche de Roche Fendue, le col de la Mine de Fer, puis arrivée plongeante sur le refuge de Jean Collet. En chemin : au pas de La Coche, on retrouve le versant Oisans que l'on garde jusqu'à la brèche de Roche Fendue. En gagnant de l'altitude, le paysage s'assèche pour laisser place à un monde minéral. Au col de la Mine de Fer, une excavation destinée à l'extraction du fer rappelle le temps où les mineurs arpentaient les flancs de ce vallon. La sente descend et traverse le vallon très sauvage jusqu'au refuge perché sur son

éperon rocheux qui domine Grenoble et la vallée du Grésivaudan.

La nouvelle gardienne, Pauline, vous accueillera.

Pour les randonneurs aguerris, il est possible de faire directement Les 7 Laux / Jean Collet (attention, très longue journée).

10) ÉTAPE 10 : Refuge de La Pra – Chamrousse (Recoin – hébergement station)

Durée : 3 h15

Dénivelé : + 475 m / - 915 m

Altitude : 1650m min. / 2109m max.

IGN 3335 OT

Pas à pas : cet itinéraire passe par l'ancien GR®549 jusqu'aux lacs Robert. Aller à Recoin via le lac des Pourrettes.

En chemin : du refuge, on descend à travers les pâturages ponctués de mares, de cours d'eau et de nombreux lacs aux eaux cristallines. La montagne accueille dans ces lieux magiques un troupeau local de près de 1500 brebis. Jusqu'aux lacs Robert, s'étend l'enfilade ininterrompue et majestueuse des sommets et des lacs de Belledonne, là où se rencontrent régulièrement les bergers et les randonneurs. Vous entrez dans une zone protégée, Natura 2000. Le sentier traverse un secteur caractéristique avec sa forêt clairsemée de pins cembro, espèce de conifère rare, et de pins à crochet. Après les lacs Robert, on rejoint facilement la station de Chamrousse. Un troupeau de 1200 brebis du sud de la France et quelques génisses y pâturent de juin à octobre.

À Chamrousse, vous retrouverez une vie plus animée et vous pourrez bénéficier des animations et événements du moment.

Possibilité d'hébergement, de restauration et de transports en commun.

Renseignez-vous auprès de l'office de tourisme au 04 76 89 92 65 ou directement sur <https://www.chamrousse.com>

11) ÉTAPE 11 : Chamrousse (Recoin) – Vizille

Durée : 5h30

Dénivelé : + 410 m / - 1 785 m

Altitude : 268m min. / 1650m max.

IGN 3335 ET

Pas à pas : du Recoin à Chamrousse, rejoindre Roche Béranger puis descente sur Vizille par le col de la Madeleine. Traversée des hameaux de Mont Sec et Montjean. Arrivée sur Vizille par la nationale (100m).

En chemin : cette dernière étape est différente et dévoile son charme par sa descente essentiellement forestière. Une forêt splendide aux essences multiples. Les points de vue sur le plateau Matheysin égalent les précédents plus montagneux. Les hameaux de Mont Sec et Montjean sont authentiques et nous font découvrir la tranquillité des gens qui y vivent. Descente soutenue jusqu'à Vizille où on arrive derrière le château et son domaine. Vizille, berceau de la Révolution : la pause historique s'impose et vous saurez tout sur la naissance de la Révolution.

Possibilité d'hébergement, de restauration et de transports en commun.

Renseignez-vous auprès de l'office de tourisme au 04 76 68 15 16 ou directement sur <https://www.sudgrenoblois-tourisme.com>



Difficultés particulières

Nombreux passages rocheux et de torrents



Retrouvez ce parcours et bien d'autres
sur l'application mobile **Loopi - balades & GPS**

