

LES ITINERAIRES GAULOIS ...

... EN MOBILITE DOUCE

G.A.U.L

Dernière actualisation : 29/10/2023

1 INDEX

1	INDEX.....	2
2	AVANT-PROPOS :	3
3	ISERE :	4
3.1	Belledonne : Le Rivier d'Allemont / Lac de Malmaison	4
3.2	Belledonne : Freydière.....	4
3.3	Vénosc / Champhorent / Vallée du Vénéon	5
3.4	Grandes voies de Saint-Egreve	6
3.5	Vercors – Lans-en-Vercors / Le Roc Cornafion	6
3.6	Chartreuse – Le Sappey / Chamechaude.....	6
4	SAVOIE :	7
4.1	Beaufortain - Aiguille des Glaciers.....	7
4.2	Maurienne – Modane / Refuge de l'Orgère // Refuge de la Dent Parrachée	7
4.3	Maurienne – Bonneval sur Arc / Bourg St Maurice	8
4.4	Tarentaise – Pralognan / Vallon de Chavière	8
4.5	Escalade à Cessens (initiation), Lac du Bourget.....	8
5	HAUTE SAVOIE.....	10
5.1	Faverges - Pointe d'Arcalod, arête Nord	10
6	LOIRE.....	10
6.1	Pilat - Roche Corbière	10
6.2	Pilier du Gier	10
6.3	Site d'escalade de Doizieux	11
7	ARDECHE	12
7.1	Ardeche - Villevoscance	12
8	DROME.....	12
8.1	Saou	12
9	AIN.....	13
9.1	Ain - Essieu/Contrevoz.....	13
9.2	Grimpe à Crept, Bugey.....	13

2 AVANT-PROPOS :

Vous trouverez ci-dessous quelques idées de trajets en Mobilité Douce, déjà expérimentés par des gaulois :

N'hésitez pas à tenter votre expérience et à nous faire un retour.

Ont participé à cette édition :

- Nicolas Catriens
- Thierry Dubois
- Pierre Poirier
- Isabel Ruiz
- Maïte Morel

Pour aller plus loin, voici quelques liens intéressants, issus du livre "Mobiguide Isère"

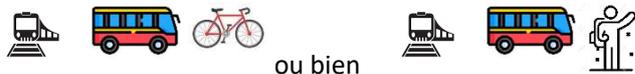
[falaises en Isère accessibles sans voiture](#)

[lignes de bus en Isère](#)

[page d'accueil livre Mobiguide Isère](#)

3 ISERE :

3.1 Belledonne : Le Rivier d'Allemont / Lac de Malmaison



Activités : Ski de randonnée / Randonnée à pied

CR associé : [ici](#)

Itinéraire : Train + car + vélo ou stop (13 Km jusqu'au Rivier d'Allemont - 564 m dénivelé - 1h05)

- Train jusqu'à Grenoble
- Ligne de car Transisère n° 75 Grenoble (Cars de la Région) - Le Bourg d'Oisans : descendre à Rochetaillée. Les cars sont censés être dotés de porte-vélos, mais en mai 2022 certains n'en avaient pas, la situation a peut avoir évolué depuis.
- De Rochetaillée, montée à vélo possible, mais cela paraît très facile à stop. La route du Col du Glandon est très parcourue. Des pêcheurs montent dès 4h du matin au Lac de Malmaison.

Nuitée :

- Au Rivier d'Allemont, Laura et Matthieu proposent un petit appartement coquet pour 4 personnes, situé dans le RdC de leur grande maison jardinée. Terrasse et jardin. Prix individuel, de l'ordre de 20 € la nuit. Tél : 06 78 30 63 45
- Gîte les Fayets, au Rivier d'Allemont, il était fermé en 2022 en attente de travaux et rouverture. A suivre ... Tél : 04 76 80 72 74

Ravitaillement :

- Crêperie Les Favets, bonne cuisine, le soir ils peuvent être fermés mais ils peuvent livrer des plats à domicile. Ils peuvent vendre aussi de la petite épicerie : 04 76 79 64 88

Réalisé par : Isabel R.

3.2 Belledonne : Freydière



Activités : Ski de randonnée

CR associé : [ici](#) et [ici2](#)

Freydière est un point de départ classique pour des randos à ski. Quand on parle de classique en montagne, c'est pour une bonne raison : beauté du site, intérêt des courses... Cerise sur le gâteau : l'endroit est plutôt aisé d'accès en mobilité douce.

Itinéraire : Train (1h20) + vélo (24 km - 948 m dénivelé positif - 2h30)

- Train jusqu'à Grenoble. Sortir de la gare en suivant les rampes (laisser l'escalator à droite).
- Direction Domène, la voie cyclable récente est particulièrement agréable. Elle longe l'Isère pendant la majeure partie du trajet. A partir de Domène, ça monte ! Les 200 premiers mètres, dont le premier virage à droite, sont les plus durs. Compter deux heures pour un petit groupe de GAULOis comprenant des cyclistes plus ou moins habitués. Jusqu'à Revel, le vendredi, la circulation automobile est un peu casse-pieds. A Revel, on peut ravitailler en eau sur la place.

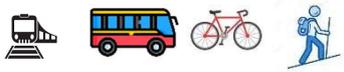
Nuitée :

- A Freydière, attendez-vous à un excellent accueil par Frédi et son équipe. Il faut contacter le restaurant La Gélinothe <https://www.restolagelinotte.com/gite-et-tiny-a-freydieres/> Les vélos stationnent à l'extérieur, devant le gîte. Rien à craindre dans le hameau mais d'habitude on met les antivols.
- La soirée concert du samedi à la Gélinothe sera un point fort de votre séjour.

Pour le trajet retour de Freydière à Grenoble, compter une heure et demie.

Réalisé par : Thierry D.

3.3 Vénosc / Champhorent / Vallée du Vénéon



Activité : ski alpinisme

CR associé : <https://vimeo.com/121138433>

Itinéraire : Train + Car + Vélo + rando

- TER jusqu'à Grenoble
- Car T75 de Grenoble à Bourg d'Oisans (vélo en soute ou sur porte vélos)
- depuis Bourg d'Oisans emprunter la voie verte jusqu'à Venosc (<https://www.bike-oisans.com/velo-de-route/voie-verte/>) la suite se fait forcément par la route jusqu'à Champhorent
- du parking de Champhorent rejoindre le refuge de la Lavey

Nuitée : Au refuge de la Lavey

Objectifs :

- Tête de Fetoules
- Tête de Lauranoure : <https://www.legaul.fr/alpinisme/cr-alpi/3224-velauranoure-10-07-2022-3224>

Réalisé par : Pierre P.

3.4 Grandes voies de Saint-Egreve

Activités : Escalade

Itinéraire : Train + vélo

- De la gare de Grenoble, on parcourt environ 8 km et... dix mètres de dénivelé négatif. On peut stationner sur un parking situé au pied des falaises, avenue de Karben.

Réalisé par : Thierry D.

3.5 Vercors – Lans-en-Vercors / Le Roc Cornafion

Activité : Escalade

Itinéraire : Train+ Vélo.

- De la gare de Grenoble, viser Sassenage, Engins puis Lans-en-Vercors. C'est la grande route, la circulation automobile est conséquente mais ça monte régulièrement. Les petites routes permettent ensuite d'arriver à l'est de Villard-de-Lans (lieu à préciser lors d'une prochaine sortie). En fonction de la forme des cyclistes, on continue plus ou moins haut et on se gare dans la forêt. Compter 28 km et 1000 m de dénivelé positif.

Réalisé par : Thierry D.

3.6 Chartreuse – Le Sappey / Chamechaude

Activité : Ski de randonnée

Itinéraire : Depuis la gare de Grenoble, viser la Frette puis le Sappey. Continuer jusqu'au col de Porte. Compter 20 km et 1400 m de dénivelé positif.

Réalisé par : Thierry D.

4 SAVOIE :

4.1 Beaufortain - Aiguille des Glaciers

Activité: Alpinisme

CR: [Petite Aiguille des Glaciers](#)

Itinéraire: train + vélo + rando

- 4h de train: départ à 8h de Part-Dieu direction Bourg St Maurice, changement à Aix-Les-Bains. Puis 2h30/3h de vélo, 21km, 1200m D+. Pour finir, 750m de dénivelé à pied pour arriver au refuge.
- Les vélos sont laissés au parking du Chalet des Lanchettes
- Très Joli parcours à vélo.

Nuitée: le refuge Robert Blanc. Le dîner était digne d'un restau étoilé.

Réalisé par : Nicolas C.

4.2 Maurienne – Modane / Refuge de l'Orgère // Refuge de la Dent Parrachée

Plusieurs itinéraires sont possibles au départ de Modane

Activité : alpinisme, ski de randonnée

Itinéraire : Train + Vélo

- Aller : TER jusqu'à Modane, par exemple 9h50-13h20 le samedi
- Retour : TER de Modane-Lyon 18h20 – 22h10
- Depuis la gare de Modane, plusieurs itinéraires possibles, selon l'objectif
 - faire l'approche en vélo (compter 1000 m de dénivelé pour le parking de Plan d'Amont)

Nuitée : En refuge (Refuge de l'Orgère, refuge de la Dent Parrachée, refuge du fond d'Aussois)

Objectifs depuis Modane :

- Traversée de l'Aiguille Doran
- Dent Parrachée depuis le refuge de la Dent Parrachée : <https://www.legaul.fr/3173-dent-parrachee-en-mobilite-12-juin-j2-12-06-2022-3173>
- Pointe de l'Echelle (alpinisme)
- Pointe de l'Observatoire (randonnée)

Réalisé par : Pierre P. – Maïte M.

4.3 Maurienne – Bonneval sur Arc / Bourg St Maurice

L'hébergement au refuge de Vallonbrun semble s'imposer pour la 1ère nuit. Ensuite on peut composer largement selon les envies.

Activité : ski de randonnée

CR associé : <https://www.legaul.fr/3482-trav-val-cenis-a-val-d-isere-08-04-2023-3482>

Itinéraire : Train + Car

- Aller : TER jusqu'à Modane + Car S53 Modane > Val Cenis > Bonneval sur Arc
- Retour : Car S82 Bourg Saint Maurice > Val D'Isère + TER à Bourg Saint Maurice

Objectif : Raid à ski Val Cenis à Tignes

Réalisé par : Pierre P.

4.4 Tarentaise – Pralognan / Vallon de Chavière

Activité : alpinisme

CR associé : <https://www.camptocamp.org/outings/1558867/fr/pointe-de-l-observatoire-arete-w>

Itinéraire : Train + Vélo

- TER jusqu'à Moutiers
- depuis la gare de Moutiers rejoindre Pralognan puis le Vallon de Chavière - possibilité de prendre le car jusqu'à Pralognan (S66 - Moûtiers - Pralognan-la-Vanoise)

Nuitée : bivouac ou refuge du Roc de la Pêche

Objectif : Arête Ouest de la Pointe de l'Observatoire

Réalisé par : Pierre P.

4.5 Escalade à Cessens (initiation), Lac du Bourget

Site accessible avec peu de vélo. Possible d'y aller à la journée avec départ la veille au soir et nuit en camping.

Activités : escalade

Itinéraire : train + vélo

- train jusqu'à Aix-les-Bains,
- 6km pour aller au camping relativement plat, 6km et 280m de D+ depuis le camping pour aller jusqu'au site d'escalade. Voir avec les proprio du camping pour laisser les affaires de nuitée et les récupérer en repassant le soir.

Nuitée : camping "Sous la Colline" au calme à 6km d'Aix, et petite rando sur la crête du Mont de Corsuet l'aprèm.

Ravitaillement : boulangerie "Le Pain des Montagnes" à St Germain la Chambotte

Proposé par : Maïte M.

5 HAUTE SAVOIE

5.1 Faverges - Pointe d'Arcalod, arête Nord

Depuis la gare d'Annecy, viser Faverges puis monter le long du vallon de St Ruph. Se garer au bout de la petite route qui perd son goudron au fur et à mesure qu'on avance. Compter 32 km et un peu moins de 600 m de dénivelé positif. A noter, la voie cyclable le long du lac est superbe mais peut être très fréquentée.

Proposé par : Thierry D.

6 LOIRE

6.1 Pilat - Roche Corbière

Activité: escalade

CR: [Roche Corbière en reprise & mobilité douce 20/03/2022](#)

Itinéraire: train 1h St Etienne-Bellevue + 6km vélo 200mD+

Route peu fréquentée

Départ de la gare de Perrache

Sortie à la journée

Proposé par : Nicolas C.

6.2 Pilier du Gier

Itinéraire d'escalade facilement réalisable à la journée depuis Lyon.

Activité : escalade

CR associé : <https://www.legaul.fr/2841-pilier-du-gier-en-mobilite-douce-10-10-2021-2841>

Itinéraire : Train + Vélo

- TER jusqu'à St Chamond
- depuis la gare de St Chamond rejoindre le parking de la Scie du Bost.

Proposé par : Pierre P.

6.3 Site d'escalade de Doizieux

Depuis la gare de Saint-Chamond ou Rive-de-Gier, viser Saint-Paul-en-Jarez. L'itinéraire le plus agréable emprunte ensuite la petite route en rive droite du Dorlay. On passe par La Terrasse-sur-Dorlay puis Doizieux. Compter 17 km et 450 m de dénivelé positif.

Proposé par : Thierry D.

7 ARDECHE

7.1 Ardeche - Villevocance

Activité: escalade

CR: [grimpe à Villevocance](#)

Itinéraire : train + vélo

- environ 1h de train jusqu'à St Vallier sur Rhône, puis 1h30/2h de vélo. Ligne de la Via Rhona, en haute saison il peut y avoir besoin de réserver une place pour le vélo - gratuit
- Petite route très agréable, quasiment aucune voiture
- Sortie à la journée

Réalisé par : Nicolas C.

8 DROME

8.1 Saoû

Activité : escalade

Faisable mais pas dans la catégorie "bons plans" (à moins d'un changement dans la desserte SNCF de Crest)

9 AIN

9.1 Ain - Essieu/Contrevoz

Activité : escalade

CR: [Mobilité douce à Essieu Contrevoz](#)

Itinéraire: train 50min jusqu'à Virieu le Grand + vélo 35min 150D+.

- Route de campagne pas trop fréquentée

Sortie à la journée

9.2 Grimpe à Crept, Bugey

Activité : escalade

Itinéraire : train + vélo

- train jusqu'à Ambérieu : un train toutes les demi-heures
- vélo jusqu'à Crept : prendre la petite départementale passant par AMbutrix & Vaux en Bugey, récupérer la viarhona à la sortie de Lagnieu, la suivre jusqu'à la D79A à Briord et monter jusqu'au parking du site. 2km en gravillonné avec un petit raidillon. Détour à tester par Lompnas. 160m de côte depuis le Rhône pour arriver à la falaise. Compter 2 bonnes heures pour arriver sur site, bien échauffé.e, et prendre la frontale pour prolonger la journée et envisager le retour de nuit

Sortie à la journée

Réalisé par : Maïte M.

