



NOS CONSEILS *rando*

Car une belle sortie rando est une sortie préparée !

1 La veille, prenez le temps de vérifier la météo, le risque d'orage notamment, et choisissez un itinéraire adapté aux capacités du groupe.

2 Partez à plusieurs (ou prévenez un proche de votre itinéraire), bien équipés. Chaussures montantes, eau, de quoi manger, un topo et un téléphone dans le sac à dos. Chapeau, crème solaire, veste de pluie et vêtements chauds permettront également de parer aux conditions d'altitude.

3 Ici la nature est préservée : restez bien sur les sentiers et laissez les jolies plantes et animaux sauvages là où ils sont.

4 Certains itinéraires traversent des alpages, lieu de vie et de travail des bergers et de leurs troupeaux. Refermez bien les clôtures après votre passage et restez sur les sentiers. Parfois, des chiens de protection sont présents. Renseignez-vous en amont pour avoir le bon comportement et vérifiez si vous pouvez emmener votre chien (certains espaces sont interdits aux chiens toute l'année ou sur certaines périodes).

>> parc-chartreuse.net/lamontagnerespect

5 Envie d'un pique-nique à base de nos bons produits de Chartreuse ? Faites une halte dans un de nos villages pour vous ravitailler dans les commerces locaux :

>> destinationchartreuse.fr/produitslocaux

6 Envie d'itinéraires confidentiels, d'observer la faune et l'étonnante flore de montagne ? Faites appel à un professionnel pour une sortie en toute sécurité !

>> destinationchartreuse.fr/accomp

Une carte de randonnée pour vous repérer

Carto-guide "Promenades et randonnées en Chartreuse"
30 idées randonnées sur carte
IGN Chartreuse Nord et Sud (1:35 000).
7 € (En vente sur destinationchartreuse.fr ou dans les Offices de Tourisme)



Météo montagne > 32 50
Secours en montagne > 112
ou 114 (sourds/malentendants)

RENSEIGNEMENTS *Office de Tourisme /*

15 place de l'Eglise
38 380 St Pierre d'Entremont
04 79 65 81 90 / info@coeurchartreuse-tourisme.com



UN PROBLÈME ?

Je constate un problème sur mon parcours : balisage défaillant, atteinte à l'environnement, conflit d'usage ou incident...
Je le signale sur sentinelles.sportsdenature.fr



CIRQUE DE ST MÊME : *sentier* *des cascades* / St Pierre d'Entremont

TOPO RANDO

Situé au coeur du Cirque de St Môme, ce sentier escarpé vous offre une randonnée entre forêt et torrent, à la découverte de ses cascades.



DIFFICULTÉ

3 km

195 m

1 h 30

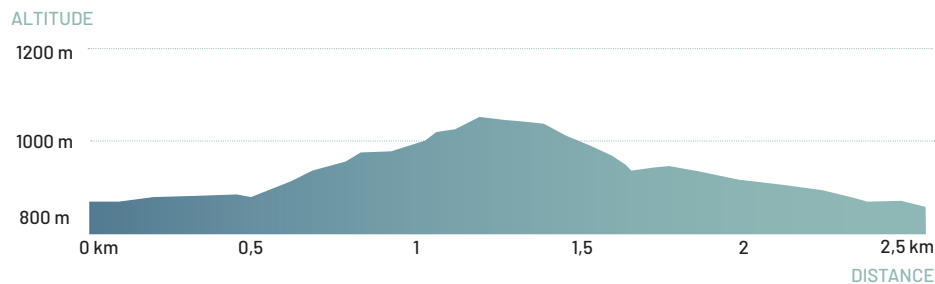
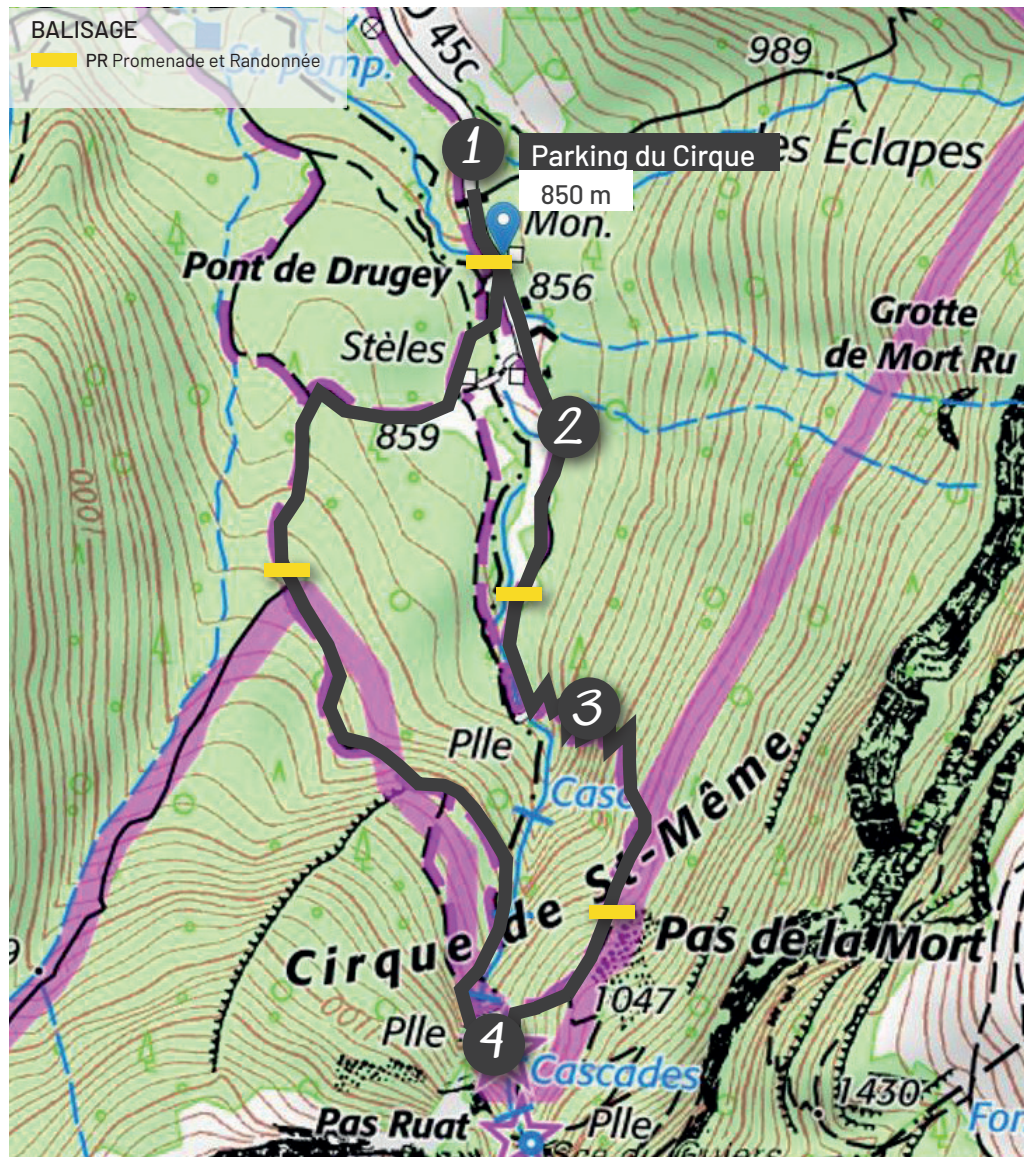
- En boucle
- Animaux acceptés : oui
- Présence chiens de protection : non
- Départ / Arrivée : Cirque de St Môme
- Parking : parking du Cirque



DESTINATION
CHARTREUSE




www.destinationchartreuse.fr



Indications

(1) Au départ du parking (payant en haute saison), suivre la route fermée et longer la rive droite du Guiers Vif. D'abord goudronné, le sentier est ensuite plus varié. (2) Au prochain panneau directionnel, tourner à gauche sur le chemin qui monte à travers la forêt. (3) A mi-parcours, un belvédère permet un aperçu de la première cascade. Poursuivre la montée en lacets jusqu'au replat et prendre le chemin à droite qui redescend à la Grande Cascade (attention : ne pas prendre à gauche, sentier dangereux et non balisé). (4) Entamer la descente par le pont en bois pour passer sur la rive gauche. Continuer la descente à travers la forêt. Au panneau directionnel suivant, tourner à droite pour aller à la découverte de la cascade isolée. Revenir sur ses pas puis tourner à droite pour poursuivre la descente jusqu'à retrouver la prairie. Tout au long de la randonnée, rester prudent car les sentiers sont humides et abruptes et parfois en bord de falaise. Les forêts traversées sont privées, bien rester sur les chemins balisés.

À NOTER : le bivouac et les feux sont INTERDITS dans le Cirque de St Môme.

 (1) From the car park (for which a charge is made in high season), follow the closed road along the right bank of the Guiers Vif. Initially tarmacked, the path then becomes more varied. (2) At the next signpost, turn left onto the path that climbs through the forest. (3) Halfway up, there is a lookout point where you can get a glimpse of the first waterfall. Continue up the winding path to the level and take the path on the right that leads back down to the Grande Cascade (warning: do not take the path on the left, it is dangerous and unmarked). (4) Start the descent over the wooden bridge to the left bank. Continue downhill through the forest. At the next signpost, turn right to discover the isolated waterfall. Retrace your steps and turn right to continue downhill until you reach the meadow. Throughout the walk, take care as the paths are wet and steep and sometimes on the edge of a cliff. The forests through which you pass are private, so keep to the marked paths.

PLEASE NOTE: Bivouacs and fires are FORBIDDEN in the Cirque de St Môme.



À VOIR / À FAIRE à proximité

- Peter Pan Bois (à 8km du départ) : atelier de tournage sur bois.
- Coopérative laitière des Entremonts (à 10km du départ) : fromages de montagne.
- Musée de l'Ours des cavernes (à 10km du départ) : visites.



Informations et autres idées de visites sur www.destinationchartreuse.fr/pepites ou sur la carte touristique (disponible gratuitement dans les offices de tourisme du massif).