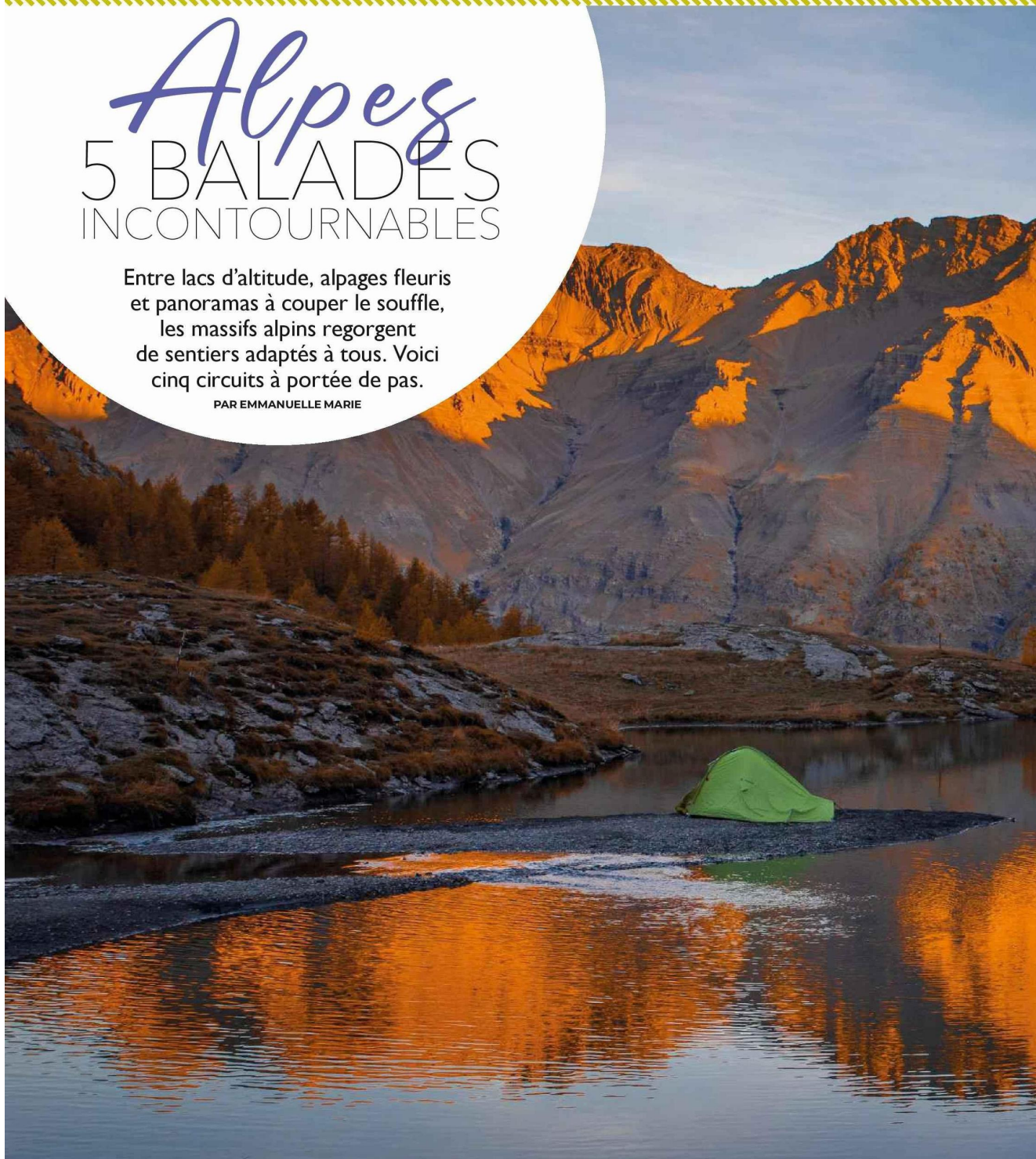


nature || RANDONNÉES

Alpes 5 BALADES INCONTOURNABLES

Entre lacs d'altitude, alpages fleuris
et panoramas à couper le souffle,
les massifs alpins regorgent
de sentiers adaptés à tous. Voici
cinq circuits à portée de pas.

PAR EMMANUELLE MARIE





En pratique

Niveau : moyen.
Durée : 3h.
Dénivelé positif : 536 m.
Distance : 6,5 km.
Meilleure saison : été.
Hébergement :
à l'hôtel « Les 5 Saisons »
(les5saisons.com).



1 Parc national des Ecrins

UNE BOUFFÉE D'AIR PUR ENTRE LACS ET MONTAGNES

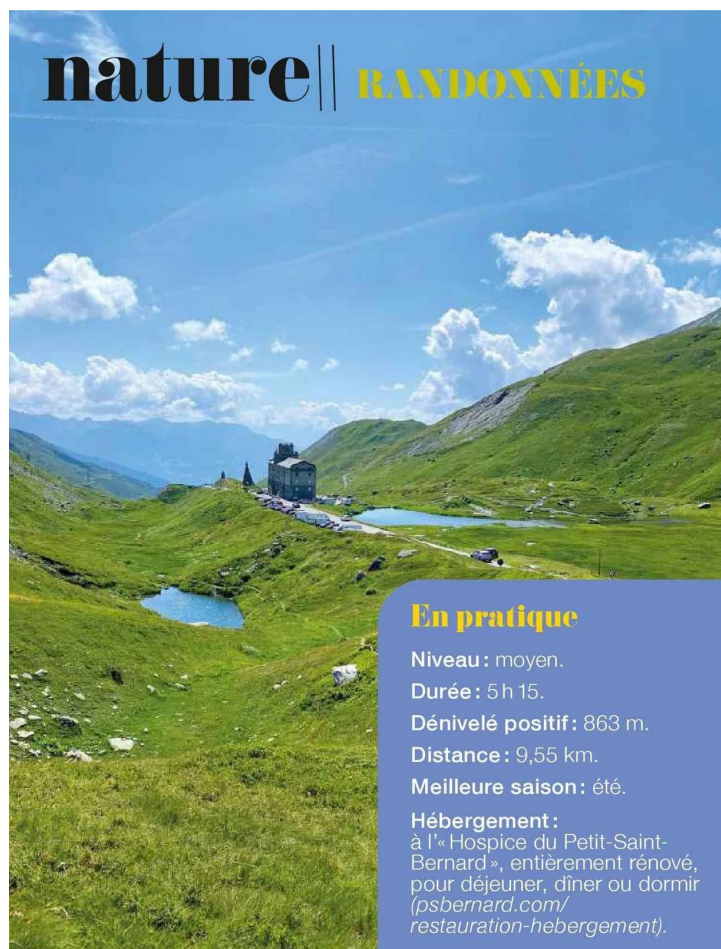
Au départ du parking des Cascades, dans le fond de la vallée de Freissinières, cette randonnée plonge au cœur du parc national. Dès les premiers mètres, tout est spectaculaire. Le sentier longe le bouillonnant torrent des Oules et les immenses parois calcaires qui font la renommée des lieux. Puis il monte en lacets réguliers à travers un verrou glaciaire, sorte de marche en pierres naturelles, traversant pierriers et bosquets de mélèzes. L'ascension est soutenue, mais accessible. Le point d'orgue est l'arrivée sur le plateau de l'ancien lac de Fangeas – aujourd'hui partiellement comblé –, entouré de sommets majestueux. Aux alentours, des méandres d'eau cristalline serpentent dans un paysage herbeux où vivent marmottes et troupeaux en estive.

LE SAVIEZ-VOUS?

Contrairement aux lacs de montagne nés après la fonte des grands glaciers il y a des millénaires, celui du Fangeas est récent. Il s'est formé il y a quelques années après un glissement de terrain qui a obstrué le torrent des Oules, créant la retenue d'eau. En 2023, le barrage a cédé, le bassin s'est vidé et le courant a repris sa course.

Office de tourisme du Pays des Ecrins: paysdesecrins.com

THIBAUT BLAIS



nature || RANDONNÉES

2 Parc national de la Vanoise

À LA RENCONTRE DE LA FAUNE ALPINE

Depuis le col du Petit-Saint-Bernard, cette boucle mène au sommet du mont franco-italien Lancebranlette, à 2936 m. En dépit de cette altitude, en été, ce sommet est accessible à tous. L'itinéraire traverse des alpages, des schistes joliment feuilletés et des pelouses alpines via des sentiers parfaitement tracés, même sur l'arête sommitale. En chemin, il n'est pas rare de croiser bouquetins, tarines et marmottes. Un arrêt à la table d'orientation – où un banc permet de faire une halte – s'impose, tant la vue est exceptionnelle sur le massif de la Vanoise, le Val d'Aoste, les Alpes italiennes et le versant italien du Mont-Blanc. En contrebas se détache le Lac sans Fond, offrant également un magnifique belvédère. Enfin, s'il vous reste encore un peu de courage, ne manquez pas de visiter le jardin botanique alpin Chanousia.

Office de tourisme de Séez : hautetarentaise.fr

En pratique

Niveau : moyen.

Durée : 5 h 15.

Dénivelé positif : 863 m.

Distance : 9,55 km.

Meilleure saison : été.

Hébergement : à l'« Hospice du Petit-Saint-Bernard », entièrement rénové, pour déjeuner, dîner ou dormir (psbernard.com/restauration-hebergement).

3 Parc naturel de la Chartreuse

UN PANORAMA GRANDIOSE, QUI SE MÉRITE...

La Pinéa, qui s'élève (1771 m) au-dessus de la forêt domaniale de Grande Chartreuse, est accessible après la fonte des neiges par un sentier qui part du col de la Porte. Une large piste forestière grimpe à travers les épicéas et les hêtres. Après quelques lacets, on entame la montée vers le sommet. Le sentier longe la crête avec, en contrebas, une vue plongeante sur le monastère de la Grande Chartreuse. Le parcours nécessite parfois de s'aider des mains et le passage final se fait sur une arête rocheuse. Le chemin est tracé, néanmoins, une sensation de vide peut se faire sentir. Mais une fois au pied de la croix, la récompense est immense : un panorama à 360° sur les sommets de Chamechaude, du Grand Som, de Belledonne, du Taillefer, du Dévoluy, du Vercors et sur la vallée de Grenoble.

Office de tourisme Destination Chartreuse : chartreuse-tourisme.com

En pratique

Niveau : moyen à difficile.

Durée : 2 h 20.

Dénivelé positif : 438 m.

Distance : 8,6 km.

Meilleure saison : ouvert du 1^{er} mai au 30 novembre.

Hébergement : à l'hôtel-restaurant « Les 3 Sommets », au col de Porte (les3sommets.fr).



A BECHAT - HAUTE-ARENTE VANOISE, A DOUCE INSTANTS SENSIBLES

En pratique

Niveau : moyen.

Durée : 4 h.

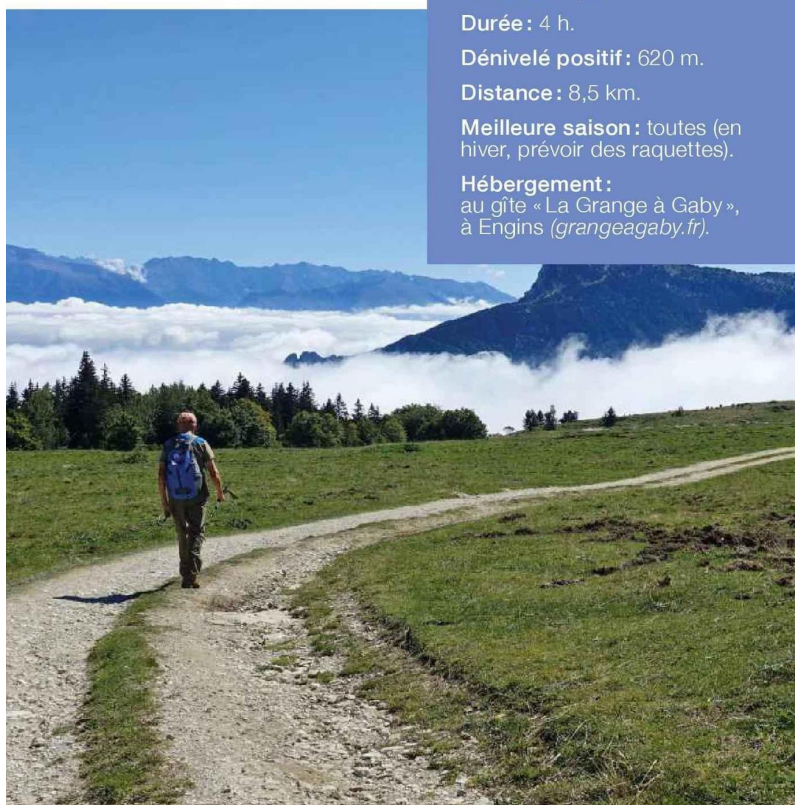
Dénivelé positif : 620 m.

Distance : 8,5 km.

Meilleure saison : toutes (en hiver, prévoir des raquettes).

Hébergement :

au gîte « La Grange à Gaby », à Engins (grangeagaby.fr).



Parc naturel régional du Vercors

UN PARCOURS BUCOLIQUE DANS LES ALPAGES

Cette randonnée part du village d'Engins et mène au plateau de Sornin. La montée progressive se fait surtout en forêt, sur un chemin large et régulier, avant de déboucher sur de vastes prairies d'alpage et le hameau de Sornin à 1560 mètres d'altitude. Certaines bergeries et granges en pierre servent encore pour l'estive. Gardez vos distances si vous croisez des troupeaux afin d'éviter les chiens. Du plateau, le panorama révèle les massifs de Belledonne, de la Chartreuse et même le Mont-Blanc par temps clair. Aux beaux jours, le site se couvre de fleurs (gentianes de Kock, tulipes australes, narcisses des poètes, trolles d'Europe, orchidées sauvages...).

LE PETIT + : si vous avez encore de l'énergie, une fois au hameau, vous pouvez prolonger vers la Dent du Loup (env. 15 min) pour avoir une vue plongeante sur la vallée de l'Isère et Grenoble.

Office de tourisme du Vercors : vercors-experience.com

5 Plateau des Glières

UN VOYAGE À TRAVERS L'HISTOIRE ET LE PATRIMOINE

Au cœur du plateau des Glières, perché à 1450 m – un joyau labellisé Espace naturel sensible et classé Natura 2000 –, le parcours retrace l'organisation, les combats et la vie des Résistants des Glières pendant l'hiver 1944. Depuis le parking côté Thorens-Glières, le sentier permet de découvrir les ruines des chalets dans lesquels résidaient les maquisards, entre bois, prairies et tourbières. Il mène jusqu'au Monument national à la Résistance, sculpture d'Emile Gilioli inaugurée le 2 septembre 1973 par André Malraux. L'intérieur, conçu comme un espace sacré et ouvert en été, abrite diverses œuvres invitant à la réflexion.

LE PETIT + : au départ du monument, un second sentier (balisage Fleur) propose une marche de 2 h 30 passant par 12 stations pour découvrir la faune et la flore du plateau.

Office de tourisme du lac d'Annecy : lac-annecy.com



En pratique

Niveau : très facile.

Durée : de 1 h 30 à 2 h.

Dénivelé positif : 50 m.

Distance : 4,8 km.

Meilleures saisons : printemps, été, automne.

Hébergement :

« Chez Constance », restaurant et refuge sur le plateau des Glières (chez-constance.fr).