



LES CONSEILS DE Kevin

ENTRAINEUR CYCLISTE
CHARTROUSIN

Chartrousin d'origine, Kevin a derrière lui dix ans de compétition sur route, en division nationale 1, dont trois ans dans l'équipe Chambéry Cyclisme Formation. Aujourd'hui, il est entraîneur et emmène son équipe de jeunes coureurs sur les routes de Chartreuse qu'il connaît bien, pour la grande variété des circuits et paysages offerts.

1 La veille, prenez le temps de vérifier la météo, le risque d'orage notamment, et choisissez un itinéraire adapté aux capacités de votre groupe, tenant compte des éventuels passages techniques.

2 Que vous partiez à plusieurs ou seul (dans ce cas, prévenir un proche de votre itinéraire), ne négligez pas votre équipement : un casque, des gants, de l'eau (identifiez les points de ravitaillements sur l'itinéraire), de quoi manger, un topo et votre téléphone. Crème solaire, veste imperméable et vêtements chauds permettront également de parer aux conditions d'altitude.

3 Sur la route, roulez en fil indienne quand vous êtes à plusieurs. Tenez votre droite et ne coupez pas les virages. Veillez à vous rendre bien visible (cattadioptrés, dispositifs réfléchissants, ainsi que des lumières pour les traversées de tunnels, etc.) et à respecter le code de la route. Pour rappel, il est interdit de porter tout dispositif susceptible d'émettre du son à l'oreille.

Retrouvez l'ensemble de nos conseils et itinéraires cyclos sur www.chartreuse-tourisme.com/cyclo



Accueil Vélo est une marque qui garantit des services de qualité auprès des cyclistes le long des itinéraires : hébergements, restaurants, lieux de visite, offices de tourisme, loueurs et réparateurs vélo. Retrouvez les sur :

chartreuse-tourisme.com/accueil-velo

Renseignements

Office de tourisme :

Place de la mairie 38 380 St Pierre de Chartreuse
Tél : 04 76 88 62 08 / info@coeurchartreuse-tourisme.com



Météo montagne : 32 50
Secours en montagne : 112



DESTINATION
CHARTREUSE

En aucun cas les auteurs des contenus de ce site ne sauraient être tenus pour responsables de problèmes ou d'accidents sur les itinéraires cités. Cependant, nous comptons sur vous pour signaler toute contradiction importante entre cette fiche et le terrain. N'hésitez pas à nous contacter pour nous faire part de vos remarques.



COLS & PANORAMAS de Chartreuse / St Etienne de Crossey

TOPO CYCLO

Une incursion dans une nature préservée, qui offre toute la diversité des paysages de la Chartreuse : des forêts d'un vert émeraude, des torrents bondissants et des falaises abruptes. Un parcours où défilent les richesses sportives, naturelles et culturelles : cols des Mille Martyrs et du Cucheron (2e catégorie), cirque de Saint-Même, musée de la Grande Chartreuse...



DIFFICULTÉ *

75 km

2150 m

5 à 6 h

- En boucle
- Départ / Arrivée : St Etienne de Crossey
- Parking : dans le village

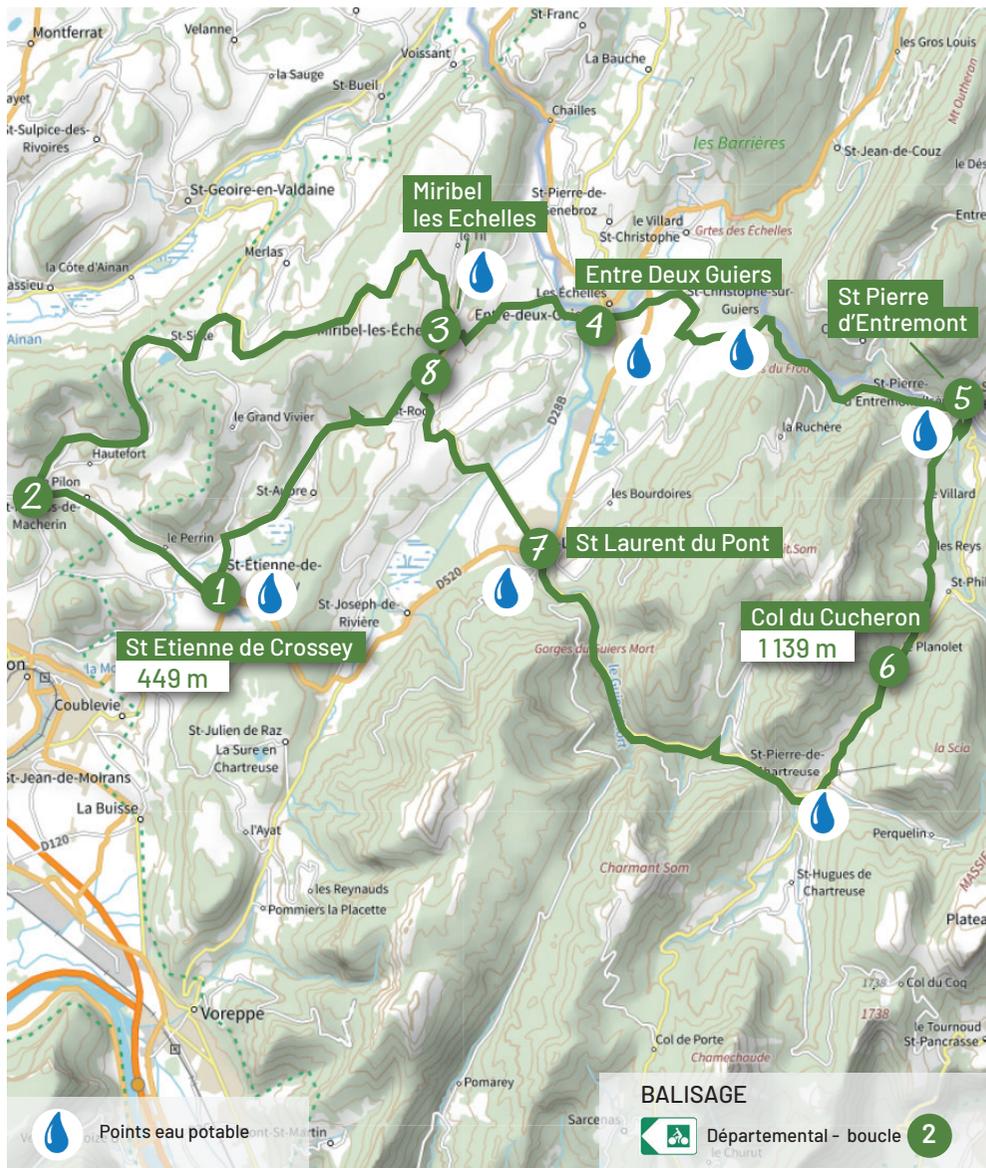
* Cotation selon référentiel national (DGE)



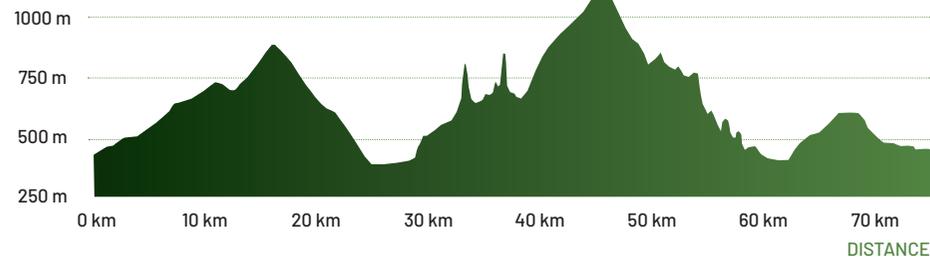
DESTINATION
CHARTREUSE



www.destinationchartreuse.fr



ALTITUDE



Indications

Ces panoramas se méritent : vérifiez votre équipement ainsi que votre condition physique avant de vous lancer dans ce tour un peu exigeant. Un éclairage et un coupe-vent s'avèreront utiles pour certains passages.

- (1) À Saint-Étienne-de-Crossey, prendre la D49 vers Saint-Nicolas-de-Macherin en laissant le terrain de foot sur la gauche. 1 km environ après St-Nicolas-de-Macherin, prendre à droite, sur la D49c, direction Saint-Sixte. La route s'élève, régulière et peu pentue, au milieu des pâtures.
- (2) Après Saint-Sixte, rester sur la D49c, direction Merlas, puis sur la D28, vers Miribel-les-Échelles. La montée se poursuit jusqu'au col des Mille martyrs (884 m), qui marque le début de la descente jusqu'à Miribel-les-Échelles.
- (3) À la sortie de Miribel-les-Échelles, où une pause ravitaillement est possible, prendre à gauche, la D49, qui descend jusqu'à Entre-deux-Guiers.
- (4) À Entre-deux-Guiers, au feu, prendre presque en face, la rue basse, puis à droite et immédiatement à gauche, la direction de Saint-Christophe-sur-Guiers sur la D520c. En restant sur la D520c, traverser le village de Saint-Christophe-sur-Guiers et suivre la direction de Saint-Pierre-d'Entremont. Après Berland, la montée en direction de Saint-Pierre-d'Entremont commence. Sans difficulté particulière, elle longe le Guiers vif sur plusieurs kilomètres, en passant par le pas du Frou, un passage en encorbellement plutôt impressionnant ! Le panorama sur les montagnes environnantes et la vallée taillée par la rivière est superbe.
- (5) À Saint-Pierre-d'Entremont, devant l'office de tourisme, prendre à droite, direction Saint-Pierre-de-Chartreuse. À la sortie de Saint-Pierre-d'Entremont, attention à bien suivre, sur la droite, la D102b qui grimpe direction Prévessin. Ici commence la montée vers le col du Cucheron, partie la plus sérieuse de l'itinéraire : 8,5 km à 8,3 % de pente en moyenne avec des passages à 10 %.
- (6) Une fois au col, avant d'entamer la redescente vers Saint-Pierre-de-Chartreuse, le coup d'œil en arrière mérite une petite pause ! À Saint-Pierre-de-Chartreuse, descendre vers Saint-Laurent-du-Pont sur la D512. La route longe les gorges du Guiers mort et traverse plusieurs tunnels courts qui nécessitent un éclairage.
- (7) À Saint-Laurent-du-Pont, au feu, prendre à gauche, puis, 150 mètres plus loin, à droite sur la D28 direction Miribel-les-Échelles. Rester sur la D28, pour l'une des dernières côtes du parcours jusqu'à l'intersection avec la D49.
- (8) Là, prendre à gauche, sur la D49, direction Saint-Étienne-de-Crossey et revenir vers le point de départ par Saint-Roch et Ture. À la Rossetière, au rond-point, prendre soin d'emprunter le chemin de la Burletière, afin d'éviter l'axe routier principal. Au bout du chemin, récupérer, sur la droite, la D49. À l'intersection, prendre à droite, sur le petit chemin des prairies, qui permettra de rejoindre le point de départ.



This route offers a visit through a monumental and preserved nature: emerald green forests, raging torrents and sharp cliffs. It abounds with sporting, natural and cultural treasures: col des Mille martyrs and du Cucheron (2nd category), Cirque de Saint-Même, Grande Chartreuse museum... Check your equipment and be sure you are in a good physical condition before starting this journey. Lights and a windcheater will be useful for some parts.

- (1) In Saint-Étienne-de-Crossey, take the road D49 towards Saint-Nicolas-de-Macherin, leaving the football field on your left. 1 km after St-Nicolas-de-Macherin, take right on the road D49c, towards Saint-Sixte. The road ascent slowly in the middle of pastures.
- (2) After Saint-Sixte, stay on the road D49c, towards Merlas. Then, take the road D28 towards Miribel-les-Échelles. The ascent continues until the col des Mille Martyrs (884 m). After the col, start the descent to Miribel-les-Échelles.
- (3) Coming out of Miribel-les-Échelles, take left on the road D49, towards Entre-deux-Guiers.
- (4) In Entre-deux-Guiers, at the traffic light, take the facing street (rue Basse). At the end of the street, take right and then left on the road D520c, towards Saint-Christophe-sur-Guiers. Stay on the road D520c, cross the village of Saint-Christophe-sur-Guiers and follow the direction of Saint-Pierre-d'Entremont. After Berland, the way up to St-Pierre-d'Entremont begins. Without major difficulty, the road goes along the Guiers Vif river on several kilometers. The Pas du Frou, a rather impressive corbel arch passage, offers a beautiful view on the surrounding mountains and the valley shaped by the river.
- (5) In St-Pierre-d'Entremont, in front of the tourist office, turn right towards St-Pierre-de-Chartreuse. Coming out of St-Pierre-d'Entremont, make sure you follow the road D102b, on your right, which goes up to Prévessin. There begins the ascent of the col du Cucheron, the most difficult part of the itinerary: 8.5 km with a 8.3% ascending slope (up to 10%).
- (6) At the col, before starting the way down to St-Pierre-de-Chartreuse, a backward glance is worthy! In St-Pierre-de-Chartreuse, ride down to St-Laurent-du-Pont on the road D512. The road goes along the gorges of the Guiers Mort river and through several tunnels where lights are useful.
- (7) At St-Laurent-du-Pont, at the traffic light, take left. 150 m further, take right on the D28 towards Miribel-les-Échelles. Stay on the D28 for one of the last ascents, until the junction with the D49.
- (8) There, take left on the D49, towards St-Étienne-de-Crossey and go back to your starting point via St-Roch and Ture. At La Rossetière, at the roundabout, be careful to take the chemin de la Burletière to avoid the main road. At the end of the path, go right on the D49 until the next junction. Take the chemin des prairies on your right to reach your starting point.