



## 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](http://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](http://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](mailto: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. Ne pas jeter dans la nature. Document réalisé par Chartreuse Tourisme. Malgré tout le soin apporté à cette édition, elle ne saurait être parfaite. N'hésitez pas à nous contacter pour nous faire part de vos remarques.



SAVOIE  
MONT  
BLANC

## CIRCUIT DES Entremonts /

Les Echelles

TOPO CYCLO

Une montée au cœur de la Chartreuse le long des gorges du Guiers Vif, par l'impressionnant pas du Frou. L'itinéraire serpente ensuite dans les gorges du Cozon et culmine enfin au col de la Cluse, avec une vue imprenable sur le mont Granier.



DIFFICULTÉ \*

44 km

870 m

3 à 5 h

- En boucle
- Départ / Arrivée : Les Echelles
- Parking : Base de loisirs Rivier'Alp

\* Cotation selon référentiel national (DGE)

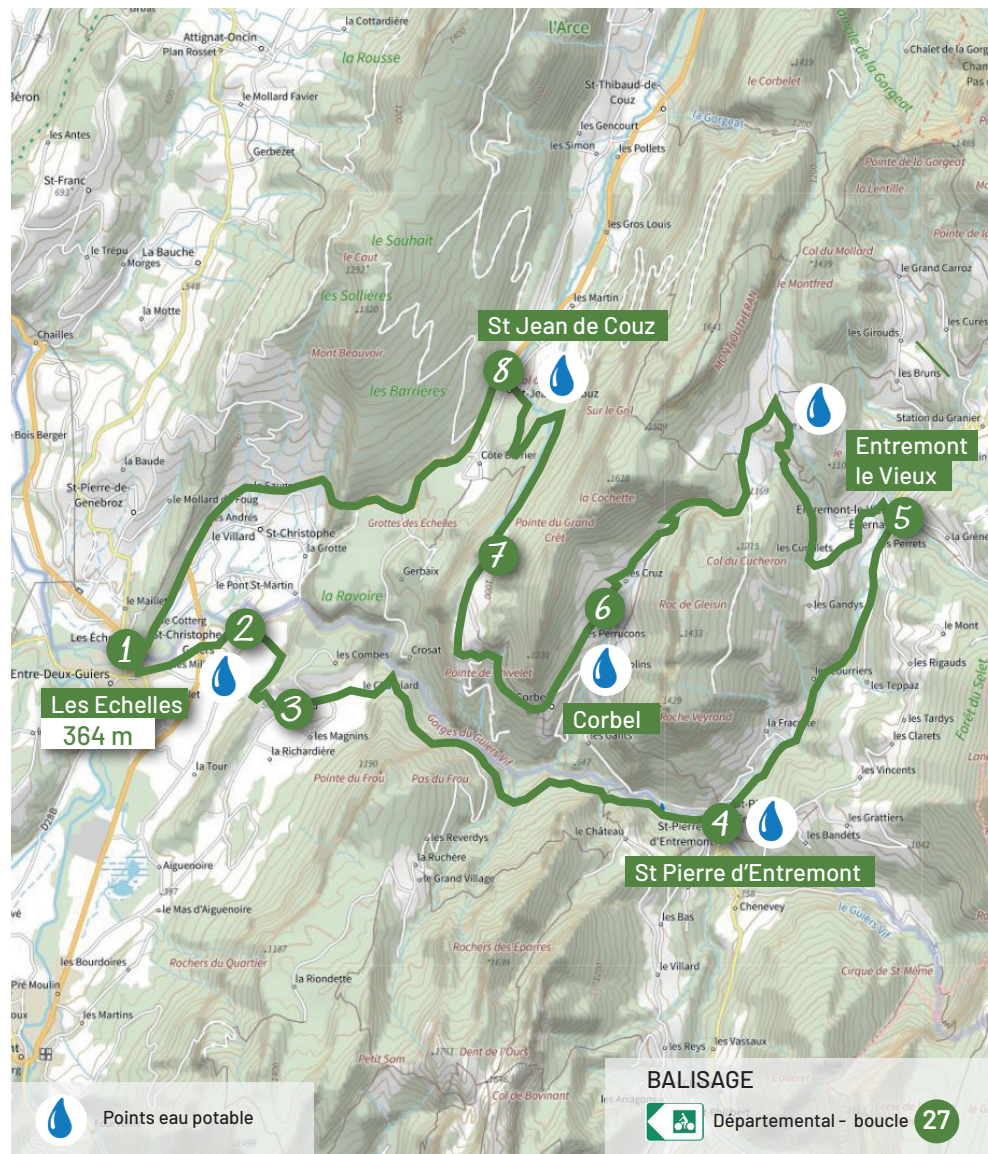


DESTINATION  
**CHARTREUSE**



[www.destinationchartreuse.fr](http://www.destinationchartreuse.fr)





ALTITUDE

1000 m

750 m

500 m

0 km

10 km

20 km

30 km

40 km

DISTANCE

## Indications

- (1) À la sortie du parking de la base de loisirs Rivier'Alp, prendre à gauche. Dans le village d'Entre-deux-Guiers, tourner à gauche, sur la D520c, direction Saint-Christophe-sur-Guiers.
- (2) En restant sur la D520c, traverser le village de Saint-Christophe-sur-Guiers et suivre la direction de Saint-Pierre-d'Entremont.
- (3) 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 est superbe.
- (4) À Saint-Pierre-d'Entremont, devant l'office de tourisme, prendre à gauche, direction Entremont-le-Vieux. La montée jusqu'à Entremont-le-Vieux, le long des étroites gorges du Cozon, est plus soutenue.
- (5) À Entremont-le-Vieux, emprunter, sur la gauche, la D45 direction Le Désert d'Entremont. Après un passage devant la coopérative laitière Ici en Chartreuse, la route grimpe plus raide, avec un dénivelé de 400 mètres sur 6 km environ (6 à 8 %, avec un passage à 12 %), mais récompense l'effort avec un magnifique panorama à l'arrivée, et même une vue sur le mont Blanc depuis le col de la Cluse.
- (6) Entamer la descente vers Corbel où un arrêt s'impose. Le décor, somptueux, s'ouvre sur les hauts de Chartreuse et les gorges du Frou.
- (7) Remonter sur 3 km, en serpentant au-dessus des gorges, jusqu'au col des Égaux (dernière montée), et redescendre, toujours sur la D45 à Saint-Jean-de-Couz.
- (8) À l'intersection avec la D1006, prendre à gauche, direction Les Échelles. Attention, la traversée du tunnel des Échelles, non éclairé et où la circulation est relativement dense, mérite d'être équipé d'éclairages.



An ascent in the heart of the Chartreuse, along the gorges of the St-Guiers vif river, through the impressive Pas du Frou. Then, the route winds through the gorges of the Cozon river, and finally culminates at the col de la Cluse, with an unobstructed view on the mount Granier.

- (1) At the exit of the leisure center Rivier'Alp, take left. In the village of Entre-Deux-Guiers, turn left on the B-road D520c, towards St-Christophe-sur-Guiers.
- (2) Stay on the road D520c, cross the village of St-Christophe-sur-Guiers and follow the direction of St-Pierre-d'Entremont.
- (3) 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.
- (4) In St-Pierre-d'Entremont, in front of the tourist office, turn left towards Entremont-le-Vieux. The way up to Entremont-le-Vieux, along the narrow gorges of the Cozon river, is a bit more difficult.
- (5) In Entremont-le-Vieux, take left on the B-road D45 to Le Désert d'Entremont. The way up is steeper, with a significant elevation gain (6 to 8%, up to a more sustained 12%). A splendid panorama at the col de la Cluse will reward the effort, you could even glimpse the Mont Blanc!
- (6) Start the way down to Corbel. There, the setting is breathtaking, with a view on the high Chartreuse and the Gorges du Frou.
- (7) The last ascent will allow you to reach the col des Egaux after about 3 km. Stay on the B-road D45 to go down to St-Jean-de-Couz.
- (8) At the junction with the B-road D1006, take left to Les Echelles. Be careful, you will have to cross a tunnel, which is not lit, and where the traffic can be heavy.

## À VOIR / À FAIRE à proximité

- Coopérative laitière des Entremonts (sur l'itinéraire) : fabrication de fromages
- Musée de l'Ours des Cavernes (sur l'itinéraire) : visite et ateliers
- Grottes de St Christophe (sur l'itinéraire) : visite guidée



Informations et autres idées de visites sur

[www.chartreuse-tourisme.com/rsf](http://www.chartreuse-tourisme.com/rsf)

ou sur la carte de la Route des Savoir-Faire et des Sites Culturels (disponible gratuitement dans les offices de tourisme du massif).