

CRÊTES DE LA MOLIÈRE



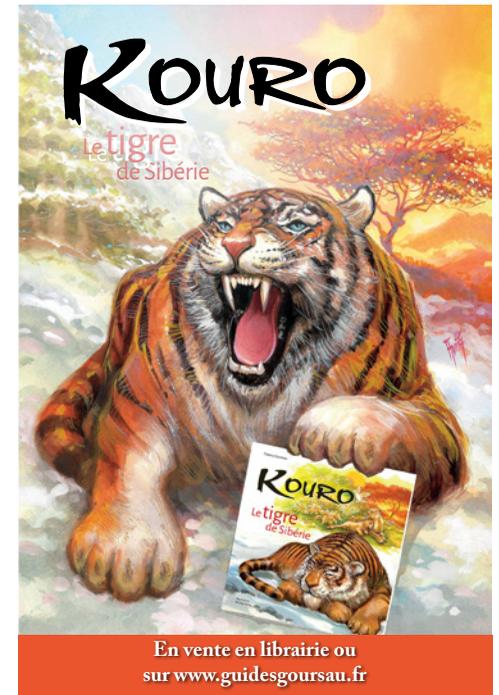
Facile d'accès, une des plus belles vues sur les Alpes, accès à une table d'orientation. Chiens non recommandés à cause de la présence des génisses, du printemps à l'automne.

AVERTISSEMENT

La partie de descente du pas de Bellecombe peut être délicate en raquettes par fort enneigement. Renseignez-vous sur l'état du manteau neigeux avant de vous engager.

Depuis Lans-en-Vercors, prenez la direction de Grenoble, puis à gauche 800 mètres après le rond-point de Jaume, direction le Mas, les Aigaux. Aux Aigaux, laissez la voiture devant un chemin carrossable avec une aire de stationnement. Comme repère, il y a une antenne de télécommunication en contrebas. Le chemin d'accès est barré par un câble. Prenez-le sur environ 1 km, puis, au deuxième virage à gauche, quittez le chemin et prenez en face dans l'alpage. Passez une porte avec des rouleaux au sol, elle sert à empêcher les vaches de passer. Là, sur votre droite, prenez un sentier qui monte raide. Une pancarte indique le refuge de la Molière. Allez jusqu'au refuge, à environ 1,5 km. Vous passerez par une forêt et déboucherez sur un bel alpage avec les crêtes de la Molière en face de vous, légèrement sur la gauche. C'est le chemin du retour.

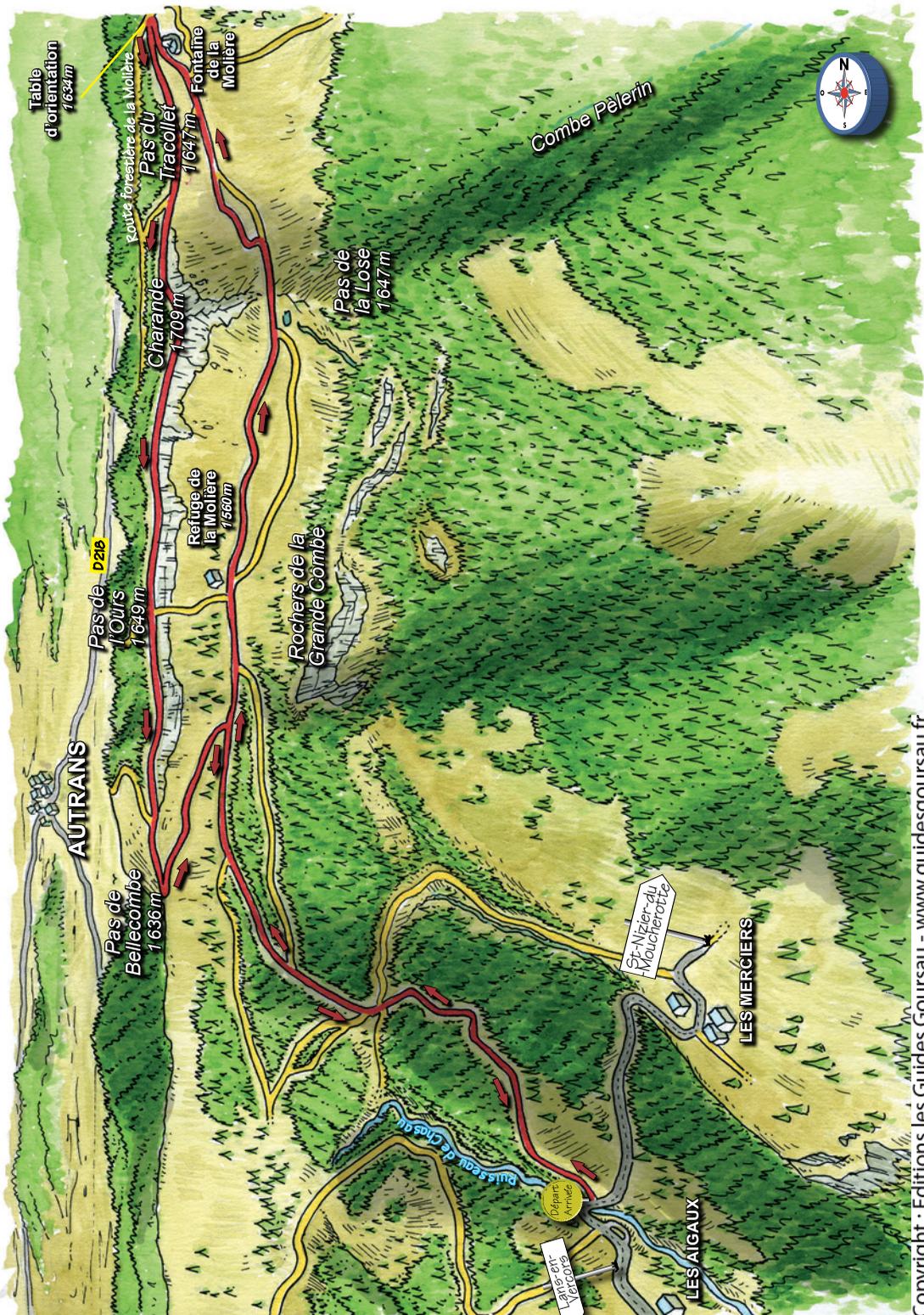
Au refuge, profitez de la vue pour prendre un café puis reprenez le sentier qui poursuit vers le nord jusqu'à la table d'orientation (à 2 km). Lorsque vous serez face aux Alpes, à 90° sur votre droite un chemin part sur les crêtes. Empruntez-le jusqu'au pas de Bellecombe. Vous passerez au-dessus du refuge. Au pied du pas de Bellecombe, vous retrouverez l'itinéraire de l'aller qui vous ramènera au parking.



En vente en librairie ou sur www.guidesgoursau.fr

FICHE TECHNIQUE

TEMPS ESTIMÉ : 4 h
DÉNIVELÉ : + 600 m
ALTITUDE MAXI : 1 709 m
ALTITUDE MINI : 1 250 m
DIFFICULTÉ : balade



Copyright : Editions les Guides Goursau - www.guidesgoursau.fr

Copyright : Editions les Guides Goursau - www.guidesgoursau.fr

Pour vous accompagner dans vos balades et randonnées,
Les Guides Goursau vous proposent de télécharger l'application :

Alpes sommets



PICS, COLS, LACS, REFUGES, VILLAGES, CHAPELLES, ATTRACTIONS, ETC.



Vercors inclus !



De la France à l'Autriche, plus de 20000 sommets alpins affichés en réalité augmentée.
Fonctionne même sans couverture réseau grâce au GPS.

CONSEILS PRATIQUES

PRÉPARATION

Je pars en montagne, de quoi est composé mon sac ? Et ce en toutes saisons. Un vêtement chaud style polaire, un coupe-vent avec capuche, des gants légers, de l'eau (surtout dans le Vercors car elle y est très rare en surface) plus de quoi grignoter, carte plus boussole, chapeau plus lunettes de soleil plus crème, bonnet selon saison et altitude, trousse de premiers secours, une lampe frontale.

À FAIRE AVANT CHAQUE SORTIE

Prévenir quelqu'un de son itinéraire et donner une heure approximative de retour. Ne pas oublier de rappeler au retour afin de ne pas déclencher des secours inutiles. Être bien chaussé. Chaussures montantes de préférence avec un bon crantage de semelle.

Se renseigner sur la météo : **08 92 68 02 38**

CONSEILS

Une bonne journée en montagne s'obtient par l'addition de petits détails. Être bien chaussé, avoir un T-shirt de rechange, respecter la préparation ci-dessus, étudier son itinéraire au préalable, repérer les forts dénivelés et se demander si tout le groupe les appréciera ? Caler le niveau de la sortie sur le niveau du plus faible, équilibrer son sac (répartition du poids sur les hanches avec la ceinture et non sur les épaules, le léger au fond et le lourd sur le dessus) et ne pas le surcharger, boire avant d'avoir soif et manger avant d'avoir faim, savoir se couvrir pendant les attentes et se découvrir avant une belle côte. Bref, une façon d'être qui viendra avec le temps et l'expérience.

AVERTISSEMENT

Vos sorties en montagne sont sous votre propre responsabilité.

La montagne est un milieu spécifique dangereux dans lequel certaines règles doivent être respectées.

Si vous avez un doute sur vos aptitudes ou celles de votre groupe, n'hésitez pas à demander conseil à un professionnel.

Pensez à ceux que vous emmenez avec vous et à leur niveau physique.

L'itinéraire décrit dans cette fiche rando peut ne pas être totalement balisé sur le terrain. Munissez-vous d'une carte IGN Top 25 indispensable.

Secours en montagne (PGHM et CRS) :
04 76 22 22 22

Urgence à partir d'un portable : 112



www.guidesgoursau.fr

EN VENTE
En librairie ou
sur www.guidesgoursau.fr

15 balades
et randonnées
dans le Vercors
Un choix des
plus beaux sites
à découvrir
en famille
ou entre amis.

