

## SOMMAIRE

Carte générale de situation des balades.....	6
Explications détaillées des cartes.....	8
Un pays à découvrir.....	10
Les conseils du P'tit Crapahut.....	16
Les bonnes infos.....	22

	Niveau	Dénivelé	Horaire	Page
--	--------	----------	---------	------

### LES ENVIRONS DE CHAMBÉRY ET DE LA COMBE DE SAVOIE

01 • Le circuit des Monts	2	240 m	2 h	24
02 • La crête de Pragondran	1	200 m	1 h 10	26
03 • L'alpage du Nivolet	3	610 m	3 h 15	28
04 • L'arboretum de Chaffardon et la cascade de la Doriaz	2	140 m	1 h 10	30
05 • Les peintures rupestres du Peney	3	540 m	3 h	32
06 • Le trou de l'Enfer	3	510 m	3 h	34
07 • La motte castrale de Curienne	3	520 m	2 h 50	36
08 • Les tours de Chignin et le mont Ronjou	1	200 m	1 h 05	38
09 • Le lac et la croix de Saint-André	1	110 m	1 h 05	40
10 • Le sentier des Calloudes	1	210 m	1 h 15	42
11 • Le lac de Sainte-Hélène et la colline de Peguet	2	120 m	1 h 20	44
12 • Le Plan Perrier	1	210 m	1 h 20	46

### CHARTREUSE ET ÉPINE

13 • Les Essarts de la Palud	1	120 m	1 h 15	48
14 • Le lac Noir et le sentier des Charbonniers	2	200 m	1 h 10	50
15 • Le col du Cucheron	3	330 m	2 h 20	52
16 • Les gorges du Cozon	1	130 m	1 h 30	54
17 • Le cirque de Saint-Même	2	220 m	1 h 30	56
18 • La cascade de la Gouille Michel	2	130 m	1 h 10	58
19 • La voie sarde et le belvédère de Gerbaix	2	200 m	2 h	60

### BAUGES

20 • La roche du Guet	2	350 m	2 h 20	62
21 • Les cascades de Montplan	1	160 m	1 h 30	64
22 • L'Épion	2	500 m	2 h 40	66
23 • Le plan d'eau du Châtelard	1	0 m	1 h	68
24 • Le roc de Margériaz	3	490 m	2 h 40	70
25 • Le mont Pelat	2	550 m	3 h	72
26 • Les chalets de la Fullie	1	220 m	1 h 20	74
27 • Le chalet du Sollier	1	430 m	2 h 20	76
28 • Le mont Peney	3	370 m	2 h	78
29 • La croix du Nivolet	2	280 m	1 h 50	80



Chalet du Potat et vallée de l'Isère depuis l'Épion.

### AUTOUR DU LAC DU BOURGET, AVANT-PAYS SAVOYARD, BUGEY, CHAUTAGNE, ALBANAIS

30 • Le circuit des Essarts	2	150 m	1 h 30	82
31 • L'étang de Crosagny	1	20 m	2 h 10	84
32 • Les Granges-de-Brisson	2	310 m	1 h 40	86
33 • Le sentier de Rochetaillée	2	260 m	1 h 50	88
34 • La commanderie et l'étang Bleu	1	140 m	1 h 25	90
35 • Le belvédère de Pierre Noire	2	200 m	1 h 10	92
36 • Le belvédère de Barvy	3	280 m	1 h 40	94
37 • Les marais de Lavours (tracé 2014)	1	30 m	1 h	96
38 • La chapelle Notre-Dame-de-Poirin	2	200 m	3 h	98
39 • Le tour de la butte Saint-Romain	2	220 m	2 h 40	100
40 • Le crêt de Monthoux	1	270 m	1 h 45	102
41 • Le château Thomas II et l'étang des Aigrettes	1	0 m/2 km	0 h 40	104
42 • Le roc de Cornillon	1	210 m	1 h 05	106
43 • Le Molard Noir	1	60 m	1 h 10	108
44 • Les échelles de Château-Richard et la croix du Signal	3	380 m	2 h 10	110





Dénivelée : 610 m | Horaire : 3 h 15 (montée 2 h)

### 03. L'ALPAGE DU NIVOLET

Sur le trajet des deux itinéraires d'accès à la Croix du Nivolet parmi les plus difficiles, une ascension évidente jusqu'au pied de ce sommet et de sa croix gigantesque éclairée la nuit.

Revenir au carrefour dans le hameau (pancartes) et grimper sur le chemin puis le sentier raide et caillouteux (balisage blanc et rouge). Déboucher sur une piste ❶ et la remonter à droite. À la bifurcation ❷, suivre le virage à gauche (le sentier tout droit mène à la cascade de la Doriaz et à la grotte à Carret). Atteindre les granges du Nivolet ❸ et un beau bassin en pierre. Continuer sur le chemin caillouteux qui s'élève entre les prés puis dans un bois. Découvrir la monumentale croix du Nivolet et parvenir sur l'alpage du Nivolet (les Grands Prés). Admirer la vue panoramique sur la Lauzière, les Sept-Laux, Belledonne et la Chartreuse.

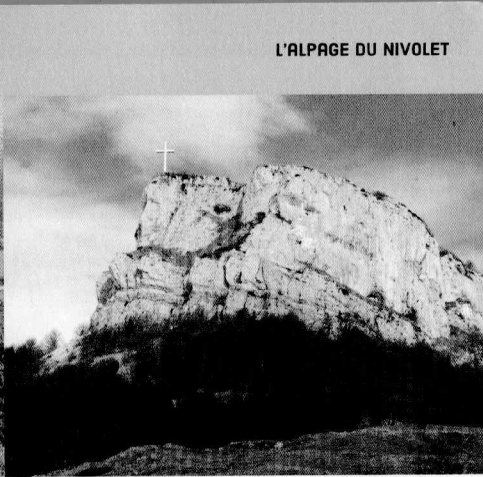
Descendre vers Lovettaz intégralement par la piste plus agréable que le sentier caillouteux au début de la montée.



Chartreuse depuis les Grands Prés.



Grands Prés depuis la croix du Nivolet.



Croix du Nivolet.

**Accès :** 11 km, 20 mn. De Chambéry, rejoindre la D 1006 bordant la Leysse vers La Ravoire. À l'intersection avec la D 912, aller tout droit et suivre la direction « Massif des Bauges » puis « Saint-Jean-d'Arvey » (D 912). Dans ce village, partir à gauche sur une route visible au dernier moment vers « Lovettaz ». Stationner sur le parking de ce hameau.  
**Départ :** Lovettaz, 680 m  
**But :** alpage du Nivolet, 1288 m  
**Difficulté :** chemin caillouteux  
**Balisage :** pancartes, blanc et rouge, jaune  
**Saison :** printemps à automne  
**Carte :** IGN Top 25 Chambéry 3332 OT  
**Infos :** mairie de Saint-Jean-d'Arvey, 04 79 28 40 61, www.mairie-saintjeandarvey.fr

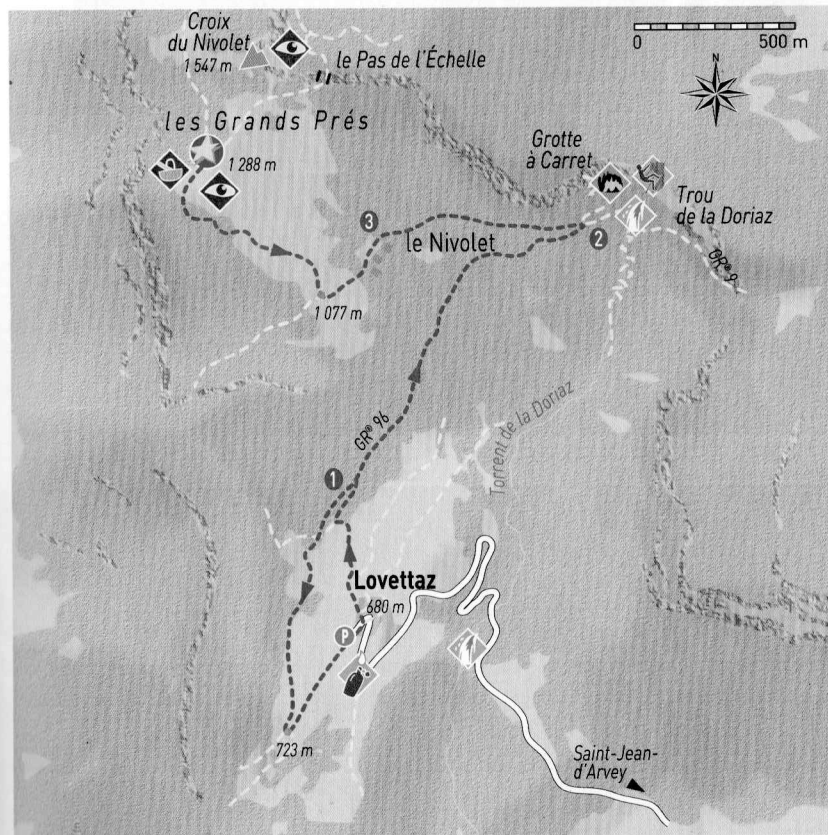
#### + P'TITS PLUS +

- À voir, en montant à Lovettaz, l'arboretum de Chaffardon et son thuya géant (itinéraire n° 4).

#### LES RECHERCHES DU DOCTEUR CARRET DANS LA GROTTES QUI A PRIS SON NOM

Jules Carret est né en 1844 à Aiguebelle. Après une brillante carrière militaire à Turin, il fait des études de médecine à Paris et devient député de la Savoie. Se passionnant pour l'archéologie, il construit une maison à l'entrée de la grotte de la Doria afin d'y réaliser des fouilles durant sept étés à partir de 1886, vivant presque reclus. Ses travaux ne furent pas très fructueux ; toutefois, il mit au jour des ossements humains.

L'ALPAGE DU NIVOLET





Dénivelée : 520 m | Horaire : 2 h 50 (montée 1 h 45)

## 07. LA MOTTE CASTRALE DE CURIENNE

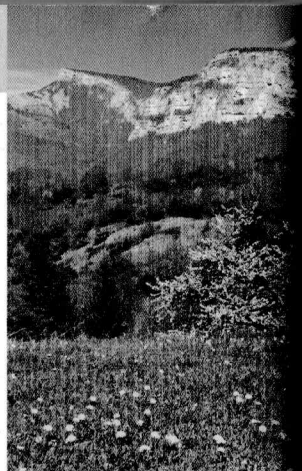
La montée depuis Challes-les-Eaux est longue jusqu'à cette butte proche du mont Saint-Michel et qui a porté la demeure fortifiée d'un seigneur. Un autre itinéraire depuis Curienne peut permettre une très courte balade.

Aller jusqu'au côté droit du casino, suivre la route à droite puis monter jusqu'aux pancartes « Triviers ». Au réservoir de Triviers, choisir la direction du sentier botanique. Aux pancartes « Sentier botanique » ❶, aller vers Saint-Jeoire-Prieuré, puis suivre l'épingle à gauche du sentier botanique repartant au nord. Au Grand Chanet ❷, pour faire une boucle, grimper sur le sentier « sportif » à droite (attention: il est vraiment très raide) ; sinon, continuer vers Bellevarde. En haut de la pente raide ❸, aller à gauche et rejoindre la piste dans son virage au-dessus de la ferme de Bellevarde. S'élever et, après trois virages, aux pancartes « Sous le Grand Joueret » ❹, grimper à gauche. Avant le haut du sentier, une trace à droite mène à un vieux panneau d'information ; on est tout près du sommet du Grand Joueret (ancienne motte castrale). Le pré qui y donne accès peut être interdit par une clôture.

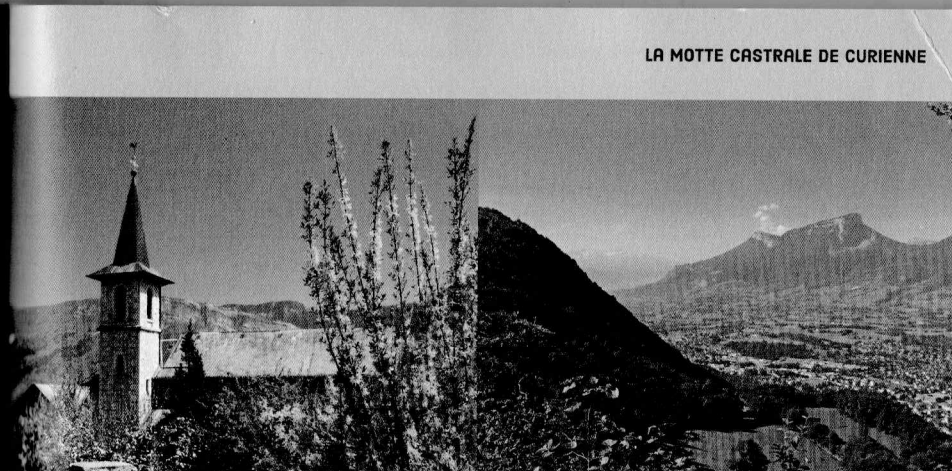
Revenir sur ses pas jusqu'à la ferme ruinée de Bellevarde (fontaine). Descendre agréablement la piste le long de la combe des Camelots en observant de nombreuses fleurs, dont des variétés d'orchidées. À 462 m (pancartes) ❺, descendre la piste à gauche. Au Suelet ❻, continuer vers le Puits. Peu après, choisir la direction de Challes-les-Eaux. Le chemin devient une route qui aboutit en face du château des Comtes de Challes (hôtel de charme avec restaurant gastronomique). Descendre la route, passer devant l'établissement thermal et rejoindre le casino.

### LES THERMES DE CHALLES-LES-EAUX

En 1841, le docteur Domenget, médecin militaire, découvre une source sulfureuse à Triviers (nom de Challes-les-Eaux jusqu'en 1872) dont il défend les vertus thérapeutiques. Cette eau sera appelée « reine du soufre » à cause de sa teneur très élevée en minéral. En 1874, le premier établissement thermal fut construit, puis agrandi et rénové à plusieurs reprises. Il est actuellement géré par la Chaîne Thermale du Soleil. La station est principalement réputée pour le soin des affections respiratoires et gynécologiques.



Croix du Nivolet et mont Peney.

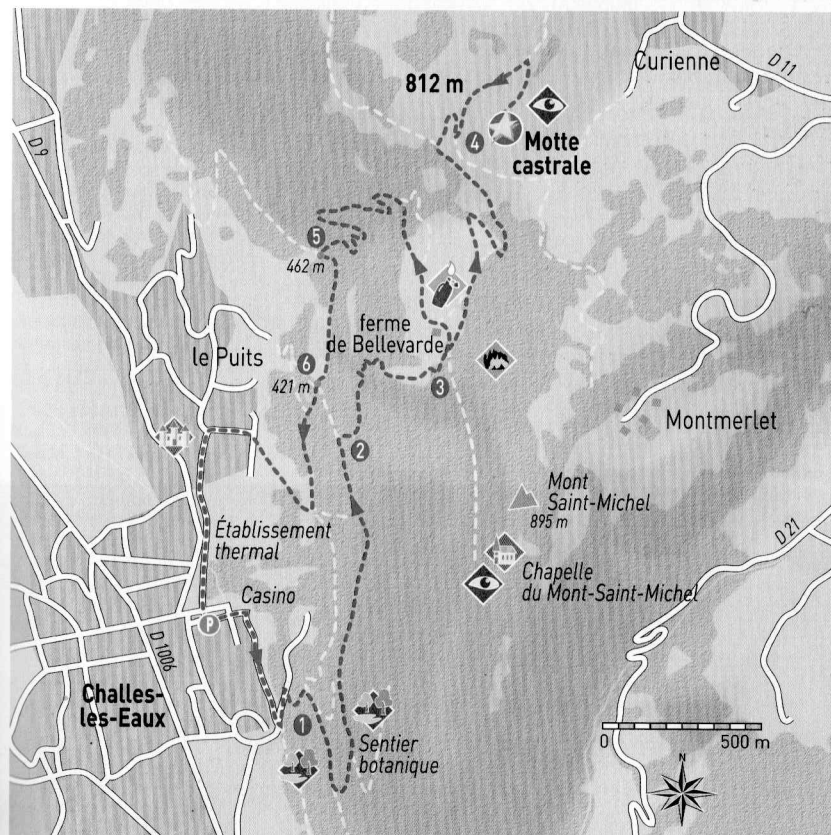


Église de Curienne.

Mont Saint-Michel, mont Granier et Challes-les-Eaux.

### LA MOTTE CASTRALE DE CURIENNE

**Accès :** 7 km, 15 mn. De Chambéry, rejoindre la D 1006 vers Grenoble. Au centre de Challes-les-Eaux, partir à gauche (est) et stationner sur le grand parking ombragé près du casino.  
**Départ :** casino de Challes-les-Eaux, 301 m  
**But :** motte castrale de Curienne, 812 m  
**Difficulté :** balisage parfois compliqué et ascension rude à mi-parcours  
**Balisage :** pancartes  
**Saison :** printemps à automne  
**Cartes :** IGN Top 25 Chambéry 3332 OT



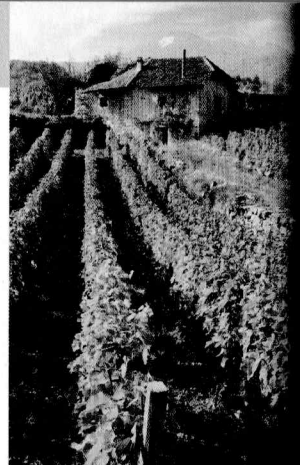


Dénivelée : 120 m | Horaire : 1 h 15 (boucle)

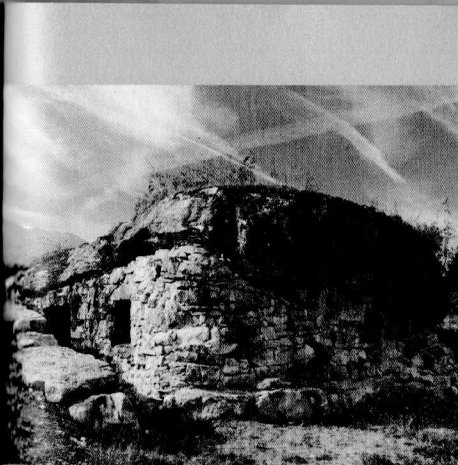
## 13. LES ESSARTS DE LA PALUD

Un itinéraire original à travers le vignoble pour découvrir des paysages caractéristiques façonnés suite à l'écrasement du mont Granier en 1248.

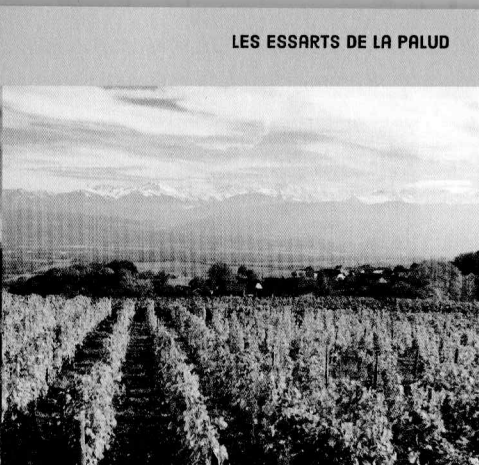
Face à la route de Bellecombette, prendre la route dans le hameau (nord). Descendre devant la cave viticole. Aux pancartes, monter la piste à gauche vers « Pierre Hachée ». Atteindre un carrefour avec oratoire ❶, choisir la piste montant en face. Après un sarto, descendre à gauche (raccourci possible, 40 m avant la bâtisse). Aux Grandes Combes (pancartes) ❷, s'élever sur la route à gauche. Après 150 m, suivre la piste à droite. À la fourche, aller à gauche. Atteindre le point haut de la balade aux Essarts de la Palud. Continuer jusqu'aux câbles haute tension et abandonner la piste, près d'un bloc tombé du Granier, pour le sentier étroit tout droit (cairn) ❸. La progression sur le sentier, d'abord en friche, est ensuite très agréable entre pins, chênes et rochers. Parvenir au cœur du vignoble et descendre le chemin. Près d'une maison, suivre la route à droite ❹. Après 80 m, prendre la piste à droite. Garder la même direction en ignorant une piste à droite, puis une autre à gauche ❺ rejoignant le lac Froment. À gauche, l'étang de Bey est devenu une tourbière. Déboucher sur la route et grimper jusqu'aux Grandes Combes ❷. Atteindre le carrefour ❶ et prendre la piste à droite. Emprunter la route à gauche, puis la D 285 à gauche pour retrouver le parking.



Vignoble des Marches et sarto.



Bloc tombé du Granier, aménagé en cave.



Vignoble face aux Sept-Laux et à Bellecombe.

**Accès :** 19 km, 25 mn. De Chambéry, emprunter la D 1006 vers Albertville. Au grand rond-point après Saint-Jeoire-Prieuré, prendre la D 1090 à droite jusqu'à Chapareillan. Depuis l'église du village, aller vers le col du Granier. Après 3 km, stationner à la Palud le long de la D 285, près du kiosque de dégustation des vins de Savoie.

**Départ :** la Palud (Chapareillan), 465 m

**But :** Essarts de la Palud, 498 m (point haut)

**Difficulté :** aucune

**Balisage :** pancartes ; jaune ; une section facile non balisée

**Saison :** toute l'année

**Carte :** IGN Top 25 Chartreuse nord 3333 OT

**Infos :** OT du Grésivaudan à Pontcharra, 04 76 97 68 08, [www.gresivaudan-tourisme.com](http://www.gresivaudan-tourisme.com)

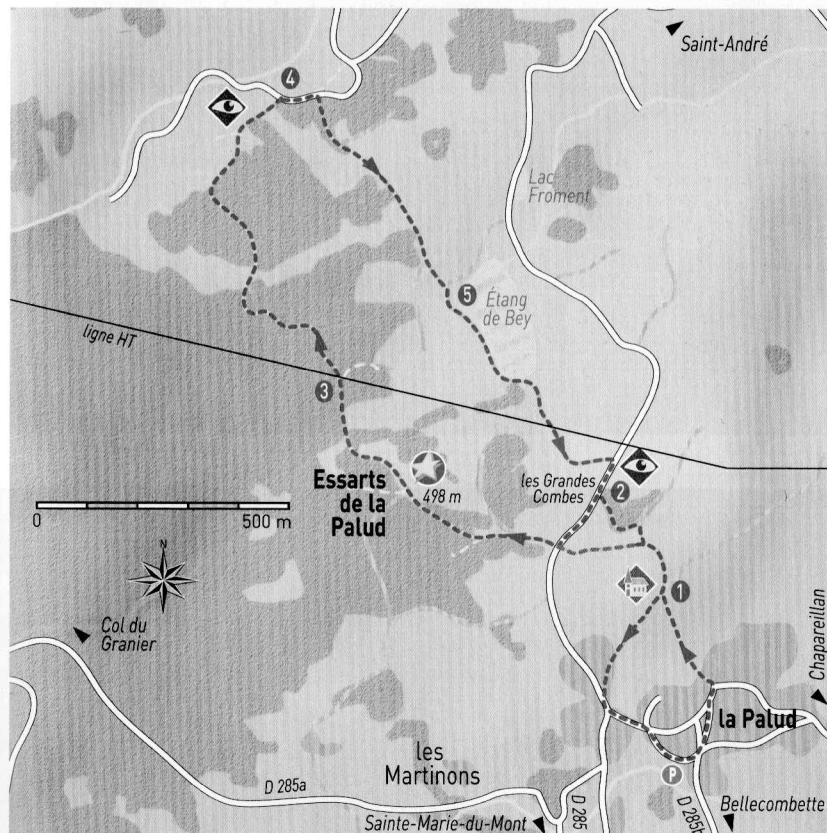
### + P'TITS PLUS +

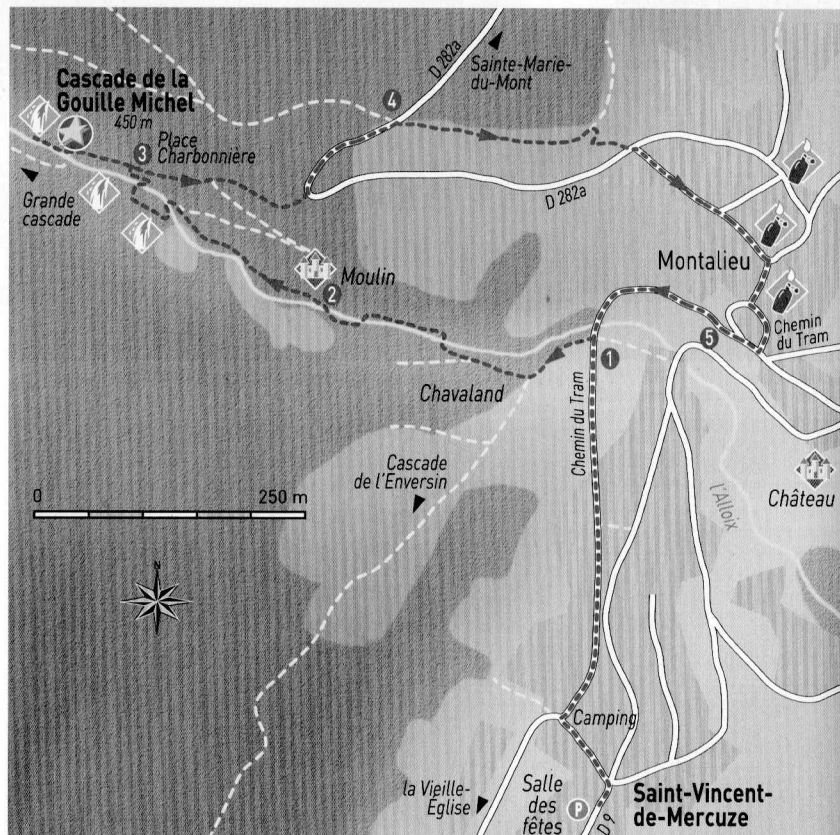
- La visite du moulin à papier de la Tourne (accès à partir du hameau de Saint-André - Les Marches), 04 79 28 13 31, [www.moulin-a-papier.com](http://www.moulin-a-papier.com)

### LES ESSARTS

L'essartage consiste à défricher un lieu en coupant le bois, en arrachant les taillis et en les brûlant pour fertiliser le sol. Cette méthode est apparue au XIII<sup>e</sup> siècle et a été pratiquée au début par les moines afin d'accroître les terres cultivables.

### LES ESSARTS DE LA PALUD





Montée dans les gorges de l'Alloix.



Cascade de la Gouille Michel.

**Accès :** 33 km, 40 mn. De Chambéry, emprunter la D 1006 vers Albertville. Au grand rond-point après Saint-Jeoire-Prieuré, prendre la D 1090 à droite, passer par Les Marches et longer Chapareillan. Continuer sur cette route passant par La Buisserie et Sainte-Marie-d'Alloix. Après le garage Renault, monter la D 9 à droite et traverser Saint-Vincent-de-Meruze. Dépasser l'église et stationner sur le parking près de la salle des fêtes, 20 m avant le rond-point.

**Départ :** Saint-Vincent-de-Meruze, 348 m  
**But :** cascade de la Gouille Michel, 450 m

**Difficulté :** passages exposés et humides nécessitant de la prudence ; à éviter durant les périodes pluvieuses ou orageuses

**Balisage :** pancartes ; jaune

**Saison :** toute l'année (sauf enneigement et gel)

**Carte :** IGN Top 25 Charteuse nord 3333 OT

**Infos :** mairie de Saint-Vincent-de-Meruze, 04 76 08 44 69

**+ P'TITS PLUS +**

- Le château du Touvet, 0476 08 42 27, [www.touvet.com](http://www.touvet.com)
- La via ferrata qui s'élève au-dessus de la plus haute des cascades de l'Alloix (panneau info sur le parking de départ à Saint-Vincent-de-Meruze). Autre départ possible (plus direct) depuis la route de Sainte-Marie-du-Mont (après le tunnel).

Dénivelée : 130 m | Horaire : 1 h 10 (montée 40 mn)



## 18. LA CASCADE DE LA GOUILLE MICHEL

Une belle et courte balade pour les photographes amateurs de ruisseaux et de cascades. Choisir pour cela la fin de matinée quand le soleil dirige ses rayons au fond des gorges de l'Alloix.

Du rond-point, monter la route à gauche. Après le camping, descendre la rue de la Croix-Blanche puis continuer sur la piste (ancien chemin du tram). Du panneau d'information ❶, avant le torrent, (parking possible), s'élever à gauche. Après 50 m, descendre vers le torrent et franchir 3 passerelles. Arriver aux ruines d'un moulin ❷. Traverser à nouveau le torrent et monter au-dessus d'une cascade de 5 m (passage délicat avec câble). Avant une autre cascade, grimper en lacet à droite (prudence). Parvenir près de l'ancienne place charbonnière (pancartes) ❸. Aller à gauche jusqu'à la passerelle suspendue à 50 m de la belle cascade de la Gouille Michel. L'accès au pied de la cascade qui a creusé une profonde vasque est humide et rocheux. Revenir à ❹ en laissant l'itinéraire difficile de la Grande Cascade aux plus chevronnés. Aller tout droit sur le sentier balisé jusqu'à l'épingle de la D 282a. Monter sur 150 m puis descendre le chemin à droite ❺. Déboucher sur la route à l'entrée de Montalieu et prendre la rue en face traversant le hameau. En bas de la rue, aller à droite et, après 20 m, descendre par le sens interdit. Après les poteaux, s'engager à droite sur 10 m et descendre l'ancien chemin du tram (piste) ❻. Dépasser le début du sentier ❶ et retourner au parking.

### LES CASCADES DE L'ALLOIX

Cet itinéraire fait partie d'un sentier culturel intitulé Chemins d'autrefois, qui permet de découvrir également le patrimoine de Saint-Vincent-de-Meruze. Les montagnards peuvent continuer au-dessus de la cascade de la Gouille Michel, sur un sentier difficile qui démarre par une passerelle suspendue ; il rejoint de superbes cascades et débouche au-dessus du tunnel de Sainte-Marie-du-Mont.

LE P'TIT CRAPAHUT



SAV  
796  
S  
CHA

autour

# CHAMBÉRY AIX-LES-BAINS

ROGER HÉMON

- - JUIN 2016



**Glénat**