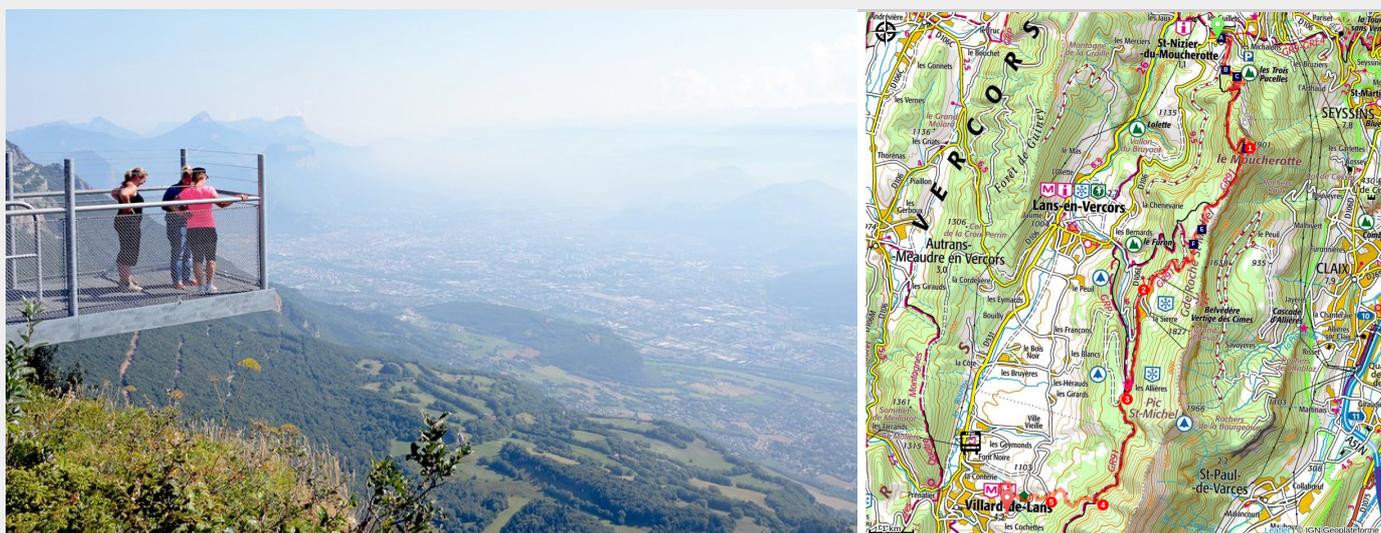


# GTV à pied - Saint-Nizier-du-Moucherotte / Villard-de-Lans (étape 1)

GTV

4 Montagnes - Saint-Nizier-du-Moucherotte



Spectaculaire Belvédère du Vertige des Cimes (OT\_LansenVercors)

*Cette étape aux paysages très diversifiés, entre sous-bois, alpages et sommet, vous offre de somptueux panoramas. Le Moucherotte, le plateau des Ramées, le belvédère du Vertige des Cimes ou encore le sentier Gobert, sont autant de curiosités et merveilles naturelles à découvrir !*

Sur ce tronçon, on bénéficie d'une vue dégagée sur l'Y Grenoblois, grâce à une forêt clairsemée. Au sommet du Moucherotte, profitez d'un panorama somptueux sur toute la chaîne des Alpes jusqu'au Mont-Blanc, avec une vue plongeante sur l'agglomération grenobloise.

## Infos pratiques

Pratique : Itinérance

Durée : 7 h

Longueur : 20.8 km

Dénivelé positif : 1146 m

Difficulté : Difficile

Type : Traversée

Thèmes : Faune, Flore

# Itinéraire

Départ : Les Pucelles (parking à 1,5 km en direction de Grenoble, sous le village de Saint-Nizier-du-Moucherotte)

Arrivée : Les Cochettes (parking) - Villard-de-Lans

Balisage :  GTV à pied

1. Au départ du village de Saint-Nizier, prendre la route qui passe derrière l'église, aller en direction du tremplin de saut à ski puis prendre le sentier qui monte en direction des **Trois pucelles**. Continuer le sentier le long de la crête en direction du **Moucherotte**.
2. Continuer sur le GR de Pays du Tour des quatre montagnes pour rejoindre le plateau des **Ramées** et l'abri **Habert des Ramées**.
3. Redescendre ensuite jusqu'à la station de Lans en Vercors et poursuivre vers le Sud sur le GR91 par **les Allières**.
4. A la **Combe Chaulange**, descendre en direction de **Villard de Lans**.

# Sur votre chemin...



Belvédère des Alpes (A)

Les 3 pucelles (C)

Le plateau des Ramées (E)

Ancien tremplin olympique de  
Saint-Nizier-du-Moucherotte (B)

Sommet du Moucherotte (D)

Habert des Ramées (F)

# Toutes les infos pratiques

## ⚠️ Recommandations

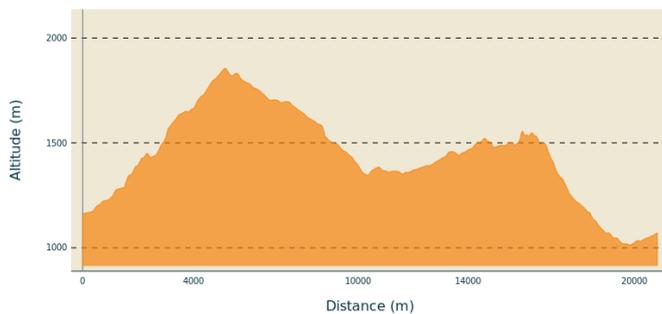
Attention, la cheminée de l'abri Habert des Ramées dysfonctionne, le conduit ne permettant pas d'évacuer correctement les gazs et fumées. **Ne pas l'utiliser dû au risque d'intoxication !**

Vous allez parcourir des zones d'estives, peut-être allez vous rencontrer des chiens de protection, souvent des Patous. Veillez à toujours contourner les troupeaux, tout en restant calme le temps que le chien vous identifie, ne pas les caresser ou les menacer. Si vous avez un chien (déconseillé) tenez-le impérativement en laisse.

Utilisez les passages aménagés pour franchir les clôtures, refermez les portails et barrières, restez sur les chemins balisés.

Rester sur les chemins balisés c'est aussi respecter la propriété privée.

## Profil altimétrique



Altitude min 1013 m  
Altitude max 1855 m

## Transports

### [Gare SnCF de Grenoble](#)

#### En bus :

avec les cars Région [T65](#) Grenoble - Lans-en-Vercors par Saint-Nizier-du-Moucherotte.

Le calculateur d'itinéraire multimodal OÙRA vous donne accès à toutes les correspondances entre les trains régionaux, transports urbains et ligne de bus départementale : <https://www.oura.com>

#### En Autostop :

Possibilité d'aller et/ou retour en autostop avec Rezo Pouce sur Saint-Nizier et Grenoble (retrouvez la carte des arrêts sur [www.rezopouce.fr](http://www.rezopouce.fr)) ↴

↴

#### En covoiturage :

Proposez ou réservez votre covoiturage avec la plateforme régionale [Mov'Ici](#).

## Sur votre chemin...

---



### Belvédère des Alpes (A)

Une belle table de lecture permet de désigner les massifs et sommets qui s'offrent au regard. Surplombant l'agglomération grenobloise, le panorama s'étend du Mont Blanc, au nord, jusqu'au massif des Ecrins, au sud.

Crédit photo : S. Nelis

## Accès routier

De Grenoble, passer par Seyssins puis monter en direction de Saint-Nizier-du-Moucherotte via la D106. Se garer dans le village.

### Parking conseillé

Parking lieu-dit Les Pucelles (150 mètres à droite du grand virage en épingle de la départementale).

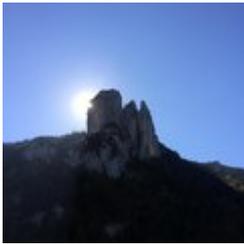


## Ancien tremplin olympique de Saint-Nizier-du-Moucherotte (B)

Il y a un peu plus de 50 ans maintenant, en février 1968, Grenoble accueillait les 10èmes Jeux olympiques d'hiver. Les épreuves de saut à ski se déroulèrent à Saint-Nizier-du-Moucherotte où un énorme tremplin fut construit, surplombant Grenoble et offrant une vue incroyable.

C'est avec le palais des sports de Grenoble la plus imposante réalisation sportive de ces JO. Le tremplin a été construit en à peine six mois. Il aura fallu 280 000 mètres cubes de terrassement et des milliers de mètres cubes de béton réchauffés constamment à l'aide de résistances électriques. Disputée le dernier jour des jeux, devant 50.000 personnes, l'épreuve de saut à skis fût l'apothéose de Grenoble 1968. Mais le beau tremplin est surtout mal positionné par rapport aux éléments naturels. Sur un site ouvert aux quatre vents et où la neige ne tiens pas, il fonctionne tant bien que mal jusqu'en 1987, avant d'être abandonné. Aujourd'hui dangereux et mal en point, il est interdit d'accès au public. Le tremplin est donc passé en 50 ans de symbole des Jeux au statut peu enviable "d'éléphant blanc", ses sites olympiques désaffectés.  
Crédit photo : Maxppp

---



## Les 3 pucelles (C)

Les trois Pucelles sont trois aiguilles rocheuses qui surplombent Grenoble et le village de Saint-Nizier-du-Moucherotte. D'après la légende, trois filles du Seigneur de Naves auraient été transformées en pierre par Charlemagne. Elles auraient également été appelées un jour Dents de Gargantua.

Crédit photo : Yann Buthion



## Sommet du Moucherotte (D)

Du haut de ses 1901 mètres, ce sommet offre une vue imprenable sur les Alpes et la vallée de Grenoble. Pour mieux vous repérer dans les massifs environnants, une table d'orientation est à votre disposition sur le sentier. Vous trouverez également sur votre chemin un radar de Météo-France. Installé en 2014, celui-ci peut mesurer les précipitations et le vent dans un rayon de 50 kilomètres. Jusqu'en 2001, on pouvait aussi voir se dresser sur le Moucherotte l'hôtel Ermitage, établissement de luxe ayant accueilli notamment Brigitte Bardot, Dalida et Charles Aznavour. Abandonné depuis 1974 faute de rentabilité, l'hôtel était relié à Saint-Nizier par un téléphérique. Il ne subsiste de celui-ci qu'un seul pylône, désormais utilisé par le parcours aventure du village.

Crédit photo : V. Giry

---



## Le plateau des Ramées (E)

Le plateau des Ramées, par son alternance de zones boisées et d'alpages, est un milieu riche et diversifié propice au tétras-lyre. Vous pouvez les entendre roucouler, mais ne cherchez pas à les voir et surtout restez sur les chemins, car cette espèce remarquable est très sensible au dérangement. Ce vaste alpage fleuri était occupé l'été par des vaches, mais depuis quelques années les moutons ont pris le relais (n'oubliez pas de bien contourner le troupeau).

Crédit photo : M. Rocheblave

---



## Habert des Ramées (F)

Le habert ou abri des Ramées est ouvert au public et non gardé pour s'abriter ou passer une nuit. La capacité maximum est de 8 couchages.