

### 1 / Chalets de La Valloire + Lac de La Folle

Lieux		Altitudes	Temps
Pont de la Valloire D 525a	GR (Pays d'Allevard) Rive gauche du torrent	980 m	
Pierre du gros carré		1140m	
Premier chalet		1834 m	2 h 30
A la passerelle	Rive droite du torrent cairns		
Lac blanc		2124m	3 h 30
Lac de la Folle		2150 m	4 h

Retour : Même itinéraire jusqu'au 1<sup>er</sup> Chalet Là prendre à droite

Chalet de la Petite Valloire	GR	1779 m	5 h 20
Pierre du gros carré		1140m	
1 – traverser rejoindre			
Ou 2 - Le Grand Thiervoz	Traverser la route puis longer		
Pont de la Valloire		980 m	7 h

### 2 / Combe Madame

Lieux		Altitudes	Temps
Fond de France		1100 m	
La Martinette	Sentier Pays d'Allevard Sud		
Granges de Naime	Gauche « la Combe »		
Premier chalet		1429 m	0 h 45
Refuge de la Combe Madame		1784 m	2h
Col de la Croix		2529 m	4 h
<i>A voir... Lac de La Croix</i>			

Retour : 3 heures même itinéraire jusqu'aux chalets de Naime

Puis aller jusqu'à la cascade du Pissou et rejoindre le sentier «Tour du Pays d'Allevard » jusqu'à Fond de France et le gîte L'Essentiel.

### 3 / Pic de la Belle étoile

Lieux	Repères	Altitudes	Temps
Le Pleynet	Balisage jaune	1445 m	
Chalet du Pra		1657 m	
Rocher de l'Evêque	Suivre les cairns	1950 m	1 h 30
Col des Mottes			
Pic de la Belle Etoile		2718 m	3 h 40
Lac de la Belle étoile		2430 m	
Lac de Cottepens	GR 7 laux	2135 m	5 h 20
Refuge des 7 Laux		2135 m	
Lac Noir			
Le Cul de la Vieille		1856 m	
Chalet du Gleyzin		1610 m	
Les Ruisseaux	GR Tour du Pays d'Allevard		
Fond de France		1100 m	7 h 30

Prévoir récupération des voitures au Pleynet

#### 4 / Grand Rocher

Lieux	Repères	Altitudes	Temps
Fond de France			
Les Millets			
Lac du Renou			
Col du Merdaret	GR (7 laux)	1298 m	
Le Grand Rocher		1926 m	
Retour au Cul du Pet		1837 m	
Le Jas			
Les Burdins			
Le Grand Thiervoz			
<b>Ou</b> Merdaret Pincerie Les Fanges Le Pleynet Et chemin Jusqu'à Fond de France			