

ALPES
IS HERE

LE MAGAZINE
SOURCE DE HAUTEUR

#17

HIVER 2025/2026
OFFERT

Isère, l'appel des sommets

Dossier

VERTIGINEUSE ISÈRE

Explorer

SKI DE RANDONNÉE SOUS LES ÉTOILES

Escalader

LES FALAISES AUTOUR DE CRÉMIEU

Déguster

LES DÉLICES GIVRÉS D'ÉCLAT DES CIMES

isère
LE DÉPARTEMENT

Mon Isère en quelques mots...

SIMON PARCOT

Pour ce numéro spécial altitude, la rédaction invite dans ses pages Simon Parcot, écrivain et philosophe marcheur installé dans la vallée du Vénéon.

Ses livres *Le Bord du monde est vertical* et *Le Chant des pentes* (romans), ainsi que *Carnet de guides* (documentaire graphique et littéraire), se veulent une ode à la montagne et un hommage à ceux et celles qui l'habitent.

© Erwann Petersen



Le paradoxe des pentes

Lors de mon installation en Vénéon, la vie d'altitude a d'abord été pour moi une manière de prendre un peu de hauteur sur la vie, d'habiter au pays des ancêtres, de fuir la frénésie du monde, de retrouver la pesanteur du temps, de m'installer au milieu des crocs acérés de la beauté. Comme beaucoup, mes escapades pentues me procurèrent plusieurs extases physiques, esthétiques et intellectuelles. L'effort fourni pour arpenter les versants transforma mes tracas en sueur, cultiva ma volonté, rythma mes réflexions, rabota mes pensées.

C'est seulement après plusieurs années en fond de vallée que je compris toute l'exigence de la vie d'altitude. Car vivre toute l'année au rythme de la pente, c'est vivre à l'image du relief, c'est-à-dire selon un paradoxe. En effet, la vie pentue est marquée par une succession de contradictions, d'ambivalences et d'oscillations aussi franches que la taille des montagnes : la verticalité irrite et apaise, tend et détend, repose et excite, nous livre le soleil en abondance ou au contraire, nous prive de sa lumière. La pente peut rendre ivre de joie puis nous plonger dans une sévère mélancolie. Elle inquiète et rassure, ouvre et enferme, emprisonne et libère, accélère et freine, vitalise et engourdit, rend humble et orgueilleux, contient nos existences ou déferle sur nos routes, isole les habitants des hautes vallées, tout en renforçant en même temps leur solidarité.

Aujourd'hui, mon rapport à la pente a perdu de son romantisme. La montagne est devenue un lieu de travail et de vie, le théâtre du quotidien. Désormais, je parcours les pentes non plus seulement par plaisir, mais aussi par nécessité. Pourtant, il m'arrive encore de revenir à elles comme on revient à un yoga : lors des périodes agitées, elles m'aident à éclaircir mes pensées. Enfin, lorsque je sens l'orgueil, la vanité et « l'hubris » que les activités d'altitude peuvent provoquer, je tente de me rappeler que les pentes nous invitent surtout à ralentir, et à faire preuve d'une grande humilité.

Sommaire



©Alexandre Gelin

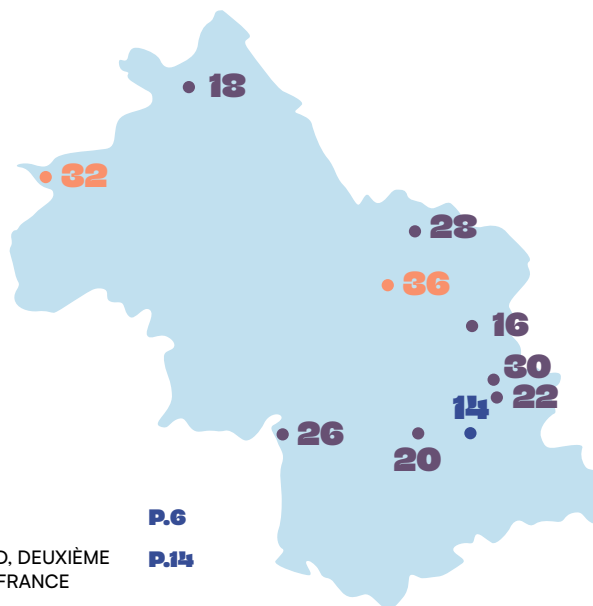
Le dossier

VERTIGINEUSE ISÈRE

VIVRE À VILLARD-REYMOND, DEUXIÈME
VILLAGE LE PLUS HAUT DE FRANCE

P.6

P.14



Explorer

SKI DE RANDO SOUS LES ÉTOILES
AUX 7 LAUX **P.16**

ESCALADER LES FALAISES AUTOUR
DE CRÉMIEU **P.18**

JOUER AU TRAPPEUR
À L'ALPE DU GRAND SERRE **P.20**

LA PISTE DU TUNNEL À L'ALPE-D'HUEZ **P.22**

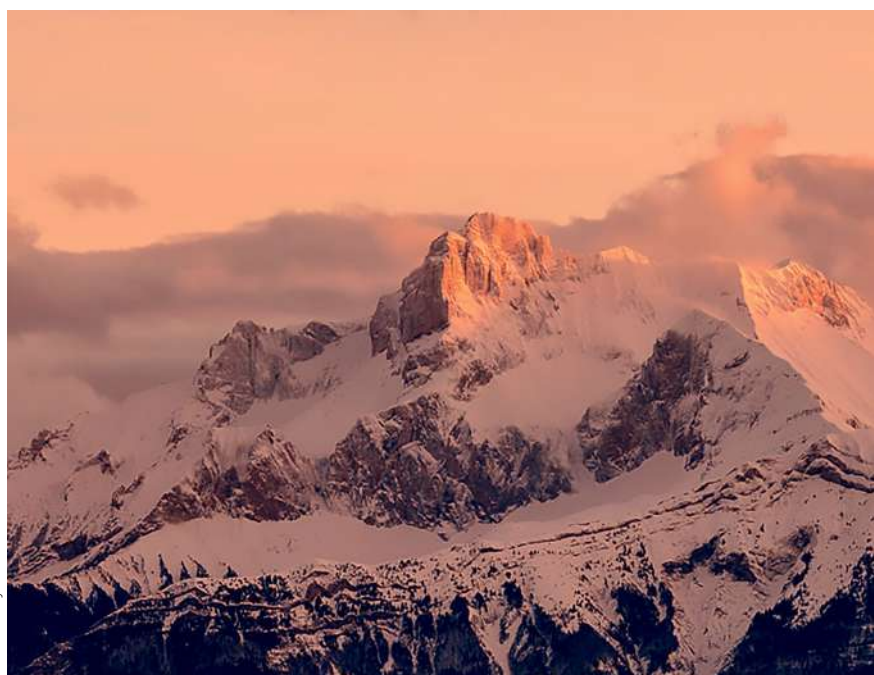
SKI DE FOND À CHÂTEAU JULIEN **P.26**

SPÉLÉOLOGIE AU COEUR DE LA
CHARTREUSE **P.28**

AU SOMMET DU BIEN-ÊTRE À OZ 3300 **P.30**

Créer

BÉAL, PREMIER DE CORDÉE **P.32**



©Pierre Jayet

Observer

L'ŒIL DU NATURALISTE :
ET VOUS À QUEL ÉTAGE
VIVEZ-VOUS ? **P.34**

Déguster

ÉCLAT DES CIMES :
DÉLICES GLACÉS DE CHARTREUSE **P.36**

Offrir

5 IDÉES POUR PRENDRE
DE LA HAUTEUR **P.38**



©Olivier Lefebvre

Cette publication a été réalisée par Isère Attractivité
et le Département de l'Isère.

Ont participé à ce magazine :

Directrice de publication : Emilie Carpentier

Directrice de la rédaction : Vanessa Peregrin

Coordination : Stéphanie Scaringella

Rédactrice en chef : Véronique Granger

Rédaction : Annick Berlioz, Arnaud Callec, Richard Gonzalez,

Céline Valette, Emilie Wadelle

Révision : Frédéric Baert

Conception de la maquette : Hula Hoop

Maquettiste : Claudia Da Costa

Photo de Une : Olivier Lefebvre

Photographes : Andy Bonte ; Aurélien Breyse ; Jocelyn Chavy ;

Baptiste Diet Trail ; Alexandre Gelin ; Pierre Guibaud ; Images &

rêves ; Pierre Jayet ; Thibault Lefebvre ; Olivier Lefebvre ; Ulysse

Lefebvre ; Focus Outdoor ; Gaëtan Mahé ; Frédérick Pattou ;

Erwann Petersen ; Lionel Royet ; Carole Savary ; Denis Vinçon

Impression sur Steinbess 80 gr : News Print - Riccobono -

Imprimeurs - 1 boulevard d'Italie - 77127 Lieusaint

Distribution : La Poste, Le Group

Tirage : 653 000 exemplaires, 40 pages sur papier

80 gr quadrichromie (100 % fibres recyclées)

Dépôt légal : 2^e semestre 2025 ; ISSN : 2608 9211

Ce magazine a été imprimé le 22 octobre 2025. Les contenus

ont été élaborés avec les données connues à cette date.

info@isere-attractivite.com — www.alpes-isere.com






#alpesishere

Pour le grand frisson et un point de vue unique en Isère sur les massifs environnants – la Chartreuse et le Mont-Blanc, Belledonne, les Grandes Rousses, le Taillefer, le Dévoluy... –, élanchez-vous sur la passerelle Vertige des cimes, à Lans-en-Vercors ! Cette avancée (vertigineuse), positionnée au sommet du télésiège de la Combe-des-Virets, vous perche à 300 mètres au-dessus du vide, là où les montagnes de Lans dominent l'agglomération grenobloise. Elle est accessible à tous gratuitement en toutes saisons, à pied ou à skis selon l'enneigement.

Vertigineuse Isère

PAR VÉRONIQUE GRANGER



Besoin de se dépasser, de se confronter à plus grand que soi, jusqu'au vertige. Depuis la nuit des temps, les sommets attirent, appellent et fascinent ceux qui vivent à leurs pieds. Avec ses quatre massifs et ses belvédères vertigineux, l'Isère invite naturellement à lever les yeux : de Sablons, sur les bords du Rhône (134 mètres d'altitude), au pic Lory, dans la barre des Écrins (4 088 mètres), notre département se distingue par ses 3 954 mètres de dénivelé !





Mont Aiguille ©Pierre Jayet

Palette des formes et des couleurs, enchevêtrement des cimes : visibles à des kilomètres à la ronde, depuis le nord du département, les montagnes, ces « monstres cosmiques » autant majestueux qu'effrayants, ont aussi forgé l'imaginaire et le tempérament des Isérois. La conquête des sommets commence ici bien avant l'invention officielle de l'alpinisme, dès 1492. Tandis que d'autres se préparent à découvrir l'Amérique, le Lorrain Antoine de Ville, sur ordre du jeune roi Charles VII, réussit dans le Trièves la première ascension mondiale d'une montagne, le mont Aiguille, au moyen d'échelles de bois ! Cet obélisque de calcaire détaché du Vercors, culminant à 2 087 mètres de hauteur, était pourtant réputé inaccessible, inspirant par sa forme étrange toutes sortes de légendes. Selon certains, sa prairie sommitale était habitée par des nymphes... À défaut de créatures fantastiques, le hardi capitaine, accompagné d'une équipe de villageois, découvrit un « *ilot de verdure suspendu en plein ciel peuplé de lys, d'oiseaux parfumés et de chamois célestes dont on se demande s'ils ont été amenés là par des aigles...* ». *Le plus beau lieu que je vis jamais* », consigna-t-il dans une lettre adressée au parlement de Grenoble.





Refuge du Châtelleret - 1901-1910 ©Eugène Robert - Musée Dauphinois



Chalet du Recoin à Chamrousse - 1930 ©Musée Dauphinois



La Meije depuis le Lac Noir - Plateau d'Emparis ©Gaelan Mahé

Premiers de cordées

Au XVIII^e siècle, dit des Lumières, ce monde givré et féérique va devenir un sujet d'étude scientifique. Des gentlemen en redingote bardés d'instruments de mesure viennent arpenter les massifs de la région, tel le physicien et naturaliste genevois Horace Bénédict de Saussure, pionnier de la géologie alpine. En 1787, le récit de ses premières ascensions au mont Blanc fera date. À mesure que les miasmes de la révolution industrielle noircissent le ciel et les poumons des citadins, l'eden alpin devient synonyme de pureté originelle, attirant une élite fortunée en quête de vertige.

En 1877, Pierre Gaspard, chasseur de chamois de Saint-Christophe-en-Oisans, et son fils escortent ainsi le jeune Boileau de Castelneau jusqu'au Grand Pic de la Meije, encore inviolé. Le deuxième plus haut sommet des Écrins (3 983 mètres) est convoité par les alpinistes du monde entier, et les Gaspard, en le vainquant, vont entrer dans la légende. Peu de temps auparavant, non loin de là, leur ami Henry Duhamel vient d'inventer le ski sur les pentes de Chamrousse.

Il fonde, avec quelques autres passionnés, la section iséroise du Club alpin français, qui va construire des refuges d'altitude un peu partout dans le massif des Écrins : l'abri du vallon de Bonnepierre et le refuge du Carrelet ouvrent dès 1879, suivis par celui de la Lavey et celui du Châtelleret... Le premier refuge du Promontoire, accroché à l'arête montant à la Meije, à 3 100 mètres d'altitude, est quant à lui édifié en 1901 !



Pierre Gaspard et son fils Maximin - 1908 ©Henri Ferrand-Yves Bobin - Musée Dauphinois

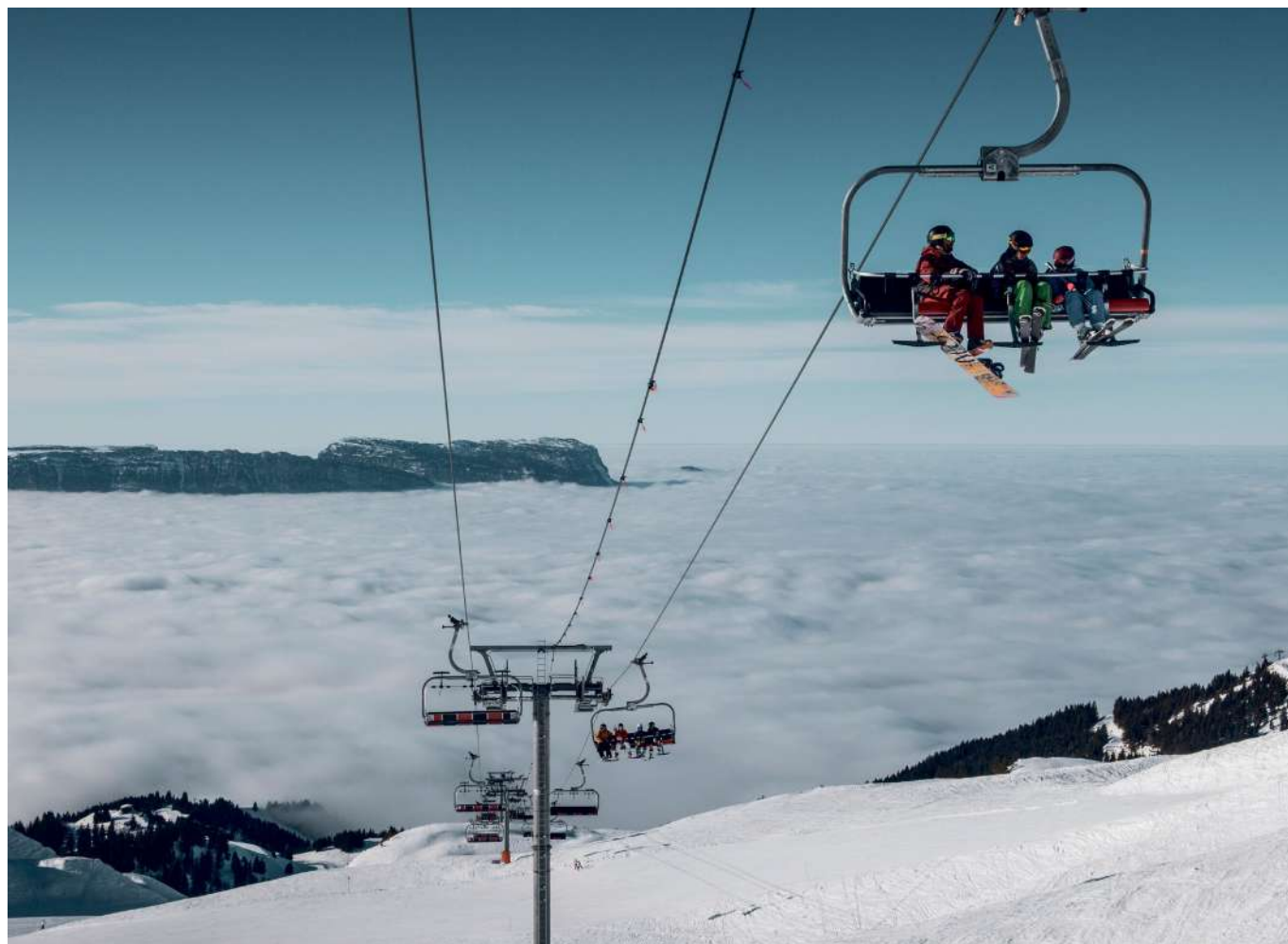
L'ingéniosité technique au sommet

L'aménagement de la montagne va connaître un nouveau tournant grâce à l'invention d'un autre Isérois d'adoption, Jean Pomagalski. Son premier téléski à perche artisanal, installé à l'Alpe-d'Huez sur les pentes de l'Éclose, monte les skieurs sur 215 mètres et 64 mètres de dénivelé !

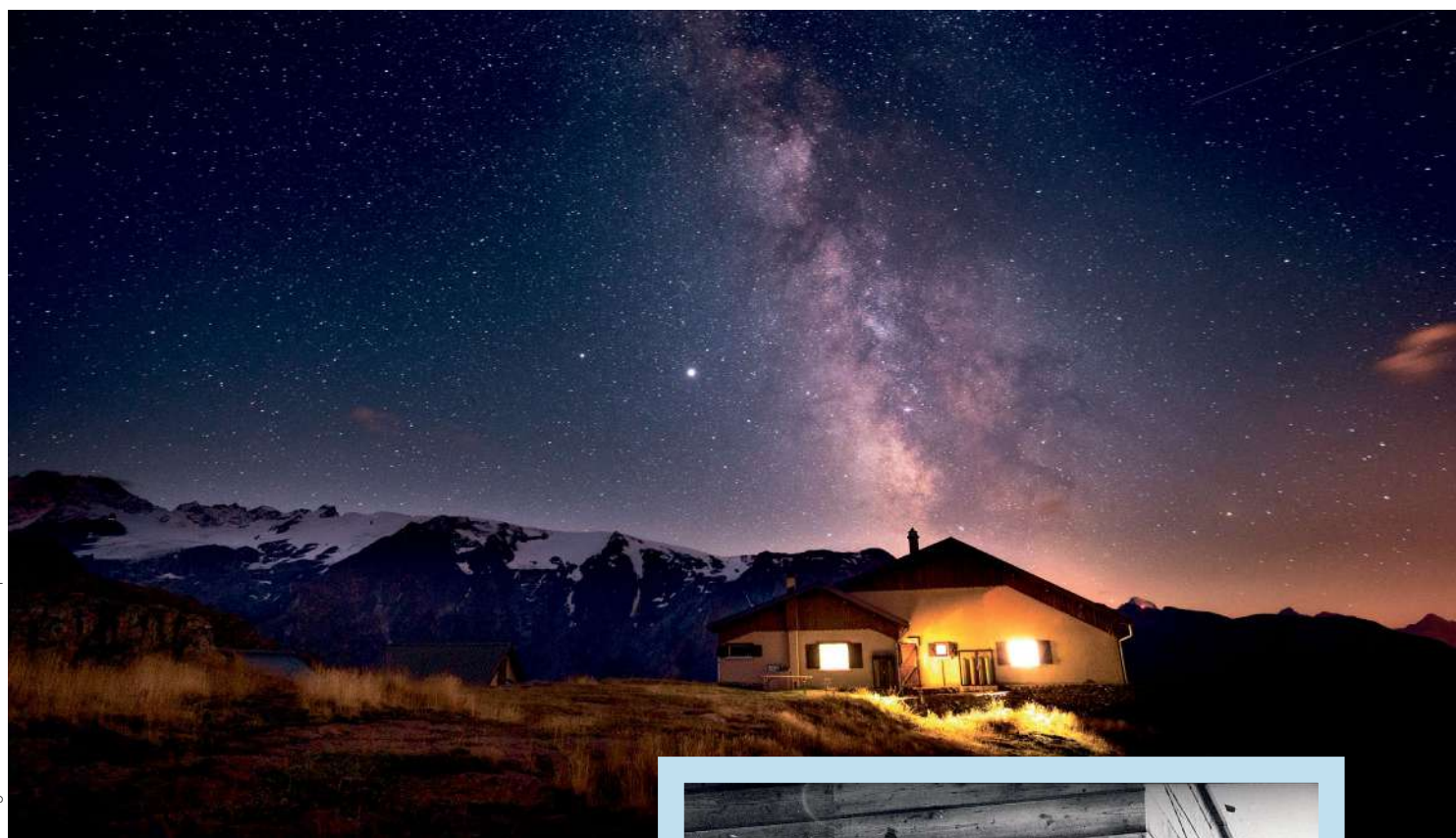
Un siècle plus tard, Poma, l'entreprise qu'il a créée, équipe les pentes du monde entier avec des engins toujours plus performants : le Jandri Express, inauguré en janvier dernier aux Deux-Alpes, franchit 1 600 mètres de dénivelé sur 6,4 kilomètres de distance en dix-sept minutes ! Le téléphérique fonctionne hiver comme été, propulsant skieurs, vététistes ou randonneurs avides de fraîcheur à 3 200 mètres d'altitude, non loin du point culminant de l'une des plus hautes stations de France. Depuis le glacier juste au-dessus, le panorama est époustoufflant.



Alpe d'Huez - L'Éclose - 1939 ©Denis Vinçon - Musée Dauphinois



Le Collet d'Allevard ©Ulysse Lefebvre



La montagne pour refuge

Au XXI^e siècle, l'ère des grandes explorations est bien révolue. L'appel des cimes n'est plus réservé à une élite aventureuse. Plus accessible, la montagne attire toujours davantage de touristes en quête de fraîcheur et de reconnexion avec la nature — deux Français sur trois y ont séjourné en 2024, selon une enquête d'Atout France, dont la moitié en été et l'autre en hiver. Mais le climat change à vue d'œil et le grand défi est maintenant de préserver ce qui fait l'attrait et la beauté de ces vastes espaces d'altitude. La catastrophe de la Bérarde nous rappelle la force des éléments et la fragilité de ces décors majestueux qui nous dépassent.

Entre canicules et crues torrentielles, les glaciers fondent et la neige se fait désirer. Les stations d'altitude doivent se réinventer en dehors du tout-ski pour arriver à vivre toute l'année. Les initiatives et les idées ne manquent pas en Isère : différents modèles économiques se dessinent selon les massifs, pour pouvoir vivre aux quatre saisons.

Pas de recette magique, mais beaucoup de réalisme, d'ambition et d'innovation aussi !

Depuis 7 000 ans, les populations alpines ont toujours su s'adapter et déplacer les montagnes face aux défis qui se posent à elles...



Refuge du Promontoire - 1901 ©Musée Dauphinois



À visiter !

L'exposition

« Alpains, 7 000 ans d'histoires »

Au Musée Dauphinois, à Grenoble
(entrée gratuite tous les jours).

musees.isere.fr

De l'argent à l'or blanc

Quartz, plomb, or, fer, charbon, kaolin, argent... Bien avant l'« or blanc », nos massifs ont été exploités pour leurs minerais. Jules César déjà vantait la qualité du fer du pays d'Allevard-les-Bains pour forger épées, boucliers et fourreaux. L'extraction des cristaux de roche débute dans l'Oisans vers 7 500 avant Jésus-Christ.

Aux XII^e et XIII^e siècles, la ruée vers l'argent bat son plein à Brandes, au-dessus du village d'Huez. Les fouilles archéologiques conduites sur le site ont permis de reconstituer la vie au sein du plus haut village minier d'Europe, à 1 800 mètres d'altitude : deux siècles durant, jusqu'à 250 hommes, femmes et enfants bravèrent la rudesse du climat, travaillant parfois à 3 000 mètres d'altitude. Le raffinement des objets retrouvés (perles de verre, poignards, boucles de ceinture ou pièces d'échecs...) témoigne toutefois de leur relative aisance pour l'époque. La mine fit la fortune des dauphins, qui purent financer ainsi la future collégiale de Saint-André, à Grenoble. Une exposition très documentée retrace toute cette histoire au musée de l'Alpe-d'Huez.

Musée de l'Alpe-d'Huez : 04 76 11 21 74

➞ www.alpedhuez-mairie.fr



Brandes ©Lionel Royet - OT Alpe-d'Huez





La Bastille : une montagne en pleine ville

Grenoble, ville la plus plate de France, a aussi pour particularité d'être la seule adossée à une montagne : partant des quais de l'Isère via les sentiers boisés, on rejoint le GR9 pour arriver au mont Rachais, à 1 049 mètres d'altitude, dans le parc naturel régional de Chartreuse.

Pas obligé de pousser jusque là pour profiter de la vue. Depuis le belvédère au sommet du téléphérique, le panorama s'ouvre à 360 degrés sur les massifs qui entourent la capitale des Alpes. Avec son microclimat méditerranéen, la Bastille apparaît comme une bulle de nature salubre, riche en biodiversité.

À l'origine, la première forteresse érigée par Lesdiguières, en 1591, n'avait pourtant rien de bucolique. En cette période des guerres de Religion, il s'agissait alors de protéger la ville des invasions de tous bords en y apposant des canons : le royaume de Savoie (qui deviendra français seulement en 1860) n'avait rien d'un voisin amical.

Sous Louis XIV, un siècle plus tard, le célèbre Vauban, en visite à Grenoble, projeta l'édification d'une citadelle plus solide : « La Bastille n'est qu'un mauvais réduit (...) sans art ni raison et gouverné par un vigneron, avec douze vaches et huit chèvres, une cavale et une bourrique pour toute garnison ! » Mais c'est seulement au XIX^e siècle que le chantier fut réellement mis en œuvre, sous l'égide du général Haxo : l'ouvrage fut considéré comme une prouesse technique. Il se révéla toutefois très vite obsolète face à l'artillerie de longue portée et aux obus explosifs.

L'arrivée du téléphérique en 1934 (l'un des premiers téléphériques urbains au monde !) va offrir une nouvelle destinée au rocher grenoblois. Les fameuses « bulles » (qui datent de 1976) sont devenues l'emblème de la ville, assurant la montée en quatre minutes depuis les quais de l'Isère ! Chaque année, la Bastille attire 740 000 visiteurs.

Sources : *La Bastille de Grenoble et son téléphérique*, Marc Fenoli et Béatrice Méténier, 2006.

Vivre à Villard-Reymond,

deuxième village le plus haut perché de France

PAR VÉRONIQUE GRANGER

©Images et Rêves



Niché à 1 620 mètres d'altitude au bout d'une route vertigineuse, dans l'Oisans, Villard-Reymond compte une dizaine d'habitants à l'année. Clotilde et Hélios, qui ont repris l'auberge communale, s'apprêtent à passer ici leur premier hiver. Pour Cécile, cela fait dix ans qu'elle cultive des plantes d'altitude pour en faire des liqueurs.



©Aurélien Breysse

Pour Clotilde Viatte, 23 ans, et Hélios Demaret Joly, 22 ans, le coup de cœur a été immédiat. « Nous étions en quête d'un lieu où partager notre amour commun de la montagne, quand nous avons vu l'annonce de la mairie pour reprendre l'auberge. Nous sommes venus la visiter en octobre 2024 et avons tout de suite candidaté ! »

Cinq mois plus tard, le jeune couple prenait possession de l'ancienne école publique, devenue l'unique commerce du village. Une peinture dans la pimpante salle de restaurant évoque la vocation originelle des lieux, jusque dans les années 1960. À la fin du XIX^e siècle, une cinquantaine de familles résidait à Villard-Reymond à l'année. Dans les années 1970, l'ouverture d'une route mieux exposée (l'ancienne, sur l'ubac, était fermée tout l'hiver à cause des couloirs d'avalanche) a contribué au renouveau du village. Une douzaine de chalets ont remplacé les granges en ruine, des maisons de pierre ont été rénovées. Un télésiégi de récupération, toujours fonctionnel, a même été installé en haut du village par les anciens.

Depuis la terrasse de l'auberge, face au Grand Renaud (2 776 mètres), la carte postale est idyllique, avec son panorama sur le massif des Grandes Rousses et la vallée du Bourg d'Oisans. Ouverte tout l'hiver à partir des vacances de Noël, l'auberge propose un service de restauration à base de produits locaux et une formule demi-pension (16 couchages, avec deux chambres).



©Images et Rêves



Ferme du champ perché ©Aurélien Breysse



Auberge de l'Eau blanche ©Aurélien Breysse



Auberge de l'Eau blanche ©Viatte

Une ferme perchée

« Grâce à eux, le village a rajeuni d'un coup ! », se réjouit la maire, Chantal Theysset, venue les saluer. Cette agricultrice retraitée, enfant du pays, a elle-même cédé sa ferme à Cécile Andrieux, une ingénieure bois originaire du nord de la France. « L'ambiance du village m'a tout de suite séduite ! Avant de m'installer ici avec mon compagnon, en 2015, j'ai travaillé pendant quelque temps avec Chantal, pour voir s'il était possible de créer une activité viable. »

Cécile, qui adore expérimenter, a fait pas mal d'essais de culture maraîchère. Aujourd'hui, la Ferme du champ perché produit essentiellement des liqueurs à base de plantes issues de recettes ancestrales, auxquelles elle a apporté sa touche personnelle : le génépi, le cerfeuil anisé, la menthe ou la rhubarbe sauvages sont cueillis et transformés par ses soins. Cécile confectionne aussi de délicieux biscuits (pour les fêtes de fin d'année ou sur demande). « C'est une vie authentique, il y a de la solidarité. Je n'ai plus envie de repartir ! »

Gîte-auberge de l'Eau blanche :

aubergedeleaublanche.fr; 07 68 99 34 88

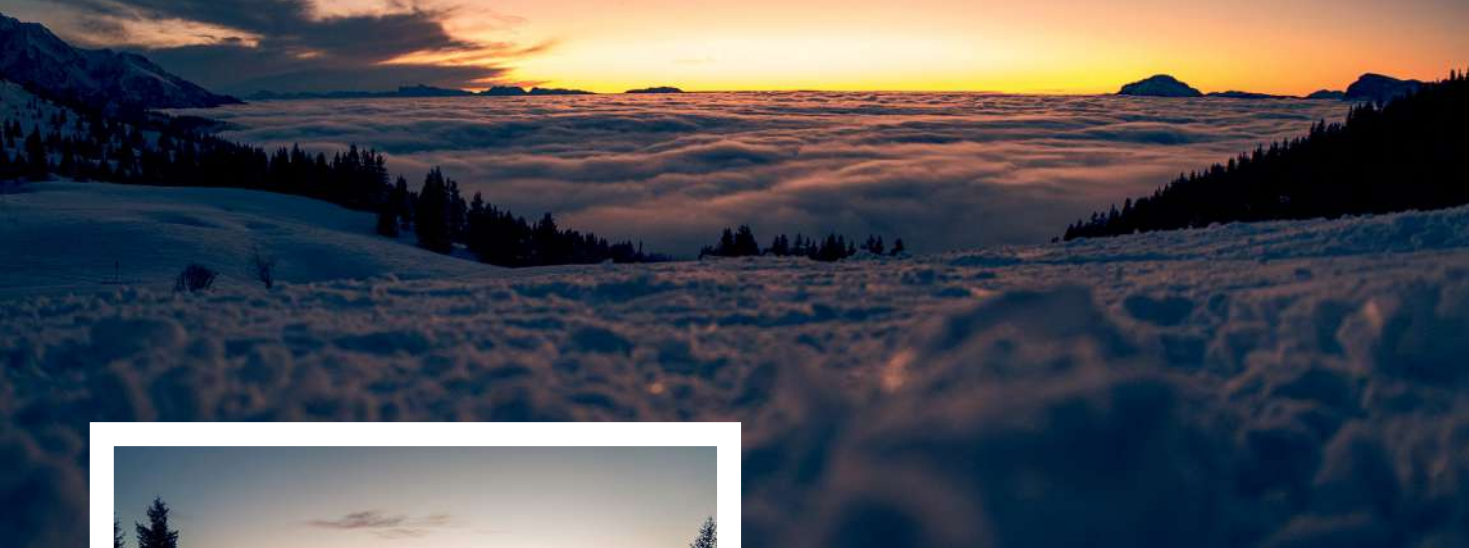
La Ferme du champ perché :

fermeduchampperche.fr; 06 41 10 22 72

Belledonne

Ski de randonnée sous les étoiles aux 7 Laux

PAR VÉRONIQUE GRANGER



©Andy Bonte



©Andy Bonte

La pratique du ski de rando n'est plus réservée aux champions du cumul de dénivelé en collant pipette.

La Rando étoilée, organisée dans le cadre de la compétition de ski alpinisme La Belle Étoile, invite à une séance nocturne, entre amis ou en famille...

Le soleil jette ses derniers feux sur les sommets de Belledonne avant de laisser place à une lune argentée au dessus de la Chartreuse. Ce soir, le secteur de Pipay, au cœur de la station des 7 Laux, ouvre exceptionnellement ses pistes aux randonneurs. À 1 500 mètres d'altitude, les participants ajustent leurs peaux sous leurs skis. Pour beaucoup, c'est l'occasion de goûter au plaisir de la glisse sans artifice, lors de La Rando étoilée. Depuis quatre ans, fin janvier ou début février, le Département et le Grésivaudan proposent, en effet, une déclinaison nocturne et familiale de La Belle Étoile — la célèbre compétition de ski alpinisme, qui rassemble chaque année plusieurs centaines de fondus de la discipline du monde entier. Le principe ? Évoluer sur un parcours balisé de 6 à 7 kilomètres et 360 mètres de dénivelé (contre 1 300 à 2 600 mètres pour La Belle Étoile), sans stress ni chrono !

Effort et réconfort

Dans la nuit claire, les frontales dessinent un long chapelet lumineux sur la piste : l'excitation monte parmi les participants. Puis place à l'effort en silence. Pas à pas dans la neige, il faut viser la crête ! Les cuisses commencent à chauffer un peu, le premier ravitaillement arrive à point nommé. Dans la chaleur des braseros, tout le monde apprécie de partager une infusion stimulante de plantes locales.

Une heure et quelques plus tard, le panorama s'ouvre enfin sur la vallée scintillante : les rires fusent, c'est le moment enivrant de la descente... « Dans la nuit, tout devient encore plus magique ! Et j'ai adoré l'ambiance conviviale et la super organisation », s'enthousiasme une participante, qui n'a qu'une seule envie : recommencer !

Le ski de rando en Isère

En station, la pratique du ski de randonnée n'est autorisée que sur les itinéraires balisés et aux horaires d'ouverture du domaine skiable alpin. Hors domaine, il faut savoir que la pratique n'est pas sans risque ! Au préalable, il est également indispensable de se former à l'utilisation des matériels de recherche de victime en avalanche et de s'informer sur les conditions de pratique. Et au moindre doute, partez avec un guide !

Rendez-vous sur Isère Outdoor pour découvrir les parcours permanents des stations ou pour vous inscrire aux formations « avalanche » gratuites (rubrique « Animations »). Et sur Alpes Isère pour connaître les conseils à suivre avant une sortie en montagne sous la neige.

⇒ isereoutdoor.fr

⇒ www.alpes-isere.com/outdoor/hiver/
conseils pour une sortie en montagne sous la neige/



Pratique

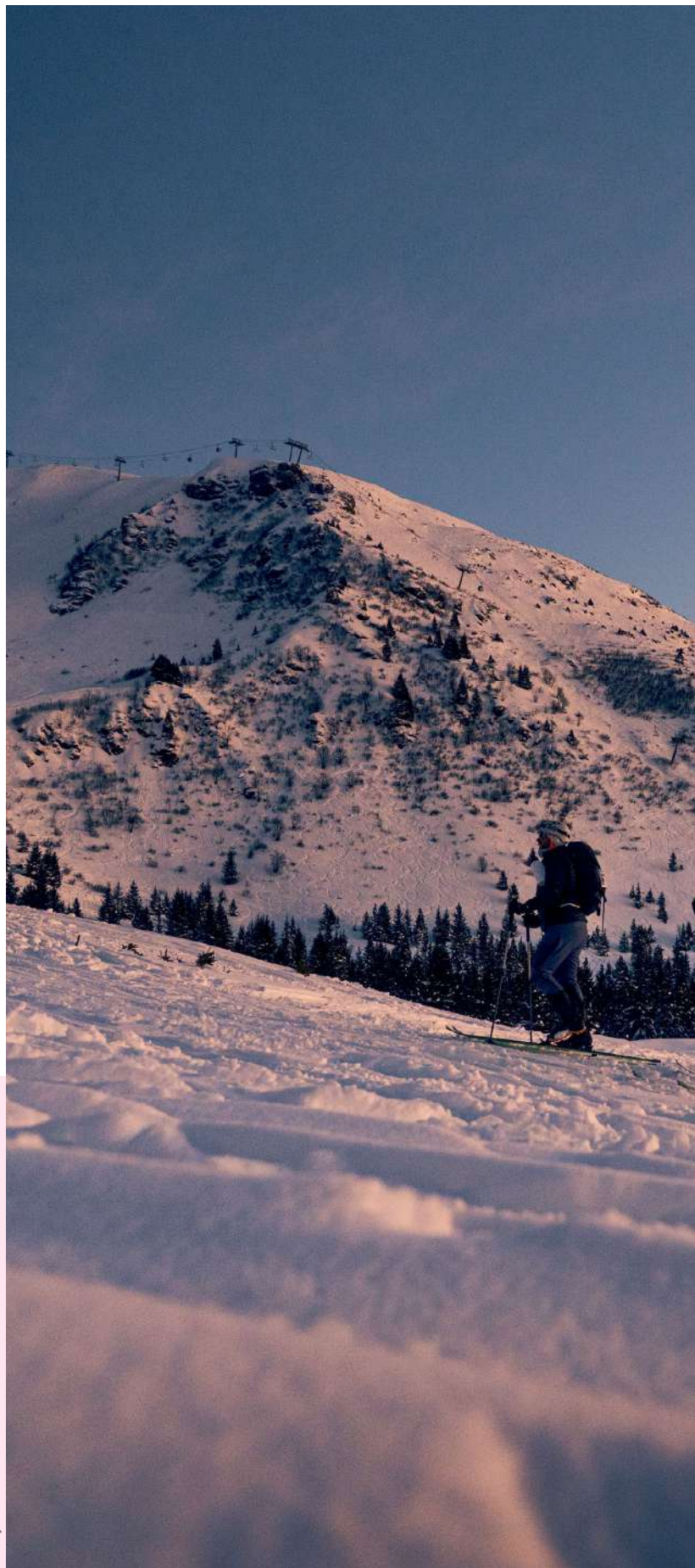
La Rando étoilée

Samedi 31 janvier 2026 : inscriptions obligatoires sur le site de La Belle Étoile, onglet « La Rando étoilée ».

Départ libre dès 17h30 à Pipay (fermeture du parcours à 21 heures), dès 11 ans.

Navettes au départ de Grenoble et repas sur place au restaurant Le Farinaud (sur inscriptions).

⇒ www.belleetoileski.fr/randoetoilee.html

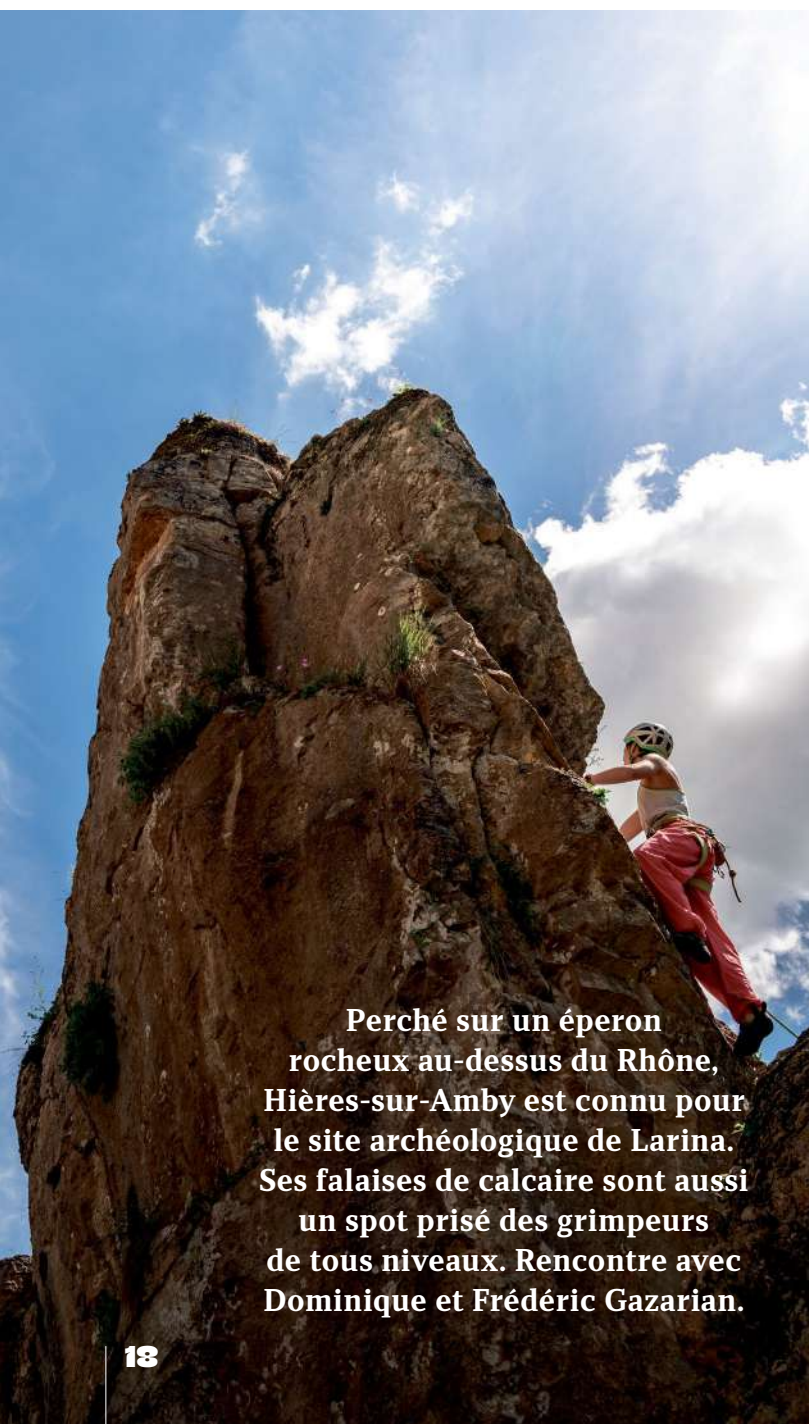


©Andy Bonte

Balcons du Dauphiné

Escalader les falaises autour de Crémieu

PAR VÉRONIQUE GRANGER



Perché sur un éperon rocheux au-dessus du Rhône, Hières-sur-Amby est connu pour le site archéologique de Larina. Ses falaises de calcaire sont aussi un spot prisé des grimpeurs de tous niveaux. Rencontre avec Dominique et Frédéric Gazarian.



Si tu montes en tête, tu sauras te vacher tout seul au relais ? » Alors que Thomas enfila son casque et son baudrier pour attaquer la falaise, Dominique, encadrante professionnelle, teste sa connaissance du vocabulaire. Plus coutumier des blocs urbains, le grimpeur en herbe marque un temps d'arrêt : « Me vacher ? » Cette sécurisation est pourtant essentielle pour sa sécurité : elle consiste à attacher sa longe à l'anneau le plus haut pour s'accrocher au relais. Une fois la corde nouée et son mousqueton bien vissé, il pourra alors crier « vaché ! » à son assureur, resté au pied de la voie.

« L'escalade en milieu naturel n'a rien à voir avec la salle : il faut être accompagné par un assureur aguerri ! C'est un sport d'équipe où il est primordial de communiquer et de prendre soin des autres, professe Frédéric Gazarian, président du club D'Bloc à Hières-sur-Amby (70 licenciés). Il est aussi important de faire silence pour bien comprendre les consignes. Et profiter du chant des oiseaux depuis la falaise... Suspendu à 10 ou 30 mètres de haut, on est en immersion dans la nature... ».

Depuis trente-cinq ans qu'il escalade les rochers autour du monde, cet ancien voileux lyonnais ne se lasse pas de la sensation de plénitude qu'il éprouve à chaque fois au bord du vide. Sensualité de la pierre, plaisir du toucher. La révélation est venue en voyant Patrick Edlinger danser au bout de sa corde dans les années 1980. « Cela a été un choc. À 50 ans, j'ai pu enfin passer le diplôme d'éducateur sportif au Creps de Voiron pour devenir moniteur... et réaliser mon rêve ! »

©DR

À lire : *Escalades en Nord-Isère*, de Frédéric Gazarian (disponible dans le village de Hières-sur-Amby à l'épicerie, au camping et au Café du lac).

✉ dblocacremieu@orange.fr

Une centaine de voies conventionnées

La découverte du site du val d'Amby et de ses falaises de calcaire — autrefois exploitées par les carriers — lui a offert un terrain d'aventures à côté de chez lui. « J'ai obtenu l'autorisation de la mairie, propriétaire des lieux, pour équiper les parois. Aujourd'hui, nous avons une centaine de voies répertoriées pour tous niveaux. Toutes sont conventionnées par le Département avec le comité territorial de l'Isère de la Fédération française de la montagne et de l'escalade, qui vérifie chaque année l'état de la falaise et les équipements. Il faut parfois revisser, éliminer les pierres qui risquent de chuter... Le site, contrairement à la salle, est en accès libre toute l'année. Mais derrière, ce sont des heures de bénévolat et des milliers d'euros de matériel! ». Face à l'engouement pour la pratique, Frédéric et Dominique Gazarian insistent sur le respect de quelques consignes de sécurité incontournables et de l'environnement : « Les falaises sont fragiles, chacune avec sa faune et sa flore spécifiques. » Le mieux c'est de prendre un ou deux cours, pour acquérir les bons gestes!

*Dominique et Frédéric Gazarian,
deux grimpeurs professionnels passionnés ©Andy Bonte*



Où dormir?

L'hôtel restaurant du val d'Amby

À Hières-sur-Amby

Au cœur du village, dans une belle bâtisse en pierre, Katie et Dominique proposent des chambres raffinées au décor contemporain et un restaurant gastronomique. L'établissement est labellisé « Accueil vélo ».

⇒ www.hotel-levaldamby.com



Où manger?

L'auberge de Larina - musée de la Lauze

À Annoisin-Chatelans

Dans une ancienne ferme rénovée, on déguste une cuisine fine de saison au coin du feu ou en terrasse. L'auberge abrite aussi le musée de la Lauze (en accès libre), la pierre du pays, pour la touche de culture locale!

⇒ www.aubergedelarina.fr



Matheysine

Jouer au trappeur au cirque du Louvet

PAR VÉRONIQUE GRANGER



©Thibault Lefebvre



©Thibault Lefebvre

Dans un cadre enchanteur, face aux sommets du Taillefer, ce circuit de raquettes balisé de 5 kilomètres louvoie entre forêts de mélèzes et belvédères, jusqu'au majestueux cirque du Louvet. Un grand bol d'air pur à l'Alpe du Grand Serre.

Crissement des pas qui s'enfoncent dans la poudreuse, murmure du vent dans les mélèzes... À seulement quarante-cinq minutes de Grenoble, aux portes du parc national des Écrins, la station de l'Alpe du Grand Serre offre une immersion en pleine nature et des panoramas uniques sur le massif du Taillefer, entre 1 400 et 2 857 mètres d'altitude. Cadeau du ciel, une couche de neige scintillante a saupoudré l'alpage durant la nuit. Des conditions idéales pour chausser les raquettes et découvrir le domaine, sillonné par de nombreux sentiers balisés.

Au départ de la cascade encore gelée, on grimpe doucement en sous-bois, suivant les petites traces vertes de l'itinéraire raquettes (le numéro 4*). La lumière joue entre les branches chargées de neige... Des traces de lièvre, reconnaissables aux empreintes plus longues laissées par ses pattes arrière, signalent la présence discrète d'une faune sauvage toute proche. Chut... Le sentier serpente ainsi jusqu'à un belvédère sur la montagne du Grand Serre. On poursuit sur un replat, puis la forêt s'ouvre pour laisser place à un vaste amphithéâtre naturel dominé par des falaises. Une cabane de berger posée au beau milieu ajoute au charme des lieux : voici le cirque du Louvet !

C'est le moment de déballer le pique-nique et de savourer le panorama... Dans ce décor, on peine à croire que la station se trouve à trente minutes de marche via un large sentier forestier. Et si l'on continuait ? Si l'on est en jambes, rien ne nous interdit de poursuivre l'aventure en raquettes jusqu'au petit lac de Prévourey (certainement gelé en cette matinée hivernale), voire plus haut !



* Se procurer le plan à l'office de tourisme ou sur www.matheysine-tourisme.com



©Thibault Lefébure

La Morte, un village bien vivant

« La Morte, capitale de la joie. »

Les Mortillons ne manquent pas d'humour, comme en témoigne le panneau à l'entrée du village. Selon les anciens, ce nom d'origine préceltique (*mor murr*, transformé au fil des siècles en *mons de morta*) signifierait en réalité « butte rocheuse ». Rien de funeste donc ! Dans les années 1960, celui-ci étant jugé peu vendeur pour une station de ski naissante, celui de l'Alpe du Grand Serre fut toutefois adopté.



Où manger ?

La cabane du Louvet

La cabane du Louvet offre un refuge idéal pour une pause pique-nique et même un coin couchage, avec table, bancs et poêle à bois.



Où dormir ?

La Cabane des Capucins Chantelouve

Aux portes du parc national des Ecrins, la Cabane des Capucins offre une parenthèse au grand air, à 1 200 m d'altitude et avec une vue imprenable. Dans le cadre lumineux et confortable d'un chalet de montagne tout en rondins, les jours sont rythmés par les balades en pleine nature et les soirées par les moments partagés au coin du feu. Le lieu est idéal pour s'offrir en famille une parenthèse loin de l'agitation.

06 81 94 47 53



©Klip.fr

Oisans

La piste du Tunnel :

panorama époustouflant et émotions fortes

PAR ÉMILIE WADELLE



À près de 3 330 mètres d'altitude, au sommet du pic Blanc, la piste du Tunnel, à l'Alpe-d'Huez, est réputée pour être l'une des dix pistes les plus difficiles du monde. Descente de légende, elle offre jusqu'à 70 % de pente et un panorama époustouflant sur les massifs alentour.



©Lionel Royet - OT Alpe-d'Huez



©Lionel Royet - OT Alpe-d'Huez

Vous aimez les défis sportifs ? Vous adorerez la piste noire du Tunnel, qui fait la réputation de l'Alpe-d'Huez dans le monde entier. Si vos jambes et votre cardio vous le permettent, vous pourrez dévaler d'un seul trait 2 200 mètres de dénivelé négatif depuis le sommet du pic Blanc jusqu'à Vaujany, à l'autre bout du domaine skiable.

Au sommet du téléphérique du pic Blanc, le panorama sur la barre des Écrins est à couper le souffle. Classé trois étoiles au Guide vert Michelin, il s'étend sur un cinquième du territoire français !

Pour vivre cette aventure grandiose, il faut d'abord franchir le premier mur pour rejoindre le tunnel des Grandes Rousses. Dans ce boyau rocheux, où seules deux personnes peuvent naviguer de front, l'atmosphère est douce et colorée. Deux cents mètres plus loin, vous sortez à l'air pur des montagnes. Un petit chemin vous mène tout droit au début de la piste. À partir de là, les murs s'enchaînent à un rythme soutenu, offrant jusqu'à 70 % de pente par endroits.

« C'est une piste engagée réservée à d'excellents skieurs, rappelle Fabrice Boutet, directeur général de Sata Group, exploitant du domaine. Les lendemains de chutes de neige, les champs de poudreuse sont incroyables et la neige toujours excellente sur le temps d'ouverture. Mais comme nous faisons le choix de garder la piste du Tunnel naturelle, non damée, les bosses peuvent être immenses. »



©Lionel Royet - OT Alpe-d'Huez



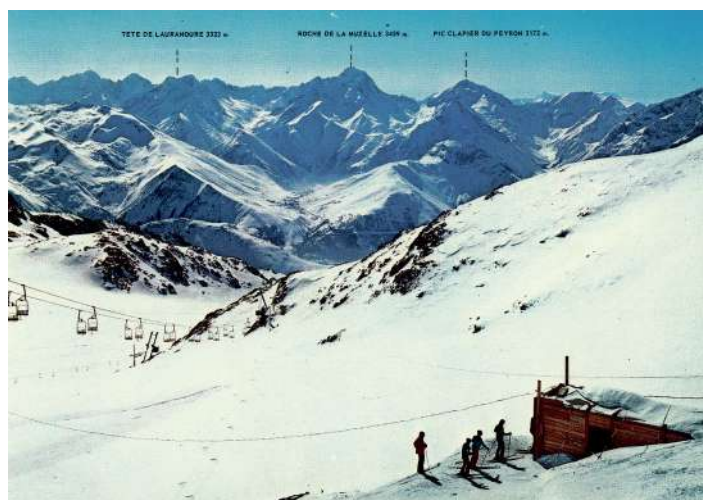
©Lionel Royet - OT Alpe-d'Huez

Une légende au sommet

L'histoire commence au début des années 1960 quand Maurice Rajon, l'un des pionniers de la station de l'Alpe-d'Huez, rêve de relier le secteur du glacier de Sarenne à celui du plan des Cavalles, au pied des Grandes Rousses. Le projet alors est loin de faire l'unanimité. On imagine d'abord un chemin qui passe par les crêtes, avant de construire ce tunnel.

Soixante ans plus tard, cette piste reste exceptionnelle et cartonne sur les réseaux sociaux : les vidéos de la descente ne manquent pas, tout comme les commentaires dithyrambiques de ceux qui s'y sont mesurés ! Avis aux amateurs de sensations fortes...





©DR

D'autres pistes à sensations

Après avoir dévalé la piste du Tunnel, pourquoi ne pas s'attaquer à la Sarenne ? Partant elle aussi du pic Blanc, avec ses 16 kilomètres, elle est la plus longue piste noire d'Europe.

Dans un niveau de ski intermédiaire, tentez la piste des Bergers, à partir du premier tronçon du télésiège des Marmottes : elle propose un dénivelé intéressant et une jolie balade au-dessus de l'Alpe-d'Huez.



Vaujany ©Andy Bonte

L'un des plus grands dénivelés d'Europe

L'Espace Alpe-d'Huez (qui réunit cinq stations : Huez, Villard-Reculas, Oz-en-Oisans, Auris-en-Oisans et Vaujany) offre un dénivelé parmi les plus importants d'Europe : partant du bas de Vaujany, on voyage à travers des paysages et des niveaux de pente variés sans avoir à prendre des dizaines de remontées mécaniques. Dépaysement assuré, même pour les piétons !

➞ www.alpedhuez.com



©Thibault Lefebvre



Où dormir ?

Hôtel Le Cassini
Au Freney-d'Oisans

L'hôtel Le Cassini est la destination idéale pour des vacances en montagne ! Il vous offre l'ambiance chaleureuse et la convivialité d'un petit hôtel familial, associé à un service et aux qualités d'un 3 étoiles. Côté restauration, chaque samedi, le chef Maarten Brakkee propose un menu complètement local, composé en direct des nombreux agriculteurs et producteurs des environs.

04 76 80 04 10

➞ www.hotel-cassini.com

Vercors

Ski de fond jusqu'au Belvédère de Château Julien

PAR CÉLINE VALETTE

Niché à 1 500 m d'altitude au cœur de l'espace nordique du Haut Vercors, le belvédère de Château Julien est un petit coin de paradis qui se mérite, surtout en ski de fond ! Mais c'est aussi une sortie qui vous laissera des souvenirs inoubliables.

Il y a des sorties en ski de fond dont on se souvient. Celles qui ne laissent pas indifférent, gravent de jolis souvenirs et surtout, murmurent que l'effort en valait la peine.

Château Julien : le nom à lui seul fait rêver... Derrière lui, nul donjon de pierre ni de prince charmant, mais un belvédère emblématique du Vercors avec son enfilade de sommets à la ronde sur 360 degrés. De quoi oublier l'effort musculaire exigé pour y accéder : les pistes s'adressent, en effet, à des niveaux confirmés car le dénivelé est là (pistes rouge et noire uniquement).

Au cœur de l'espace nordique du Haut Vercors, la magie opère à tous les coups, une fois arrivés à bout des 12 km de sentiers : quel bonheur de se laisser glisser au milieu des sapins si caractéristiques du massif du Vercors. Dans ce pays de calcaire, la forêt est omniprésente. Lien entre les villages, les espèces, l'homme et la nature, elle occupe presque 70 % du territoire.



©Focus Outdoor

Question de points de vue

Le départ peut se faire depuis le Bois Barbu à Villard-de-Lans, via la piste verte. En chemin, vous profiterez de quelques jolies vues dégagées sur la chaîne du Vercors (sur la droite). Un détour s'impose au belvédère de Valchevrière, village martyr laissé en l'état depuis la Seconde Guerre mondiale. L'effort fait monter le cœur, ça grimpe un peu, c'est technique... mais quelle récompense une fois les montées dévorées.

Autre détour possible depuis Bois Barbu, on peut prendre à gauche, à Grande Allée (bifurcation), la piste bleue qui monte à Malaterre. Et ensuite on enchaîne sur une piste rouge pour grimper jusqu'au belvédère de Château Julien.

Depuis Corrençon-en-Vercors, pléthore de pistes s'offrent à vous pour rejoindre le sommet. Il faut simplement choisir sa voie... et suivre ses envies. La beauté du paysage est au bout du chemin.

➞ www.villarddelans-correnconenvercors.com



©Focus Outdoor



©Carole Savary



Auberge Malaterre ©Carole Savary



Où manger ?

Côté Villard-de-Lans

L'auberge de Malaterre

Cette adresse est incontournable dans le Vercors pour les amoureux d'authenticité et de partage. Ni courant, ni électricité. La « Grand' Baraque » - construite en 1904 - a longtemps été le rendez-vous des bûcherons puis des maquisards durant la Seconde Guerre mondiale. En 1989, le lieu est réinvesti pour le maintenir, des histoires y sont contées le soir, à la lueur des chandelles. Et depuis 2020, c'est une véritable auberge conservée « dans son jus », au milieu de la forêt, où se retrouvent randonneurs, fondeurs et autres amoureux de la nature. L'accueil se fait dans la pure tradition : les tenanciers sont vêtus de costumes traditionnels pour un voyage dans le temps et la cuisine est au feu de bois. Immersion garantie!

➞ malaterre.aufilduvercors.org

Côté Corrençon-en-Vercors

Le restaurant des Hauts Plateaux

Situé au départ des pistes, ce restaurant propose une cuisine raffinée et sans chichis à base de produits locaux (truite du Vercors, ravioles...) dans un cadre chaleureux. Une belle adresse pour prendre des forces avant de chauffer les skis de fond !

➞ www.les-hauts-plateaux.com

Chartreuse

Plonger dans les entrailles de la terre

PAR ÉMILIE WADELLE



©Émergence spéléo

Creusés par l'eau pendant des millions d'années, les massifs calcaires de la Chartreuse et du Vercors sont des hauts lieux de la spéléologie mondiale. Si vous voulez tenter l'aventure verticale en souterrain, quelques cavités sont accessibles aux débutants toute l'année comme la grotte du Curé, dans les gorges du Guiers-Vif.



À voir

« On a marché sous la terre »



En 2021, Cédric Lachat et David Parrot, deux spéléologues de haut niveau, tentent de rejoindre le mythique gouffre Berger dans le Vercors via le gouffre de la Fromagère... Le réalisateur de ce film immersif et multiprimé (lauréat ALPES ISHERE du festival d'Autrans 2024) nous emmène sur leurs traces, tout en questionnant les motivations de ces explorateurs des profondeurs.

« Tout le monde peut pratiquer la spéléologie, souligne Charlie Rivoire, président du bureau des moniteurs d'Émergence Spéléo, à Saint-Joseph-de-Rivière. Il faut simplement savoir marcher et avoir envie. C'est une activité sportive douce et inclusive, pour tous niveaux. »

La Chartreuse offre un potentiel infini pour découvrir le monde souterrain. Avec 72 kilomètres de galeries et pas moins de 18 entrées connues, le réseau de la dent de Crolles a vu évoluer des spéléologues de renom, comme Pierre Chevalier ou Fernand Petzl.

Pour une première sortie en famille, le guide nous propose d'explorer la grotte du Curé, tout près de Saint-Pierre-d'Entremont. C'est une galerie d'environ 250 mètres, à taille humaine, qui offre deux puits d'initiation de 4 et 5 mètres.

Un monde insolite à découvrir

La première difficulté sera de trouver l'entrée de la grotte : c'est toujours un vrai jeu de piste... D'où l'intérêt de se faire accompagner par un professionnel ! Après la petite marche d'approche en sous-bois, il faut s'encorder à l'entrée pour progresser en toute sécurité.

Pendant trois heures, vous découvrirez la joie de vous mouvoir dans un nouvel élément : monter, descendre par de courts rappels très faciles, passer dans de petites salles pour observer la géologie. S'il a plu auparavant, vous évoluerez les pieds dans une rivière temporaire, observerez le lac et entendrez l'eau circuler, une ambiance insolite. Côté faune, vous aurez la chance d'observer des niphargus, ces petits crustacés blancs d'eau douce, et des chauves-souris en hiver.

Louison, adhérente du Spéléo Club de Grenoble, se souvient du calme intense ressenti lors de sa première sortie en 2020 : « Il y a peu de bruit sous terre, personne pour nous stresser, on va à la vitesse où l'on va... ».

⇒ emergence-speleo.com



©Emergence spéléo



©Emergence spéléo



À écouter

« Pourquoi on va sous terre »



Dans ce documentaire sonore inédit, l'artiste Pinson Hardi part elle aussi dans le gouffre du Berger, à la rencontre de celles et ceux qui pratiquent la spéléologie : leurs récits de solidarité souterraine et d'explorations nous font découvrir une pratique qui tient presque de l'art de vivre, en accord avec la nature et l'environnement.

⇒ pinsonhardi.com

Pour les plus petits : La grotte de Saint-Aupre

Il existe peu de sorties spéléo pour les plus petits en Chartreuse. La grotte de Saint-Aupre, au-dessus du village, est accessible dès l'âge de 4 ans avec deux petits puits de 3 et 4 mètres. On pénètre d'abord dans une forêt dense et moussue, puis on découvre une vaste salle avec ses sédiments et cailloux calcaires. La grotte abrite aussi des chauves-souris, en repos quotidien tout l'été. Superbe pour les observer tout en apprenant à ne pas le déranger !

Oisans

Au sommet du bien-être à Oz 3300

PAR ANNICK BERLIOZ

Né en Inde au cœur de l'Himalaya, le yoga invite naturellement à prendre de la hauteur. À Oz-en-Oisans, sur le Plateau des Lacs, en plein cœur du massif des Grandes Rousses, Élodie Gelès propose une initiation à cette discipline millénaire dans la neige. Inspirez, expirez !





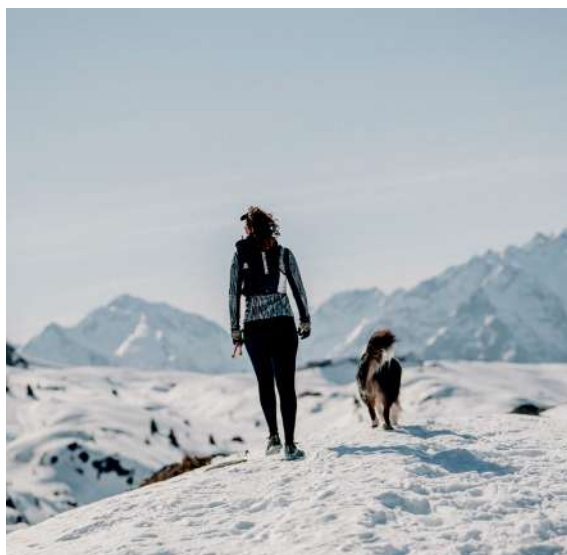
Je vais vous demander de tasser la neige avec vos pieds pour former votre tapis.

Ensuite, dites bonjour à ce qui vous entoure, debout, les pieds légèrement écartés, mains pointées vers le sol. Cette position s'appelle Tadasana, ce qui en sanskrit signifie "posture de la montagne". Elle fait écho au Grand Pic de Belledonne qui se dresse en face de vous », déroule Élodie Gelès, professeure de yoga à Oz 3300. Diplômée en Vinyasa yoga, une forme de yoga dynamique, la jeune Iséroise, qui a fait de sa passion de la nature son mantra, fait découvrir chaque année cette discipline, à 2 100 mètres d'altitude, au lever et au coucher du soleil.

Un voyage entre ciel et terre

Pratiqué sur les sommets enneigés et combiné avec toutes les activités de plein air, le yoga est le meilleur moyen de faire le plein d'énergie. Cette discipline est d'ailleurs née au cœur de l'Himalaya. Avec Élodie, pas besoin de posséder la souplesse et l'agilité des vieux sages hindous. Les cours sont accessibles à tous les âges et à tous les niveaux. Et que les frileux se rassurent, on pratique en combinaison de ski ! Le rendez-vous est fixé le matin devant l'office de tourisme. Le soleil se lève à peine derrière les cimes, la station s'éveille en douceur. Puis direction l'Alpette en télécabine. Tout au long de ce voyage entre terre et ciel, une vue imprenable s'ouvre sur la vallée de l'Eau-d'Olle, la chaîne de Belledonne et le massif du Rissiou. De retour sur le plancher des vaches, on longe un sentier tout en s'éloignant lentement des remontées mécaniques, en quête de l'espace idéal pour se reconnecter à son corps et à son esprit. « Le mot yoga signifie relier. En l'exerçant dans la nature, on s'unit à tout ce qui nous entoure dans une parfaite harmonie. Et c'est un véritable délice de réaliser les postures avec les flocons de neige qui nous caressent le visage ! », promet Élodie.

Contact : yoga.avec.elodie@gmail.com



©Baptiste Diet Trail

©Images&Rêves



©Pierre Guilbaud

Après une séance de snow yoga matinale, vous pourrez rejoindre la boucle des cinq lacs (Carrelet, Faucille, Lamat, Besson et Noir) à pied, à raquettes ou à skis de fond.



Où manger ?

L'Aventure

Situé au sein du domaine skiable de l'Alpe-d'Huez, aux abords des pistes de ski, à proximité de la télécabine intermédiaire de Poutran, ce restaurant vous invite à venir vous réchauffer dans une ambiance feutrée propre aux chalets de montagne en dégustant des viandes grillées au feu de bois.

04 76 80 69 67

Béal tient bon la corde

PAR RICHARD GONZALEZ

FRENCH
OUTDOOR
AWARDS

SUSTAINABILITY
Award 2025



L'entreprise familiale s'est tissé une réputation internationale dans la fabrication de cordes pour la montagne et la sécurité des travaux en hauteur. Au moment de souffler ses 75 bougies, elle poursuit son irrésistible ascension depuis un camp de base tout neuf, à Pont-Évêque.

Berlin, Joker, Opera, Cobra... Derrière ces noms ressemblant à des codes secrets se cachent des cordes iconiques, suspendues sur les parois du monde entier. Créée en 1951 à Vienne, l'entreprise Béal s'affiche aujourd'hui dans plus de 70 pays. Le petit atelier de Pierre et Janine, spécialisé dans la confection de lacets et de cordons pour l'habillement, s'est mué au milieu des années 1970 en leader international de cordes d'escalade.

« Mon père Michel, en se rendant au Salon de la montagne de Grenoble en 1975, s'était aperçu que les cordes utilisées pour l'alpinisme étaient proches de celles que nous fabriquions », raconte Frédéric Béal, petit-fils des fondateurs et directeur général de la société. Avec le soutien technique du célèbre grimpeur Yannick Seigneur, le premier Français à vaincre trois 8 000, Michel Béal allait offrir à l'entreprise familiale un nouveau destin.

« Ce qui compte avant tout, c'est de renforcer l'attachement des gens à Béal. »



©Richard Gonzalez

15 millions de mètres de cordes par an

Depuis, Béal s'est attelée à fabriquer des produits de technicité supérieure : « Que ce soit en matière d'absorption de l'énergie, de qualité hydrophobe ou de résistance mécanique, nos cordes répondent à des demandes très précises. Certaines sont adaptées à l'outdoor, d'autres aux salles, ou aux deux, comme le récent modèle Berlin. » L'entreprise produit aussi des longes ajustables, dont l'Expresso Fit, qui « fait un carton » depuis le début de l'année. Et tout l'attirail métallique du grimpeur : mousquetons, assureurs, descendeurs...

La moitié des 15 millions de mètres de cordes par an sortent des ateliers de Pont-Évêque, où Béal s'est installé fin 2023. Le bâtiment de 10 000 mètres carrés, habillé de verre et d'acier, regroupe l'ensemble de ses activités, sur un site naguère dédié uniquement à sa logistique. On y accède par deux passerelles en bois au-dessus de larges bassins d'infiltration tapissés de galets. « Nous faisons des choses qui font sens : panneaux photovoltaïques en toiture, parkings perméables et optimisation de l'espace pour une moindre emprise au sol. » Soixante-quinze personnes travaillent dans ce nouvel écrin. Et 170 autres à travers le monde, où Béal réalise désormais la majorité de son chiffre d'affaires, évalué en 2024 à 18 millions d'euros.



©Richard Gonzalez

Se rapprocher de l'utilisateur final

Depuis cinq ans, pour se rapprocher de l'utilisateur final, l'entreprise a créé plusieurs filiales à l'international (aux Etats-Unis, en Allemagne, en Grande-Bretagne ou dans les Balkans...

Le fabricant veut former des revendeurs partout sur la planète, qui soient en mesure de défendre la marque d'une même voix, « Ce qui compte avant tout, c'est de renforcer l'attachement des gens à Béal. » Le fleuron isérois s'est lancé aussi l'an passé dans la production de cordes à partir de matériaux recyclés. D'évidence, Béal a choisi de graver l'avenir avec une énergie nouvelle.



©Richard Gonzalez

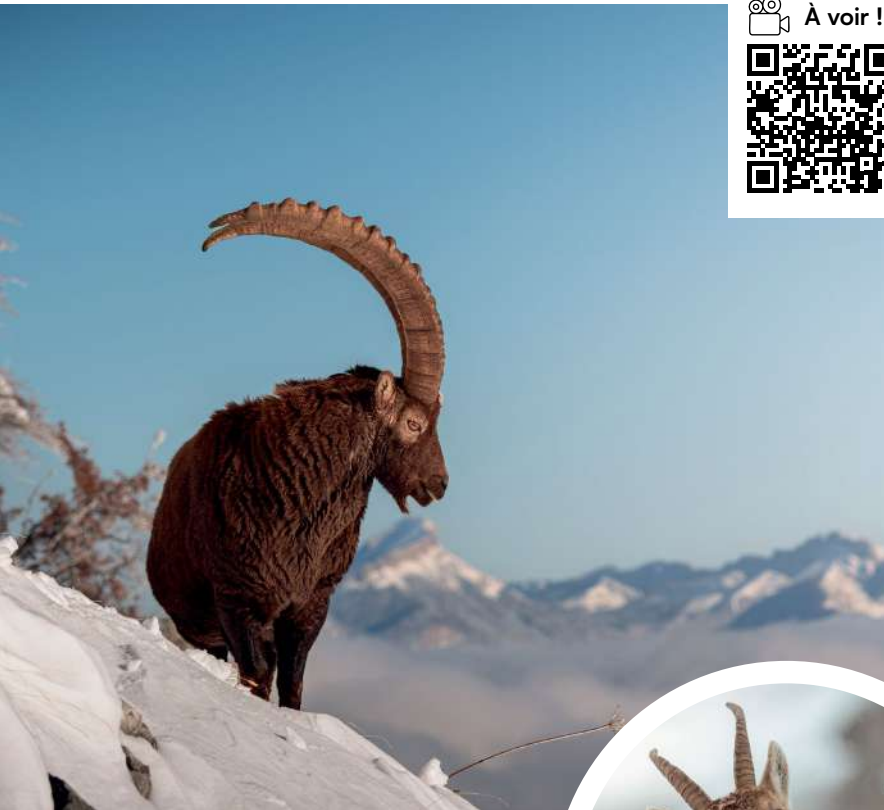
Et vous,



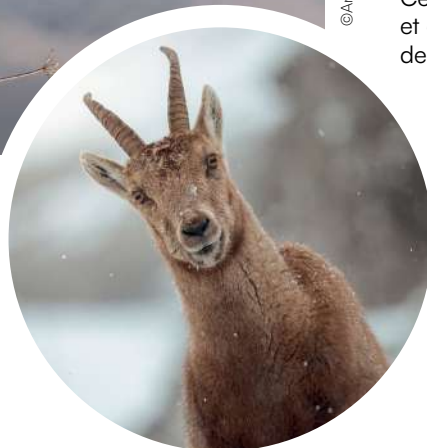
à quelle altitude vivez-vous ?

PAR ARNAUD CALLEC, NATURALISTE

À voir !



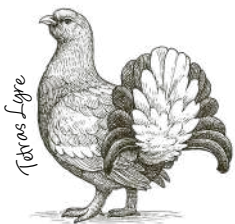
©Andy Bonte



Depuis des siècles, l'Homme façonne nos paysages. Mais en montagne, de multiples facteurs interviennent pour définir les étages de végétation où se répartit la faune, en lien étroit avec l'altitude : la température, la durée d'enneigement, la nature du sol, le vent, les ultraviolets...

Comme le disait Newton avec sa pomme, c'est la gravité qui compresse l'air et fait varier la pression atmosphérique. Ainsi plus on monte, plus la pression diminue, plus l'air se refroidit : en moyenne — 0,6 °C tous les 100 m.

Cette loi physique façonne la montagne et chaque espèce s'y est adaptée, souvent de façon spectaculaire.

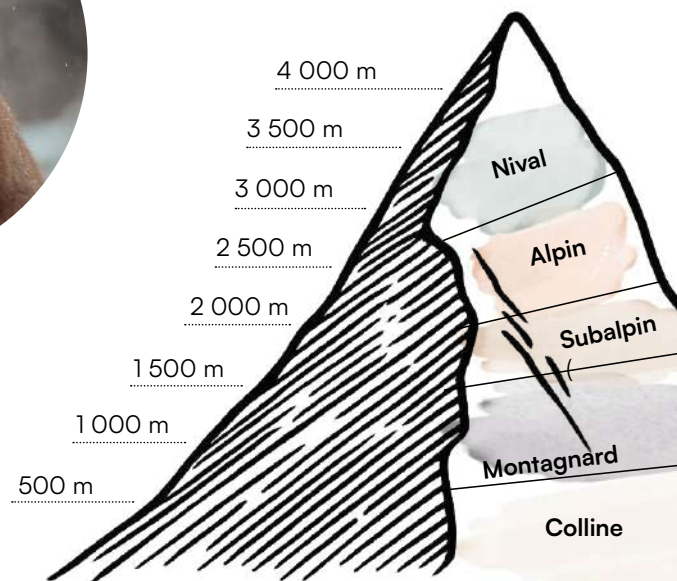


L'isotherme zéro : la ligne invisible de la montagne

L'altitude de l'isotherme zéro, où la température atteint 0 °C, varie selon les saisons.

- En été, il se situe en général autour de 3500 m dans les Alpes (Mais en août 2025, un record historique a été atteint : 5000 m)
- En hiver, il descend souvent en dessous de 1000 m, expliquant la neige en plaine.

Cette ligne invisible détermine la survie de nombreuses espèces.





©MuhammadUmer

À voir !



Des animaux vivant une ère glaciaire

Chaque espèce a développé des stratégies étonnantes pour survivre :

- La **marmotte** hiberne sous terre, sa température passant de 37 °C à 6 °C. Mais avec le réchauffement, elle sort une semaine plus tôt... parfois alors que l'hiver n'est pas fini, ce qui la met en danger.
- Le **lagopède alpin** (perdrix des neiges) vit au-dessus de 2000 m et s'abrite sous la neige l'hiver : une couverture isolante idéale.
- Le **tétras lyre** choisit les pentes exposées au nord (ubac), où la neige reste froide et sèche, plus facile à creuser pour son « igloo ».



©serikbaib



L'épicéa, un arbre d'altitude

L'épicéa commun se développe naturellement entre 1200 et 1800 m, là où les hivers sont froids. Mais la neige protège ses racines du gel extrême, qui poussent superficiellement du fait du sol rocheux.

Si l'isotherme grimpe avec le réchauffement, l'épicéa remonte en altitude, concurrencé par le hêtre et le sapin.

Planté en plaine depuis un siècle (car il pousse vite et droit), il souffre aujourd'hui : en dehors de son aire de répartition naturelle la chaleur et la sécheresse réduisent sa production de résine, sa défense naturelle contre les insectes xylophages comme les scolytes.

Plus haut, il cède la place au pin cembro et au pin à crochets et enfin aux pelouses alpines, adaptées au froid intense.

À qui appartiennent ces pattes ?



A

• 1



Chamois

Avec ses pattes fines, il se réfugie en forêt.



B

• 2



Lièvre

Ses longs pieds lui servent de raquettes.



C

• 3



Bouquetin

Avec ses sabots, il doit rester sur les crêtes en hiver.



D

• 4



Lagopède

Il a des plumes aux pattes.

En savoir +



Solution : A-4 / B-3 / C-1 / D-2

ÉTAGE

CONDITION

FLORE

FAUNE

Nival
(> 3000 m)

T° proches ou <0°C toute l'année.

Presque pas de végétation.

Faune très rare (quelques insectes, ..).

Alpin
(~2200 à 3000 m)

T° très fraîches, neige tardive, courte saison de croissance.

Pelouses alpines, gentianes.

Bouquetin, lagopède alpin, Lièvre variable.

Subalpin
(~1500 à 2200 m)

Hivers longs, isotherme 0°C parfois au-dessous même en été.

Épicéas, mélèzes, rhododendrons.

Chamois, tétras-lyre, marmotte.

Montagnard
(~800 à 1500 m)

Températures plus fraîches, neige en hiver.

Hêtres, sapins, pâturages.

Cerf élaphe, pic noir, blaireau.

Colline
(jusqu'à ~800 m)

Climat doux, rares gelées.

Chênes, noisetiers, prairies.

Chevreuril, renard, écreuil.

Éclat des cimes,

délices glacés de Chartreuse

PAR ANNICK BERLIOZ



Christine Jeantet concocte des glaces et des sorbets à Saint-Pierre-de-Chartreuse, dans un écrin de forêts et de montagnes où elle puise son inspiration. Des douceurs aux saveurs intenses qui magnifient les produits du terroir.

« J'aime transformer en glace ce que notre beau massif et ses agriculteurs offrent de mieux. Et mon plus grand plaisir est d'harmoniser les parfums et essences qui se dégagent des ingrédients bruts et naturels », confie Christine Jeantet, artisan glacier à Saint-Pierre-de-Chartreuse. En 2011, cette ancienne ingénieure chimiste, fille d'agriculteurs, s'est installée dans ce village de montagne pour créer le restaurant du site de balnéothérapie de plein air Oréade. C'est là, en cuisine, qu'elle découvre toutes les saveurs de ce territoire de montagne. En 2020, elle passe son CAP de glacier puis enchaîne des stages chez plusieurs artisans, qui lui transmettent leurs secrets de fabrication, avant d'ouvrir son propre atelier, baptisé Éclat des cimes.

Une quarantaine de parfums

Inspirée par ses balades, cette gourmande au palais aiguisé propose une quarantaine de parfums différents. Ses glaces sont confectionnées essentiellement à base de produits locaux : le lait, les œufs, le miel, les fruits, la faisselle de chèvre, le yaourt proviennent pour l'essentiel de producteurs isérois. Elle aime associer des ingrédients atypiques, comme le sapin, qu'elle va elle-même cueillir en forêt, ou encore la rhubarbe, qu'elle cultive dans son jardin. Sans oublier la liqueur de chartreuse, qu'elle décline en cocktail version glace. Le plus plébiscité est son sorbet « Chartreusito », un mélange subtil de citron vert et de feuilles de menthe.

Côté fabrication, tout est réalisé artisanalement avec une turbine à glace, sorte de grosse sorbetière, qui permet d'introduire un minimum d'air dans la préparation. Christine se distingue aussi par ses créations originales, telles que ses vacherins ou ses bâches glacées à base de sapin, de noisettes et d'oranges sanguines, ou au miel et aux épices de Noël. Plusieurs de ses glaces sont labellisées Nos produits Ici Here ou Made in Chartreuse, des gages de qualité.

04 76 50 08 23

eclatdescimes.fr

La recette

Bûche glacée

sapin et noix



©DR

Ingédients

1 moule à cake de 25 cm
1 litre de crème glacée au sapin ou autre parfum de son choix
(vanille, noix...)

Pour le biscuit dacquoise aux noix

60 g de blanc d'œuf
38 g de sucre
32 g de noix en poudre
13 g de Maïzena

Pour le nougat glacé aux noix

100 g de crème liquide entière
50 g de blanc d'œuf
25 g de miel de montagne
50 g de noix caramélisées



**Christine vous donne ses secrets
et astuces pour réussir une bûche façon
nougat glacé qui ravira vos invités!**

Pour 8 à 10 personnes

Préparation

(à commencer 24 h à l'avance)

Étape 1 :

- Tapisser le fond du moule d'une couche de glace sur la moitié de la hauteur. Lisser et mettre au congélateur.

Étape 2 :

- Pendant le refroidissement, confectionner le biscuit : monter le blanc d'œuf avec le sucre, incorporer délicatement la poudre de noix et la Maïzena tamisées. Étaler sur une plaque et cuire à 190 °C pendant 6 min. Laisser refroidir et découper le biscuit à la forme du moule. Mettre de côté.

Astuce : Pour plus de saveur et de croquant, ajouter des zestes d'orange et saupoudrer de morceaux de noix hachées avant cuisson.

Étape 3 :

- Pour le nougat glacé : monter la crème mousseuse et la mettre au frais. Chauffer le miel à 125 °C pour faire un sirop. Verser dans le blanc d'œuf et fouetter jusqu'à refroidissement. Ajouter les noix dans la meringue, puis la crème.

Étape 4 :

- Verser le nougat sur la couche de glace, presque jusqu'en haut du moule. Recouvrir le tout avec le biscuit dacquoise en appuyant bien pour lisser.

Étape 5 :

- Mettre au congélateur. Démouler le lendemain en passant le moule sous l'eau chaude et retourner la bûche sur un plat préalablement congelé.

Les astuces de la cheffe :

- Parfumer le nougat glacé avec de la liqueur de chartreuse et ajouter toutes sortes de fruits à coque et fruits confits : l'orange ou le citron se marient très bien avec le sapin.
- Doubler les quantités de nougat glacé et faire des verrines. Conservées au congélateur, cela vous fera un dessert de dernière minute!
- Remplacer le biscuit dacquoise par un biscuit de type génoise ou une meringue.

5 idées au top

01. S'élever dans les airs en ballon

À VILLARD-DE-LANS

Voir le soleil se lever doucement sur le Vercors et ses sommets se dévoiler peu à peu dans la brume tout en flottant dans le ciel, en douceur, confortablement installé dans une nacelle d'osier... C'est l'expérience magique et accessible à tous que propose Brian Poussardin, pilote de montgolfière passionné de vol libre. Une aventure à vivre au moins une fois dans sa vie !

➞ www.air-alpes-adventure.fr



© Alice Delière

03. Prendre de la hauteur au Belvédère de Revollat

À LA COMBE-DE-LANCEY

Les balcons de Belledonne sont un belvédère unique et rapidement accessible aux randonneurs. Depuis la croix de Revollat, le regard se perd à 180° du Vercors aux Bauges, en passant par la Chartreuse et la vallée du Grésivaudan. Une idée de sortie sur l'un des points de vue les plus aisés à atteindre en Isère.

➞ belledonne-chartreuse.com



04. Grimper les pieds légers

À SAINT-MARTIN-D'HÈRES

En 1976, Henri Canin créait à Grenoble une fabrique artisanale bien connue des grimpeurs et randonneurs de toute la France voire au-delà. Le savoir-faire se perpétue avec sa fille Marianne, son associé Christophe Bouchet et deux salariés, qui produisent différents modèles de chaussons et de chaussures de montagne made in Isère et réparables à vie ! Fidèle à ses valeurs, Canin vous invite d'ailleurs à lui confier vos godillots favoris pour leur offrir une seconde vie : il propose d'ailleurs des bons cadeaux spécial réparation !

➞ www.lechaussemontagne.fr

02. Arborer le Mont Aiguille

À PRÉBOIS

Née en 2014 au pied du Mont Aiguille, la marque Mont Aiguille est la seule au monde à proposer toute une collection de cadeaux souvenirs à l'effigie du sommet iconique du Trièves ! Les T-shirts, maillots de cyclisme, chaussettes de randonnée ou bonnets en laine mérinos joliment stylés sont conçus au plus près et dans des matières écoresponsables tout comme les carnets, cabas, colliers... Rendez-vous à la Fabrique du Trièves à Mens, à la boutique Lez'Arts à Monestier-de-Clermont, chez Grillet Sport à Grasse-en-Vercors. Ou en ligne :

➞ www.mont-aiguille.fr



© DR

© DR



© Cabanes insolites de Chartreuse

05. Faire des rêves perchés

À SAINT-PIERRE-DE-CHARTREUSE

Qui n'a jamais construit de cabane dans son enfance ? Il n'y a pas d'âge pour (re)commencer. Offrez-vous une nuit en Chartreuse dans une cabane perchée sur pilotis, pour vivre de nouvelles aventures dont vous serez les héros. À 3,5 mètres de hauteur, la cabane la Trafolle doit son nom à cette neige fraîche et poudreuse qui a déjà été skiée. Une invitation à laisser vos propres traces. Grimpez par l'échelle de meunier et accédez à une terrasse depuis laquelle vous pourrez admirer la beauté des sommets environnants. Vous y êtes !

➞ www.alpes-isere.com/week-end/cabane-insolite-chartreuse/

L'ISÈRE, CHANGEZ D'ALTITUDE

Plus de 100
week-ends
à réserver !

www.alpes-isere.com



Choisissez
votre prochaine
escapade en Isère !



VOS STATIONS EN **ISÈRE** AVEC



TRANSALTITUDE

Liaisons par car depuis **Grenoble, Valence TGV** et **Voiron**

vosr trajet
A/R journée
dès 20 €

Les 2 Alpes
Alpe d'Huez
Alpe du Grand Serre*
Auris en Oisans
Autrans - Méaudre en Vercors
Corrençon en Vercors
Gresse en Vercors
Lans en Vercors
Oz 3300
St-Pierre de Chartreuse /
Le Planolet
Vaujany
Villard Reculas
Villard de Lans


transaltitude
Région Auvergne-Rhône-Alpes \ Département de l'Isère



04 8000 7000

transaltitude.fr

*sous réserve d'ouverture de la station