

# Traversée de Belledonne - sud

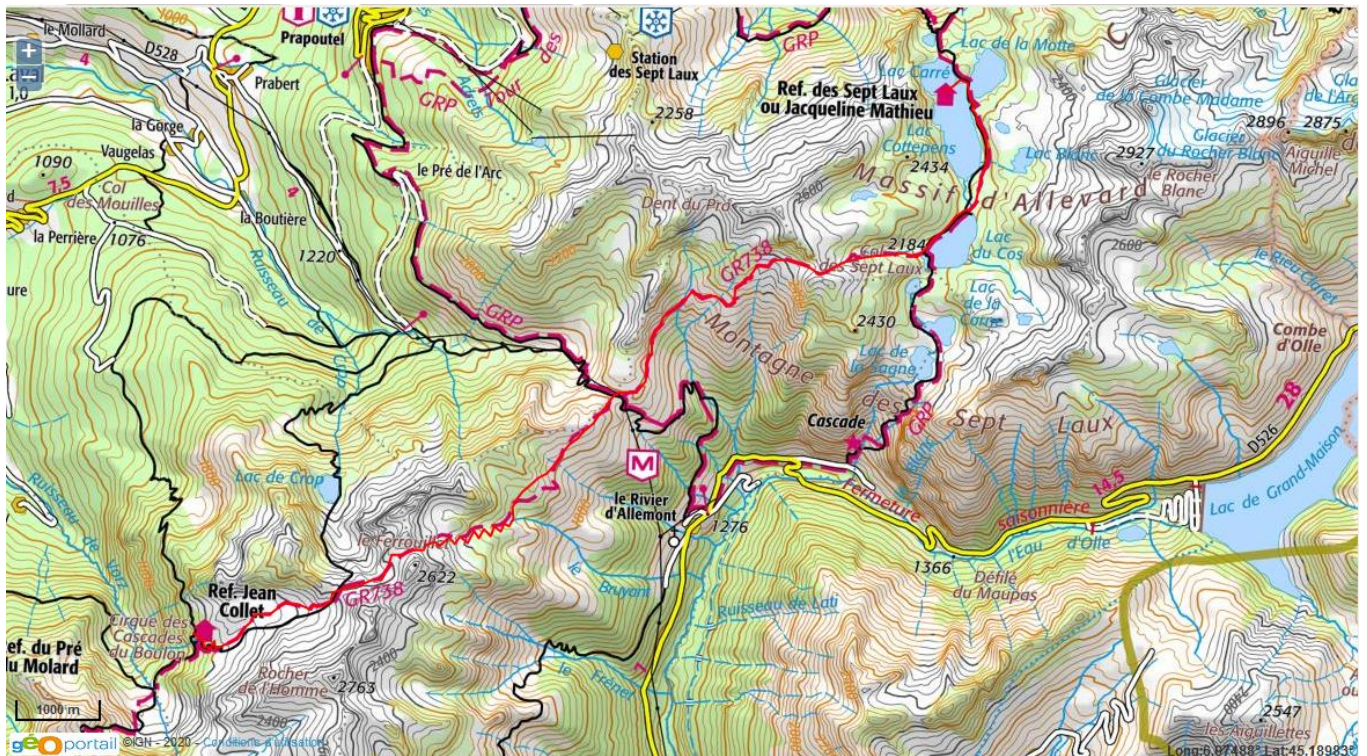
**Jour 1 :** Départ d'Albiez à 8 h ou rendez-vous au parking du col du Glandon à 9 h. Col du Glandon au refuge de la Combe Madame.  
Dénivelé positif : + 820 m (en option cime de la Sambuis + 206 m) (environ 12 km). 6 h 30 de marche.



**Jour 2 :** Refuge de la Combe Madame au refuge des Sept Laux.  
Dénivelé positif : + 1 185 m (environ 9,8 km). 7 h de marche.



**Jour 3 : Refuge des Sept Laux au refuge Jean Collet.**  
 Dénivelé positif : + 1 276 m (environ 14,6 km). 8 h de marche.

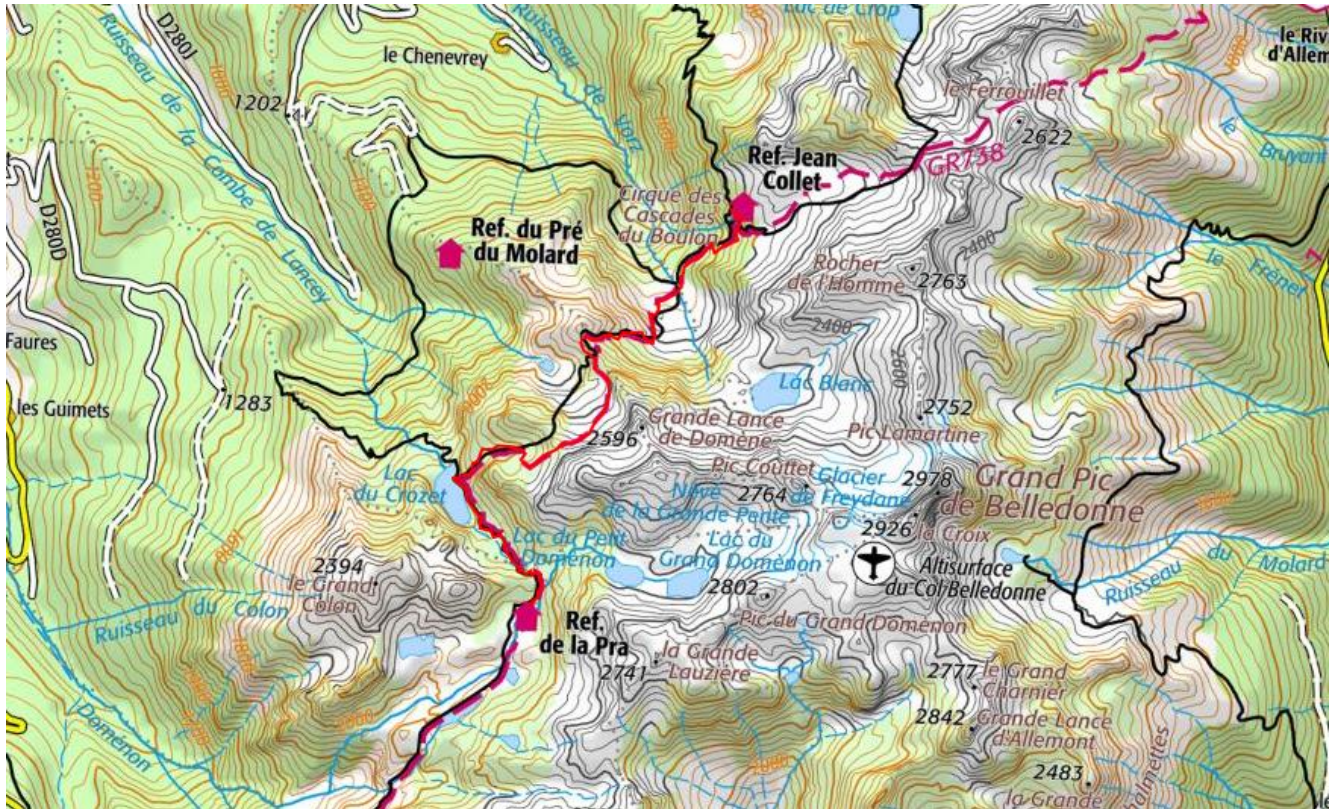


**Jour 4 : Refuge Jean Collet.**  
 Croix de Belledonne (2 926 m) - Dénivelé positif : + 1 294 m (environ 12,3 km).  
 7 h de marche. Possibilité de rester au Lac Blanc (2 171 m) ou au Col de Freydane (2 645m).



**Jour 5 :** Refuge Jean Collet au refuge de la Pra.

Dénivelé positif : + 971 m (environ 7,1 km). 6 h de marche.



**Jour 6 :** Refuge de la Pra à Rioupéroux.

Dénivelé positif : + 396 m - dénivelé négatif : - 1 984 m (environ 13 km). 7 h de marche. Retour prévu en taxi au Col du Glandon.

