

N°	NOM	SITUATION	Eng	Dif	Lg	DESCENTE
1	1 LA FAUGE	De la commune de Chamoux sur Gelon prendre la D26 en direction du village de Montendry au niveau du hameau des Tournières prendre le chemin en contrebas qui conduit au pied de la cascade bien visible de la D26 (10mn d'approche)	IV	5	80	2 rappels rive droite
2	2 LES TROIS VERRES	Du hameau de Berres, juste après la commune de Chamoux/Gelon (5mn approche)	II	2	120	Sur les cotés
3	3 FAINEANT NERVEUX	De la commune de Randens en direction de Montsapey (1km) Au hameau de la Maladière (2mn approche)	II	3	50	Equipée en rappel
4	4 CHASSE A L'OMBRE	Au dessus de la commune d'Argentine, prendre la route forestière menant à la Balme (10km, 10mn approche)	II	4	100	Par un couloir rive droite
5	5 MONTAGNES RUSSES	Au dessus de la commune d'Epierre	II	2	400	Chemin rive droite
6	6 LES GORETS	Au dessus de la commune de saint Remy de Maurienne, prendre la route forestière de Biomont (10kms) qui mène à un petit barrage. De celui-ci par un chemin menant à la prise d'eau de la raiche puis par le ruisseau 35mn approche)	II	2	70	2 rappels équipés
7	7 LA FRAICHE	Au dessus de la commune de saint Remy de Maurienne, prendre la route forestière de Biomont (10kms) qui mène à un petit barrage. De celui-ci par un chemin menant à la prise d'eau de la raiche puis par le ruisseau 35mn approche)	II	4	120	3 rappels équipés
8	8 LA COTE DU FOU	Sur la commune de Saint Martin sur la Chambre au dessus de la centrale électrique de hamorand (10mn approche)	II	3	120	Chemin rive gauche
9	9 ESSURGENCES	Au dessus de la commune de Pontamafrey, dans la gorge qui conduit à la commune de Montvernier (15mn approche)	II	3	30	Rappels équipés
10	10 LA TORNE	Au dessus de la commune de Saint Jean de Maurienne, à gauche de la chapelle de Bonne Nouvelle, dans le lit du ruisseau de la Torne (15mn approche)	II	3	120	Rive gauche par des gradins
11	11 LA MAIGRICHONNE	Au dessus de la commune d'Hermillon (10mn approche)	V	5	300	En rappel, ou par la la route de Montandré
12	12 MOUNI	Sur la commune de Saint Jean de Maurienne, à la sortie de celle-ci en direction de Modane, en face du garage Peugeot (3mn approche)	III	3	300	Par le chemin qui coupe la cascade
13	13 LES DEUX M	1 km après la commune de Villargondran, en direction de la commune du Bochet, sur la droite (30mn approche)	IV	4	300	Par des gradins rive gauche puis un rappel
14	14 L'OULA	Après la commune de Montricher en direction des Karellis, s'arrêter à la cote 1378m, descendre en direction de la Combe Noire formée par le ruisseau du Bochet. EN bordure de la combe effectuer deux rappels dans la cascade pour prendre pied au départ de celle ci (15mn approche)	III	4	80	2 rappels pour accéder au pied
15	15 LA COMBE	Idem que N°14, mais cascade située 50m à droite	III	3	80	Idem que N°14
16	16 LA TOUR	De St Jean de Mne prendre la D110 conduisant à Albiez le Vieux. Après la Combe des Moulins, prendre la route qui mène au hameau le Tilleret à son terminus. Remonter le torrent du Merderel (15mn) la cascade se situe rive droite	III	4	300	Par le chemin des Voutes, rive droite
17	17 SAPIN DE SECOURS	De St Jean de Mne prendre la D110 conduisant à Albiez le Vieux, s'arrêter au hameau de Gevoudaz. Prendre pied dans le ruisseau de l'arvan et le remonter sur 350m. Cascade rive droite (15mn approche)	II	3	250	Par la D110
18	18 DE TRE GRET	Idem que N°17, mais 50m plus en amont	II	3	200	Par la D110
19	19 LA BREVIERE	De St Jean de Mne prendre la D926 en direction de Saint Sorlin d'Arves, s'arrêter dans le virage juste après le hameau de la Breviere. La cascade se situe au-dessus du virage	IV	4	70	Par la D926
20	20 CLOCHE-PIED	De St Jean de Mne par la D926 jusqu'à Entraigues en direction du vallon de Val Froide jusqu'au ruisseau des Aiguilles (45mn approche)	II	4	200	5 rappels de 45m équipés
21	21 EXTERIEUR NUIT	Idem que N°20 mais poursuivre jusqu'au terminus du vallon de Val Froide (1h30 approche)	II	3	400	5 rappels de 45m, puis désescalade
22	22 TOP MODEL	De la commune de St Sorlin d'Arves en direction des prés nouveaux (1h30 approche)	II	5	90	2 rappels rive droite
23	23 CROQUES TARTINES	Au dessus de St Julien Montd- enis dans le lit du ruisseau de la combe Mouillée (1h15mn approche)	III	4	180	4 rappels de 45m. La 5ième longueur reste à réaliser
24	24 NOTRE DAME	Entre les communes d'Albanne et d'Albannette, parvenu au niveau de l'oratoire de notre Dame des Moulins la cascade se situe en contrebas de la route 1 rappel de 45m sur sapin pour y accéder (15mn approche)	III	4	60	1 rappel
25	25 LES HOMMES DU PRESIDENT	De la station de Valmeinier 1500, 4kms après avoir pris la route du chateau, 200m au dessus de celle-ci, un groupe de 4 cascades. De gauche à droite: (1h15 approche)	II	4	120	3 rappels équipés
26	26 SOURIRE GIVRE	De la station de Valmeinier 1500, 4kms après avoir pris la route du chateau, 200m au dessus de celle-ci, un groupe de 4 cascades. De gauche à droite: (1h15 approche)	II	3	120	3 rappels équipés

N°	NOM	SITUATION	Eng	Dif	Lg	DESCENTE
27	27 UNE VIE DE PATAROUCHE	De la station de Valmeinier 1500, 4kms après avoir pris la route du chateau, 200m au dessus de celle-ci, un groupe de 4 cascades. De gauche à droite: (1h15 approche)	II	3	120	3 rappels équipés
28	28 DEUX BILLETS POUR L'ENFER	De la station de Valmeinier 1500, 4kms après avoir pris la route du chateau, 200m au dessus de celle-ci, un groupe de 4 cascades. De gauche à droite: (1h15 approche)	II	3	90	Traverser à gauche et descendre par la cascade N°27
29	29 LA RIDIERES	Par la RN6 après St Michel en direction de Modane en face du hameau de la denise, cascade constituée par le ruisseau des Ridières (3mn approche)	II	4	250	En rappel sur des arbres
30	30 FALCONNIERE	Sur la RN6 en face de l'usine de Prémont (45mn approche)	IV	5	400	5 rappels équipés rive droite
31	31 L'ANCHINAL	Idem que N°30 mais 200m en amont	III	4	300	Par un couloir situé rive gauche
32	32 LE GOUTER DES GENERAUX	Idem que N°31 mais 200m en amont	III	6	135	3 rappels de 45m rive gauche
33	33 CLASSE TOUS RISQUES	Sur la RN6 en direction de Modane après St Michel de Mne au hameau Francoz, traverser à droite et poursuivre 100m jusqu'au passage à niveau. Se garer 100m plus loin (terminus de la route) La cascade se situe 150m à droite du transformateur. Elle est composée de 2 ressauts de 50m séparés par un couloir de 200m	III	5	300	Rive droite par des vives et couloirs
34	34 LA MADONE	Idem que N°33 mais prendre un chemin qui part à gauche puis à l'intersection avec un ruisseau remonter celui-ci sur 200m la cascade se situe à gauche (20mn approche)	II	3	80	Sur les bords
35	35 SUPER SOPHIE	Idem que N°34 mais continuer dans le lit du ruisseau jusqu'au pied de la cascade qui est formée par celui-ci	II	4	120	Rappel sur des arbres
36	36 CA CARTOON	Juste avant Modane sur la commune de St André, au-dessus de la gare autoroutière du Freney	II	4	100	2 rappels équipés
37	37 LE FRAIS-NEZ	Au dessus de la gare autoroutière du Freney, mais sur la rive gauche de l'arc sur la commune du Freney	III	5	80	2 rappels rive gauche
38	38 LA PISSEUSE	Au-dessus du village de Polset au lieu-dit le Grand Planay dans le parc de la Vanoise	II	2	200	4 rappels de 45m équipés
39	39 CROCHETTES SURPRISES	Idem que N°38 mais à droite de celle-ci	IV	5	50	1 rappel
40	40 DARE-DARE MOTUS	Idem que N°37 à droite de N°39 dans une gorge étroite	III	4	80	1 rappel équipé puis désescalade
41	41 INDIANA JONES	Cascade formée par le ruisseau du Grand Vallon. Prendre pied dans le ruisseau au niveau du pont qui se trouve à l'entrée de la station de Val-Fréjus. Remonter la ruisseau 20mn jusqu'au pied du 1er ressaut. La cascade en comporte Trois	III	4	300	3 rappels équipés
42	42 ZENITH	A Villarodin à l'embranchement de la Norma (5mn approche)	II	2	120	Par un chemin rive droite
43	43 LES LAMENTATIONS	Route d'Avrieux à prendre jusqu'à l'entrée du village en venant de Villarodin puis à droite, la route menant à la décharge. De là l'Omni à pied	II	3	80	2 rappels équipés
44	44 LA ZEZE	Cascade couloir formé par le ruisseau Blanc, au niveau du hameau du Chatel, sur la RN6 juste après Bramans	II	2	450	Rive gauche dans la forêt
45	45 OL A LA TIRE	Vallon de Bramanette, juste en face du refuge du meme nom Groupe de 4 cascades, décrite de gauche à droite	II	5	50	Par un couloir rive gauche
46	46 LA BARRAKA	Vallon de Bramanette, juste en face du refuge du meme nom Groupe de 4 cascades, décrite de gauche à droite	II	3	50	Idem que N°45
47	47 LES ALLUMES	Vallon de Bramanette, juste en face du refuge du meme nom Groupe de 4 cascades, décrite de gauche à droite	II	3	50	Idem que N°45
48	48 MEMORAMA	Vallon de Bramanette, juste en face du refuge du meme nom Groupe de 4 cascades, décrite de gauche à droite	II	2	50	idem que N°45
49	49 GLACENOST	Au-dessus de la commun de Bramans en face de St Pierre d'Extravache dans la gorge formée par le ruisseau d'AMBIN sur sa rive droite	III	6	130	3 rappels équipés
50	50 AMBIN	Versant sud Rive droite du ruisseau d'Ambin face à la chapelle de St Pierre d'Extra vache, 15mn de la route du Planey	II	3	70	Par des pentes sur la droite
51	51 LA PISSELERAND	Versant sud, 500m au-dessus du caravaning de Lanslevillard (approche 1h)	II	3	100	Prendre l'éperon qui borde le couloir à droite
52	52 LES ECHELLES	Versant sud au-dessus de la plaine St Nicolas, route du Mont-Cenis sous la douane française. Prendre les remontées mécaniques de Val-Cenis puis la route (1h30 approche)	II	4	100	Meme itinéraire que la montée
53	53 LA REFOUDERAZ	Versant sud à 800m du col de de la Madeleine vers Bessans (5mn approche)	II	3	220	Par des pentes faciles sur la droite
54	54 ,A GRISSONNIERES	Versant sud à droite du couloir de la Refouderaz (5mn d'approche)	II	2	100	Par des pentes faciles
55	55 LA PRALONG	Versant sud 200m à droite du couloir du Chatelard (20mn approche)	III	4	120	Traverser sur la gauche et rejoindre le couloir du Chatelard

N°	NOM	SITUATION	Eng	Dif	Lg	DESCENTE
56	56 LA REVERNOTTE	Versant sud , la plus grande de toute, 500m à droite de la cascade de Pralong. Accès par Charriondaz sur la route de Bessans	III	4	600	Traverser à gauche et descendre par le couloir du Chatelard
57	57 LA REBRUYANT	Versant sud-ouest 500m avant la hameau de Vincendières 1h du centre école de ski de fond	II	3	120	Rappels rive gauche sur des arbres
58	58 INUS REBRUYANT	Idem que N°57 mais 100m en amont	II	2	80	Par des gradins faciles
59	59 LA LOMBARDE	Rejoindre le refuge de l'Avérole. Du refuge cascade située sous le versant EST du Charbonnel à 15mn de celui-ci	II	3	90	2 rappels rive gauche
60	60 LA FRETTE	Versant NORD-EST 1km après le centre école de ski de fond de Bessans (30mn approche)	III	4	120	3 rappels rive gauche
61	61 LA BERIOND	Versant NORD-EST route de Bonneval, 2km avant Bonneval. cascade composée de 3 ressauts	II	3	300	Par des couloirs et rappels rive droite
62	62 LA LAURS	250m en amont de la cascade du Beriond	II	3	250	Au sommet traverser à gauche, par un rappel prendre pied dans un couloir menant au pied
63	63 LES LARMES DU PTIT LOUP	Sur la route menant à Bonneval 1km avant le village, à la hauteur du pont en bois. Traverser l'Arc sur ce pont. Cascades à vue en face SUD.	II	4	120	En rappel
64	64 ROSELYNE ET LES SEPT MAINS	Sur la route menant à Bonneval 1km avant le village, à la hauteur du pont en bois. Traverser l'Arc sur ce pont. Cascades à vue en face SUD.	II	5	120	En rappel
65	65 INADVERTANCE	Sur la route menant à Bonneval 1km avant le village, à la hauteur du pont en bois. Traverser l'Arc sur ce pont. Cascades à vue en face SUD.	II	5	120	En rappel
66	66 E RADEAU DE LA MEDUSE	Sur la route menant à Bonneval 1km avant le village, à la hauteur du pont en bois. Traverser l'Arc sur ce pont. Cascades à vue en face SUD.	II	3	200	En rappel
67	67 ICE SCOTLAND	Fait partie du groupe de 4 cascades de l'Echarenne. Versant OUEST, 500m avant le hameau de l'Ecot. (1h approche du village de Bonneval)	II	3	150	Facile sur les bords
68	68 ZEBULON	Fait partie du groupe de 4 cascades de l'Echarenne. Versant OUEST, 500m avant le hameau de l'Ecot. (1h approche du village de Bonneval)	II	2	90	Facile sur les bords
69	69 BOLLA-DARIA	Fait partie du groupe de 4 cascades de l'Echarenne. Versant OUEST, 500m avant le hameau de l'Ecot. (1h approche du village de Bonneval)	II	3	90	Facile sur les bords
70	70 SUPER-GOULOTTE	Fait partie du groupe de 4 cascades de l'Echarenne. Versant OUEST, 500m avant le hameau de l'Ecot. (1h approche du village de Bonneval)	II	2	50	Facile sur les bords