

Cirque de Saint-Même : Cascades et Grotte par le Pas Ruat

Une randonnée proposée par JCParavy



Randonnée n°2154574

Le Cirque de Saint-Même est très fréquenté l'été, la plupart des visiteurs se contentant de pique-niquer sur les prairies ou de faire le circuit balisé des cascades. La brève boucle proposée prolonge ce circuit par la montée à une cascade supplémentaire et à la Source du Guiers Vif, par le passage escarpé du Pas Ruat avec son étonnant passage sous-roche sortant devant la Grotte du Guiers Vif.

(1) Voir Pendant la randonnée ou à proximité

| | | | |
|---------------------------|--------|---------------------------------|---|
| Durée : | 2h05 | Difficulté : | Difficile |
| Distance : | 4.21km | Retour point de départ : | Oui |
| Dénivelé positif : | 322m | Activité : | A pied |
| Dénivelé négatif : | 314m | Régions : | Alpes, Chartreuse, Cirque de Saint Mème |
| Point haut : | 1147m | Commune : | Saint-Pierre-d'Entremont (73670) |
| Point bas : | 850m | | |

Description

Monter de Saint-Pierre d'Entremont (Savoie), atteint depuis les Écheltes et le Pas du frou ou depuis Chambéry et le Col du Granier, traverser les hameaux de Saint-Même par la D45c et stationner aux nombreux parkings situés avant la barrière d'interdiction d'accès au site.

(D/A) Passer la barrière et suivre la route en direction du chalet. On peut indifféremment traverser le Pont Drugey et remonter la rive gauche du Guiers Vif ou rester sur sa rive droite. Traverser ainsi toute la plaine alluviale jusqu'à la passerelle du fonds de Saint-Même.

De cette passerelle, remonter rive gauche les derniers mètres qui conduisent à la première cascade, la Pisse du Guiers.

(1) Revenir, traverser la passerelle et redescendre rive droite sur 100m pour trouver le croisement du sentier s'élevant aux autres cascades.

(2) La montée est assez rude dans la forêt, par lacets puis par une traversée à flanc vers le Sud, jusqu'à un panneau 1035m.

(3) Continuer à monter (panneau annonçant un sentier de montagne difficile) par l'itinéraire du Pas de la Mort et au premier lacet, obliquer à droite pour redescendre un peu vers le Guiers avant de rejoindre la cascade supérieure, celle de la Source du Guiers.

Remonter le cône d'éboulis rive droite et s'engager dans une partie équipée d'un câble (cheminée puis vire aérienne sur la droite) qui permet de prendre pied au sommet de la cascade, lieu des résurgences habituelles du Guiers (hors crues).

S'engager dans la grotte amont (petit passage équipé d'un câble), la traverser dans des blocs chaotiques et à sa sortie, remonter une vire câblée à droite. On atteint le seuil faisant face à l'imposante Grotte du Guiers Vif.

(4) Il est possible d'aller visiter cette grotte en montant passer une petite passerelle sur la droite, et en revenant par le même sentier.

Le retour commence par la remontée vers l'Est d'une petite croupe rocheuse équipée d'une chaîne, la suite est un sentier plus facile à flanc, qui rejoint le sentier du Pas de la Mort que l'on descend à gauche jusqu'au croisement passé à la montée.

(3) Reprendre l'itinéraire balisé qui descend à la Grande Cascade, passer la passerelle et descendre dans la forêt jusqu'au croisement indiquant la Cascade Isolée.

(5) Faire l'aller et retour au Sud visiter cette cascade, puis reprendre la descente régulière dans la forêt. Elle amène aux prairies du cirque où le retour ne présente pas de difficulté : traverser les passerelles pour rejoindre le chalet en face ou tourner à gauche pour prendre le Pont Drugey **(D/A)**.

Informations pratiques

L'accès à Saint-Même est soumis à péage l'été, afin de réguler l'affluence et d'organiser le stationnement.

Le Pas Ruat n'est pas praticable par hautes eaux, le passage emprunté pouvant être utilisé par des écoulements secondaires.

A proximité

Les cascades sont le clou de la visite du Cirque de Saint-Même : la boucle vous fait visiter les quatre cascades dont l'aspect change fortement en fonction du débit du Guiers Vif.

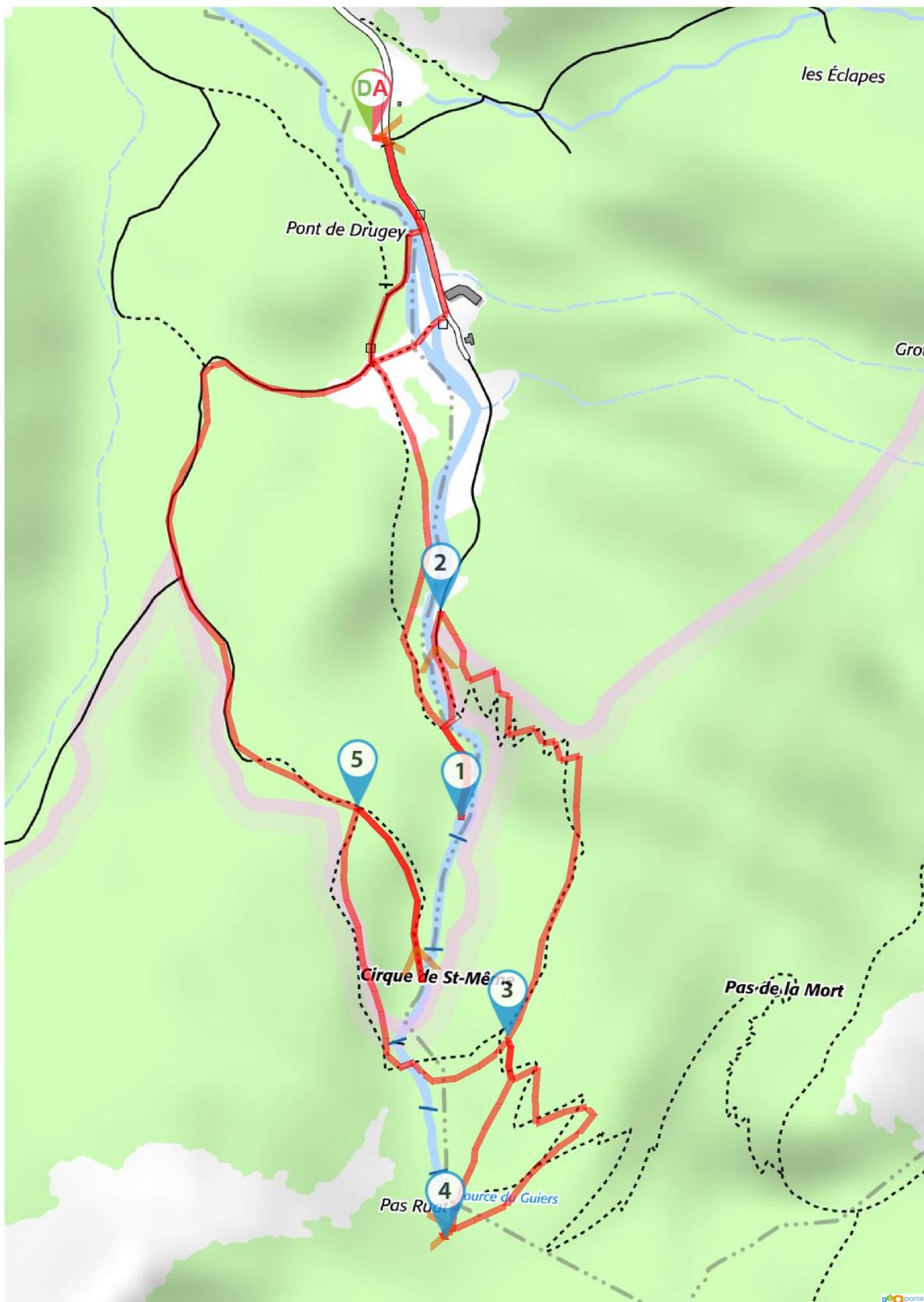
(1) Le Pas Ruat constitue un parcours original puisqu'il traverse une résurgence temporaire de part en part et ressort au-dessus du passage emprunté. La technicité du passage équipé de câbles ne le met pas à portée de tout promeneur.

La Grotte du Guiers s'ouvre sur un large porche et comporte une vaste partie visitable sans technique particulière et même sans se baisser : on peut notamment effectuer un parcours en triangle avec une simple lampe, en s'engageant dans la galerie à gauche et en revenant par celle de droite.

Pour ceux qui en veulent plus et sont équipés en conséquence, il est possible de descendre jusqu'au réseau actif ou d'aller explorer la galerie des Marmites.

Donnez-nous votre avis sur : <https://www.visorando.com/randonnee-cirque-de-saint-meme-cascades-et-grotte/>

Téléchargez l'application Visorando pour suivre cette randonnée



↑ N 250m
©2020 IGN

Visorando et l'auteur de cette fiche ne pourront pas être tenus responsables en cas d'accident survenu sur ce circuit.



LA CHARTE

du *visorandonneur*

Préparation de sa randonnée



BIEN CHOISIR SA RANDONNÉE

en fonction de sa durée, et de sa difficulté, en fonction de ses compétences et de sa condition physique.



CONSULTER LA MÉTÉO

et se renseigner sur les particularités du site : neige, température, horaires et coefficient des marées, vent, risque d'incendie...



S'ÉQUIPER EN CONSÉQUENCE

équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements... et prendre de quoi boire et s'alimenter.



PRÉVENIR

au moins une personne du projet de randonnée.

Comportement pendant la randonnée



RESTER SUR LES SENTIERS

(sauf cas exceptionnel).



RESPECTER

les cultures et les prairies, ne pas cueillir ou ramasser les fruits.



RESPECTER LES INTERDICTIONS

propres au site : ne pas cueillir, ne pas faire de feu, ne pas camper...



REFERMER

les clôtures et barrières après les avoir ouvertes, demeurer prudent en cas de troupeau et s'en écarter.



RAMENER SES DÉCHETS

ne pas laisser de traces de son passage.



ÊTRE DISCRET

respectueux et courtois vis à vis des autres usagers.



GARDER LA MAÎTRISE DE SON CHIEN

le tenir attaché, l'avoir auprès de soi à chaque croisement d'autres usagers, pouvoir le rappeler à tout moment. Randonner avec son chien est à proscrire en présence de troupeaux.



LA NATURE EST UN MILIEU VIVANT

qui évolue avec le temps, randonner c'est partir à l'aventure avec les risques qui y sont liés. Savoir renoncer et faire demi-tour est aussi un geste responsable.

Qu'il soit privé ou public, vous randonnez toujours sur un terrain ne vous appartenant pas, particulièrement s'il est privé, les propriétaires autorisent (généreusement, gracieusement ou aimablement) le passage.

Merci de ne pas poursuivre en justice en cas d'accident ceux chez qui vous randonnez au risque de se voir interdire ce loisir; mais vous pouvez signaler tout risque rencontré.