

Cascades et grottes de Saint-Même

Catégorie : TRES FACILE ou FACILE.

Niveau de risque : SANS DANGER ou PASSAGES TRES DELICATS.

Enfants : à partir de 3 ans pour le circuit des cascades, 8 ans pour les grottes.

Temps pour monter : 30 à 40 minutes pour atteindre la Grande Cascade et 20 minutes supplémentaires pour accéder à la Grotte du Guiers Vif.

Dénivellation : 180 à 320 m selon l'itinéraire.

Altitude maximale : environ 1147 m.

L'accès au parking ainsi qu'au village de Saint-Même est payant les week-ends, jours fériés et ponts d'avril, mai, juin et septembre et tous les jours en juillet et août. Voir ici : <https://coeurdechartreuse.fr/cirque-de-saint-meme/>

Il est interdit de stationner sur la route, mais on peut se garer devant l'office du tourisme de Saint-Pierre d'Entremont, ce qui ajoute 4 kilomètres et une heure de marche rien que pour le trajet aller ainsi que 200 m de dénivelé.

Depuis le parking du Cirque de Saint-Même, continuer sur la route et suivre la direction de la Grande Cascade.

Un peu plus loin, on peut faire un détour pour aller voir la petite cascade appelée Pisse du Guiers, indiquée sur un panonceau. Revenir ensuite sur le sentier et continuer en direction de la Grande Cascade.

Le retour peut se faire par le même itinéraire ou en réalisant une boucle. Il faut alors traverser sur le pont qui surplombe le ruisseau en aval de la cascade et suivre le sentier qui, de ce côté du Guiers Vif, se trouve alors en Isère et non plus en Savoie.

Un peu plus bas, un autre détour à droite du sentier, permet d'aller admirer une autre petite cascade, la Cascade Isolée.

Pour les plus téméraires et les grands enfants, encordés de préférence, il est possible de visiter une et même deux grottes : un premier accès de type via ferrata, appelé Pas Ruat, se trouve au-dessus de la Grande Cascade. Il est exposé et équipé de chaînes, à éviter par temps humide. Il débouche sur le

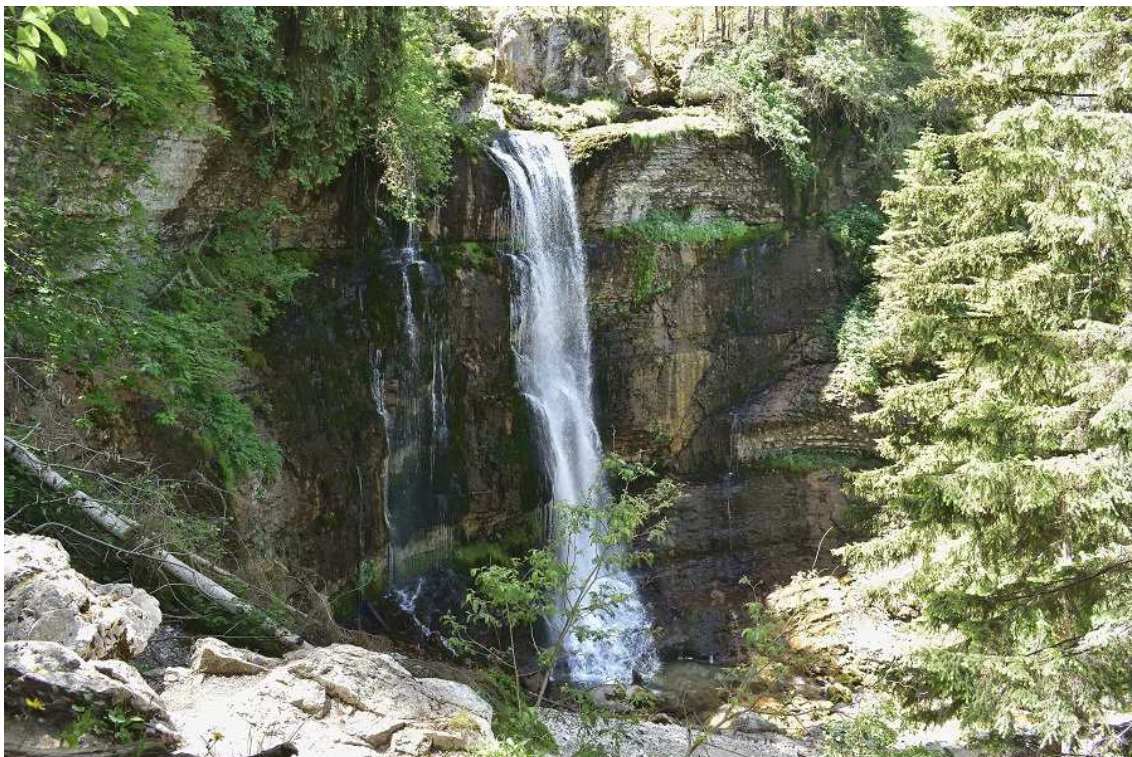
haut de la Grande Cascade et, en traversant le ruisseau et en remontant la Grotte des Sources du Guiers, traversante et équipée elle aussi, nous atteignons l'entrée de la Grotte du Guiers Vif.

Il est possible d'atteindre cette deuxième grotte plus facilement en revenant sur ses pas après avoir admiré la Grande Cascade, jusqu'au croisement où se trouvent les panneaux qui indiquent les directions. Il faut alors suivre celle du Pas de la Mort sur quelques centaines de mètres puis tourner à droite à un croisement. Ici, il n'y a pas de panneau indicateur ; il est conseillé d'être équipé d'un GPS. Pour le retour, même pour ceux qui ont suivi le premier itinéraire, il est préférable de redescendre par ce sentier moins risqué.

La Grotte du Guiers Vif peut se visiter facilement, en suivant un tunnel qui tourne et revient au point de départ, à condition d'avoir prévu d'emporter une lampe.

Photos du 10 juillet 2025

Grande Cascade :



Dans la Grotte du Guiers Vif, le parcours en boucle est accessible derrière la colonne :



Vue vers l'extérieur, les Rochers de Fouda Blanc et la pointe de la Roche de Fitta depuis l'entrée de la Grotte du Guiers Vif :

