

# Groin

Arvière, Le Groin, L'Arvière

<b>Create:</b> 2023-03-09 20:55:18	<b>Update:</b> 2023-10-14 09:16:26	<b>Print:</b> 2026-05-01 03:05:56
<b>Country:</b> France <b>Region:</b> Auvergne-Rhône-Alpes <b>Subregion:</b> Ain <b>Town:</b> Artemare		
<b>Difficulty:</b> a little difficult	<b>Grading:</b> v3 a4 III	<b>Total time:</b> 2h45
<b>Approachtime:</b> 5min	<b>Tourtime:</b> 2h30	<b>Returntime:</b> 10min
<b>Altitude entry:</b> 370m	<b>Altitude exit:</b> 250m	<b>Delta Altitude:</b> 120m
<b>Canyon length:</b> 1000m	<b>Highest rapell:</b> 13m	<b>Amount rapells:</b>
<b>Transport:</b>	<b>Rock type:</b>	<b>Drainage area:</b> km <sup>2</sup>
<b>Season:</b>	<b>Orientation:</b> South	<b>Best Time:</b>
<b>Rating:</b> ★ 4.2 (4)	<b>Info:</b> ★ 2 (1)	<b>Belay:</b> ★ 2.5 (2)
<b>Specialities:</b>		
<b>Gear:</b> Headlamp,		
<b>Summary:</b> (machine translated) Watery dark gorge with rappel canyon (fun character)		
<b>Hydrology:</b>		
<b>Access:</b> (machine translated) After bypassing Geneva on the Swiss N 1 after the national border, take the A 401 towards Lyon, Dijon, Paris for about 2.5 km, then at the highway junction continue on the A 40 towards Lyon, Dijon, Paris. After another 23 km, take exit 11 (Bellegarde Center) in the direction of Fragny, Seyssel. 6 km further on, at the end of Mons, turn right onto the D 992 and drive through Seyssel and Culoz (another 23 km), where you continue on the D 904 (towards Bourg-en-Bresse) for another 8.5 km to Artemare (a total of 62 km from the border).\n\nIn Artemare, we drive straight ahead at the prominent left-hand bend (Rue de la Poste), cross the D 31 (Cote d'Yon) at Place de la Liberté and drive along Rue du Stade towards the school district. We then park the vehicle on the left below the road under the trees (at the sports field)\n\nWith the other vehicle, we return to Place de la Liberté and turn left onto the D 31 (Cote d'Yon). The road winds its way up to the hamlet of Don. 2 bridges over the Groin are left behind. About 200m after the Pont du Diable (2nd bridge), where the Groin has not yet deepened, we park the second vehicle.		
<b>Approach:</b> (machine translated) From the car we walk along the streambed to the dam.		
<b>Tour:</b> (machine translated) At the entry point, there is a small power station operating house; at this, a red-green traffic light for the ravine users (but only for power station operation! - (Regulation only for power station operation, not with regard to the general water level). Access from the right side (tree) directly before the 1st siphon (jumps possible from both sides).\n\nLe Groin is a relatively short but attractive canyon with two different parts, an unproblematic siphon and many possible jumps. In spring, when the meadows above are being fertilized, you should not necessarily enter. There are also some inflows from the houses above the canyon.		
<b>Return:</b> (machine translated) At the second large pool (C6 to C7), where the rock walls recede, you can exit left onto a pad that leads to the lower parking lot. You can also take the next C8 rappel and then exit to the left.		

**Coordinates:**

Canyon Start [45.8852 5.6887](#)

Canyon End [45.8771 5.6882](#)

Waypoint [45.8766 5.6879](#)

Parking at Entry [45.8854 5.6892](#)

Parking at Exit [45.8769 5.6887](#)

Waypoint [45.8771 5.6888](#)

Waypoint [45.8823 5.6895](#)

Waypoint [45.8776 5.6889](#)

## Reports:

2026-04-30 | System User | |📖|📌|🌊 Normal |👍 Completed

Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin Vu les embacles annoncés pas osé sauté le départ mais une fois dans l'eau je n'ai rien touché avant le 1er siphon. Ce dernier est d'ailleurs visible, le 2ieme est encore activé. Je suis surpris que le peu d'équipement nécessaire soit en si mauvais état. On a vu de nombreux amants de bois mais on n'a pu sauter de nombreux ressauts tt de même. Les 2 dernieres grandes vasques on a sauté également. La frontale n'est pas un luxe. Le niveau est DC mais ça pourrait virer au DC- dans pas longtemps. (Quelle: <https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html>)

2026-04-26 | System User | |📖|📌|🌊 Normal |👍 Completed

Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin DC, 2 siphons amorcés, quelques embacles simples à franchir, tout les sauts passent. Nombreuses plaquettes exposées, mono point en U (leger jeux) dans C6 de l'obsкуро et l'avant dernière cascade. (Quelle: <https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html>)

2026-04-26 | System User | |📖|📌|🌊 Normal |👍 Completed

Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin DC, 2 siphons amorcés, quelques embacles simples à franchir, tout les sauts passent. (Quelle: <https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html>)

2026-04-18 | System User | |📖|📌|🌊 Normal |👍 Completed

Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin Équipements RAS. Beaucoup d'embacle. (Quelle: <https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html>)

2026-04-13 | System User | |📖|📌|🌊 Crazy |🚫 Not done

Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin Le feu du parking du haut fonctionnait , il était rouge. Il y avait un lâcher d'eau. (Quelle: <https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html>)

2026-03-29 | System User | |📖|📌|🌊 High |👍 Completed

Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin GD, le feu ne fonctionne pas à la centrale. Progression à deux, pas de sauts. Le premier relais (qui permet d'accéder à cette belle étroiture) comporte une plaquette carrément visée sur l'arbre. Cela fait le travail. Ce relais, bien placé, permet la descente en fil d'araignée dans le canyon. Il s'en suit un siphon de 15cm, qui se franchit donc aisément. Parcours éminemment ludique. De nombreux passages sont embaclés, ce qui nécessite d'être précautionneux lors de la progression, mais cela ne l'empêche pas. L'eau était bien limpide, ce qui a donné de beaux jeux de lumière, un canyon clair-obscur qui, selon moi, fait parti des plus beaux de la région. (Quelle: <https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html>)

2025-10-11 | System User | |📖|📌|🌊 Normal |👍 Completed

Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin (Quelle: <https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html>)

2025-10-04 | System User | |📖|📌|🌊 Normal |👍 Completed

Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin Pour les adeptes de saut, ATTENTION à la dernière cascade, un tronc d'arbre avec ses racines est à peine visible en bas de la cascade. (Quelle: <https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html>)

2025-09-21 | System User | |📖|📌|🌊 Low |👍 Completed

Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin Plutôt moins froid que d'habitude Débit à 100l (Quelle: <https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html>)

2025-09-19 | System User | |📖|📌|🌊 Normal |👍 Completed

Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin Pas mal de bois à l'approche des siphons. Tout passe sans obstruction. Eau claire et moins froide que prévu. (Quelle: <https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html>)

2025-09-13 | System User | |📖|📌|🌊 Normal |👍 Completed

Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin Conditions idéale pour cette descente. RAS. tt se saute. Pas de mauvaise odeurs, eau propre (Quelle: <https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html>)