# Groin

Arvière,Le Groin,L'Arviére

| | | |
|---|---|---|
| **Create:** 2023-03-09 20:55:18 | **Update:** 2023-10-14 09:16:26 | **Print:** 2026-10-30 12:10:09 |
| **Country:** France **Region:** Auvergne-Rhône-Alpes **Subregion:** Ain **Town:** Artemare | | |
| **Difficulty:** a little difficult | **Grading:** v3 a4 III | **Total time:** 2h45 |
| **Approachtime:** 5min | **Tourtime:** 2h30 | **Returntime:** 10min |
| **Altitude entry:** 370m | **Altitude exit:** 250m | **Delta Altitude:** 120m |
| **Canyon length:** 1000m | **Highest rapell:** 13m | **Amount rapells:** |
| **Transport:** | **Rock type:** | **Drainage area:** km² |
| **Season:** | **Orientation:** South | **Best Time:** |
| **Rating:** ☆ 4.2 (5) | **Info:** ★ 2.5 (2) | **Belay:** ★ 2.7 (3) |

**Specialities:**

**Gear:**
Headlamp,

**Summary:** (machine translated)
Watery dark gorge with rappel canyon (fun character)

**Hydrology:**

**Access:** (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).\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)\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.

**Approach:** (machine translated)
From the car we walk along the streambed to the dam.

**Tour:** (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).\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.

**Return:** (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:**

---

2026-10-16 | System User | |🕮 |⚓ | 〰 Low | 👍 Completed
Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin Very little water. Water in first section 1m below normal level, in the rest of the canyon normal level but little flow. (Quelle: https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html)

---

2026-10-11 | System User | |🕮 |⚓ | 〰 High | 👍 Completed
Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin J'aurai pas dis mieux que Charles (Quelle: https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html)

---

2026-09-22 | System User | |🕮 |⚓ | 〰 Dry | 👍 Completed
Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin Peu d'eau, meme si plusieur vasque se saute sans problème, mais beaucoup de larche a sec car tres peu d'eau sur une bonne partie du canyon (Quelle: https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html)

---

2026-09-13 | System User | |🕮 |⚓ | 〰 Dry | 👍 Completed
Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin Pas du tout d'eau dans les cascades les vasque sont stagnante avec de l'eau très sale avec cadavre de mouton...Manque 1M50 d'eau dans la première partie avec beaucoup de branches et troncs Seconde partie sans eau mais au niveau des 2 derniers cascade l'eau est de nouveau la Les sauts sont donc possible a la fin. (Quelle: https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html)

---

2026-09-10 | System User | |🕮 |⚓ | 〰 Dry | 👍 Completed
Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin La première partie rien ne coule, il reste de l'eau mais je n'ai jamais vu les niveaux si bas. 1m ouvert au premier siphon, 10cm ouvert au 2ème siphon. A la fin de la grosse nage le niveau est 2m plus bas qu'à l'habitude. On récupère un peu d'eau après la grotte. (Quelle: https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html)

---

2026-09-06 | System User | |🕮 |⚓ | 〰 Low | 👍 Completed
Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin (Quelle: https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html)

---

2026-08-31 | System User | |🕮 |⚓ | 〰 Low | 👍 Completed
Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin PF en première partie : le niveau avant le barrage est tellement bas. Pas d'odeur avec les pluies de vendredi mais deux cadavres de lièvre à la fin de la première partie. On n'a pas été gêné par le bois, par contre cela glisse par endroit.Les sauts classiques passent mais on n'a pas sauter, ni sonder le 1er. DC-- en fin de parcours.On a eu des magnifiques reflets de lumières en partant vers 12h30, incroyable <3Profitez-vite avant que les conditions de débit soient trop faibles (Quelle: https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html)

---

2026-08-30 | System User | |🕮 |⚓ | 〰 Low | 👍 Completed
Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin Pas beaucoup d eau mais assez pour que ce soit propre. Quelques cadavres de lièvres Tout les sauts passent (Quelle: https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html)

---

2026-08-24 | System User | |🕮 |⚓ | 〰 Low | 👍 Completed
Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin (Quelle: https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html)

---

2026-08-22 | System User | |🕮 |⚓ | 〰 High | 👍 Completed
Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin Fait après les précipitations feux vert débit à 0.3/m3 attention énormément de bois coincé on a essayé de libérer le passage dans la première partie mais avec la scie pas suffisant on et passé au dessu. On a nettoyé le siphon des planche et tronc beaucoup de feuilles mais bon ça passe bien.! Et on a démontée un presque barrage à la fin de la partie de nage obscur branche sous l’eau qui empêchait la nage.. Tout les saut passent. Attention conditions à la baisse mais pas simple partout. (Quelle: https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon-debit/2175/observations.html)

---

2026-07-31 | System User | |🕮 |⚓ | 〰 Dry | 👍 Completed
Automatisch importiert von Descente-Canyon.com für Canyon Groin Petite odeur d'eau croupie dans la première vasque .Les siphons sont désamorcés, un peu de bois dans certaines vasques .À la fin sortie du canyon après le