

9

Circuit des Gardes



Ce circuit entièrement en forêt emprunte sur une grande partie un sentier créé par les gardes forestiers pour faciliter les travaux de gestion de la forêt

Distance	Dénivelé cumulé	Temps de parcours	Effort	Technicité	Risque
 12km	 420m	 5h00			

Système de cotation FFR - Voir dernière page

Véritable plongée en pleine verdure, quoique long, ce magnifique parcours en balcon serpente et ondule à une altitude voisine de 1 250 m. Certains passages rocailloux peuvent être glissants par temps humide.

Départ ➔ Les Seiglières.

Accès : à Uriage, prendre la direction « Chamrousse 1650/Saint-Martin d'Uriage » au premier rond-point en venant de Gières ; après le bourg de Saint-Martin, continuer vers Chamrousse sur 6 km et se garer sur le terre-plein en face de l'auberge des Seiglières, au débouché d'une petite route (route de Montrond).

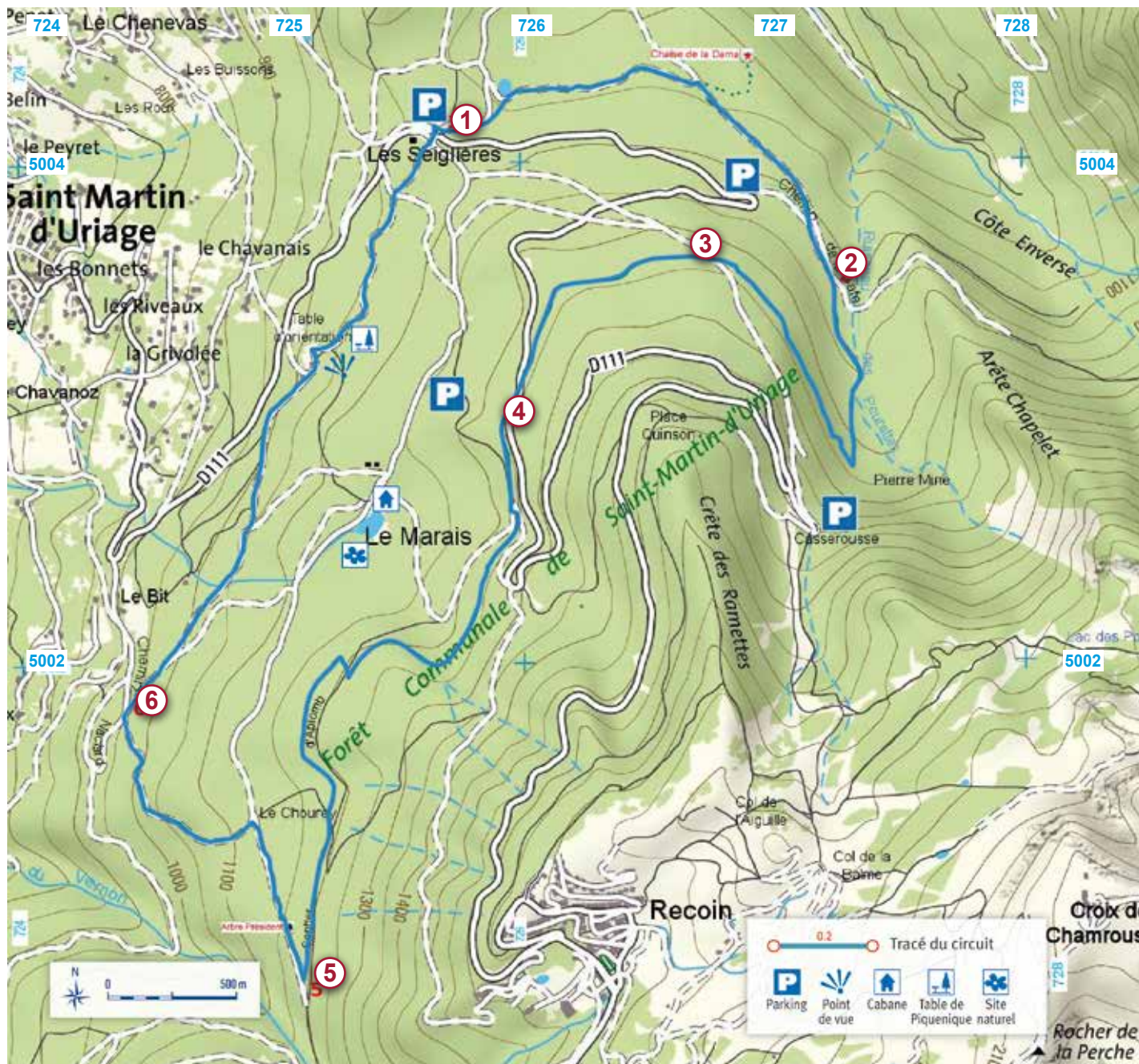
- ① **Alt. 1060 m** ➔ A l'intersection des routes de Montrond et de Chamrousse (panneaux d'information et balisage), prendre en sous-bois un agréable sentier en face de l'auberge descendant jusqu'à atteindre une large piste horizontale qui borde l'étang des Marais Chauds (peu visible). Là prendre à droite sur 800 m. On arrive à un croisement de chemins balisés (Carrefour des Marais Chauds). Le circuit emprunte à droite un chemin ascendant qui débouche sur une large piste horizontale (piste de la Gafe). La suivre sur la gauche jusqu'à une fourche.
- ② **Alt. 1130 m** ➔ Laisser sur votre gauche le chemin descendant (chemin de la cascade de l'Oursière/panneau) pour continuer à droite sur un sentier qui monte légèrement jusqu'à un réservoir. S'engager alors à droite sur le sentier qui monte et va devenir raide sur de courts passages. À gauche, le ruisseau des Pourettes coule au fond du vallon. Le sentier tourne brusquement à droite et devient presque plat (lieu-dit Pierre-Mine). 1 km après Pierre-Mine, on croise un large chemin qui monte des Seiglières (panneau) vers Casserousse via la Baraque à Bonnet. Pour continuer le circuit traverser ce large chemin.
- ③ **Alt. 1240 m** ➔ Suivre le sentier sur 250 m (il traverse une piste montante en sous-bois) pour arriver sur un deuxième chemin large et dégagé, montant également vers la Baraque à Bonnet. Suivre cette piste sur la droite en descente sur quelques mètres puis prendre à gauche le petit chemin qui monte dans les bois. Après une courte descente, traverser une piste forestière et continuer sur le chemin jusqu'à une autre large piste forestière que l'on remonte sur la gauche sur une trentaine de mètres avant de reprendre le sentier à droite en contrebas. Celui-ci débouche sur la route de Chamrousse : attention en traversant. Suivre la route sur 30 m en montant puis prendre à droite en contrebas le sentier horizontal après avoir délaissé une piste de VTT qui descend rapidement.
- ④ **Alt. 1250 m** ➔ Le sentier descend en pente douce pour déboucher au bout de 500 m sur une piste forestière montante (liaison Marais/Lacet des Clots) qu'on va remonter à gauche sur 30 m avant de prendre à droite un chemin qui redescend au Marais ; le quitter sur la gauche au bout de 30 m et suivre le petit sentier horizontal jusqu'à rencontrer une piste forestière qu'il faudra traverser puis continuer en pente douce pour retrouver un autre sentier horizontal (le sentier d'Aplomb) qu'on va prendre à gauche et de nouveau à plat sur une bonne distance. Traverser une piste forestière pour continuer en face le sentier d'Aplomb qui croise une autre piste forestière (ici on rencontre le circuit N° 8 des 5 Cabanes).



- ⑤ **Alt. 1200 m** ➔ Prendre complètement à droite en descente cette piste forestière ; vers le milieu de la descente on trouve sur notre droite une curiosité : l'Arbre Président haut de 44 m (plaque explicative au-dessus du chemin). Continuer la descente jusqu'à la clairière du Chourey. On remarque sur les arbres en bordure du chemin des triangles orange sur fond blanc qui délimitent les parcelles expérimentales des îlots de vieillissement (arbres sénescents). Depuis cette clairière il est possible de prendre une variante qui raccourcit le trajet (voir description à la fin). Pour l'itinéraire normal prendre à gauche un large chemin qui bifurque progressivement sur la droite (direction Nord) et descend jusqu'à une croisée de quatre chemins, c'est le carrefour de la Carrière.
- ⑥ **Alt. 950 m** ➔ Suivre sur la droite la large piste forestière sur 550 m qui remonte légèrement, en prenant sur la droite un petit chemin qui va à la rencontre de la variante avant de retrouver la piste pour arriver au lieu-dit "le Plâtre" quitter alors cette piste pour prendre à gauche la piste qui redescend ; au bout de 300 m on croise un large chemin qu'on prend sur la droite. À la sortie des bois on découvre quelques maisons sur la gauche. Prendre dans la prairie le chemin qui nous conduit à une table d'orientation panoramique, s'y arrêter pour contempler une très belle vue sur Grenoble, Saint Martin d'Uriage, le Vercors et la Chartreuse. Reprendre le chemin en montant sur 30 m pour arriver au croisement où on rencontre de nouveau le circuit N° 8 des 5 Cabanes, prendre à gauche le chemin qui revient paisiblement aux Seiglières.

Variante

De la clairière du Chourey, continuer tout droit pour suivre la route sur 250 m et tourner à gauche sur une piste herbeuse que l'on quittera sur la gauche au bout de 300 m pour descendre et retrouver l'itinéraire normal.



Les croisillons bleus correspondent au carroyage kilométrique UTM-WGS84 - Carte Mogoma

Sur territoire d'Uriage de nombreux chemins ruraux ont été réhabilités et organisés en différents circuits de difficulté et longueur variables pouvant être parcourus sur une demi-journée pour certains ou la journée entière pour d'autres offrant un intérêt parfois patrimonial, parfois naturaliste ou paysager. La plupart sont en forêt dans un environnement sauvage même lorsque l'urbanisation est toute proche.

Ces divers circuits peuvent évidemment être parcourus par des traileurs qui ne manqueront pas d'imagination pour combiner divers circuits en un itinéraire à la portée de leur performance.

Il est demandé de respecter la nature en restant discret et ne laissant aucun déchet en cours de route.

Merci de signaler tout incident qui pourrait être constaté sur les sentiers comme sur la signalétique ou les équipements (cabanes, passerelles).

[asso-des-sentiers-de-smu.eklablog.com]

Le système de cotation de la FFR*

Pour définir la difficulté d'une randonnée, le système propose 3 axes de cotation, chacun étant coté de 1 à 5...



L'effort (considérations de longueur de parcours et de dénivelé)



La technicité (nécessité de lever les jambes ou de poser les mains)



Le risque (conséquences d'une chute)

*Fédération Française de Randonnée pédestre

Le balisage

7

Numéro de circuit

7a

Numéro de variante



Direction à suivre



Continuité



Variante



Virage à droite



Virage à gauche



Mauvaise direction

L'éditeur et l'auteur ne peuvent être tenus pour responsables d'incident ou d'accident de quelque nature que ce soit pouvant intervenir lors de la randonnée.

Appel d'urgence 112 Attention aux "zones blanches"



Uriage

LES-BAINS

Office de Tourisme
5, avenue des Thermes
38410 Uriage
04 76 89 10 27
info@uriage-les-bains.com

www.uriage-les-bains.com



Les sentiers...



5 Alt. 1200 m ➡ Prendre complètement à droite en descente cette piste forestière; vers le milieu de la descente on trouve sur notre droite une curiosité: l'Arbre Président haut de 44 m (plaque explicative au-dessus du chemin). Continuer la descente jusqu'à la clairière du Chourey. On remarque sur les arbres en bordure du chemin des triangles orange sur fond blanc qui délimitent les parcelles expérimentales des îlots de vieillissement (arbres sénescents). Depuis cette clairière il est possible de prendre une variante qui raccourcit le trajet (voir description à la fin). Pour l'itinéraire normal prendre à gauche un large chemin qui bifurque progressivement sur la droite (direction Nord) et descend jusqu'à une croisée de quatre chemins, c'est le carrefour de la Carrière.

6 Alt. 950 m ➡ Suivre sur la droite la large piste forestière sur 550 m qui remonte légèrement, en prenant sur la droite un petit chemin qui va à la rencontre de la variante avant de retrouver la piste pour arriver au lieu dit "le Plâtre" quitter alors cette piste pour prendre à gauche la piste qui redescend; au bout de 300 m on croise un large chemin qu'on prend sur la droite. À la sortie des bois on découvre quelques maisons sur la gauche. Prendre dans la prairie le chemin qui nous conduit à une table d'orientation panoramique, s'y arrêter pour contempler une très belle vue sur Grenoble, Saint Martin d'Uriage, le Vercors et la Chartreuse. Reprendre le chemin en montant sur 30 m pour arriver au croisement où on rencontre de nouveau le circuit N° 8 des 5 Cabanes, prendre à gauche le chemin qui revient paisiblement aux Seiglières.

Variante

De la clairière du Chourey, continuer tout droit pour suivre la route sur 250 m et tourner à gauche sur une piste herbeuse que l'on quittera sur la gauche au bout de 300 m pour descendre et retrouver l'itinéraire normal.

Design graphique Izagraph - Réalisation CHAPE-COM 04 76 99 26 01 - Rédaction et photos «Les sentiers de Saint-Martin d'Uriage» - Cartographie Mogoma - Imprimé par Coquand
Produit Certifié PEC 10-31-2048

Sur territoire d'Uriage de nombreux chemins ruraux ont été réhabilités et organisés en différents circuits de difficulté et longueur variables pouvant être parcourus sur une demi-journée pour certains ou la journée entière pour d'autres offrant un intérêt parfois patrimonial, parfois naturaliste ou paysager. La plupart sont en forêt dans un environnement sauvage même lorsque l'urbanisation est toute proche. Ces divers circuits peuvent évidemment être parcourus par des traileurs qui ne manqueront pas d'imagination pour combiner divers circuits en un itinéraire à la portée de leur performance.

Il est demandé de respecter la nature en restant discret et ne laissant aucun déchet en cours de route.

Merci de signaler tout incident qui pourrait être constaté sur les sentiers comme sur la signalétique ou les équipements (cabanes, passerelles).
[asso-des-sentiers-de-smu.eklablog.com]

Le système de cotation de la FFR*

Pour définir la difficulté d'une randonnée, le système propose 3 axes de cotation, chacun étant coté de 1 à 5...



L'effort (considérations de longueur de parcours et de dénivelé)



La technicité (nécessité de lever les jambes ou de poser les mains)



Le risque (conséquences d'une chute)

*Fédération Française de Randonnée pédestre

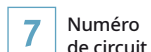
Le balisage



Direction à suivre



Virage à droite



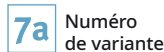
7 Numéro de circuit



Continuité



Virage à gauche



7a Numéro de variante



Variante



Mauvaise direction

L'éditeur et l'auteur ne peuvent être tenus pour responsables d'incident ou d'accident de quelque nature que ce soit pouvant intervenir lors de la randonnée.

Appel d'urgence 112 Attention aux "zones blanches"



Uriage
LES-BAINS

www.uriage-les-bains.com

Office de Tourisme
5, avenue des Thermes
38410 Uriage
04 76 89 10 27
info@uriage-les-bains.com



9

Circuit des Gardes



Ce circuit entièrement en forêt emprunte sur une grande partie un sentier créé par les gardes forestiers pour faciliter les travaux de gestion de la forêt

Distance	Dénivelé cumulé	Temps de parcours	Effort	Technicité	Risque
12km	420m	5h00	3	2	2

Systeme de cotation FFR - Voir dernière page

Uriage
LES-BAINS

Les sentiers...

Véritable plongée en pleine verdure, quoique long, ce magnifique parcours en balcon serpente et ondule à une altitude voisine de 1 250 m. Certains passages rocaillieux peuvent être glissants par temps humide.

► **Départ** ➔ Les Seiglières.

Accès : à Uriage, prendre la direction « Chamrousse 1650/Saint-Martin d'Uriage » au premier rond-point en venant de Gières ; après le bourg de Saint-Martin, continuer vers Chamrousse sur 6 km et se garer sur le terre-plein en face de l'auberge des Seiglières, au débouché d'une petite route (route de Montrond).

① **Alt. 1060 m** ➔ À l'intersection des routes de Montrond et de Chamrousse (panneaux d'information et balisage), prendre en sous-bois un agréable sentier en face de l'auberge descendant jusqu'à atteindre une large piste horizontale qui borde l'étang des Marais Chauds (peu visible). Là prendre à droite sur 800 m. On arrive à un croisement de chemins balisés (Carrefour des Marais Chauds). Le circuit emprunte à droite un chemin ascendant qui débouche sur une large piste horizontale (piste de la Gafe). La suivre sur la gauche jusqu'à une fourche.

② **Alt. 1130 m** ➔ Laisser sur votre gauche le chemin descendant (chemin de la cascade de l'Oursière/panneau) pour continuer à droite sur un sentier qui monte légèrement jusqu'à un réservoir. S'engager alors à droite sur le sentier qui monte et va devenir raide sur de courts passages. À gauche, le ruisseau des Pourrettes coule au fond du vallon. Le sentier tourne brusquement à droite et devient presque plat (lieu-dit Pierre-Mine). 1 km après Pierre-Mine, on croise un large chemin qui monte des Seiglières (panneau) vers Casserousse via la Baraque à Bonnet. Pour continuer le circuit traverser ce large chemin.

③ **Alt. 1240 m** ➔ Suivre le sentier sur 250 m (il traverse une piste montante en sous-bois) pour arriver sur un deuxième chemin large et dégagé, montant également vers la Baraque à Bonnet. Suivre cette piste sur la droite en descente sur quelques mètres puis prendre à gauche le petit chemin qui monte dans les bois. Après une courte descente, traverser une piste forestière et continuer sur le chemin jusqu'à une autre large piste forestière que l'on remonte sur la gauche sur une trentaine de mètres avant de reprendre le sentier à droite en contrebas. Celui-ci débouche sur la route de Chamrousse : attention en traversant. Suivre la route sur 30 m en montant puis prendre à droite en contrebas le sentier horizontal après avoir délaissé une piste de VTT qui descend rapidement.

④ **Alt. 1250 m** ➔ Le sentier descend en pente douce pour déboucher au bout de 500 m sur une piste forestière montante (liaison Marais/Lacet des Clots) qu'on va remonter à gauche sur 30 m avant de prendre à droite un chemin qui redescend au Marais ; le quitter sur la gauche au bout de 30 m et suivre le petit sentier horizontal jusqu'à rencontrer une piste forestière qu'il faudra traverser puis continuer en pente douce pour retrouver un autre sentier horizontal (le sentier d'Aplob) qu'on va prendre à gauche et de nouveau à plat sur une bonne distance. Traverser une piste forestière pour continuer en face le sentier d'Aplob qui croise une autre piste forestière (ici on rencontre le circuit N° 8 des 5 Cabanes).



Les croisillons bleus correspondent au carroyage kilométrique UTM-WGS84 - Carte Mogoma