

INSCRIPTION
OBLIGATOIRE
EN LIGNE

MÉTRORANDO

La randonnée de la Métropole



Randonnez sur les contreforts de la Chartreuse

DIMANCHE 15 MAI 2022

DÉPART : JARDIN DE VILLE À GRENOBLE de 8 h à 10 h 30

3 circuits différents proposés sur les communes de : Corenc, Grenoble,
La Tronche, Quaix-en-Chartreuse et Saint-Martin-le-Vinoux.

RENSEIGNEMENTS : tél. 04 76 59 57 43 • grenoblealpesmetropole.fr/metrorando



IMPORTANT

- **Pour le petit parcours :** possibilité de monter à la Bastille par le téléphérique de 9h15 à 11h15 sous condition du flux compatible.
- Si les randonneurs du petit parcours ne disposent pas d'un abonnement MTAG en cours de validité ils pourront bénéficier à l'arrivée du parcours, d'un ticket de bus offert pour revenir sur le point de départ du jardin de ville.
- **Dans un contexte de limitation des déchets :** tous les randonneurs s'engagent à disposer de gourdes adaptées au parcours choisi. Ces gourdes pourront être remplies au niveau des rampes à eau disposées au point de départ et au ravitaillement 1 (R1).

ATTENTION

Aucune bouteille ne sera distribuée aux participants lors de cette manifestation.

GRAND PARCOURS

A

Longueur : 20 km

Dénivelé positif : 1000 m

Durée de marche effective : 6h.

Attention ! À partir de 9h30, il ne sera plus possible de partir sur le grand parcours.

Niveau de difficulté : Très bon marcheur

À la sortie du jardin de ville, les randonneurs prendront à droite en direction de la passerelle Saint-Laurent qui leur permettra de franchir l'Isère.

Face à eux, la Fontaine du Lion et la montée Chalemont leur permettra d'accéder à la Bastille après une quarantaine de minutes d'effort. De la place Tournadre (partie sommitale du téléphérique) les randonneurs pourront admirer le panorama avant de s'élancer vers la porte cochère des fortifications en direction du glacis (ravitaillement R1) qui constituera le départ de la montée du Mont Jalla en direction du mémorial national des troupes de montagne. Au niveau de l'Adret, poursuivre la grande piste à gauche et faire quelques virages avant d'arriver au mémorial et prendre ensuite sur la droite le chemin en balcon avant d'amorcer la descente sur le Mas caché ou il faudra prendre à droite en direction de Lévetière. Les randonneurs poursuivront sur la route à droite avant d'atteindre le chemin de montée qui rejoint le Plat du Saut et longe les aménagements de Serlin Trail. Les randonneurs poursuivront la montée à droite en direction de Sous le Mont et prendront ensuite l'intersection à gauche en direction des Granges ou sera installée une zone de pique-nique (R2). Puis, à droite en direction de la Bergerie et poursuivre encore à droite en direction du Bec aigu et du Relais de Rochebise. Sur la plateforme après le relais de Rochebise prendre le chemin de descente à droite en direction de la Chênaie et de la Bastille. Prendre tout droit au niveau de la Chênaie et prendre la piste jusqu'au Glacis (retour au R1). Prendre à droite pour rejoindre la Bastille et, depuis la place Tournadre redescendre au jardin de ville par le même itinéraire de montée.

MOYEN PARCOURS

B

Longueur : 14 KM

Dénivelé positif : 870 m

Durée de marche effective : 4h30

Niveau de difficulté : bon marcheur

Le départ du parcours moyen est identique au grand parcours jusqu'à quelques encablures du mémorial du Mont Jalla.

Juste avant d'arriver au mémorial, il faudra prendre à droite, au niveau de la Chênaie et prendre le chemin en direction du relais de Rochebise. Après une longue montée, les randonneurs arriveront sur la piste de Rochebise. Poursuivre jusqu'à Bec Aigu et La Bergerie. Prendre à gauche en direction des Granges ou sera installée la zone de pique-nique commune aux grand et moyen parcours (R2). Repartir en direction de la Bergerie et prendre à gauche le chemin des Batteries jusqu'à l'intersection du Chemin des Batteries. Prendre ensuite à droite en direction de Chantemerle. Prendre à droite en direction du Gorget ou il faudra prendre encore à droite le chemin de la Vierge Noire. Au lieu dit la Vierge Noire, laisser sur la droite le chemin dit de la Procession et poursuivre la route descendante jusqu'au chemin de Noyarey. Au niveau des escaliers sur la droite, prendre le chemin à gauche en direction de La Tronche Mairie. Prendre à droite à l'arrivée sur le chemin du coteau, poursuivre jusqu'à l'intersection du chemin des Pétillonnières sur votre gauche et le descendre jusqu'au chemin Saint-Jean. Prendre à droite et ensuite rester sur la gauche sur le chemin Saint-Jean au niveau de l'intersection avec le chemin de la Bastille. Aller au bout du chemin Saint-Jean jusqu'à regagner le quai des Allobroges par un escalier. Prendre ensuite à droite en direction de la place Saint-Laurent et prendre sur la droite la rue du même nom et poursuivre jusqu'à la place de la Cimaize ou il faudra prendre à gauche, traverser l'Isère sur la passerelle Saint-Laurent et regagner le point d'arrivée en remontant le Quai Stéphane Jay.

PARCOURS DÉCOUVERTE

C

Longueur : 10 KM*

Dénivelé positif : 550 m*

Durée de marche effective : 3h

Niveau de difficulté : facile

À la sortie du parc du jardin de ville, il sera possible de monter avec les bulles du téléphérique de 9h15 à 11h15 pour regagner la place Tournadre, partie sommitale du téléphérique. L'itinéraire du parcours découverte est identique à celui du grand parcours jusqu'au Mas Caché.

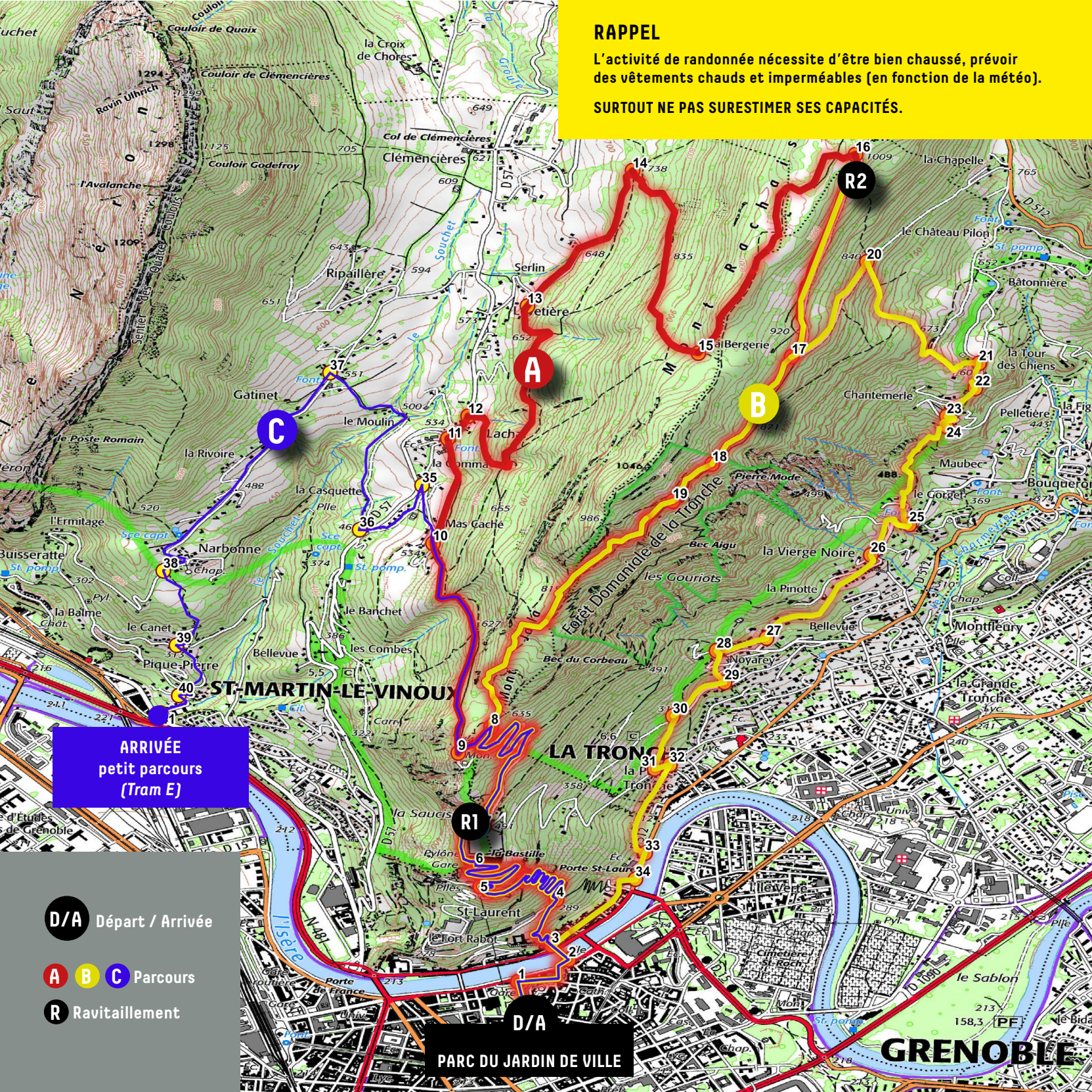
Les randonneurs poursuivront la route descendante puis prendront ensuite une piste à gauche en direction de Gomma. Traverser la route de Clémencières avec prudence et s'engager sur le chemin à droite en direction de Gatinet par la combe du Souchet. Au bassin, prendre la route à gauche et poursuivre jusqu'au hameau de Narbonne. Restez sur la route durant la traversée du hameau et peu après prendre à gauche le chemin en bordure de prairie en direction du Canet. Au bout des prairies, le chemin devient étroit et porte bien son nom : chemin de la Cheminée. Arrivée à la route, s'engager sur le chemin en escaliers en face et poursuivre la descente jusqu'à Pique Pierre. Prudence sur la dernière portion de route, la visibilité est réduite. Arrivée à Pique Pierre, se diriger à droite jusqu'à l'arrêt de tram E « Saint-Martin-le-Vinoux Hôtel de ville ». Prendre le Tram E en direction de Grenoble Louise Michel jusqu'à l'arrêt « Alsace Lorraine ». Soit revenir au point de départ à pied, soit prendre le tram B en direction de Gières plaine des sports ou A en direction du pont-de-Claix et descendre à l'arrêt « Hubert Dubedout maison du tourisme » pour revenir au parc jardin de ville par la place Grenette.

*Hors monté en bulle de la Bastille : retirer 256 m de D+ et 2,7 km si utilisation des bulles

RAPPEL

L'activité de randonnée nécessite d'être bien chaussé, prévoir des vêtements chauds et imperméables (en fonction de la météo).

SURTOUT NE PAS SURESTIMER SES CAPACITÉS.



ARRIVÉE
petit parcours
(Tram E)

D/A Départ / Arrivée

A B C Parcours

R Ravitaillement

D/A
PARC DU JARDIN DE VILLE

GRENOBLE



RENDEZ-VOUS

Départ au Parc du jardin de ville de Grenoble
Quai Stéphane Jay / Grenoble

CONTACT

Tél. 04 76 59 57 43
grenoblealpesmetropole.fr/metrorando



POUR S'Y RENDRE

- **ACCÈS TAG**, depuis la Gare de Grenoble :
ligne TRAM A, B et E.
Arrêts «Maison du tourisme », «Alsace lorraine»
- **ACCÈS VOITURE**, le stationnement s'effectuera
sur le parking de l'esplanade
- **PENSEZ AU COVOITURAGE :**
movici.auvergnherhonealpes.fr/



DECATHLON



GREENGRENOBLE2022.EU

