

10

Circuit des Cimes

Ce circuit tient son nom de la magnifique montée à L'Aiguille à 1839 m où le panorama sur les cimes environnantes est saisissant

Distance	Dénivelé cumulé	Temps de parcours	Effort	Technicité	Risque
 13km	 850m	 5h00			

Système de cotation FFR - Voir dernière page

Cet itinéraire débonnaire comporte une portion plus délicate lorsque de Recoïn au parking de Casserousse on emprunte le sentier des Cimes.*

► **Départ** ➔ Les Seiglières.

Accès: Depuis Uriage, au rond-point, prendre la D280, direction "Saint Martin d'Uriage/Chamrousse 1650 (par les Seiglières)". Après avoir traversé le bourg de Saint-Martin d'Uriage prendre la D111 en direction de Chamrousse sur 6 km et se garer à gauche en face de l'Auberge des Seiglières ou sur la droite, immédiatement après.

Ce circuit peut être fait depuis le Recoïn de Chamrousse en version complète ou raccourcie en prenant la variante.

- ① **Alt. 1070 m** ➔ Depuis la droite de la route, prendre la direction "Marais des Seiglières". Au bout de 200 m environ, lorsque la route tourne à droite, la quitter pour prendre en face un large chemin qui monte. On retrouve à 600 m la route de Chamrousse qu'il faut traverser. Continuer en face ce même chemin qui monte. Plus haut, on arrive à un croisement de circuits: celui des Gardes (N° 9) et celui des 5 Cabanes (N° 8); en continuant tout droit sur une partie commune avec le circuit N° 8. Plus haut, on débouche dans une clairière où l'on découvre la rustique "Baraque à Bonnet". Suivre le prolongement du chemin tantôt raide, tantôt à plat jusqu'à déboucher dans le virage du parking de Casserousse un peu avant la gare inférieure du télésiège.
- ② **Alt. 1420 m** ➔ En ce point, il y a une variante possible qui raccourcit le trajet. Pour cela prendre à droite et remonter le parking pour trouver la piste à suivre. Pour l'itinéraire normal, prendre immédiatement en face à la lisière de la forêt le sentier également balisé en jaune. Ce sentier zigzague en sous-bois. Après une petite cascade il franchit une portion très raide en lacets successifs, et devient presque plat juste avant de tourner à gauche et de traverser le ruisseau; continuer vers l'est le sentier qui remonte d'abord en pente douce puis plus raide dans une forêt plus clairsemée jusqu'à une crête où on laisse un sentier sur la droite (mauvaise direction signalée); on entame alors une courte descente et un lacet vers la droite. Après une remontée, on rejoint un carrefour de sentiers signalé "Grande Aiguille". Prendre à droite la direction du col de l'Aiguille sur le tracé du GR738 qui sera suivi jusqu'à ce col. C'est un magnifique passage un peu chaotique par endroits, où sur la gauche on peut lire avec intérêt un intéressant panneau pédagogique sur le Tétralyre, avant de découvrir un discret petit lac. Ensuite on arrive dans l'alpage. Traverser une première piste de ski, avant de remonter vers une deuxième piste, en remarquant en contrebas la ténébreuse grotte de la Balme que l'on esquisse par un sentier qui passe sous le télésiège et arrive au col de l'Aiguille à 1819 m. Suivre à droite le chemin de crête qui grimpe à l'Aiguille offrant une vue magnifique et progressivement "aérienne", c'est d'ailleurs un site d'envol des parapentistes.
- ③ **Alt. 1839 m** ➔ Après avoir profité du panorama sur Le Vercors, la Chartreuse, les Bauges et les Aravis, du sommet redescendre plein nord par un petit sentier dans l'alpage. Lorsque la pente s'adoucit, prendre à gauche un sentier en traversée (Sud-Ouest) qui mène près de l'arrivée du téléski de l'Aiguille. Au milieu de la prairie, le sentier tourne légèrement à droite puis replonge tout droit vers la lisière de la forêt; Le sentier et débouche sur une piste forestière en contrebas qu'il faut traverser pour prendre en face un sentier qui descend sur la gauche puis arrive sur le terminus de la rue des Primevères. Nous sommes au Recoïn.



Suivre cette rue qui débouche sur la route de la Cembraie. Prendre à droite et descendre jusqu'au carrefour de la route départementale qui descend vers Uriage en trouvant, 200 m auparavant, l'arrivée de la variante. Traverser cette route et se diriger à gauche vers la station d'essence d'où on découvre l'accueillante maison du Patrimoine et de l'Environnement et son jardin (panneaux pédagogiques sur la flore et la faune). Ne pas hésiter à s'y arrêter.

- ④ **Alt. 1650 m** ➔ Un sentier et quelques marches nous conduisent en dessous près de l'ancienne Chapelle N.-D. des Neiges (futur musée des remontées mécaniques). Cet endroit est le départ du circuit des Fougères (N° 14); prendre le temps de découvrir sur la gauche un très bel arboretum. Après cette visite, traverser le parking et emprunter en bordure une petite route (rue des Anémones) qui descend vers une retenue d'eau que l'on contourne par la gauche. Remonter vers un parking; passer devant le petit chalet de "l'Alpes Club" et prendre le chemin en descente. Après deux lacets, la descente se radoucit, à gauche part le circuit des Fougères (N° 14), continuer tout droit la descente. Suivre un long moment ce chemin qui descend en pente douce. On retrouve le circuit des 5 Cabanes (N° 8) venant de notre gauche. Continuer la descente pour arriver au lacet des Clots.
- ⑤ **Alt. 1280 m** ➔ Prendre à gauche le chemin en descente. Après avoir croisé de nouveau le circuit des Gardes (N° 9) qui coupe notre chemin, continuer un long moment pour arriver sur la route du Marais. Traverser cette dernière et prendre le chemin qui descend en face, continuer la descente jusqu'à ce qu'il débouche sur une large piste forestière; poursuivre cette piste sur 20 m et dans le virage à droite prendre en face le sentier qui descend et arrive à une croisée de chemins. Prendre sur la droite ce chemin commun à plusieurs circuits (5 cabanes, Gardes et Cimes) pour revenir au point de départ, derrière l'Auberge des Seiglières.

Variante

La variante permet de raccourcir le trajet soit en la prenant à la montée du parking de Casserousse, soit à la descente en passant rue de la Cembraie. Dans ce cas arrivé au parking de Casserousse prendre le chemin suivi pour retrouver le point de départ. Cette variante permet également de faire une boucle au départ de Recoïn sans descendre aux Seiglières.

*** Ce circuit est fortement déconseillé en conditions hivernales. En effet certains passages traversent des couloirs et des pentes raides qui avec la neige peuvent être glissants. Aussi, après une chute de neige, des déclenchements préventifs d'avalanche peuvent intervenir pour protéger la route d'accès à Chamrousse.**



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...



Suivre cette rue qui débouche sur la route de la Cembraie. Prendre à droite et descendre jusqu'au carrefour de la route départementale qui descend vers Uriage en trouvant, 200 m auparavant, l'arrivée de la variante. Traverser cette route et se diriger à gauche vers la station d'essence d'où on découvre l'accueillante maison du Patrimoine et de l'Environnement et son jardin (panneaux pédagogiques sur la flore et la faune). Ne pas hésiter à s'y arrêter.

4 Alt. 1650 m ➡ Un sentier et quelques marches nous conduisent en dessous près de l'ancienne Chapelle N.-D. des Neiges (futur musée des remontées mécaniques). Cet endroit est le départ du circuit des Fougères (N° 14); prendre le temps de découvrir sur la gauche un très bel arboretum. Après cette visite, traverser le parking et emprunter en bordure une petite route (rue des Anémones) qui descend vers une retenue d'eau que l'on contourne par la gauche. Remonter vers un parking; passer devant le petit chalet de "l'Alpes Club" et prendre le chemin en descente. Après deux lacets, la descente se radoucit, à gauche part le circuit des Fougères (N° 14), continuer tout droit la descente. Suivre un long moment ce chemin qui descend en pente douce. On retrouve le circuit des 5 Cabanes (N° 8) venant de notre gauche. Continuer la descente pour arriver au lacet des Clots.

5 Alt. 1280 m ➡ Prendre à gauche le chemin en descente. Après avoir croisé de nouveau le circuit des Gardes (N° 9) qui coupe notre chemin, continuer un long moment pour arriver sur la route du Marais. Traverser cette dernière et prendre le chemin qui descend en face, continuer la descente jusqu'à ce qu'il débouche sur une large piste forestière; poursuivre cette piste sur 20 m et dans le virage à droite prendre en face le sentier qui descend et arrive à une croisée de chemins. Prendre sur la droite ce chemin commun à plusieurs circuits (5 cabanes, Gardes et Cimes) pour revenir au point de départ, derrière l'Auberge des Seiglières.

Variante

La variante permet de raccourcir le trajet soit en la prenant à la montée du parking de Casserousse, soit à la descente en passant rue de la Cembraie. Dans ce cas arrivé au parking de Casserousse prendre le chemin suivi pour retrouver le point de départ. Cette variante permet également de faire une boucle au départ de Recoïn sans descendre aux Seiglières.

* Ce circuit est fortement déconseillé en conditions hivernales. En effet certains passages traversent des couloirs et des pentes raides qui avec la neige peuvent être glissants. Aussi, après une chute de neige, des déclenchements préventifs d'avalanche peuvent intervenir pour protéger la route d'accès à Chamrousse.

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.eclublog.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



Direction à suivre



Virage à droite

7a Numéro de variante



Continuité



Virage à gauche



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



10

Circuit des Cimes

Ce circuit tient son nom de la magnifique montée à L'Aiguille à 1839 m où le panorama sur les cimes environnantes est saisissant

Distance	Dénivelé cumulé	Temps de parcours	Effort	Technicité	Risque
13km	850m	5h00	4	3	4

Systeme de cotation FFR - Voir dernière page

Uriage
LES-BAINS

Les sentiers...

Cet itinéraire débonnaire comporte une portion plus délicate lorsque de Recoïn au parking de Casserousse on emprunte le sentier des Cimes*.

▶ **Départ** ➔ Les Seiglières.

Accès: Depuis Uriage, au rond-point, prendre la D280, direction "Saint Martin d'Uriage/Chamrousse 1650 (par les Seiglières)". Après avoir traversé le bourg de Saint-Martin d'Uriage prendre la D111 en direction de Chamrousse sur 6 km et se garer à gauche en face de l'Auberge des Seiglières ou sur la droite, immédiatement après.

Ce circuit peut être fait depuis le Recoïn de Chamrousse en version complète ou raccourcie en prenant la variante.

① **Alt. 1070 m** ➔ Depuis la droite de la route, prendre la direction "Marais des Seiglières". Au bout de 200 m environ, lorsque la route tourne à droite, la quitter pour prendre en face un large chemin qui monte. On retrouve à 600 m la route de Chamrousse qu'il faut traverser. Continuer en face ce même chemin qui monte. Plus haut, on arrive à un croisement de circuits: celui des Gardes (N° 9) et celui des 5 Cabanes (N° 8); en continuant tout droit sur une partie commune avec le circuit N° 8. Plus haut, on débouche dans une clairière où l'on découvre la rustique "Baraque à Bonnet". Suivre le prolongement du chemin tantôt raide, tantôt à plat jusqu'à déboucher dans le virage du parking de Casserousse un peu avant la gare inférieure du télésiège.

② **Alt. 1420 m** ➔ En ce point, il y a une variante possible qui raccourcit le trajet. Pour cela prendre à droite et remonter le parking pour trouver la piste à suivre. Pour l'itinéraire normal, prendre immédiatement en face à la lisière de la forêt le sentier également balisé en jaune. Ce sentier zigzague en sous-bois. Après une petite cascade il franchit une portion très raide en lacets successifs, et devient presque plat juste avant de tourner à gauche et de traverser le ruisseau; continuer vers l'est le sentier qui remonte d'abord en pente douce puis plus raide dans une forêt plus clairsemée jusqu'à une crête où on laisse un sentier sur la droite (mauvaise direction signalée); on entame alors une courte descente et un lacet vers la droite. Après une remontée, on rejoint un carrefour de sentiers signalé "Grande Aiguille". Prendre à droite la direction du col de l'Aiguille sur le tracé du GR738 qui sera suivi jusqu'à ce col. C'est un magnifique passage un peu chaotique par endroits, où sur la gauche on peut lire avec intérêt un intéressant panneau pédagogique sur le Tétralyre, avant de découvrir un discret petit lac. Ensuite on arrive dans l'alpage. Traverser une première piste de ski, avant de remonter vers une deuxième piste, en remarquant en contrebas la ténébreuse grotte de la Balme que l'on esquive par un sentier qui passe sous le télésiège et arrive au col de l'Aiguille à 1819 m. Suivre à droite le chemin de crête qui grimpe à l'Aiguille offrant une vue magnifique et progressivement "aérienne", c'est d'ailleurs un site d'envol des parapentistes.

③ **Alt. 1839 m** ➔ Après avoir profité du panorama sur Le Vercors, la Chartreuse, les Bauges et les Aravis, du sommet redescendre plein nord par un petit sentier dans l'alpage. Lorsque la pente s'adoucit, prendre à gauche un sentier en traversée (Sud-Ouest) qui mène près de l'arrivée du télésiège de l'Aiguille. Au milieu de la prairie, le sentier tourne légèrement à droite puis replonge tout droit vers la lisière de la forêt; Le sentier et débouche sur une piste forestière en contrebas qu'il faut traverser pour prendre en face un sentier qui descend sur la gauche puis arrive sur le terminus de la rue des Primevères. Nous sommes au Recoïn.



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