

# 13

## Circuit du Marais

Merveilleux petit circuit facile,  
dans les sous-bois autour de la zone sensible  
du Marais des Seiglières et de son étang

Distance	Dénivelé cumulé	Temps de parcours	Effort	Technicité	Risque
 2,5km	 70m	 1 h 15			

Système de cotation FFR - Voir dernière page

*Un espace naturel sensible (ENS) est un espace « dont le caractère naturel est menacé et rendu vulnérable [...] eu égard à la qualité du site ou aux caractéristiques des espèces végétales ou animales qui s'y trouvent ».*  
*Les ENS des aires protégées de France, merci donc de respecter cet espace.*

**Départ** ➤ Les Seiglières, route du Marais avant les barrières.

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; juste après l'auberge des Seiglières prendre la route du Marais à droite (non goudronnée au début) la suivre sur 1,2 km et se garer devant les barrières.

- ① **Alt. 1150 m** ➤ A la barrière prendre à droite. Le sentier se dirige légèrement vers la droite puis descend en pente douce avant de tourner à gauche. On débouche sur une bâtisse: la partie de droite de cette bâtisse est l'écurie du Marais. Après avoir visité cette ancienne écurie (première cabane du circuit des 5 cabanes) suivre le chemin bordé d'un mur de soutènement qui longe la route puis tourne à droite. Après quelques mètres on débouche sur un croisement de chemins: prendre celui de gauche qui est assez large, puis le quitter au bout de 130 m pour bifurquer à gauche et monter sur une petite butte. De là on découvre l'étang du Marais, et les vestiges d'une ancienne léproserie (La Maladrerie). Après avoir contourné la butte, prendre le sentier à gauche (flèche) assez chaotique et zigzaguant un peu pour retrouver le confortable chemin délaissé un peu avant: le prendre sur la gauche, continuer jusqu'à une petite route. Prendre cette dernière sur la droite et après quelques mètres la traverser pour se diriger vers la cabane de la Coche (2ème cabane du circuit des 5 cabanes).



- ② **Alt. 1108 m** ➤ Prendre derrière la cabane le deuxième chemin à gauche qui monte légèrement (très souvent boueux). Puis prendre à gauche un magnifique petit sentier en sous-bois qui constituait autrefois la limite de la propriété du Conte de Saint-Férolle. Après une longue ligne droite, on traverse un large chemin herbeux (itinéraire du Marais au lacet des Clots, puis Recoin); continuer en face, le sentier zigzague un peu pour éviter des zones marécageuses avant de déboucher sur un large chemin. Prendre à gauche sur environ 150 m puis bifurquer à droite; le sentier remonte légèrement puis vire à gauche. A l'approche de la route suivre à droite un sentier parallèle à cette dernière et on arrive au point de départ en montant légèrement.



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](http://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](mailto:info@uriage-les-bains.com)

[www.uriage-les-bains.com](http://www.uriage-les-bains.com)



## Les sentiers...



② **Alt. 1108 m** ➡ Prendre derrière la cabane le deuxième chemin à gauche qui monte légèrement (très souvent boueux). Puis prendre à gauche un magnifique petit sentier en sous-bois qui constituait autrefois la limite de la propriété du Conte de Saint-Férol. Après une longue ligne droite, on traverse un large chemin herbeux (itinéraire du Marais au lacet des Clots, puis Recoin); continuer en face, le sentier zigzague un peu pour éviter des zones marécageuses avant de déboucher sur un large chemin. Prendre à gauche sur environ 150 m puis bifurquer à droite; le sentier remonte légèrement puis vire à gauche. A l'approche de la route suivre à droite un sentier parallèle à cette dernière et on arrive au point de départ en montant légèrement.

[www.uriage-les-bains.com](http://www.uriage-les-bains.com)

Design graphique Izagraph - Réalisation CHAPEL COM 04 76 99 26 01 - Rédaction et photos «Les sentiers de Saint-Martin d'Uriage» - Cartographie Mogoma - Imprimé par Coquand  
Produit Certifié PFC 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](http://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



Continuité



Virage à gauche



Variante



Mauvaise direction

7 Numéro de circuit

7a Numéro de variante

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](http://www.uriage-les-bains.com)

Office de Tourisme  
5, avenue des Thermes  
38410 Uriage  
04 76 89 10 27  
[info@uriage-les-bains.com](mailto:info@uriage-les-bains.com)



13

# Circuit du Marais

Merveilleux petit circuit facile, dans les sous-bois autour de la zone sensible du Marais des Seiglières et de son étang

Distance	Dénivelé cumulé	Temps de parcours	Effort	Technicité	Risque
2,5km	70m	1 h 15	1	1	1

Systeme de cotation FFR - Voir dernière page

**Uriage**  
LES-BAINS

Les sentiers...

Edition juillet 2020

Prix de vente public : 0,50 €

*Un espace naturel sensible (ENS) est un espace « dont le caractère naturel est menacé et rendu vulnérable [...] eu égard à la qualité du site ou aux caractéristiques des espèces végétales ou animales qui s'y trouvent ».*  
*Les ENS des aires protégées de France, merci donc de respecter cet espace.*

**Départ** ➤ Les Seiglières, route du Marais avant les barrières.

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; juste après l'auberge des Seiglières prendre la route du Marais à droite (non goudronnée au début) la suivre sur 1,2 km et se garer devant les barrières.

① **Alt. 1150 m** ➤ A la barrière prendre à droite. Le sentier se dirige légèrement vers la droite puis descend en pente douce avant de tourner à gauche. On débouche sur une bâtisse: la partie de droite de cette bâtisse est l'écurie du Marais. Après avoir visité cette ancienne écurie (première cabane du circuit des 5 cabanes) suivre le chemin bordé d'un mur de soutènement qui longe la route puis tourne à droite. Après quelques mètres on débouche sur un croisement de chemins: prendre celui de gauche qui est assez large, puis le quitter au bout de 130 m pour bifurquer à gauche et monter sur une petite butte. De là on découvre l'étang du Marais, et les vestiges d'une ancienne léproserie (La Maladrerie). Après avoir contourné la butte, prendre le sentier à gauche (flèche) assez chaotique et zigzaguant un peu pour retrouver le confortable chemin délaissé un peu avant: le prendre sur la gauche, continuer jusqu'à une petite route. Prendre cette dernière sur la droite et après quelques mètres la traverser pour se diriger vers la cabane de la Coche (2ème cabane du circuit des 5 cabanes).



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