

14

# Circuit des Fougères



Ce circuit entièrement en forêt  
nous offre des points de vue magnifiques  
sur la vallée

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

Système de cotation FFR - Voir dernière page

*Parmi les fougères (feuges en patois) jusqu'à la magnifique prairie de pré Gaudet, avant de s'enfoncer dans la forêt de Prémol et de remonter ensuite à Recoïn, on respire à plein poumon tout au long de ce parcours enchanteur.*

**Départ** ➔ Recoïn de Chamrousse ou 2ème possibilité: Baraque de Boulac.

① **Alt. 1600 m** ➔ Du parking du Vernon prendre la rue des Anémones et descendre vers la retenue d'eau; la contourner par la gauche et remonter vers les bâtiments militaires où commence le sentier qui descend (sentier des Clots) en direction de Saint Martin d'Uriage. Après deux virages en épingles, la descente se radoucit. Continuer sur 50 m avant de prendre à gauche en contrebas, une piste forestière qui débouche dans une clairière au milieu des fougères, appelée "place des feuges" en patois. Puis on descend franchement jusqu'au ruisseau du Vernon. C'est sur une belle passerelle, au fond d'une gorge austère que l'on traverse ce torrent parfois tumultueux.

② **Alt. 1480 m** ➔ Après avoir franchi le torrent prendre le sentier sur la gauche qui remonte légèrement avant de rester à la même altitude. Suivre un long moment ce sentier d'aplomb, en faisant tout de même attention, sur de courts passages, aux pentes abruptes en contrebas. Le sentier débouche sur une piste forestière; la prendre à droite puis la quitter avant qu'elle descende et se diriger sur le chemin de gauche qui remonte un peu et arrive dans la magnifique prairie de pré Gaudet. On peut faire une halte pique-nique près du chalet forestier.



③ **Alt. 1430 m** ➔ Suivre la route forestière sur 500 m, appelée chemin Rouast, jusqu'à un virage, puis prendre un chemin légèrement sur la droite en contrebas de la route. Plus loin, ce large chemin traverse un ruisseau au niveau d'une belle petite cascade. On arrive ensuite sous la route de Chamrousse, prendre à gauche cette route jusqu'à l'épingle à droite. Nous sommes à la baraque de Boulac à mi-parcours de ce circuit.

④ **Alt. 1500 m** ➔ On change de direction pour prendre le sentier qui part au milieu du virage et s'enfoncé (Nord-est) dans les bois en montant: c'est le GR 738 de la traversée de Belledonne, qu'on va suivre jusqu'à Recoïn (partie également balisée en rouge et blanc). La montée est raide avant de s'adoucir un peu à un croisement, prendre en face le sentier. Suivre ce sentier qui arrive alors sur un large chemin quasi plat qu'on prend sur la gauche. Nouveau croisement, se diriger à droite sur le chemin qui remonte avant de redevenir plat. On est alors sous la route de Roche Béranger (1658 m). Prendre une autre petite route goudronnée qui descend un peu: la suivre jusqu'à l'arboretum de Recoïn qu'on prendra le temps de visiter, avant de retrouver le parking du départ. Vous pouvez également admirer la Chapelle Notre Dame des Neiges et monter les marches pour rejoindre et visiter la Maison du Patrimoine et de l'Environnement et son jardin (panneaux pédagogiques sur la flore et la faune).



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...



③ **Alt. 1430 m** ➡ Suivre la route forestière sur 500 m, appelée chemin Rouast, jusqu'à un virage, puis prendre un chemin légèrement sur la droite en contrebas de la route. Plus loin, ce large chemin traverse un ruisseau au niveau d'une belle petite cascade. On arrive ensuite sous la route de Chamrousse, prendre à gauche cette route jusqu'à l'épingle à droite. Nous sommes à la baraque de Boulac à mi-parcours de ce circuit.

④ **Alt. 1500 m** ➡ On change de direction pour prendre le sentier qui part au milieu du virage et s'enfoncé (Nord-est) dans les bois en montant: c'est le GR 738 de la traversée de Belledonne, qu'on va suivre jusqu'à Recoïn (partie également balisée en rouge et blanc). La montée est raide avant de s'adoucir un peu à un croisement, prendre en face le sentier. Suivre ce sentier qui arrive alors sur un large chemin quasi plat qu'on prend sur la gauche. Nouveau croisement, se diriger à droite sur le chemin qui remonte avant de redevenir plat. On est alors sous la route de Roche Béranger (1658 m). Prendre une autre petite route goudronnée qui descend un peu: la suivre jusqu'à l'arboretum de Recoïn qu'on prendra le temps de visiter, avant de retrouver le parking du départ. Vous pouvez également admirer la Chapelle Notre Dame des Neiges et monter les marches pour rejoindre et visiter la Maison du Patrimoine et de l'Environnement et son jardin (panneaux pédagogiques sur la flore et la faune).

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)



14

# Circuit des Fougères



Ce circuit entièrement en forêt nous offre des points de vue magnifiques sur la vallée

Distance	Dénivelé cumulé	Temps de parcours	Effort	Technicité	Risque
13km	850m	5h00	2	3	4

Système de cotation FFR - Voir dernière page

**Uriage**  
LES-BAINS

Les sentiers...

*Parmi les fougères (feuges en patois) jusqu'à la magnifique prairie de pré Gaudet, avant de s'enfoncer dans la forêt de Prémol et de remonter ensuite à Recoïn, on respire à plein poumon tout au long de ce parcours enchanteur.*

► **Départ** ➔ Recoïn de Chamrousse ou 2ème possibilité: Baraque de Boulac.

① **Alt. 1600 m** ➔ Du parking du Vernon prendre la rue des Anémones et descendre vers la retenue d'eau; la contourner par la gauche et remonter vers les bâtiments militaires où commence le sentier qui descend (sentier des Clots) en direction de Saint Martin d'Uriage. Après deux virages en épingles, la descente se radoucit. Continuer sur 50 m avant de prendre à gauche en contrebas, une piste forestière qui débouche dans une clairière au milieu des fougères, appelée "place des feuges" en patois. Puis on descend franchement jusqu'au ruisseau du Vernon. C'est sur une belle passerelle, au fond d'une gorge austère que l'on traverse ce torrent parfois tumultueux.

② **Alt. 1480 m** ➔ Après avoir franchi le torrent prendre le sentier sur la gauche qui remonte légèrement avant de rester à la même altitude. Suivre un long moment ce sentier d'aplomb, en faisant tout de même attention, sur de courts passages, aux pentes abruptes en contrebas. Le sentier débouche sur une piste forestière; la prendre à droite puis la quitter avant qu'elle descende et se diriger sur le chemin de gauche qui remonte un peu et arrive dans la magnifique prairie de pré Gaudet. On peut faire une halte pique-nique près du chalet forestier.



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