

7

# Circuit de Montrond

Très belle promenade en forêt

Distance	Dénivelé cumulé	Temps de parcours	Effort	Technicité	Risque
 8km	 300m	 2h30			

Système de cotation FFR - Voir dernière page

*Circuit entre feuillus et résineux sur le flanc ouest de Belledonne.*

**Départ** ➤ Le Pinet d'Uriage.

Accès: à Uriage, au premier rond-point en venant de Gières, prendre la direction «Chamrousse 1650 - Saint-Martin d'Uriage». Traverser le bourg de Saint Martin puis, au croisement suivant, quitter la route de Chamrousse en prenant à gauche la direction Saint-Nizier/Le Pinet. La suivre sur 3 km environ jusqu'au Pinet (en ignorant toutes les routes qui partent sur la gauche). Se garer vers l'école et la salle polyvalente (emplacements le long de la route ou après l'école à droite).

- ➊ **Alt. 809 m** ➤ Prendre à droite la route qui monte vers les Seiglières (route de Montrond). La quitter après environ 500 m pour suivre à droite un chemin pentu, goudronné au début (chemin des 3 Pommiers). En partie haute il débouche au hameau du Replat de Pinet. Laisser le chemin qui part à gauche (chemin de la Planchette) pour suivre la route horizontale qui longe les maisons jusqu'à un bassin, (chemin du Pré-du-Nay). Prendre la route à gauche et, au premier virage en épingle, la quitter pour prendre tout droit le chemin Truc.
- ➋ **Alt. 960 m** ➤ Le chemin débouche sur une piste au niveau d'un réservoir d'eau et de la microcentrale électrique associée (On y arrive également en continuant à suivre la route précédente que le chemin court-circuite). Tourner à droite et continuer la montée jusqu'au carrefour dit des 4 chemins (en fait, six chemins y convergent). Prendre le deuxième sur la gauche qui monte aux Seiglières.
- ➌ **Alt. 1065 m** ➤ A l'arrivée aux Seiglières, traverser la zone de stockage de grumes puis la petite route qui arrive sur la gauche (c'est le haut de la route de Montrond) et prendre en face en sous-bois un agréable sentier descendant qui longe un moment la route goudronnée, jusqu'à atteindre une large piste horizontale qui borde l'étang des Marais Chauds (peu visible). Prendre à droite cette piste sur 800 m. On arrive à un croisement de chemins balisés (Carrefour des Marais Chauds).

#### Point de vue remarquable

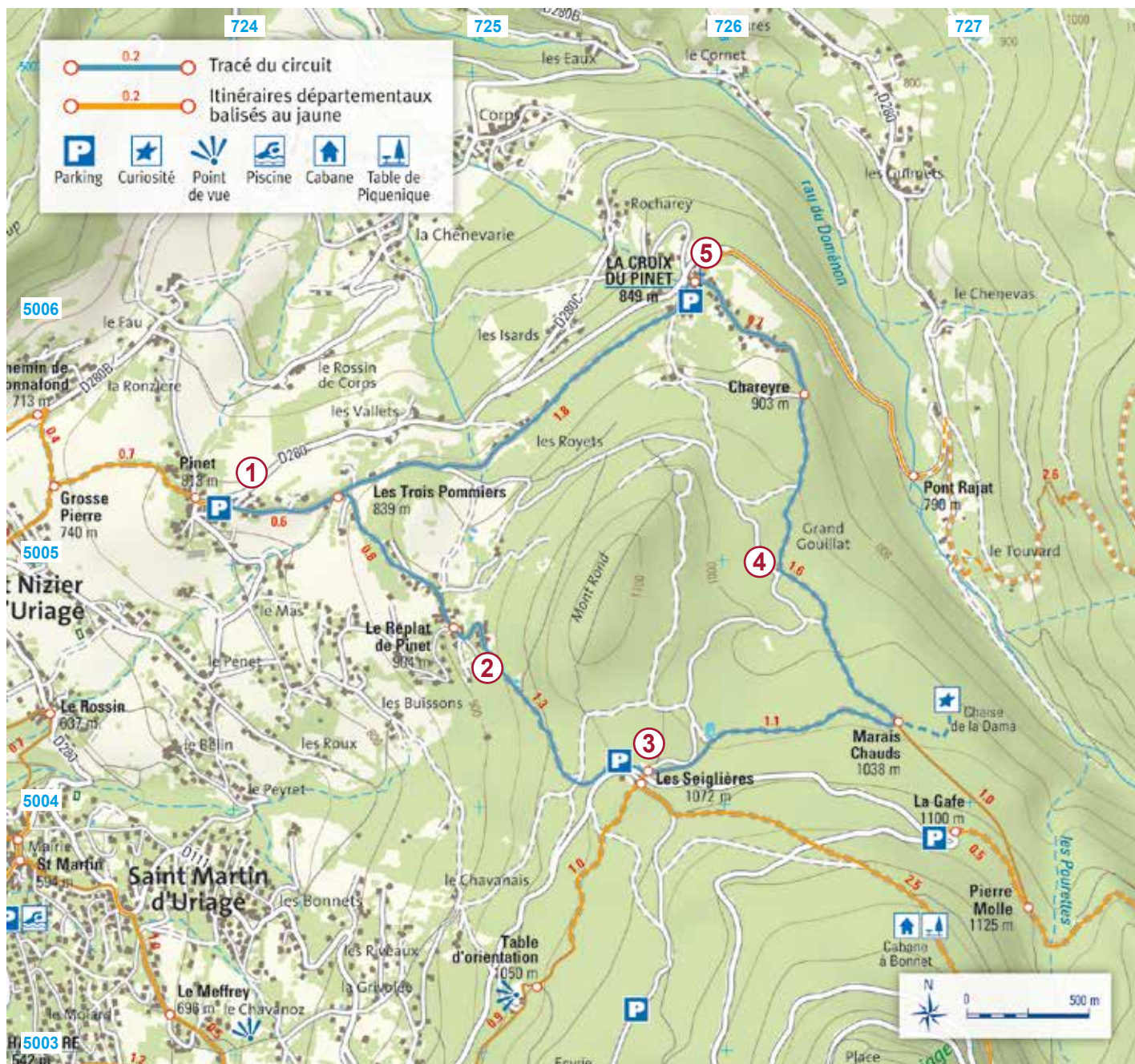
Au carrefour des Marais Chauds, prendre la piste à gauche sur 60 m puis virer à droite sur une autre piste (on fait presque demi-tour) et continuer 150 m environ avant d'arriver dans une clairière. Descendre à gauche dans un sous-bois clairsemé pour découvrir à gauche «la Chaise de la Dama». On peut s'y asseoir. Revenir sur ses pas pour continuer le circuit.

- ➍ **Alt. 1030 m** ➤ Suivre la piste en légère descente sur 500 m avant de bifurquer complètement à droite (ne pas aller vers la route de Montrond) sur un chemin qui descend sur quelques mètres, redevient plat puis vire à gauche à un croisement. Prendre à gauche et poursuivre notre itinéraire dans une zone par endroits marécageuse parmi des feuillus clairsemés. On débouche au Grand Gouillat, zone de réservoirs et de sources captées. Laisser un chemin sur la gauche (qui rejoint aussi la route de Montrond) pour continuer à plat en bordure des réservoirs.



Au bout de 300 m, le chemin descend en pente plus forte. Avant la fin de la descente, prendre à gauche une piste qui monte assez raide, s'adoucit puis vallonne dans une belle forêt. Quitter cette piste pour prendre sur la droite un petit sentier zigzagant qui remonte un peu, s'aplanit avant d'aboutir sur une piste. La prendre à droite en légère descente avant de se retrouver sur une large plateforme devant la «Ferme des Émeus».

- ➎ **Alt. 920 m** ➤ Traverser cette plateforme goudronnée, se diriger à droite et avant le poulailler prendre à gauche un petit sentier (en dessous des bâtiments) qui se dirige vers des champs. Rester en bordure de l'un d'eux pour arriver en sous-bois après une pente assez raide. Prendre à gauche au bas de la descente un chemin plus large qui débouche sur une fourche. Prendre sur la gauche pour rejoindre une piste horizontale. Se diriger sur la gauche et suivre cette piste qui devient une route goudronnée au niveau des quelques maisons des Royets. La suivre sur 500 m jusqu'à son croisement avec la route de Montrond que l'on redescend à droite sur 1 km pour rejoindre le départ.



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](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...



Au bout de 300 m, le chemin descend en pente plus forte. Avant la fin de la descente, prendre à gauche une piste qui monte assez raide, s'adoucit puis vallonne dans une belle forêt. Quitter cette piste pour prendre sur la droite un petit sentier zigzagant qui remonte un peu, s'aplanit avant d'aboutir sur une piste. La prendre à droite en légère descente avant de se retrouver sur une large plateforme devant la « Ferme des Émeus ».

- ⑤ **Alt. 920 m** ➔ Traverser cette plateforme goudronnée, se diriger à droite et avant le poulailler prendre à gauche un petit sentier (en dessous des bâtiments) qui se dirige vers des champs. Rester en bordure de l'un d'eux pour arriver en sous-bois après une pente assez raide. Prendre à gauche au bas de la descente un chemin plus large qui débouche sur une fourche. Prendre sur la gauche pour rejoindre une piste horizontale. Se diriger sur la gauche et suivre cette piste qui devient une route goudronnée au niveau des quelques maisons des Royets. La suivre sur 500 m jusqu'à son croisement avec la route de Montrond que l'on redescend à droite sur 1 km pour rejoindre le départ.

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 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

7 Numéro de circuit  
7a Numéro de variante

➔ Direction à suivre  
— Continuité  
- - - Variante

↘ Virage à droite  
↙ Virage à gauche  
X 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

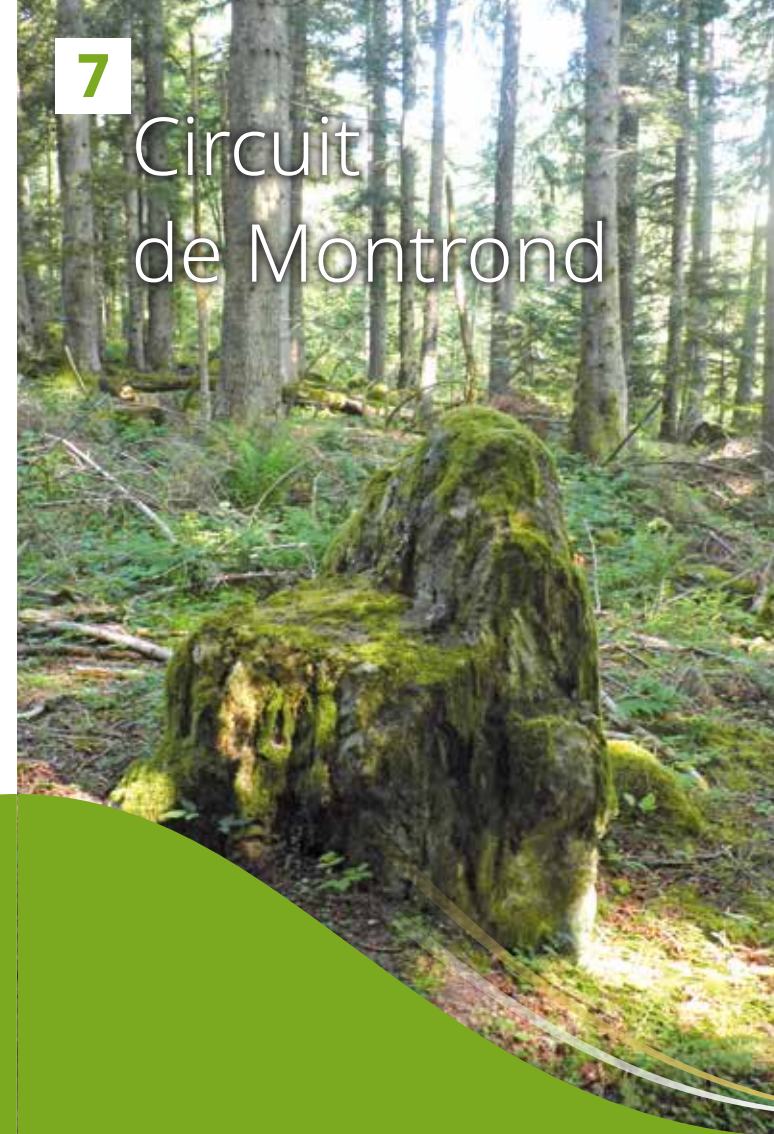
Office de Tourisme  
5, avenue des Thermes  
38410 Uriage  
04 76 89 10 27  
[info@uriage-les-bains.com](mailto:info@uriage-les-bains.com)

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



7

# Circuit de Montrond



Très belle promenade en forêt

Distance	Dénivelé cumulé	Temps de parcours	Effort	Technicité	Risque
8km	300m	2h30	2	2	1

Systeme de cotation FFR - Voir dernière page

**Uriage**  
LES-BAINS

Les sentiers...

Circuit entre feuillus et résineux sur le flanc ouest de Belledonne.

**Départ** ➔ Le Pinet d'Uriage.

Accès: à Uriage, au premier rond-point en venant de Gières, prendre la direction «Chamrousse 1650 – Saint-Martin d'Uriage». Traverser le bourg de Saint Martin puis, au croisement suivant, quitter la route de Chamrousse en prenant à gauche la direction Saint-Nizier/Le Pinet. La suivre sur 3 km environ jusqu'au Pinet (en ignorant toutes les routes qui partent sur la gauche). Se garer vers l'école et la salle polyvalente (emplacements le long de la route ou après l'école à droite).

**1** Alt. 809 m ➔ Prendre à droite la route qui monte vers les Seiglières (route de Montrond). La quitter après environ 500 m pour suivre à droite un chemin pentu, goudronné au début (chemin des 3 Pommiers). En partie haute il débouche au hameau du Replat de Pinet. Laisser le chemin qui part à gauche (chemin de la Planchette) pour suivre la route horizontale qui longe les maisons jusqu'à un bassin, (chemin du Pré-du-Nay). Prendre la route à gauche et, au premier virage en épingle, la quitter pour prendre tout droit le chemin Truc.

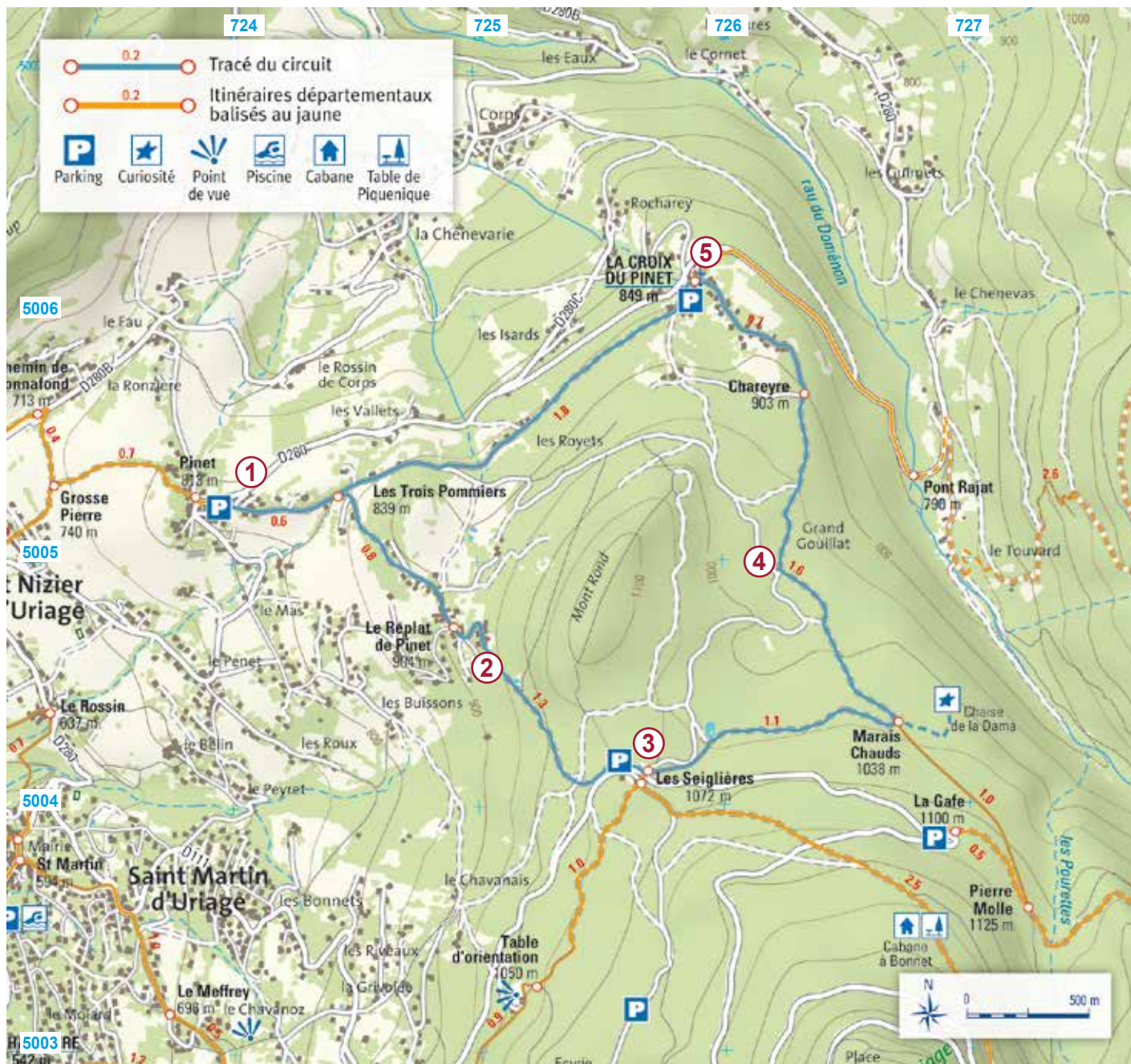
**2** Alt. 960 m ➔ Le chemin débouche sur une piste au niveau d'un réservoir d'eau et de la microcentrale électrique associée (On y arrive également en continuant à suivre la route précédente que le chemin court-circuite). Tourner à droite et continuer la montée jusqu'au carrefour dit des 4 chemins (en fait, six chemins y convergent). Prendre le deuxième sur la gauche qui monte aux Seiglières.

**3** Alt. 1065 m ➔ A l'arrivée aux Seiglières, traverser la zone de stockage de grumes puis la petite route qui arrive sur la gauche (c'est le haut de la route de Montrond) et prendre en face en sous-bois un agréable sentier descendant qui longe un moment la route goudronnée, jusqu'à atteindre une large piste horizontale qui borde l'étang des Marais Chauds (peu visible). Prendre à droite cette piste sur 800 m. On arrive à un croisement de chemins balisés (Carrefour des Marais Chauds).

#### Point de vue remarquable

Au carrefour des Marais Chauds, prendre la piste à gauche sur 60 m puis virer à droite sur une autre piste (on fait presque demi-tour) et continuer 150 m environ avant d'arriver dans une clairière. Descendre à gauche dans un sous-bois clairsemé pour découvrir à gauche «la Chaise de la Dama». On peut s'y asseoir. Revenir sur ses pas pour continuer le circuit.

**4** Alt. 1030 m ➔ Suivre la piste en légère descente sur 500 m avant de bifurquer complètement à droite (ne pas aller vers la route de Montrond) sur un chemin qui descend sur quelques mètres, redevient plat puis vire à gauche à un croisement. Prendre à gauche et poursuivre notre itinéraire dans une zone par endroits marécageuse parmi des feuillus clairsemés. On débouche au Grand Gouillat, zone de réservoirs et de sources captées. Laisser un chemin sur la gauche (qui rejoint aussi la route de Montrond) pour continuer à plat en bordure des réservoirs.



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