

MÉTRORANDO

La randonnée de la Métropole

Dimanche ↙
1^{er} octobre 2023

INSCRIPTION
OBLIGATOIRE
EN LIGNE

DÉPART : Sarcenas, Col de Porte • entre 8 h et 10 h 30

RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

grenoblealpesmetropole.fr/sentiers

04 85 59 82 80

3 circuits de niveaux différents
sur des sentiers balisés sur les communes
de Sarcenas, Proveysieux et
Saint-Pierre-de-Chartreuse

La prochaine édition de la MétroRando aura lieu le dimanche 1^{er} octobre 2023. Départs entre 8h et 10h30. Le départ s'effectuera du Col de Porte sur la commune de Sarcenas.



Cet événement s'inscrit dans le cadre du mois de la transition alimentaire : des produits locaux seront servis sur les points de ravitaillement mais cela ne dispense pas les randonneurs de prévoir leur pique-nique.

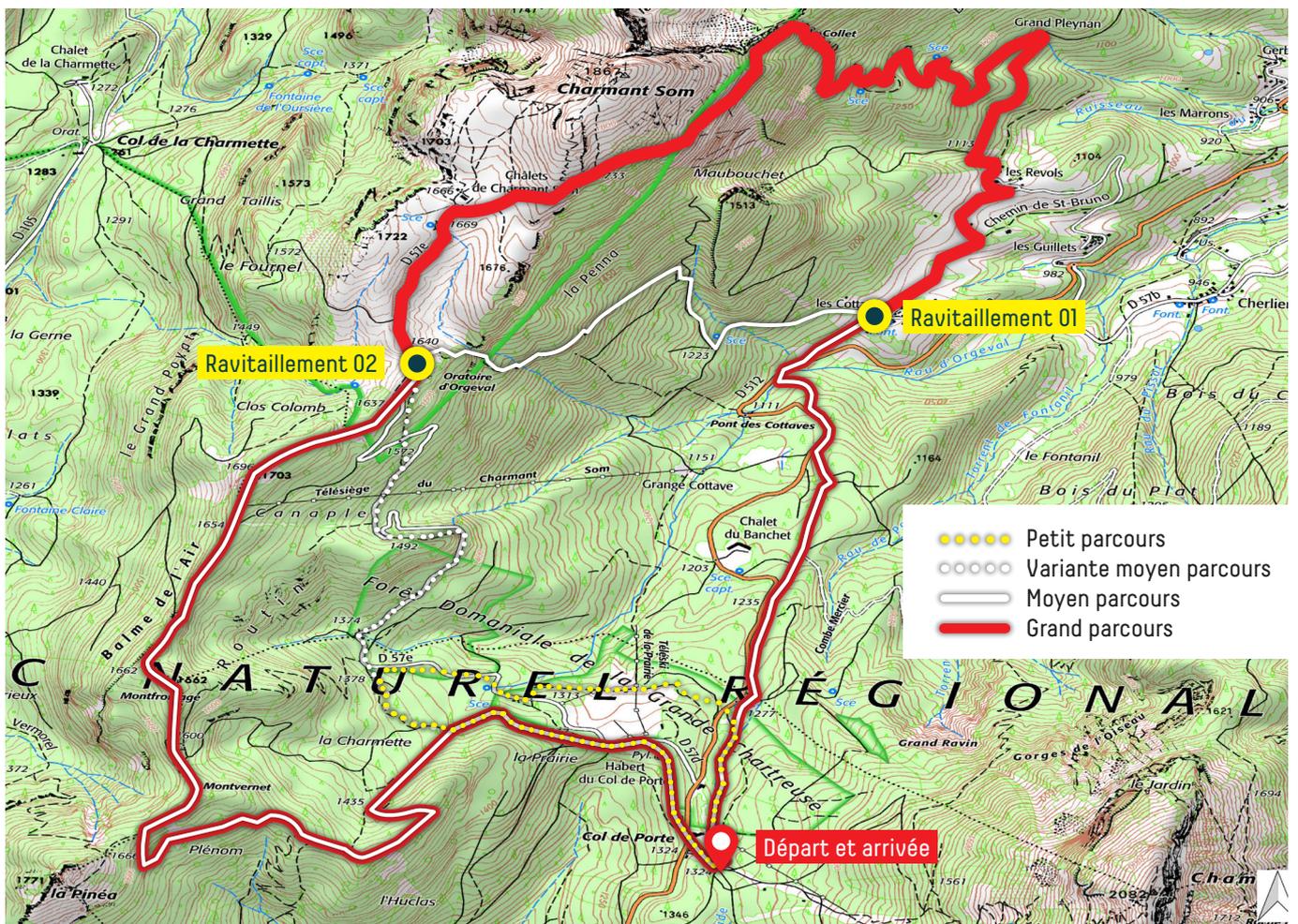
Les 3 circuits proposés aux randonneurs emprunteront des sentiers balisés sur les communes de Sarcenas, Proveysieux et Saint-Pierre-de-Chartreuse.

Rendez-vous à tous les randonneurs le 1^{er} octobre, les inscriptions se feront au préalable en ligne : grenoblealpesmetropole.fr/sentiers

2 POINTS IMPORTANTS

- **DÉCHETS PLASTIQUES** : Afin d'éviter les déchets, les randonneurs s'engagent à disposer de gourdes adaptées au parcours choisi. Ces gourdes pourront être remplies au niveau du départ et sur les points de ravitaillements.
- **CHIENS ET TROUPEAUX** : Conformément à l'arrêté 23/2006 pris par la commune de Saint-Pierre-de-Chartreuse pour assurer la protection des troupeaux durant la saison d'estive (du 10 juin au 15 octobre 2023), les chiens même tenus en laisse ne sont pas autorisés sur les parcours Moyen et Grand.

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



Grand parcours

Longueur : 17 km

Dénivelé positif : 920 m

Durée de marche effective : 5h30

Niveau de difficulté : **Très bon marcheur**



- Le départ de tous les parcours se fera depuis la prairie située sous le Cartusia. L'ensemble des randonneurs prendra la piste en direction du stade de biathlon. Dans la prairie en contrebas du pas de tir du biathlon, les randonneurs des moyen et grand parcours iront tout droit jusqu'au débouché sur la route D512 qu'ils traverseront prudemment.
- Les randonneurs contourneront la portion route par une piste raide sur le départ et prendront la piste qui les mènera de nouveau vers la D512 qu'ils traverseront de nouveau pour s'engager dans une piste en direction des Cottaves.
- Au débouché de la D512, les randonneurs prendront à droite la route sur une cinquantaine de mètres avant de s'engager sur la route des Cottaves située sur la gauche.
- Les randonneurs atteindront le ravitaillement 1 commun aux parcours Moyen et Grand. Après le ravitaillement, les parcours grands et moyen se séparent.
- Le grand parcours continue tout droit sur la route des Cottaves jusqu'au hameau des Revols. À l'arrivée dans ce hameau, les randonneurs prendront sur la gauche la piste montante en direction du Charmant Som puis s'engageront sur la droite sur un petit sentier raide.
- Au niveau du Grand Pleynan, poursuivre sur la gauche en direction du Charmant Som et poursuivre l'ascension jusqu'au Collet par le sentier raide et sinueux.
- Prendre ensuite sur la gauche le sentier dit « des dalles » où il faudra rester prudent et attentif. Il s'agit d'une traversée à flanc de montagne sous le Charmant Som. Ce chemin mènera les randonneurs jusqu'au chalet du Charmant Som et de son auberge.
- Prendre ensuite à gauche la route et la suivre jusqu'à l'oratoire d'Orgeval où sera installée la zone de pique-nique R2 commune aux parcours Moyen et Grand.
- Après le ravitaillement pique-nique, les randonneurs des parcours Moyen et Grand reprendront la route du charmant sur une centaine de mètres et prendront à droite le sentier dans la prairie en direction du Mont Fromage et de ses crêtes (sauf pour les randonneurs qui souhaiteront terminer le parcours en utilisant la variante plus rapide et sans dénivelé).
- Les randonneurs poursuivront ensuite sur le chemin large des crêtes jusqu'à Plénom.
- Prendre ensuite à gauche en direction des Frettes par un sentier où de nombreuses sources rendent parfois le chemin très boueux.
- À l'intersection « Les frettes » poursuivre tout droit en direction de « La Prairie » par un chemin large et encaissé.
- Peu avant la prairie, les randonneurs seront rejoints par les randonneurs du petit parcours et de la variante pour effectuer un retour commun jusqu'à « La Prairie » du Habert du Col de Porte.
- Pour finir, les randonneurs emprunteront la route pour regagner le Col de Porte et terminer la randonnée

Information: Interdit aux chiens même tenus en laisse

Moyen parcours sans variante

Longueur : **12,5 km**

Dénivelé positif : **690 m**

Durée de marche effective : **4h30**

Niveau de difficulté : **Bon marcheur**



- Le moyen parcours est commun au grand parcours jusqu'au point de Ravitaillement 01 situé au niveau des Cottaves. Après le ravitaillement les randonneurs prendront sur la gauche un chemin étroit en direction de l'oratoire d'Orgeval.
- Ce sentier présente plusieurs passages rocheux assez raides et étroits pour atteindre l'oratoire

d'Orgeval ou sera installée la zone de pique-nique R2 commune aux grand et moyen parcours. Prudence et vigilance seront demandées aux randonneurs.

- Après le ravitaillement pique-nique, les randonneurs du moyen parcours reprendront soit le même itinéraire que le grand parcours jusqu'à l'arrivée soit la variante détaillée ci-après.

Information: Interdit aux chiens même tenus en laisse

Moyen parcours avec variante

Longueur : **10 km**

Dénivelé positif : **580 m**

Durée de marche effective : **3h30**

Niveau de difficulté : **Moyen**

- Le moyen parcours avec la variante est commun au moyen parcours jusqu'à la zone de pique-nique R2 située au niveau de l'oratoire d'Orgeval. La variante propose un retour moins difficile (pas de dénivelé positif) et moins long. Après le pique-nique, les randonneurs prendront tout de suite à gauche le sentier qui longe la route du Charmant Som.
- Au premier déboucher sur la route, traverser la route et prendre le sentier en contrebas.
- Au second déboucher sur la route, prendre sur

la droite et rester sur la route jusqu'au premier virage en épingle.

- Dans ce virage, prendre à droite le sentier et descendre jusqu'au prochain débouché sur la route. Prendre ensuite à droite et suivre la route sur environ 850 m.
- Prendre ensuite sur la droite le chemin et poursuivre le tracé avec les randonneurs du petit parcours. Au niveau de la jonction avec la piste qui mène au lieu dit « La Prairie » le retour sera commun à tous les parcours jusqu'à l'arrivée.

Information: Interdit aux chiens même tenus en laisse

Petit parcours

Longueur : 4,5 km

Dénivelé positif : 170 m

Durée de marche effective : 1h20

Niveau de difficulté : Très facile



- Le départ du petit parcours est commun aux autres parcours jusqu'à la prairie située en contrebas du pas de tir du biathlon.
- À cette intersection, les randonneurs prendront à gauche en direction de la route D512 qu'ils traverseront prudemment pour rejoindre la piste en face.
- Après une très courte montée, quitter la piste et prendre sur la gauche le sentier dit « des Géants ». D'arbre en arbre jusqu'au « sapin président », partez à la découverte de ces géants qui façonnent la vaste forêt de Chartreuse.
- Poursuivre jusqu'au télésiège de la prairie et suivre le sentier jusqu'à la route du Charmant Som.
- Prendre la route sur la droite et la suivre sur 150 m. Au niveau de la source prendre le sentier à gauche. Au prochain débouché sur la route prendre à gauche la route sur 120 m et prendre sur la gauche le sentier parallèle à la route. Ce chemin vire sur la gauche au niveau du point de jonction avec la variante.
- Le retour sera commun à la variante jusqu'à la piste de la prairie puis à tous les parcours ensuite.

Rappelons que l'activité de randonnée nécessite d'être bien chaussé, de prévoir des vêtements chauds et imperméables (en fonction de la météo), et surtout de ne pas surestimer ses capacités.

Coté pratique

- **Départ du Col de Porte :** stands installés dans la prairie sous le Cartusia
- **Inscription en ligne obligatoire.** Aucune inscription sur place
- Stationnement auto sur les parkings du Col de Porte.
- Pour venir, pensez aussi au covoiturage et à la ligne de bus Flexo N°62, arrêt « Sarcenas Col de Porte ».

Contact : 04 85 59 82 80 ou grenoblealpesmetropole.fr/sentiers