



À la découverte des cascades Belledonne - Chartreuse

9

balades et petites randonnées

Les cascades de Belledonne et Chartreuse

Le Pic de Belledonne, point culminant de la chaîne de Belledonne, domine la vallée du Grésivaudan. En face, la Chartreuse, avec ses hauts plateaux et ses falaises abruptes surplombent cette même vallée.

Les richesses paysagères de Belledonne et de Chartreuse, bien que très différentes, ont un point commun : de spectaculaires et rafraîchissantes cascades. Ce guide propose 9 itinéraires de balades et petites randonnées pour les découvrir.

Une sélection de 9 itinéraires

- **5 balades familiales** : de 0 à 300 m de dénivelé, moins de 2 heures de marche.

- **4 petites randonnées** : de 300 à 700 m de dénivelé, de 2 à 4 heures de marche.

Les durées sont indiquées aller / retour ; elles sont calculées sur le mode de la promenade familiale (plat : 3 km/h, descente : 4 km/h ou 500 m de dénivelé/h, montée : 2 km/h ou 300 m de dénivelé/h).

Des informations utiles... et précises

À la plupart des carrefours d'itinéraires balisés, vous trouverez un poteau comportant :

- Une information de localisation avec le nom de ce carrefour et son altitude. La plupart de ces noms figurent sur les cartes du topo-guide ; vous saurez donc toujours où vous êtes.
- Une information directionnelle qui indique les principales directions ; vous saurez donc toujours où vous allez.

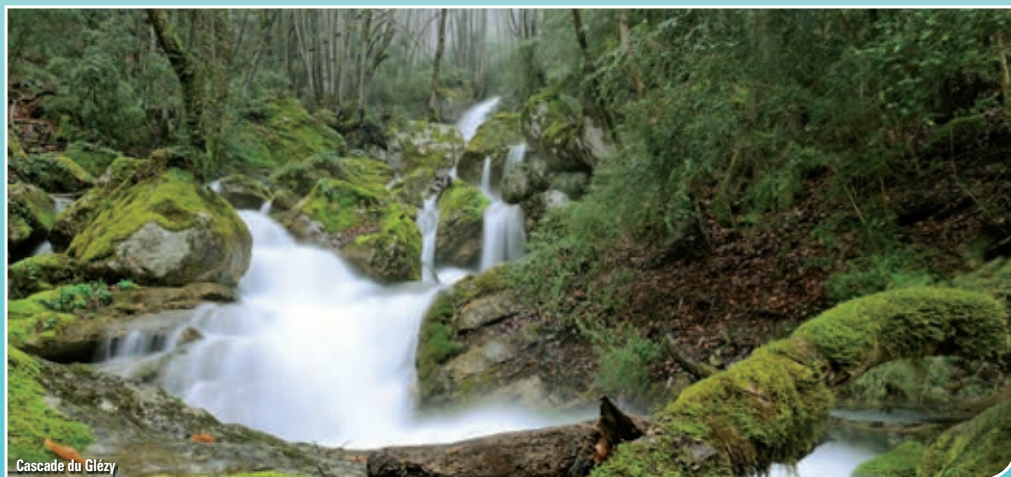


Poteau directionnel

indication de direction : direction principale et distance prochain carrefour et distance	Le Merle alt. 1190 m	indication de localisation : — nom et altitude du lieu-dit	
		ST PIERRE D'ALLEVARD	12.2 km →
		Pra Farmé	0.9 km →
		TABLE D'ORIENTATION	6.2 km →

Poteau directionnel du PNR de la Chartreuse

indication de direction : direction principale et distance prochain carrefour et distance	Les Gradins de Roize alt. 265 m	indication de localisation : — nom et altitude du lieu-dit	
		COL DE LATENCON	2.7 km →
		Malossane	1.0 km →



Cascade du Glézy

Funiculaire de Saint-Hilaire-du-Touvet

Depuis la vallée du Grésivaudan à Lumbin, accédez en 20 mn au Plateau des Petites Roches, à 1 000 m d'altitude dans le Parc naturel de Chartreuse, par un moyen de transport original presque centenaire.

Accessible aux piétons, vélos, parapentistes, le funiculaire vous permet de découvrir la Chartreuse et la vallée du Grésivaudan de manière originale : randonnées, circuits vélos...

Ouvert de fin mars à début novembre : renseignements offices de tourisme et sur www.funiculaire.fr

Bus et navettes

Le réseau de bus TOUGO facilite les déplacements entre vos lieux d'hébergement et les différents points d'intérêt du territoire. Renseignements sur les horaires, tarifs et jours de circulation, dans les Offices de Tourisme et sur le site www.tougo.fr

Professionnels de la montagne

Ils se feront un plaisir de vous renseigner, de vous accompagner, ou d'organiser un tour spécialement adapté à vos attentes. Vous pourrez alors partir sur les chemins de Belledonne ou Chartreuse, à la découverte des coins secrets des massifs, mais aussi, de la faune, de la flore alpines, de l'histoire de ces montagnes et des hommes qui les ont façonnés. Renseignements dans les offices de tourisme.



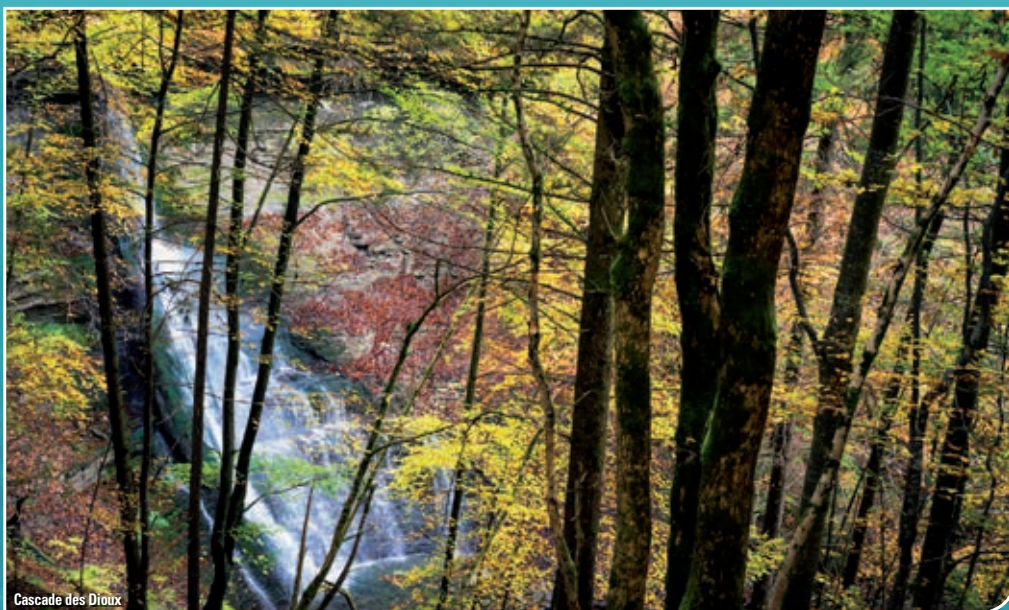
Cascade de l'Oursière

Les cascades de Belledonne et Chartreuse



Les balades et petites randonnées

N°	BALADE	DÉPART	DISTANCE	DÉNIVELÉ	DURÉE TOTALE	DURÉE MONTÉE	PAGE
BALADES							
1	Cascade de la Gorge	La Terrasse - Place de la Mairie	2,5 km	170 m	1 h	0 h 45	8
2	Cascades d'Alloix	St-Vincent-de-Mercuze - Parking de la salle des fêtes / piscine	3,2 km	170 m	1 h 15	0 h 45	10
3	Cascades du Glézy	Plateau des Petites Roches - St-Bernard-du-Touvet - Parking de l'église	2,6 km	200 m	1 h 30	0 h 45	12
4	Cascade des Dioux	Plateau des Petites Roches - St-Hilaire-du-Touvet - Gare haute du funiculaire	6,6 km	160 m	2 h 15	0 h 30	14
5	Cascade du Pissou	Le Haut Breda - La Ferrière - Fond de France - La Martinette	5 km	240 m	1 h 45	0 h 45	16
PETITES RANDONNÉES							
6	Cascade du Furet	Barraux - Parking de l'église	4 km	320 m	1 h 30	1 h 00	20
7	Cascade de l'Enversin	Le Touvet - Place de l'école	6,2 km	400 m	2 h 00	1 h 15	22
8	Cascade de l'Oule	Crolles - Hameau de Monfort / gare basse du funiculaire	5 km	700 m	3 h 30	2 h 00	24
9	Cascade de l'Oursière	St-Martin-d'Uriage - Les Seiglières	9,2 km	500 m	3 h 15	1 h 45	26



Cascade des Dioux



Grande cascade de l'Alloix

Les balades

1 Cascade de la Gorge

2 Cascades de l'Alloix

3 Cascades du Glésy

4 Cascade des Dioux

5 Cascade du Pissou



Cascade de la Gorge Chartreuse

Balade facile qui permet de longer le torrent de la Terrasse et d'atteindre le pont de La Gorge. La cascade est visible depuis le sentier à 15 min du pont de la Gorge.

- **DISTANCE** 2,5 km • **DÉNIVELÉ** 170 m • **DURÉE TOTALE** 1 h 00 • **DURÉE MONTÉE** 0 h 45 • **TYPE** aller/retour
- **DIFFICULTÉ** Facile. Sentier étroit sur la fin, glissant par temps humide.

Départ - Arrivée - altitude 250 m

La Terrasse – Place de la mairie

Parcours

Depuis la place de la mairie, rejoindre l'avenue de Savoie, arriver sur l'intersection avec la rue de l'Orme, prendre à gauche et monter la rue de l'Orme, quitter la route goudronnée et prendre à gauche direction La Gorge. Le chemin longe un mur en pierre sur la droite. Poursuivre ce chemin qui borde le torrent de la Terrasse sur 1 km environ. Arrivé à La Gorge, prendre la direction La Côte en empruntant un petit sentier qui longe le torrent en rive droite. Après quelques lacets et 200 m de distance, la cascade est visible depuis le sentier.

Le retour à La Terrasse se fait par le même itinéraire.

Les Cascades

Dans son écrin de pins noirs d'Autriche, plantés pour lutter contre l'érosion, la gorge demeure toujours verte. C'est une chute de plusieurs dizaines de mètres qui affiche un débit impressionnant lors de la fonte des neiges. De nombreux ouvrages préventifs des crues ont été construits près du village.

❗ Le Village de La Terrasse : une place forte datée du 11^{ème} siècle avant JC se trouvait à l'emplacement de l'église consacrée à Saint-Aupre, dans le hameau de Chonas, en aval de la route D1090.

❗ Le château du Carre ou maison forte «Le Berlioz» fut sans doute construit par la famille Berlioz, seigneur de La Terrasse. (propriété privée visible seulement de l'extérieur, ne se visite pas).

❗ Base de loisirs de La Terrasse : baignade surveillée, jeux d'eau, parc de jeux, restaurant, camping et aire de détente aménagée.





Cascades de l'Alloix Chartreuse

Petite balade avec variante plus sportive pour découvrir les cascades du torrent de l'Alloix. Le sentier serpente d'un côté et de l'autre du torrent au gré des petits ponts de bois. La fraîcheur est au rendez-vous.

- **DISTANCE** 3,2 km • **DÉNIVELÉ** 170 m • **DURÉE TOTALE** 1 h 15 • **DURÉE MONTÉE** 0 h 45 • **TYPE** boucle
- **DIFFICULTÉ** Facile. Le sentier est étroit. Parcours glissant par temps humide.

Départ - Arrivée - altitude 350 m

Saint-Vincent-de-Mercuze -
parking de la salle des fêtes / piscine

Parcours

Depuis la salle des fêtes de Saint-Vincent, prendre direction Cascades de l'Alloix en allant vers le rond-point, prendre à gauche et monter la rue de la Vieille Église, prendre ensuite à droite la rue de la Croix Blanche. Poursuivre tout droit pour atteindre le carrefour Ancienne Voie du Tramway, prendre à gauche, direction Cascades de l'Alloix. Du carrefour Torrent de l'Alloix, prendre à droite et emprunter le sentier qui longe le torrent pour atteindre Ancienne Place Charbonnière. De là, prendre à gauche pour aller à la Cascade de la Gouille Michel. Le retour à Saint-Vincent s'effectue en passant par Ancienne Place Charbonnière, le Chemin des Cascades puis le Hameau de Montalieu pour rejoindre le carrefour Ancienne Voie du Tramway. De là, le retour à la salle des fêtes de Saint-Vincent s'effectue par le même itinéraire.

Variante La grande cascade

Depuis la Cascade de la Gouille Michel, poursuivre l'ascension jusqu'à la Grande Cascade, le sentier est plus étroit et plus vertigineux. Prudence. Après être passé sous la grande cascade, poursuivre le sentier pour atteindre le carrefour de la Voie Romaine, prendre à droite et descendre à Montalieu en passant Chemin de Sainte-Marie-du-Mont et le Parking de Montalieu. Descendre dans le hameau par la rue Paul Janet, pour rejoindre le carrefour Ancienne Voie du Tramway.

De là, le retour à la salle des fêtes de Saint-Vincent s'effectue par le même itinéraire.

- **DISTANCE** 6,2 km • **DÉNIVELÉ** 400 m • **DURÉE** 2 h 30
- **DIFFICULTÉ** Moyen. Le sentier surplombe le torrent avec des passages équipés de câbles. Parcours glissant par temps humide. Prévoir des équipements adaptés.

🕒 Entre la Grande Cascade et la D282 qui monte au Plateau des Petites Roches, se trouvent les vestiges d'une voie romaine encore bien conservée.

⚠ Dans le torrent de l'Alloix, des tuyaux rouillés et des barrages témoignent d'une tentative avortée d'exploitation hydroélectrique datant de 1931.

🕒 L'ancienne place charbonnière : la terre y est très noire, les endroits plats étaient privilégiés pour installer des charbonnières (constructions temporaires pour réaliser du charbon de bois qui était une source d'énergie importante par le passé).

⚠ Alloix vient de « l'Alpe Aloiane », Alpe pour alpage et Aloiane pour Alleu, le franc-alleu du Moyen Âge. C'est-à-dire qu'il désignait une terre libre ne dépendant d'aucun seigneur.

⚠ La piscine municipale extérieure de Saint-Vincent : ouverte de juin à septembre.

⚠ La Via ferrata de Saint-Vincent : dénivelé 300 m, durée 1 h 30, difficulté AD+. Via ferrata d'initiation accessible dès l'âge de 10 ans (1 m 40) avec accompagnement d'une personne expérimentée. Ne pas s'engager dans la via ferrata sans l'équipement indispensable (voir panneaux) et faire appel à un professionnel pour les débutants. Renseignements à l'office de tourisme.



Les Cascades

Le ruisseau de l'Alloix est ponctué d'une série de cascates, de rapides, de vasques («gouilles» en patois) et bien sûr de cascades comme la plus impressionnante, la Grande Cascade, de plus de 30 m, qui surplombe le sentier. Originalité, le sentier passe entre la paroi et la cascade.



Cascades du Glésy Chartreuse

Petite randonnée sur le Plateau des Petites Roches mixant panoramas sur la Chartreuse et sur Belledonne, ambiance forestière et découverte d'une petite cascade typique des massifs calcaires comme la Chartreuse.

- **DISTANCE** 2,6 km • **DÉNIVELÉ** 200 m • **DURÉE TOTALE** 1 h 30 • **DURÉE MONTÉE** 0 h 45 • **TYPE** aller/retour
- **DIFFICULTÉ** Assez facile. Attention à la traversée de la RD30. Parcours un peu glissant par temps humide.

Départ - Arrivée - altitude 890 m

Plateau des Petites Roches
Saint-Bernard-du-Touvet - Parking de l'église

Parcours

Depuis l'Église de Saint-Bernard-du-Touvet, prendre direction Le Belvédère du Puy en traversant le pré. Prendre à gauche sur le chemin. À la prochaine intersection, prendre à gauche et monter dans le pré, longer la lisière pour atteindre un passage de clôture. Poursuivre le sentier pour atteindre le carrefour Le Belvédère du Puy, prendre à gauche direction Route Départementale / Les Pas des Huguenots. Atteindre le belvédère. Après avoir contemplé la vue, poursuivre sur le sentier qui descend vers la route départementale. Au carrefour L'Enversin, prendre à gauche direction Cascade du Glésy. Poursuivre en direction de la Cascade du Glésy en traversant la route départementale (prudence). Atteindre la cascade en passant par le Carrefour de Barbouise.

Retour à l'Église de Saint-Bernard-du-Touvet par le même itinéraire.

❗ Le Belvédère du Puy, plateforme suspendue dans le vide, offre un panorama sur la vallée du Grésivaudan, la chaîne de Belledonne et le Mont-Blanc.

❗ Le passage des Gruaux, sentier séculaire qui monte au col de Marcieu en suivant le vallon du Glésy : escalier taillé dans la roche, équipé d'une main courante (passage un peu vertigineux pour des personnes sensibles).

👁 Le petit pont de pierre après la cascade ajoute du charme au site.

Les Cascades

La cascade supérieure, à l'aspect d'un toboggan car l'eau épouse les contours de la roche, ce qui la distingue des chutes et cascades proprement dites (les canadiens parlent de slide waterfall ou chutes d'eau glissantes au Québec). Sur 20m de chute, l'eau glisse en brillant dans une "gouille" blanche d'écume.





Cascade des Dioux Chartreuse

Balade sur le Plateau des Petites Roches panachant de belles ambiances : panorama, prairie, sentier en forêt et cascade, avec en prime la possibilité de contempler de nombreux parapentistes.

- **DISTANCE** 6,6 km • **DÉNIVELLÉ** 160 m • **DURÉE TOTALE** 2 h 15 • **DURÉE MONTÉE** 0 h 30 • **TYPE** boucle
- **DIFFICULTÉ** Facile. Quelques passages en bord de falaises, soyez vigilants avec les enfants.

Départ - Arrivée - altitude 950 m

Plateau des Petites Roches
Saint-Hilaire-du-Touvet – Gare haute du funiculaire

Parcours

Depuis la gare haute du funiculaire prendre la direction Les Gaudes puis La Chapelle. À ce carrefour, prendre à droite direction Moulin de Porte Traine. Après avoir cheminé sur un sentier en crête, l'itinéraire est en forêt pour rejoindre Le Diou et descendre à droite au Moulin de Porte Traine. Depuis les ruines du Moulin, monter direction Cascade des Dioux / Saint-Hilaire-du-Touvet. Au carrefour Cascade des Dioux, prendre à droite pour descendre vers la cascade (aller / retour). Ensuite monter en direction de Sous les Massards, prendre à gauche pour atteindre le carrefour Les Vials, prendre à droite direction Saint-Hilaire en passant par Hameau des Vials, puis Gros Buisson pour revenir à La Chapelle et rejoindre la gare haute du funiculaire par le même itinéraire qu'à l'aller.

👁 La partie panoramique du sentier avec des points de vue sur la vallée du Grésivaudan, la chaîne de Belledonne et le Mont-Blanc.

⚠ Le funiculaire de Saint-hilaire-du-Touvet, construit en 1924 pour desservir le plateau depuis la vallée du Grésivaudan. La voie passe au milieu de la falaise calcaire et atteint parfois 85 % de pente.

⚠ Les différents sites d'envols de Saint-Hilaire. Chaque année, en septembre, se déroule le plus grand festival de sports aériens du monde : la Coupe Icare.

⚠ Le Laboratoire d'Icare (Gare Haute du Funiculaire) : un lieu de découvertes, d'expériences et de jeux sur l'air, la gravité, le vol, l'histoire et le fonctionnement du funiculaire (adapté aux petits et grands).

Les Cascades

Le ruisseau du Bruyant se jette d'une quinzaine de mètres pour former la Cascade des Dioux. Celle-ci s'évase rapidement sur un rocher calcaire composé de nombreuses strates qui forment comme des escaliers. Spectaculaire l'été, elle l'est également l'hiver avec de nombreuses concrétions glacées.





Cascade du Pissou Belledonne

Balade facile dans la vallée du Haut-Bréda. Ambiance forestière pour découvrir la cascade du Pissou et prendre le frais durant les chaudes journées d'été.

- **DISTANCE** 5 km
- **DÉNIVELÉ** 240 m
- **DURÉE TOTALE** 1 h 45
- **DURÉE MONTÉE** 0 h 45
- **TYPE** boucle
- **DIFFICULTÉ** Facile

Départ - Arrivée - altitude 1089 m

Le Haut Breda

La Ferrière – Fond de France

Parcours

Depuis le parking de Fond de France, prendre direction Cascade du Pissou en passant dans le hameau de Fond de France. Au carrefour France Barral prendre à gauche toujours direction Cascade du Pissou. Arrivé à Côte Rosset, prendre à gauche en direction de la Cascade. À La Corne, prendre à droite et atteindre la cascade au bout de 300 m. Revenir ensuite à La Corne et poursuivre par le sentier direction Granges de Naime puis La Martinette jusqu'à En Collet, en longeant le petit lac. Du carrefour En Collet prendre à gauche puis à nouveau à gauche sur la route départementale 525A (prudence vous l'empruntez sur 700 m) jusqu'à la Maison de la Nature. De là, rejoindre Fond de France, le point de départ, par une petite route goudronnée.

👁 Depuis Côte Rosset, le Rocher du Biassus avec son panorama et sa table d'orientation.

👁 Les Granges de Naime : hameau d'altitude en ruines.

❗ La Maison de la Nature, point d'information du Haut-Bréda.

Les Cascades

La Cascade du Pissou est typique des cascades de Belledonne : très verdoyante, elle fait plusieurs ressauts et serpente entre les rochers de granite à contrario des cascades de Chartreuse qui érodent le calcaire et sont, le plus souvent, rectilignes.





Les petites randonnées

- ⑥ Cascade du Furet
- ⑦ Cascade de l'Enversin
- ⑧ Cascade de l'Oule
- ⑨ Cascade de l'Oursière



Cascade du Furet Chartreuse

Balade assez facile sur les hauteurs de Barraux. Ambiance forestière au début puis champêtre sur le retour avec vue sur le Fort Barraux et la vallée du Grésivaudan.

- **DISTANCE** 4 km
- **DÉNIVELÉ** 320 m
- **DURÉE TOTALE** 1 h 30
- **DURÉE MONTÉE** 1 h 00
- **TYPE** boucle
- **DIFFICULTÉ** Assez facile, quelques passages raides. Parcours glissant par temps humide.

Départ - Arrivée - altitude 350 m

Barraux – Parking de l'église

Parcours

Depuis l'église de Barraux, prendre à gauche direction Bellecombe par la Cascade en montant par la rue du Carre. À la fin de la partie goudronnée, continuer tout droit et monter par le chemin. Au carrefour Les Blaches, poursuivre tout droit la montée direction Bellecombe / La Cascade. Arrivé au carrefour Hauts du Carre, prendre à gauche direction Cascade du Furet. Poursuivre toujours tout droit la montée sur le chemin. À l'intersection Carrefour Champ Brisson, prendre à droite direction Bellecombe par la Cascade. Le chemin devient un sentier plus étroit et plus raide. Au carrefour La Cascade, prendre à gauche pour atteindre la cascade au bout de 200 m. De retour à ce carrefour prendre direction Champ Bresson. Arrivé à ce carrefour, prendre à droite direction Les Hauts de la Cuiller. Le sentier descend rapidement pour rejoindre Les Hauts de la Cuiller. De ce carrefour, prendre à droite pour rentrer à Barraux. Arrivé sur la rue de la Croix, prendre à droite et rejoindre la Grande Rue pour retrouver l'église, point de départ des parcours.

👁 Le Fort Barraux : originellement édifié par les savoyards, il tomba aux mains des dauphinois à peine sa construction terminée. Le célèbre Lesdiguières commanda sa prise. À la fin du XVII^{ème} siècle, il fut entièrement remanié par Vauban.

👁 Le village typique de Barraux.

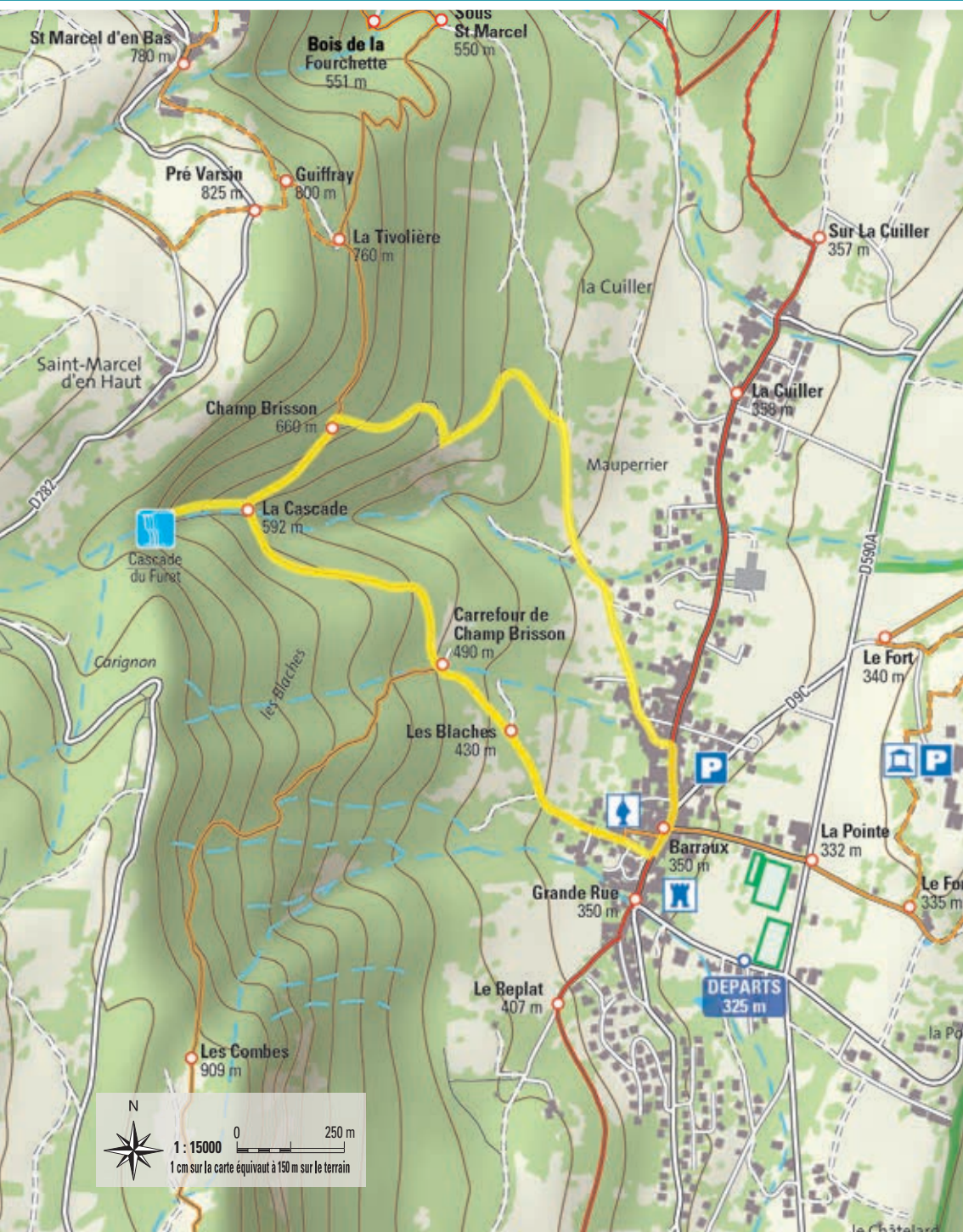
👁 Au hameau Le Fayet, le château du Fayet (propriété privée visible seulement de l'extérieur, ne se visite pas).

⚠ Les forêts : remarquez sur le parcours la différence entre les forêts de sol sec, chênes rabougris, pins, et la forêt du vallon, plus humide avec de grands hêtres ou encore dans le vallon, versant sud, où l'on trouve du buis.

Les Cascades

Le Furet est une petite cascade nichée au fond d'un vallon qui fait face au Fort Barraux. Cachée dans la forêt, elle est magnifiquement gelée en hiver.





Cascade de l'Enversin Chartreuse

Petite randonnée depuis le village du Touvet, entre patrimoine culturel et naturel : château du Touvet, torrent du Bresson et cascade de l'Enversin.

- **DISTANCE** 6,2 km • **DÉNIVELLÉ** 400 m • **DURÉE TOTALE** 2 h • **DURÉE MONTÉE** 1 h 15 • **TYPE** aller/retour
- **DIFFICULTÉ** Assez facile. Attention à la traversée du torrent du Bresson (passage à gué), selon les conditions météo.

Départ - Arrivée - altitude 275 m

Le Touvet – Place de l'école

Parcours

Depuis la Place de l'École, remonter La Grande Rue, prendre à gauche la rue de La Perrière, puis à gauche la rue du Gouverneur. À l'intersection avec la rue du Moulin, prendre tout droit par le chemin qui mène au château du Touvet. Arrivé à l'allée du château, prendre en face le sentier qui monte au hameau du Vivier. Prendre tout droit la rue du Vivier, la remonter pour atteindre un chemin. Poursuivre sur le chemin, prendre à gauche à la prochaine intersection pour cheminer le long du Bresson et atteindre la Passerelle du Bresson. Monter par le Chemin du Bresson. Suivre la direction Cascade de l'Enversin, franchir le torrent du Bresson. Monter en direction du carrefour Piste du Bresson. Prendre à droite direction Cascade de l'Enversin.

Le retour au Touvet se fait par le même itinéraire.

.....

👁 Le château du Touvet, ses jardins à l'italienne avec ses cascades (visite d'avril à octobre). Le long du parcours, avant la passerelle du Bresson, on peut voir les drains (canalisation en pierres) qui servent à l'alimentation des cascades du jardin.

⚠ Les colères du Bresson ont nécessité des aménagements pour maîtriser ses débordements comme des digues, des murs.

👁 Des points de vue sur la vallée du Grésivaudan et la chaîne de Belledonne.

⚠ Ce parcours est également accessible par le village de Saint-Vincent-de-Mercuze, via la Vieille Église.

Les Cascades

Sous la muraille du Grand Manti, « grand manteau » en patois, qui dévoile ses impressionnantes falaises culminant à 1893 m, le ruisseau de l'Enversin – descendu du col de Marcieu – rejoint l'impétueux torrent du Bresson, après une chute de 30m.





Cascade de l'Oule Chartreuse

Randonnée sportive avec variante plus facile en empruntant le funiculaire. Ce parcours appelé le Pal de Fer, passe à proximité de la cascade de l'Oule. Avec près de 200 m de hauteur de chute, elle est visible depuis la vallée du Grésivaudan.

- **DISTANCE** 5 km • **DÉNIVELÉ** 700 m • **DURÉE TOTALE** 3 h 30 • **DURÉE MONTÉE** 2 h • **TYPE** aller/retour
- **DIFFICULTÉ** Difficile. Parcours glissant par temps humide.

Départ - Arrivée - altitude 270 m

Crolles – hameau de Monfort / gare basse du funiculaire

Parcours

Depuis le parking de la gare basse du funiculaire, prendre la direction **Saint-Hilaire-du-Touvet**. Au carrefour **Château de Monfort**, prendre à droite et poursuivre l'ascension sur le sentier qui serpente en forêt. Après avoir traversé le torrent et les voies du funiculaire, le sentier devient plus raide avec de nombreux lacets et permet d'atteindre **Les Gaudes**. Prendre à gauche pour atteindre la gare haute du funiculaire. Possibilité de redescendre par le même itinéraire, ou par le funiculaire.

Variante Descente depuis Saint-Hilaire

Après être monté avec le funiculaire, depuis la gare haute, prendre direction **Les Gaudes / Monfort** et commencer la descente soutenue avec de nombreux virages en lacets. Traverser les voies du funiculaire. Au carrefour **Accès Via ferrata**, prendre à gauche direction **Crolles / Monfort**. Traverser le torrent de Monfort et continuer à descendre jusqu'au **Château de Monfort**, bifurquer à gauche pour rejoindre la gare basse du funiculaire.

- **DISTANCE** 2,5 km • **DÉNIVELÉ** -700 m • **DURÉE** 1 h 30
- **DIFFICULTÉ** Moyen. Parcours glissant par temps humide. Prévoir des équipements adaptés.

.....

❗ Les différents sites d'envols de Saint-Hilaire. Chaque année, en septembre, se déroule le plus grand festival de sports aériens du monde : la Coupe Icare.

👁 Le Laboratoire d'Icare (Gare Haute du Funiculaire) : un lieu de découvertes, d'expériences et de jeux sur l'air, la gravité, le vol, l'histoire et le fonctionnement du funiculaire (adapté aux petits et grands).

❗ Le funiculaire de Saint-Hilaire du Touvet, construit en 1924 pour desservir le Plateau des Petites Roches depuis la vallée du Grésivaudan. La voie passe au milieu de la falaise calcaire et atteint parfois 85 % de pente.

👁 Les ruines du château Robert (ou de Monfort) qui date du XIII^{ème} siècle.

👁 Le marais de Monfort : itinéraire de découverte de zones humides dans la plaine du Grésivaudan.



Les Cascades

La cascade de l'Oule doit son nom à l'ancien français *ole* – marmite. En effet, les ménagères venaient autrefois laver leur linge « à l'Oule », au pied des cascades. Quant à la cascade supérieure, elle se nomme cascade des Gandins, du nom du ruisseau et du hameau situés sur le plateau.



Cascade de l'Oursière Belledonne

Randonnée à la demi-journée dans une ambiance forestière et alpine : la cascade de l'Oursière est un objectif de randonnée incontournable de la chaîne de Belledonne.

- **DISTANCE** 9,2 km • **DÉNIVELÉ** 500 m • **DURÉE TOTALE** 3 h 45 • **DURÉE MONTÉE** 1 h 45 • **TYPE** aller/retour
- **DIFFICULTÉ** Moyen

Départ - Arrivée - altitude 1065 m

Saint-Martin-d'Uriage – Les Seiglières

Parcours

Depuis le parking des Seiglières, prendre la direction Cascade de l'Oursière en passant par Marais Chaud et Pierre Molle. Au départ sur chemins forestiers, l'itinéraire finit par un sentier pour atteindre la cascade. Trois torrents sont à franchir avant d'atteindre le but de la balade.

Le retour aux Seiglières s'effectue par le même itinéraire.

- ❗ Le Chalet des Seiglières, relais historique qui accueillait alpinistes et randonneurs dès 1890.
- ❗ La forêt de conifères de La Gafe où l'on peut entendre le Cassenoix moucheté.

Les Cascades

La Cascade de l'Oursière est un véritable brumisateur géant. L'eau d'au moins 4 lacs de montagnes (Merlat, Claret, David et Longet) se retrouve dans le torrent du Doménon qui chute d'une centaine de mètres.







Cascade de l'Alloix



Randonner avec des enfants

Avec quelques règles simples, la randonnée avec un enfant peut être un formidable moment de partage, de complicité et de découverte. Adaptez votre randonnée selon l'âge des enfants (durée, dénivelé, altitude...).

Une activité adaptée pour les enfants

La marche est une activité sportive d'endurance, bien adaptée, elle peut être très bénéfique à l'organisme de l'enfant. En randonnant, il va apprendre l'autonomie, adopter des comportements citoyens et responsables. Il va découvrir la nature et apprendre à gérer, avec les adultes, les aléas et les surprises d'une randonnée.



Confiez un sac à dos à votre enfant

Si, au début, ce sac est plutôt symbolique, il désigne votre enfant comme randonneur. Entre 4 et 6 ans, le sac à dos doit être très allégé (1 bouteille d'eau 33 cl, une barre de céréales), le reste sera dans le sac des parents.

Quelle randonnée pour quel âge ?

LE TOUT PETIT

Pas d'âge minimum, le tout-petit est porté par un adulte, mais attention à ne pas dépasser 2 heures de portage d'affilée. Dans un porte-bébé, l'enfant est immobile : il vaut mieux éviter de sortir par temps trop froid ou trop chaud. Dans tous les cas, bien le protéger, en particulier du soleil. Ne dépassez jamais les 1 800 / 2 000 mètres d'altitude et faites des paliers de repos à partir de 1 500 m.

ENTRE 4 ET 8 ANS

On peut envisager des balades plus longues en comptant une moyenne de 1 km/h pour les plus jeunes jusqu'à 3 km/h pour les plus grands. Un enfant peut marcher de 3 km pour les plus petits jusqu'à 12 km pour les plus grands et peut aller jusqu'à 2 200 / 2 500 m d'altitude.

ENTRE 8 ET 12 ANS

Un enfant peut marcher jusqu'à 15 km par jour. On peut envisager des circuits de plusieurs jours à condition que les affaires de rechange soient portées par les adultes.

AU-DELÀ DE 12 ANS

La randonnée se rapproche de celle des adultes. Plus l'enfant aura été habitué à marcher, plus il aura les capacités physiques à vous accompagner.

N'hésitez pas à faire des pauses régulièrement (environ toutes les 45 min afin de vous reposer et de bien vous hydrater). Pour les enfants, la motivation est essentielle : pour cela n'hésitez pas à utiliser le jeu, à chanter... La présence de copains/copines aide beaucoup au bon déroulement et à l'ambiance de la rando...

Recommandations

BON SENS, SÉCURITÉ ET RESPECT

Quel bonheur de marcher dans un environnement préservé ! Pour que nos enfants aient la chance de profiter eux aussi de cette magie, soyez un randonneur citoyen et responsable.

FAITES LE BON CHOIX

La randonnée que vous envisagez est-elle adaptée aux conditions météo, à vos capacités physiques, à votre équipement, au temps dont vous disposez ? Avant de partir, informez votre entourage de votre itinéraire. En montagne, la prudence est toujours nécessaire. Vous êtes responsable de votre propre sécurité et de celle des autres.

RENSEIGNEZ-VOUS SUR LES CONDITIONS MÉTÉO

Que ce soit pour une courte ou une longue excursion, l'étude de la météo est indispensable : le temps en montagne peut changer très vite (orages, brouillard...). Partir tôt le matin, même si la randonnée peut se faire en une demi-journée, cela permet de donner une place à l'imprévu et d'observer plus facilement la faune. Savoir renoncer si vous avez une incertitude est aussi la meilleure garantie pour ne pas avoir de problèmes.

RESPECTEZ LE TRACÉ DES SENTIERS

N'utilisez pas de raccourcis. Le piétinement de la végétation et l'érosion qui s'ensuit peuvent dégrader rapidement un milieu. L'état des chemins peut aussi subir des modifications en fonction des conditions météorologiques, des saisons et de leur fréquentation.

RESTEZ DISCRETS

Vous n'êtes pas les seuls à fréquenter les chemins. Pensons aux autres, à la sérénité de la nature.

CONTEMPLER LES FLEURS, NE LES CUEILLEZ PAS, REMPORTEZ VOS DÉTRITUS

La nature a besoin de vous.

SI LA RÉGLEMENTATION DU SITE AUTORISE LA PRÉSENCE DE VOTRE CHIEN, TENEZ-LE EN LAISSE

Il pourrait provoquer des dommages à la faune sauvage, et déranger les troupeaux domestiques.

REFERMEZ LES CLÔTURES ET LES BARRIÈRES DERRIÈRE VOUS, CONTOURNEZ LES CULTURES

Respectez les propriétés privées et les zones de cultures ou d'alpages, refermez les barrières. Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages. Si vous rencontrez un chien de garde de troupeaux (un patou), ne vous en approchez pas. Ils sont là pour protéger les troupeaux. Restez sur le sentier.

RESPECTEZ LES RÈGLEMENTS DE CERTAINS LIEUX

Certaines zones naturelles protégées font l'objet d'une réglementation spécifique : les chiens, les bivouacs, les feux, la cueillette des plantes, peuvent être proscrits. En forêt privée, il est interdit de cueillir les produits de la forêt comme les champignons. En forêt publique, cette cueillette doit être faite avec parcimonie.

ÉVITEZ LES FEUX

Notamment dans les zones à risques. Les milieux couverts (forêts) ou trop exposés (broussailles, landes sèches) peuvent s'enflammer très rapidement.

SOYEZ PRUDENTS

Ne buvez pas l'eau des ruisseaux. Une eau claire ne signifie pas une eau potable, principalement en zone pastorale où les animaux ont pu souiller les cours d'eau.

INFORMEZ DE VOTRE LIEU DE RANDONNÉE

Dans la mesure du possible, évitez de marcher seul. L'utilisation des sentiers comporte certains risques comme par exemple les blessures. Dans tous les cas, toujours s'assurer qu'une personne sait où vous allez et à quelle heure vous devez rentrer.

MISE EN GARDE

Les randonnées que nous vous proposons sont à pratiquer exclusivement hors période d'enneigement. Les sentiers d'été peuvent emprunter des zones avalanches l'hiver.

Informations pratiques

Allevard-les-Bains

11, Place de la Résistance
38580 ALLEVARD-LES-BAINS
Tél : +33(0)4 76 45 10 11
www.allevard-les-bains.com

Le Collet

Immeuble Le Chamois, Place Marcel Dumas
38580 LE COLLET
Tél : +33(0)4 76 45 01 88
www.lecollet.com

Les 7 Laux : Prapoutel / Pipay

Les Cortillets
38190 PRAPOUTEL/ LES 7 LAUX
Tél : +33(0)4 76 08 17 86
www.les7laux.com

Les 7 Laux : Le Pleynet

Maison du Pleynet
38580 LE PLEYNET/ LES 7 LAUX
Tél : +33(0)4 76 08 75 16
www.les7laux.com

Plateau des Petites Roches

102 Route des Trois Villages - St Hilaire du Touvet
38660 Plateau des Petites Roches
Tél : +33(0)4 76 08 33 99
www.chartreuse-tourisme.com

Pontcharra

21 rue Laurent Gayet
38530 PONTCHARRA
Tél : +33(0)4 76 97 68 08
www.gresivaudan-tourisme.com

Chamrousse

42 place de Belledonne
38410 CHAMROUSSE
Tél : +33(0)4 76 89 92 65
www.chamrousse.com

Uriage-les-Bains

5, Avenue des Thermes
38410 URIAGE
Tél : +33(0)4 76 89 10 27
www.uriage-les-bains.com

Renseignements utiles

N° urgence Europe: 112 (depuis un mobile)
Météo France : Tél : +33(0)8 36 68 02 38
Pompiers: 18

