

INSCRIPTION



Nombre de participants :

Nom (s) :

*Prénom (s) :

Âge (s) :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél :

Mail :

Parcours choisi :

grand parcours parcours moyen petit parcours

Je souhaite recevoir la lettre électronique
« sentiers d'agglo » :

OUI NON

Comment avez-vous connu les randonnées

Presse Internet Autres

préciser :

Je déclare (nous déclarons) ne pas avoir de contrainte
ou de contre-indication médicale pour participer à cette
manifestation sportive.

Date :
Signature :

* Si l'inscription n'est pas individuelle, bien nommer toutes les
personnes participant à cette manifestation, ainsi que les âges.
Les données personnelles recueillies sur ce document ne sont
utilisées par la Métro qu'à des fins statistiques.



RENSEIGNEMENTS : 04 76 24 48 59

www.lametro.fr/sentiers
randonner@lametro.fr

LA SIPAVAG 29^e RANDONNÉE

LES QUATRE SEIGNEURS 13 AVRIL 2014

DÉPART : PLACE DE LA LIBERTÉ
SAINT-MARTIN-D'HÈRES
inscription gratuite sur place
de 8 h 00 à 10 h 30

RENSEIGNEMENTS : 04 76 24 48 59
www.lametro.fr/sentiers



Saint-Martin-d'Hères

saint-martin
D'URIAGE



DECATHLON



LA SIPAVAG

29^e RANDONNÉE

LES QUATRE SEIGNEURS

13 AVRIL 2014

Cette belle randonnée chemine à travers les contreforts de Belledonne, surplombant la vallée du Grésivaudan jusqu'à la colline des quatre Seigneurs. Au Moyen-Âge, le château des quatre Seigneurs se trouvait en ce lieu, propriété des seigneurs d'Eybens, de Gières, d'Herbeys et d'Uriage. Le fort du sommet de la colline fut construit entre 1875 et 1879. De là, on peut y contempler les massifs de Chartreuse, du Vercors et de Belledonne.

PETIT PARCOURS

longueur : 8,3 km
dénivelé positif : 460 m
durée de marche effective : 3 h 30

Les randonneurs s'engagent sur le sentier de la cascade : après seulement quelques mètres, ils pourront voir une chute d'eau. Après une montée de 120 m, le chemin rejoint la route qui descend du Mûrier par « Les Collodes ». Cinq cent mètres plus loin, les randonneurs seront dirigés vers la ferme des maquis, qui produit du fromage de chèvre bio. Le premier ravitaillement permettra aux participants de reprendre des forces. Au point A, le petit parcours se distingue des autres (moyen et grand parcours) pour se diriger vers le col du Gourlu. Plus haut, les randonneurs découvriront les batteries militaires du fort du Mûrier. Le hameau du Bigot sera la prochaine étape et croisera les itinéraires de retour des autres parcours (point B). La piste descendante s'engage vers le Nord, en direction des Collodes où l'itinéraire rejoint celui de la montée. Les randonneurs rejoignent le carrefour pour traverser le parc du centre de loisirs jusqu'au parking, face au fort du Mûrier. Le sentier s'engage dans une descente en escalier. Le chemin débouche dans le quartier des Alloves pour rejoindre le point de départ.

PARCOURS MOYEN

longueur : 14,3 km
dénivelé positif : 750 m
durée de marche effective : 5 h 30

À partir du point A, les randonneurs s'engagent sur un large chemin en balcon qui surplombe la combe de Gières. Ce versant Nord est relativement humide et il est fortement recommandé d'être équipé de chaussures de randonnée montantes. Après 2,5 km, et 170 m plus haut, le parcours moyen quitte le grand itinéraire (point C) et s'oriente à l'Ouest sur une piste confortable et moins humide que précédemment. Les randonneurs évoluent à 650 m d'altitude, dans le bois du Fournet, versant Nord de la montagne des quatre Seigneurs.

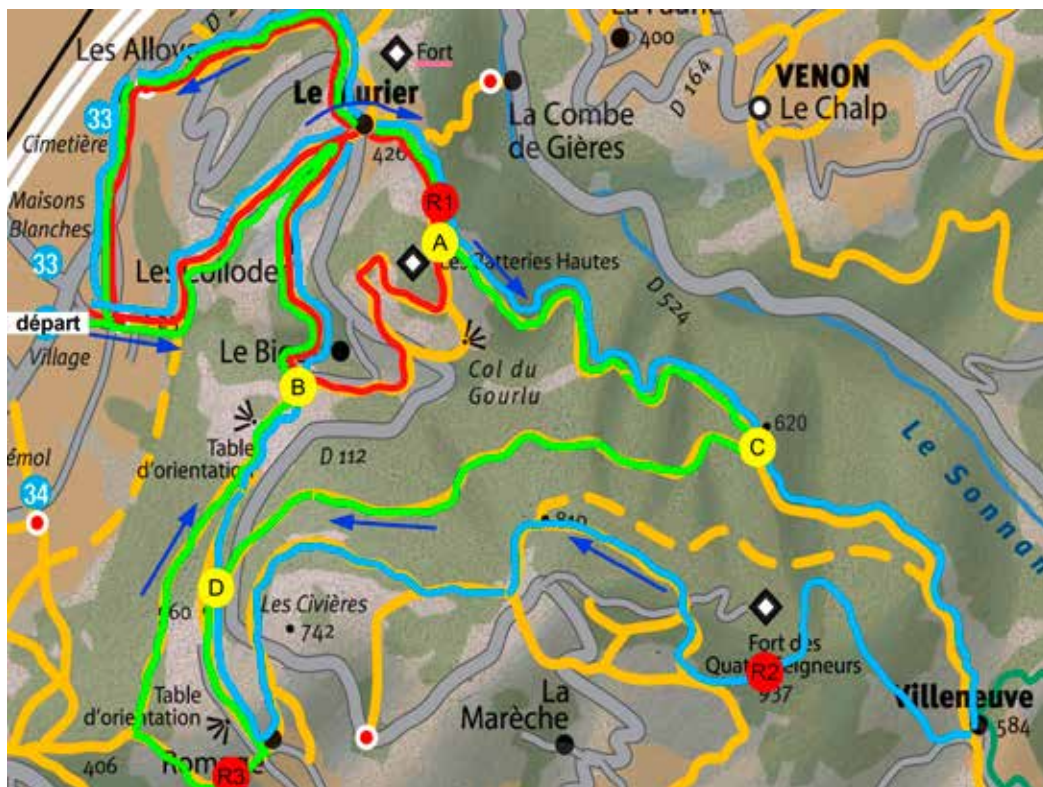
Cette longue traversée de près de 3 km se termine en rejoignant le point D et les randonneurs du grand itinéraire. Peu après, apparaît le petit village de Romage, dont les abords offrent un superbe point de vue sur l'agglomération, les balcons Est du Vercors et le massif de la Chartreuse. Les randonneurs seront dirigés vers la zone de pique-nique en dessous de Romage pour une pause méritée. Le parcours continue ensuite sur les hauteurs de Poisat. Tous les randonneurs se rejoignent avant le hameau du Bigot (point B).

GRAND PARCOURS

longueur : 17,5 km
dénivelé positif : 960 m
durée de marche effective : 6 h 45

À partir du point C, la piste continue en direction de Villeneuve-d'Uriage, en sous-bois. Bientôt, apparaissent les prairies qui annoncent l'arrivée à Villeneuve d'Uriage, charmant village bien exposé au Sud Est de la montagne des quatre Seigneurs. Les randonneurs passent alors près du lavoir récemment restauré. Après la traversée du village, ils attaquent une sérieuse montée en direction du fort des quatre Seigneurs. En arrivant sur la zone de pique-nique, dans une prairie bien ensoleillée, face au massif de Belledonne, ils seront récompensés.

Après la pause, les randonneurs repartent en direction du fort du Mûrier, font le tour du Fournet et s'engagent dans une longue descente en direction de Romage et de ses beaux panoramas. En attendant, la piste chemine dans une forêt essentiellement composée de feuillus, jusqu'aux prairies annonçant les abords de Romage. L'itinéraire du grand parcours croise le parcours moyen sur 500 m au niveau du village. Après avoir profité du très beau point de vue, les randonneurs arriveront au Bigot (point B). La suite est commune aux trois parcours.



Point A : séparation du petit parcours avec les deux autres
Point B : jonction du petit parcours avec le retour des deux autres
Point C : séparation du parcours moyen avec le grand parcours
Point D : jonction du parcours moyen avec le retour du grand parcours

« Les itinéraires passent à la **ferme des maquis** au Mûrier. S'ils le souhaitent les randonneurs pourront visiter et acheter du fromage de chèvre (durée de la visite 15-20mn) et à Villeneuve d'Uriage les randonneurs du grand parcours pourront acheter pain, farine, ou pâtes bio à la **ferme Pommart** »

- Grand parcours
- Parcours moyen
- Petit parcours