

MÉTRORANDO

La randonnée de la Métropole

INSCRIPTION
OBLIGATOIRE
EN LIGNE

Dimanche
18 mai 2025

DÉPART : SASSENAGE • Entre 8 h et 10 h 30
Parc de l'Ovalie • Rue Pierre de Coubertin

RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

grenoblealpesmetropole.fr/sentiers
04 85 59 82 80

4 circuits de niveaux différents
emprunteront des sentiers balisés sur
les communes de Sassenage et Fontaine



MÉTRORANDO

La randonnée de la Métropole

La prochaine édition de la METRORANDO aura lieu le dimanche 18 mai.

Le départ s'effectuera entre 8h et 10h30 du parc de l'Ovalie situé rue Pierre de Coubertin sur la commune de Sassenage.

Les 4 circuits proposés aux randonneurs emprunteront des sentiers balisés sur les communes de Sassenage et Fontaine.

Rendez-vous à tous les randonneurs le 18 mai 2025, les inscriptions se feront obligatoirement au préalable en ligne.

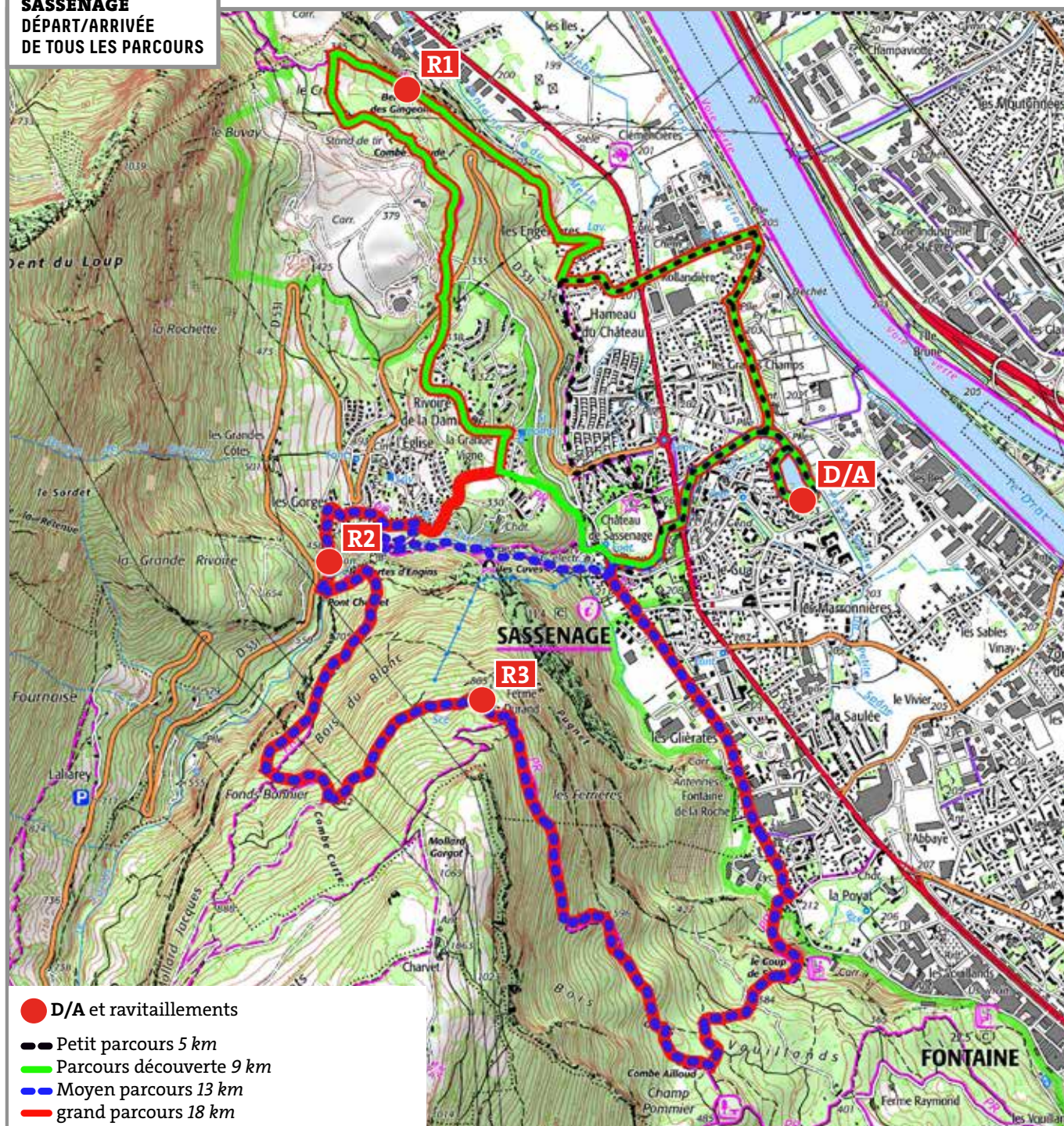
Aucune inscription sur place ne pourra être prise.

IMPORTANT

Dans un contexte de limitation des déchets, tous les randonneurs s'engagent à disposer de gourdes adaptées au parcours choisi. Ces gourdes pourront être remplies au niveau du point de départ et sur les points de ravitaillements.

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

SASSENAGE
DÉPART/ARRIVÉE
DE TOUS LES PARCOURS



GRAND PARCOURS

Longueur : 18 km

Dénivelé positif : 910 m

Durée de marche effective : 5 h 30

CONTENU DU LINÉAIRE : il est à noter qu'à partir de 10 h, il ne sera plus possible de partir sur le grand parcours.

Niveau de difficulté : **TRÈS BON MARCHEUR**

Le départ se fera du parc de l'Ovalie (point de départ et de retour **D/A**). Au départ, l'ensemble des parcours longera le cheminement de bordure du lac de l'Ovalie côté Ouest. Au bout du lac, les parcours s'orienteront sur la gauche pour regagner le bord du Furon. Le grand parcours prendra ensuite sur la droite un itinéraire bordé d'une part par la rive droite du Furon et la rive gauche de la Petite Saône d'autre part. Les randonneurs traverseront le Furon au niveau du hameau de Rollandière et prendront sur leur droite le chemin jusqu'à la rue Clémencières situé sur leur gauche. Ils remonteront cette rue jusqu'à l'avenue de Valence, prendront tout droit le chemin de Clapéro jusqu'à la rue des Engenières sur la droite. Ensuite les randonneurs bifurqueront sur la gauche dans le chemin des Gingeolles qui les mènera jusqu'au belvédère qui offre par temps clair un panorama remarquable sur le massif de la Chartreuse, la Cluze de Voreppe et la vallée du Grésivaudan. Les randonneurs poursuivront jusqu'au niveau du Cruy et atteindront le ravitaillement **R1** installé en bordure de la piste des Batteries. Après le **R1**, les randonneurs prendront le chemin des batteries jusqu'au débouché de la route de Villard-de-Lans qu'il faudra prudemment traverser pour regagner le chemin du petit Bois jusqu'à l'intersection de la rue Pierre Dalloz. Au niveau du lieu-dit château de Beaurevoir, les randonneurs du grand parcours prendront à droite et commenceront l'ascension jusqu'au mémorial du Pont Charvet. Dès les premières encablures de la montée vers le mémorial du Pont Charvet, c'est au niveau de l'intersection avec le chemin des Cuves que la jonction sera faite entre les parcours moyen et grand. Les randonneurs emprunteront la rue du moulin et poursuivront la montée vers le mémorial où sera installé le ravitaillement **R2**. Après ce ravitaillement, les randonneurs traverseront le Furon et grimperont dans un chemin rocheux qui donnera accès à un joli panorama. Ils poursuivront la montée dans une pente raide jusqu'aux lieux dit Fond Bonnier et Combe Curte. Ils prendront à droite la piste menant à la ferme Durand, point culminant de la randonnée à 855 mètres d'altitude et où sera installé la zone de pique-nique **R3**. Après le pique-nique tiré du sac, l'ensemble des randonneurs prendra sur la gauche le chemin descendant en direction du Bois des Vouillants (attention la descente est abrupte et technique) puis du coup du Sabre avant d'entrer dans le Hameau de La Poya. Le retour sur le village de Sassenage se fera par la rue de la République, l'avenue de la Falaise et le chemin de la Fontaine. Au vieux village, les randonneurs traverseront le Furon (point de jonction avec le parcours découverte) et prendront sur la droite le quai ou quelques centaines de mètres plus loin, la jonction avec le petit parcours sera également faite. Tous les randonneurs regagneront le parc de l'Ovalie par le même itinéraire en longeant le Furon qu'ils traverseront une dernière fois pour regagner la rive droite qu'ils suivront jusqu'à l'extrémité Nord du parc de l'Ovalie avant de regagner le point **D/A** en longeant le lac par le côté Est.

À NOTER POUR LES PARCOURS : GRAND ET MOYEN

Le pique-nique (tiré du sac) sera possible
au R3 au niveau de la « ferme Durand ».

MOYEN PARCOURS

Longueur : 13 km

Dénivelé positif : 680 m

Durée de marche effective : 4 h 30

Niveau de difficulté : **BON MARCHEUR**

Dès la sortie du parc de l'Ovalie, les randonneurs du parcours moyen bifurqueront sur la gauche et remonteront en rive droite puis en rive gauche le Furon jusqu'au village de Sassenage. Après avoir retraversé le Furon, ils prendront sur leur droite le chemin des cuves, chemin large en première partie qui se réduira sur un sentier étroit et technique sur la bordure immédiate du Furon. Vigilance et prudence seront de rigueur sur certains passages étroits. La traversée du Furon se fera sur une passerelle en caillebotis sur le haut du sentier. Les randonneurs emprunteront ensuite une piste plus large jusqu'au déboucher sur la rue Pierre Dalloz, point de jonction avec le grand parcours. À partir de cette jonction, le parcours moyen sera identique au grand jusqu'à l'arrivée.

À NOTER SUR CE PARCOURS : la descente entre le **R3** et le bois des Vouillants est abrupte et technique.

PARCOURS DÉCOUVERTE

Longueur : 9 km

Dénivelé positif : 280 m

Durée de marche effective : 2 h 30

Niveau de difficulté : **FACILE**

Le départ du parcours découverte est identique au grand parcours jusqu'au château de Beaurevoir. À cette intersection, les randonneurs du parcours découverte prendront le chemin descendant sur leur gauche jusqu'à atteindre le chemin des côtes et regagner le quai du furon, point de jonction avec le moyen et le grand parcours. Les randonneurs regagneront ensuite l'extrémité Nord du parc de l'Ovalie et le point de départ par le même itinéraire.

PETIT PARCOURS

Longueur : 5 km

Dénivelé positif : 80 m

Durée de marche effective : 1 h 30

Niveau de difficulté : **TRÈS FACILE**

Le départ du petit parcours est identique au grand parcours et au parcours découverte jusqu'au bout du chemin de Clapéro. À cette intersection, les randonneurs du petit parcours prendront à gauche le chemin des Engenières jusqu'à atteindre le rond point de la route de Villard-de-Lans. Après une traversée prudente sur les passages protégés, les randonneurs s'engageront sur la gauche dans la rue du Hameau du Placage jusqu'à l'intersection avec la Rue Bérenger sur leur droite. Au bout de la Rue Bérenger, les randonneurs prendront à gauche la rue du Placage pour regagner le château de Sassenage. Ils prendront sur leur droite le quai du Furon sur une cinquantaine de mètres et regagneront le point de jonction avec l'ensemble des autres parcours. Les randonneurs regagneront ensuite le point **D/A** par le même itinéraire que l'ensemble des parcours. Un ravitaillement sera installé au point de **D/A** pour les randonneurs du petit parcours.

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.

Côté pratique

- Départ à l'entrée du Parc de l'Ovalie.
- **INSCRIPTION EN LIGNE OBLIGATOIRE. AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE.**
- Le stationnement s'effectuera sur les parkings mis à disposition au Centre Technique Municipal, rue Pierre de Coubertin, et aux abords du complexe Jeannie Longo.
- Pensez toutefois au covoiturage et à la ligne de bus M Réso proximo 19 arrêt « L'Ovalie ».
- Ligne 19 accessible depuis le terminus du tram A à « La Poya ».



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