

# MÉTRORANDO

La randonnée de la Métropole



Dimanche  
5 octobre 2025

INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE  
EN LIGNE

DÉPART : GRENOBLE • Parc du jardin de ville  
Entre 8 h et 10 h 30

RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

[grenoblealpesmetropole.fr/sentiers](http://grenoblealpesmetropole.fr/sentiers)  
04 85 59 82 80

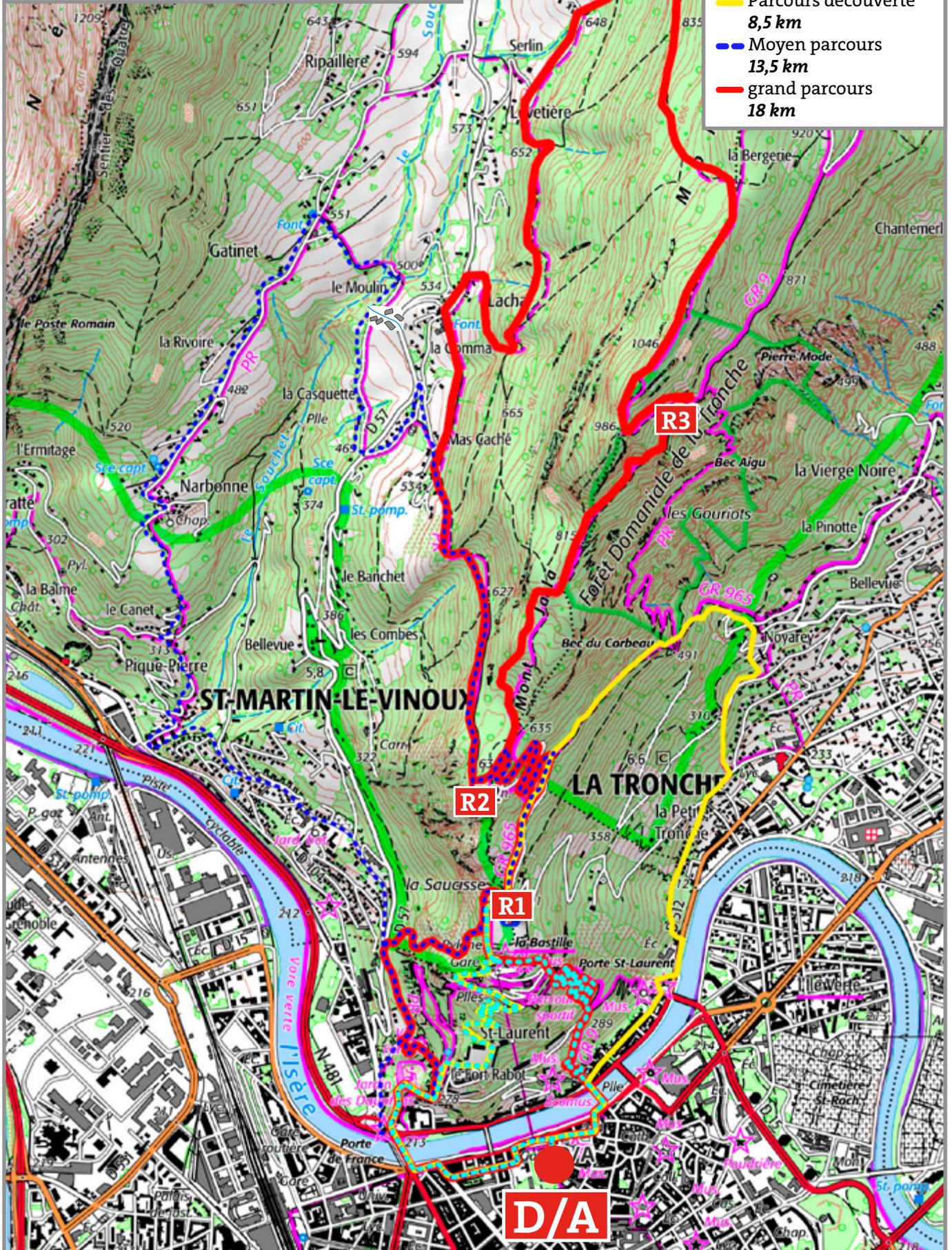
4 circuits de niveaux différents  
emprunteront des sentiers balisés sur  
les communes de Grenoble, La Tronche  
et Saint-Martin-le-Vinoux



# MÉTRORANDO

## DIMANCHE 5 OCTOBRE 2025

- Départ / arrivée
- R** Ravitaillements
- Petit parcours  
5 km
- Parcours découverte  
8,5 km
- Moyen parcours  
13,5 km
- grand parcours  
18 km



Départ / arrivée Jardin de Ville de Grenoble

DÉPART DE 8H À 9H30

### GRAND PARCOURS

Longueur : 18 KM

Dénivelé positif : 980 M

Durée de marche effective : 6H

**CONTENU DU LINÉAIRE : il est à noter qu'à partir de 9h30, il ne sera plus possible de partir sur le grand parcours.**

Niveau de difficulté : **TRÈS BON MARCHEUR**

Départ au jardin de ville, les randonneurs (tous parcours confondus) prennent rue Hector Berlioz puis quai Créqui avant de bifurquer rue de Belgrade. Puis à droite rue Moidieu, poursuivre sur la rue Marcel Deprez. Au déboucher avec le boulevard Edouard Rey, prendre à droite. Ensuite, sur la gauche prendre le quai Créqui jusqu'au Pont de Porte de France et rentrer dans le parc du jardin des Dauphins. Après le grand escalier, traverser la passerelle. À cette intersection, les parcours se séparent. Le grand et le moyen parcours bifurquent sur la gauche en direction du parc Guy Pape tandis que les parcours petit et découverte poursuivent tout droit. Le grand et le moyen traversent le parc Guy Pape. À la sortie du parc au niveau de la montée de la Rochette, prendre à droite le petit sentier en direction de l'ancienne cimenterie. Au déboucher sur la route de Clémencières, parcourir une trentaine de mètres en bordure de route (PRUDENCE) et monter l'escalier métallique en direction de la grotte de Mandrin. À ce niveau, les randonneurs traversent la grotte et ressortent au ravitaillement **R1** au Glacis (commun à tous les parcours). À noter que si des randonneurs ne souhaitent pas y passer, un autre itinéraire leur est proposé pour regagner ce premier ravitaillement. Après cette pause, les randonneurs des grand, moyen et découverte prennent le chemin en direction du Mont Jalla où se situe le mémorial national des troupes de montagne. Au niveau de l'Adret, le parcours découverte est tout droit sur le chemin dit « de la Procession » tandis que le grand et le moyen se prennent sur la gauche, sur la grande piste jusqu'au Mont Jalla où sera installé le **R2**. Les randonneurs du parcours moyen sont au point culminant de leur randonnée et peuvent profiter d'une pause pique-nique au mémorial tandis que les randonneurs du grand parcours continuent sur la droite le chemin en balcon avant d'amorcer la descente sur le Mas caché. Ensuite, prendre à droite le chemin en direction de Lévetière. Au déboucher sur la route, prendre à droite et poursuivre jusqu'à atteindre le chemin de montée qui rejoint le Plat du Saut et longe les aménagements de Serlin Trail. Poursuivre la montée à droite en direction de Sous le Mont et prendre à droite en direction du Mont Rachais point culminant de la randonnée avec 1046 m d'altitude. Redescendre ensuite sur le relais de Rochebise où sera installé le ravitaillement **R3**. Puis, prendre à gauche jusqu'à la plateforme. S'engager sur le chemin de descente à droite en direction de la Chênaie et de la Bastille. À la Chênaie prendre tout droit et continuer à descendre la piste jusqu'au Glacis (retour au **R1**). Prendre à droite pour rejoindre la Bastille et, depuis la place Tournadre (place d'arrivée des bulles du téléphérique), prendre à gauche et redescendre jusqu'au jardin de ville par la Fontaine du Lion. Traverser la rue Saint Laurent et la place de la Cimaize. Poursuivre tout droit, traverser l'Isère sur le Pont Saint Laurent et prendre à droite Quai Stéphane Jay. Prendre à gauche place de Berulle, puis poursuivre sur rue « Cujas ». Prendre à droite la rue du Palais et poursuivre vers la place Saint André pour revenir au jardin de Ville par la rue Hector Berlioz.

DÉPART DE 8H30 À 10H30

### PETIT PARCOURS

Longueur : 5 KM

Dénivelé positif : 300 M

Durée de marche effective : 2H30

Niveau de difficulté : **FACILE**

Le départ du petit parcours est identique au parcours découverte jusqu'au Glacis où sera installé le **R1**. Les randonneurs peuvent pique-niquer sur l'espace vert. Puis, ils reviennent sur leurs pas en direction de la Bastille jusqu'à la Place Tournadre. Après le beau point de vue sur la place, ils prennent le chemin à gauche en direction de la Caserne du Donjon, la Banquette de tir et L'assomoir. Après le passage de la fortification, ils descendent la piste sinueuse jusqu'à La Croisée. Prendre à droite et descendre en direction de Chalemont. Poursuivre jusqu'à la Fontaine du Lion. Traverser la rue Saint Laurent et la Place de la Cimaize. Le retour depuis cette place est commun avec le grand parcours et le parcours découverte.

DÉPART DE 8H30 À 10H00

### MOYEN PARCOURS

Longueur : 13,5 KM

Dénivelé positif : 640 M

Durée de marche effective : 4H30

Niveau de difficulté : **BON MARCHEUR**

Le départ est identique au grand parcours jusqu'au Mas Caché. Les randonneurs poursuivent la route sur 350 m et prennent à gauche le chemin en direction de Gomma. Les randonneurs traversent la route de Clémencières (PRUDENCE) et partent ensuite sur la droite sur le chemin de la Buisseratière. Traverser la gorge du Souchet au niveau du Moulin et remonter sur le hameau de Gatinet. Prendre à gauche la route de Narbonne jusqu'au son hameau. Peu après le virage de La chapelle de la Nativité, s'engager à gauche sur le chemin de la cheminée qui borde dans un premier temps les prairies avant de se rétrécir entre deux talus. À l'arrivée sur le hameau du Canet, traverser la rue puis poursuivre la descente du chemin de la cheminée jusqu'au débouché avec la Route de Narbonne. Prendre à gauche et descendre jusqu'au lieu-dit Pique Pierre. Traverser le parking et amorcer une remontée sur la gauche sur le Chemin de l'Écluse qui débouche au Clos du Daim. Poursuivre à droite sur le Chemin du Canet puis tout droit sur la rue du 8 mai 1945 jusqu'à la route de Clémencières au niveau des anciennes cimenteries. Traverser prudemment la route, s'engager à droite sur une trentaine de mètres et prendre le chemin à gauche en direction du Parc Guy Pape. Contrairement à l'aller, les randonneurs poursuivent tout droit et descendent le chemin de la Rochette. À son déboucher sur la Route de Lyon, prendre à gauche et poursuivre sur le trottoir de la Route de Lyon jusqu'au Pont de Porte de France. Traverser l'Isère et prendre à gauche quai Créqui et parcourir le même itinéraire qu'à l'aller pour revenir au Parc du jardin de Ville.

DÉPART DE 8H À 10H30

### PARCOURS DÉCOUVERTE

Longueur : 8,5 KM

Dénivelé positif : 390 M

Durée de marche effective : 3H30

Niveau de difficulté : **FACILE**

Le départ du parcours découverte est identique au grand et moyen parcours jusqu'à l'intersection située après la passerelle de sortie du jardin des Dauphins. À cette intersection, les randonneurs poursuivent tout droit sur 130 m et s'engagent sur la droite pour atteindre une porte d'entrée du Fort du Rabot exceptionnellement ouverte pour l'occasion. Depuis le Fort du Rabot, prendre sur la gauche rue Maurice Gignoux jusqu'à atteindre le parking de la résidence. Monter cette rue et poursuivre sur la piste sinueuse jusqu'à atteindre la porte fortifiée. Poursuivre jusqu'à La Gargouille et reprendre la montée classique de la Bastille par la pointe du Vent et la terrasse des Géologues pour atteindre la place Tournadre. Prendre à gauche et sortir de la fortification par le pont-levis. Remonter le chemin de la Bastille jusqu'au Glacis où sera installé le **R1**. Les randonneurs prennent alors le chemin en direction du Mont Jalla où se situe le mémorial national des troupes de montagne. Au niveau de l'Adret, prendre tout droit sur le chemin dit de la Procession jusqu'à l'intersection du Bec du Corbeau. Descendre ensuite à droite sur le chemin dit de la Montée de la Procession en direction de La Tronche. Descendre jusqu'au chemin du Coteau. Prendre à droite et poursuivre sur 250 m. Prendre le chemin de Pétillonière sur la gauche et descendre jusqu'au débouché avec le Chemin Saint Jean. Prendre à droite sur une cinquantaine de mètres et bifurquer sur la gauche pour rester sur ce chemin jusqu'à son arrivée sur Quai des Allobroges. Prendre ensuite à droite sur 120 m et contourner la Casemate par la Place Saint Laurent. S'engager dans la rue Saint Laurent et poursuivre jusqu'à la Fontaine du Lion, traverser la place de la Cimaize. Le retour au jardin de Ville est alors commun avec les grand et petit parcours.

**AUCUNE BOUTEILLE NE SERA DISTRIBUÉE AUX PARTICIPANTS LORS DE CETTE MANIFESTATION**

**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**

## ATTENTION !

**INSCRIPTION EN LIGNE OBLIGATOIRE AVANT LE :  
VENDREDI 3 OCTOBRE À 16H  
AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE**

---

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 AU PARC DU JARDIN DE VILLE DE GRENOBLE
- Le stationnement s'effectuera sur les parkings environnants (attention, parking de l'esplanade fermé)
- Pensez au covoiturage
- Lignes de TRAM A, B et E  
Arrêts « Maison du tourisme, « Alsace Lorraine », « Victor Hugo »

### 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.

### ANIMATION DÉBATS POUR LE CLIMAT ON MET QUOI DANS NOS ASSIETTES ?

Des ambassadeurs de l'alimentation proposeront des animations ludiques pour comprendre le lien entre son assiette, sa santé et la planète.

Et trouver ensemble les solutions !

Plus d'infos sur la démarche : [debatspourleclimat.fr](http://debatspourleclimat.fr)



**Contact : 04 85 59 82 80 ou [grenoblealpesmetropole.fr/metrorando](http://grenoblealpesmetropole.fr/metrorando)**