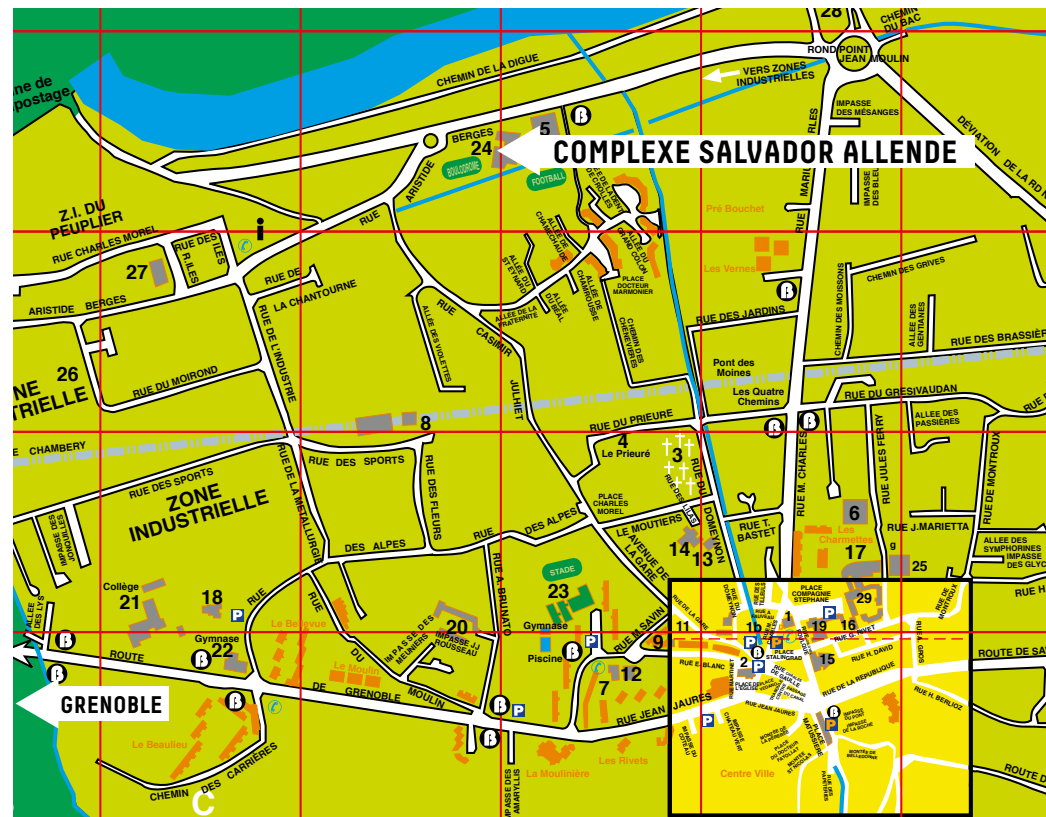


# MÉTRORANDO

LES CONTREFORTS  
DE BELLEDONNE

DIMANCHE 3 JUIN 2018



Rendez-vous au complexe Salvador Allende Rue Aristide Bergès à Domène.

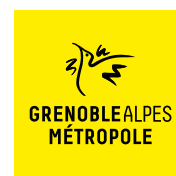
Inscription gratuite et obligatoire entre 8 h et 10 h 30.

Le stationnement s'effectuera sur le parking du complexe sportif  
et en bordure de la route menant au centre de compostage.  
Pensez toutefois au covoiturage et à la ligne de bus TAG 15 arrêt « Les Chenevières ».

2 navettes gratuites au départ de la gare routière de Grenoble à 7h30 et 8h30.

Contact:

tel.: 04 76 59 57 43 • lametro.fr/sentiers



DECATHLON

# MÉTRORANDO

Grande randonnée printanière de la Métropole



LES CONTREFORTS DE BELLEDONNE  
DIMANCHE 3 JUIN 2018

DÉPART : DOMÈNE  
Complexe sportif Salvador Allende

Inscription gratuite et obligatoire  
sur place de 8 h à 10 h 30

Infos : 04 76 59 57 43 ou lametro.fr/sentiers

# MÉTRORANDO

## LES CONTREFORTS DE BELLEDONNE

DIMANCHE 3 JUIN 2018

**A GRAND PARCOURS**  
**LONGUEUR : 18 KM**  
**DÉNIVELÉ POSITIF : 1000 M**  
**DURÉE DE MARCHÉ EFFECTIVE : 6 H 45**

Le départ sera donné au complexe sportif Salvador Allende à Domène (point **D**). Le parcours sera commun aux 3 itinéraires jusqu'au **R1**.

À la sortie du ravitaillement **R1**, les randonneurs des grands et moyens parcours poursuivront la traversée de la plaine jusqu'à atteindre le Japin de Gières. À ce niveau les randonneurs traverseront la voie de chemin de fer et la route D523 pour relier le petit ruisseau de Pissevielle par la rue de la Fontaine. Ce sentier au départ de Pissevielle permettra aux randonneurs de s'élever en direction de Venon et du lieu dit de Pressembois. Les randonneurs prendront ensuite la direction de la Fontaine Bénite pour regagner par une large piste le Vallon des Puits, la zone du pique-nique, tiré du sac, qui sera commun aux parcours moyen et grand **R2**. Après le pique-nique, le grand parcours poursuivra son ascension dans la forêt domaniale de Prémol dite aussi de Combeloup pour ensuite redescendre sur le Hameau de la Pérérée. Arrivés sur la D29 les randonneurs bifurqueront à gauche pour traverser le hameau avant de prendre sur la droite vers le ravitaillement **R3**. Ce ravitaillement permettra aux moyen et grand parcours de se rejoindre. Les randonneurs continueront à descendre la combe du Rivet jusqu'à la jonction avec le petit parcours au niveau du chemin d'accès à la ferme des Molinières **X**. Le retour pour les trois parcours sera alors identique. Après la traversée de la ferme des Molinières, les randonneurs s'engageront sur un chemin descendant mais vallonné pour ressortir en plein centre de Domène dans la rue St Nicolas. Après avoir traversé la place de la mairie, les randonneurs emprunteront un sentier urbain piétonnier dans le quartier de Moutiers. Ce cheminement les mènera en bordure du prieuré du X<sup>ème</sup> siècle et les randonneurs traverseront le quartier des Chenevières et regagneront le point **D**.

Rendez vous à tous les randonneurs à partir de 8h au départ du complexe sportif Salvador Allende à Domène.

**B PARCOURS MOYEN**  
**LONGUEUR : 16 KM**  
**DÉNIVELÉ POSITIF : 850 M**  
**DURÉE DE MARCHÉ EFFECTIVE : 5 H 45**

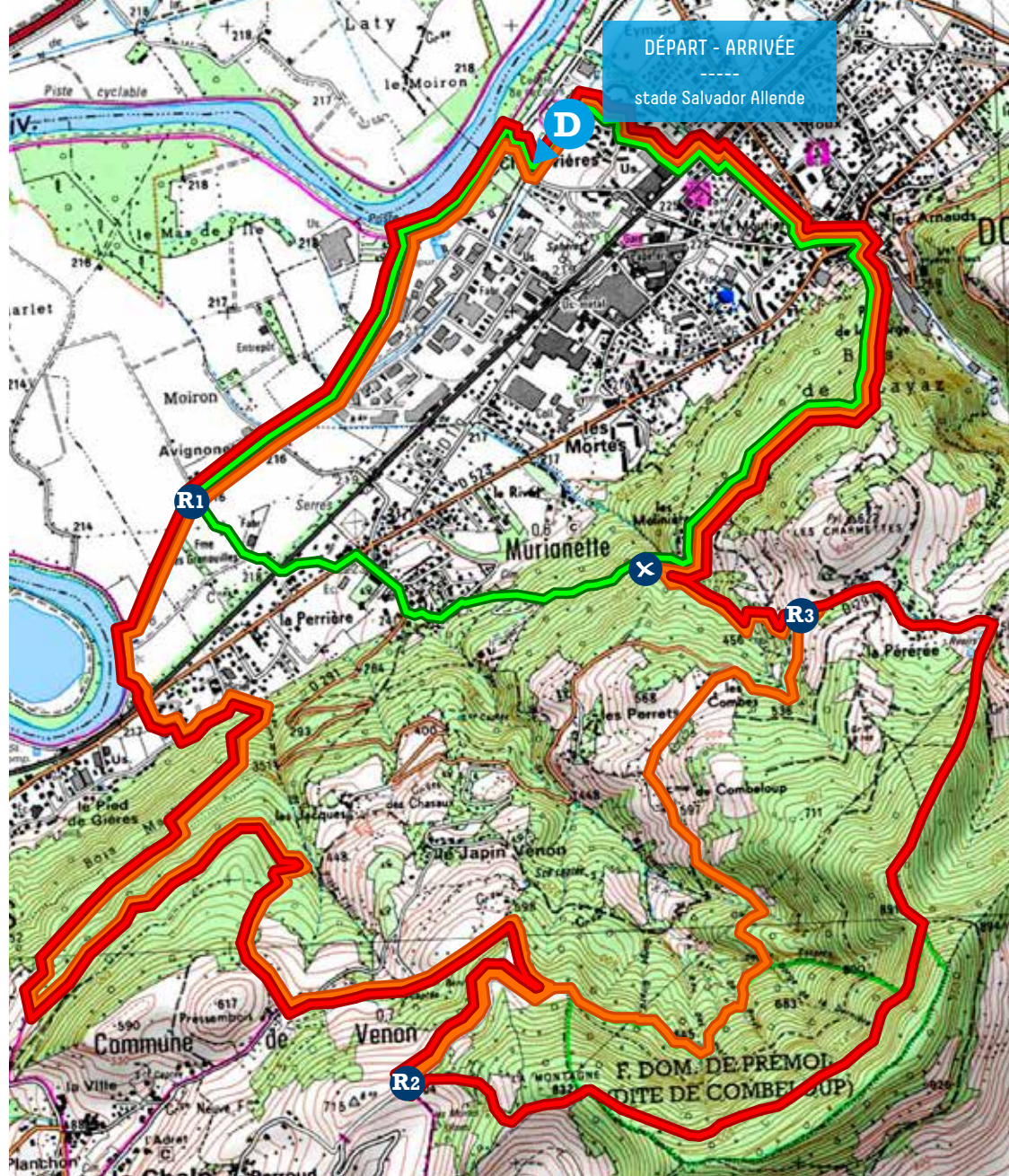
Le parcours moyen est identique au grand jusqu'au point de pique-nique **R2**.

Après le pique-nique, tiré du sac, les randonneurs du parcours moyen reviendront sur leurs pas sur une distance de 800 m et s'engageront sur la droite sur une piste forestière qui traverse la forêt domaniale de Prémol ou de Combeloup. Cette piste les mènera à la ferme de Combeloup ou ils emprunteront une portion de route pour regagner « Les Combes » et le petit chemin en aval de la route qui leur permettra de rejoindre le ravitaillement **R3** et faire la jonction avec les randonneurs du grand parcours. Les randonneurs rentreront par le même itinéraire que ceux du grand parcours ●

**C PETIT PARCOURS**  
**LONGUEUR : 7 KM**  
**DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M**  
**DURÉE DE MARCHÉ EFFECTIVE : 2 H 35**

Le petit parcours est identique aux grand et moyen jusqu'au ravitaillement **R1**.

Après le ravitaillement, les randonneurs regagneront le village de Murianette par le chemin des Grenouilles. Une fois la rue de la Libération traversée, les randonneurs monteront dans le village pour prendre sur leur gauche, la rue de l'église. Ils passeront à côté de l'église St Félix et bifurqueront peu après sur la droite sur le chemin de la Tour qu'ils emprunteront sur 500 m avant de s'engager dans un virage sur le chemin d'accès à la ferme des Molinières. Peu avant la ferme des Molinières, les randonneurs de ce petit parcours rejoindront le tracé des moyen et grand parcours **X**. À partir de cette jonction, l'itinéraire pour regagner le point **D** sera le même pour tous les parcours ●



- D** Départ / arrivée - Salvador Allende
- A B C** Parcours
- R** Ravitaillement ou points de croisement des itinéraires **X**

**RAPPEL**  
 L'activité de randonnée nécessite d'être bien chaussé, prévoir des vêtements chauds et imperméables (en fonction de la météo). Surtout ne pas surestimer ses capacités.

# INSCRIPTION

Nombre de participant:

Nom (s): .....

\*Prénom (s): .....

Âge (s): .....

Adresse: .....

Code postal: .....

Ville: .....

Tél: .....

Courriel: .....

Parcours choisi:  
 Grand  Moyen  Petit   
 parcours parcours parcours

Comment avez-vous connu les randonnées ?

Presse  Internet  Autres

préciser: .....

Comment êtes-vous venu ? : .....

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 Métropole qu'à des fins statistiques.*