

Traces de champions : Mon parcours trail par Maurice Manificat

4 Montagnes - Saint-Nizier-du-Moucherotte



Une des nombreuses vues sur le parcours (m_manificat)

A la porte nord du massif du Vercors, c'est LA sortie avec vues ! C'est également ma sortie d'entraînement dénivelé favorite. Séance d'entraînement d'environ 1h 30 pour les plus chevronnés (en courant souvent bien sur !), alors à vous de jouer...

On se croirait dans les Dolomites ! Au milieu des éboulis, sous les falaises du Moucherotte, c'est comme un passage dans un autre monde...

Remarque : le temps de 4h estimé ici concerne la randonnée pédestre, non les pratiquants de trail.

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 4 h

Longueur : 11.1 km

Dénivelé positif : 909 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Accessible en transport en commun, Agriculture et Savoir faire, Flore, Géologie, Histoire et patrimoine, Point de vue

Itinéraire

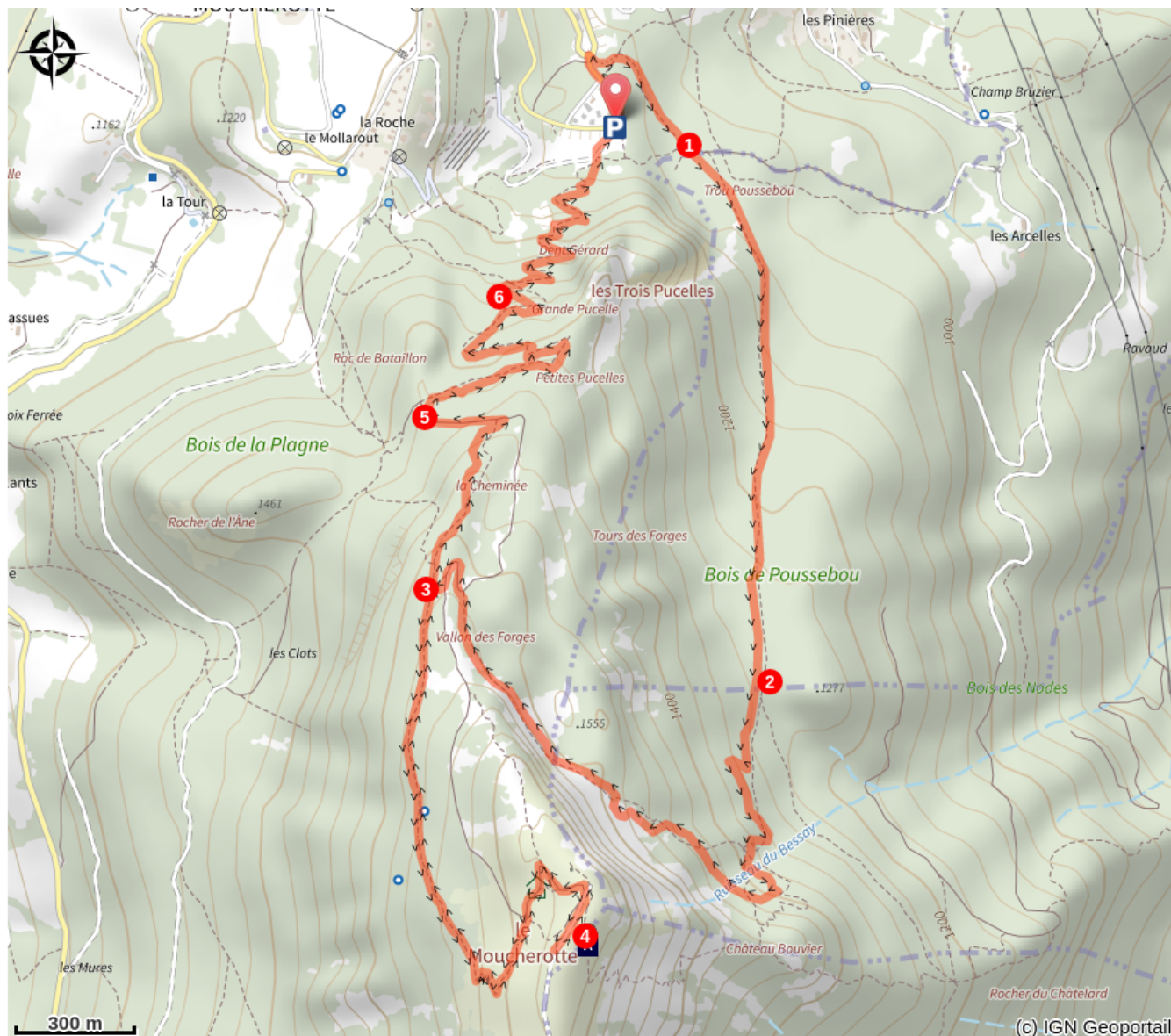
Départ : Parking lieu-dit Les Pucelles

Arrivée : Parking lieu-dit Les Pucelles

Balisage :  GR  GRP  GTV à pied  PR

Le départ s'effectue depuis le parking de "**l'Espace Tremplin**", à proximité du panneau directionnel **Les Pucelles** (dans le virage en épingle de la route). Prendre la direction du **Bois de Poussebou 2**, en passant par **Trou de Poussebou 1**. Le sentier monte progressivement en lacets et traverse le vallon des Forges (sous l'imposante falaise du Moucherotte) pour déboucher au carrefour **Les Forges 3**. De là, poursuivre par le GR 91 jusqu'au sommet du **Moucherotte 4** (ou redescendre directement vers le parking point de départ sur la droite). Après avoir bien profité de la vue panoramique, entamer le retour et la descente en direction du village de **Saint-Nizier-du-Moucherotte** par le même cheminement jusqu'aux **Forges**. La rando continue sur l'itinéraire du Grand Tour du Vercors à pied (GTV) en passant par **Roc de Bataillon 5** puis le croisement **Sous la Dent Gérard 6**. On rejoint par une jolie sente technique le parking **Les Pucelles**, conclusion d'une sortie inoubliable !

Sur votre chemin...



Sommet du Moucherotte (A)

Toutes les infos pratiques

⚠️ Recommandations

Les Traces de Champions sont des parcours spécifiques d'entraînement (difficiles et techniques) qui ne correspondent pas toujours à des itinéraires balisés sur le terrain. Les descriptifs techniques sont moins précis que sur les autres circuits de Vercors Rando. L'usage est donc de télécharger la trace gpx pour suivre l'itinéraire.

Attention par temps de pluie ou de brouillard, certains passages peuvent être glissants et techniques.

Pour des raisons évidentes de sécurité, cet itinéraire est bien sur praticable dans son intégralité **UNIQUEMENT** en période "hors neige" !

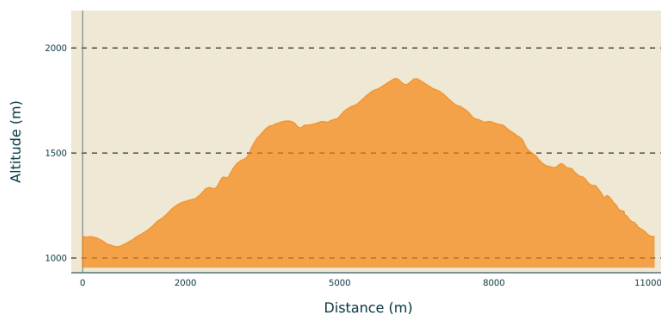
En début de saison renseignez-vous sur l'enneigement (parfois tardif !).

Utilisez les passages aménagés pour franchir les clôtures, refermez les portails et barrières, restez sur les chemins balisés.

Rester sur les chemins balisés c'est aussi respecter la propriété privée.

VTTistes, vous allez plus vite que les piétons et les cavaliers ! Pour éviter les accidents, ralentissez, avertissez et céder le passage en vous croisant.

Profil altimétrique



Altitude min 1054 m
Altitude max 1855 m

Transports

En train :

L'itinéraire des GTV a été conçu pour être facilement accessible en train. En effet, sept itinéraires de liaisons vous permettent de rejoindre l'itinéraire principal du grand tour du Vercors. Les arrêts de gare concernés sont les suivants :

- Pour le département de l'Isère : Grenoble, Monestier-de-Clermont, Clelles, Vinay.
- Pour le département de la Drôme : Die, Crest, Saint-Nazaire-en-Royans, Romans et Valence.

En bus :

Avec les cars Régions, prendre la ligne T65 en direction de Saint-Nizier-du-Moucherotte.

Le calculateur d'itinéraire multimodal OÙRA vous donne accès à toutes les correspondances entre les trains régionaux, transports urbains et ligne de bus départementale :

<https://www.oura.com/>

En Autostop : Retrouvez tous les arrêts pour aller ou repartir de Saint-Nizier sur www.rezopouce.fr en autostop (temps d'attente moyen de 4 min sur les Quatre-Montagnes)

En covoiturage :

Proposez ou réservez votre covoiturage avec la plateforme régionale Mov'Ici.

Accès routier

- En venant du Nord de la France (Paris : 6h)

Autoroutes A6, A48, puis sortie Villard-de-Lans par la RN 532 et direction « Vercors ».

- En venant du Sud de la France (Marseille : 3h)

Autoroutes A7 (jusqu'à Valence Sud), A49, puis sortie La Baume d'Hostun direction Villard-de-Lans. A Saint-Nazaire-en-Royans, prendre la RD 531 direction Villard-de-Lans.

Parking conseillé

Parking de l'Espace Tremplin (Les Pucelles)

Lieux de renseignement

OTI 4M - Bureau d'information de
Lans-en-Vercors
246 avenue Léopold Fabre, 38250
Lans-en-Vercors
info.lansenvercors@otivercors.com
Tel : 04 76 95 42 62
<https://www.vercors-experience.com/>

OTI 4M - Bureau d'information de
Saint-Nizier-du-Moucherotte
Place du Village, 38250 Saint-Nizier-
du-Moucherotte
info.stnizierdumoucherotte@otivercors.com
Tel : 04 76 53 40 60
<https://www.vercors-experience.com/>

Sur votre chemin...



Sommet du Moucherotte (A)

Du haut de ses 1901 mètres, ce sommet offre une vue imprenable sur les Alpes et la vallée de Grenoble. Pour mieux vous repérer dans les massifs environnants, une table d'orientation est à votre disposition sur le sentier. Vous trouverez également sur votre chemin un radar de Météo-France. Installé en 2014, celui-ci peut mesurer les précipitations et le vent dans un rayon de 50 kilomètres. Jusqu'en 2001, on pouvait aussi voir se dresser sur le Moucherotte l'hôtel Ermitage, établissement de luxe ayant accueilli notamment Brigitte Bardot, Dalida et Charles Aznavour. Abandonné depuis 1974 faute de rentabilité, l'hôtel était relié à Saint-Nizier par un téléphérique. Il ne subsiste de celui-ci qu'un seul pylône, désormais utilisé par le parcours aventure du village.

Crédit photo : V. Giry