

# Le Moucherotte



Randonnée n°35111394

Une randonnée proposée par P.O Express

Une randonnée, assez sportive, au départ du parking du Tremplin (construit pour les JO de Grenoble de 1968) menant à la table d'orientation du Moucherotte et son merveilleux panorama à 360°.

<b>Durée :</b>	4h40	<b>Difficulté :</b>	Difficile
<b>Distance :</b>	9,67 km	<b>Retour point de départ :</b>	Oui
<b>Dénivelé positif :</b>	665 m	<b>Activité :</b>	Pédestre
<b>Dénivelé négatif :</b>	662 m	<b>Régions :</b>	Alpes, Vercors, Dauphiné
<b>Point haut :</b>	1 887 m	<b>Commune :</b>	Saint-Nizier-du-Moucherotte (38250)
<b>Point bas :</b>	1 249 m		

## Description

Se garer sur le parking du Tremplin.

**(D/A)** Du parking, suivre la piste qui part Sud-Ouest, sur environ 2,5 km, en délaissant les sentiers latéraux.

Atteindre une intersection accompagnée d'un panneau indicatif stipulant l'abandon de la piste.

**(1)** Monter à gauche sur un balisage Jaune et Vert. Au début, il s'agit d'un chemin assez large qui, au fur et à mesure, s'élève rudement. Au moment où le chemin se rétrécit, **faire très attention aux pentes raides et glissantes (surtout les lendemains de pluie), c'est un tronçon très compliqué.** Déboucher au Pas de la Bergère.

**(2)** Filer Sud, toujours sur le balisage Jaune et Vert, en direction du Moucherotte. Le sentier continue de monter mais les pentes sont beaucoup moins prononcées que celles vues précédemment. Rejoindre une piste.

**(3)** Récupérer le balisage Rouge et Blanc du GR® 91 et prendre la piste à gauche, en direction du Moucherotte. Aboutir à un panneau indiquant une table d'orientation.

**(4)** Monter à gauche, en direction de la table d'orientation et du Moucherotte. *Un merveilleux panorama à 360° s'offre à vous. La table d'orientation permet de distinguer tous les sommets environnants.*

**(5)** Rebrousser chemin et redescendre à l'intersection précédente.

**(4)** Descendre à gauche, en direction de Saint-Nizier. Dépasser un refuge et arriver à une jonction de sentiers (non indiquée sur la carte).

**(6)** Délaissier le chemin qui part à droite afin de rester sur le GR® qui file au Sud. Se maintenir sur ce dernier en ignorant les départs latéraux. Atteindre une piste.

**(7)** Suivre la piste qui descend à gauche. Après un lacet à gauche, la piste se transforme en sentier. **Attention, le balisage a disparu et les indications sont absentes.** Au moment où un balisage Jaune et Vert réapparaît sur un arbre, prendre le sentier qui descend à droite. À l'intersection suivante, suivre à gauche, puis une nouvelle fois à gauche, quelques mètres après. Plus tard, à l'intersection en Y, emprunter l'itinéraire de droite conduisant à la piste du début de la randonnée. S'engager à droite afin de retrouver le parking du Tremplin **(D/A)**.

## Points de passages

**D/A Parking du Tremplin**  
N 45.164768° / E 5.632423° - alt. 1 251 m - km 0

- 1 Abandon Piste**  
N 45.149411° / E 5.625821° - alt. 1 277 m - km 2.36
- 2 - Pas de L'Echelle ou de la Bergère (1584m)**  
N 45.140873° / E 5.627703° - alt. 1 592 m - km 3.41
- 3 Piste Forestière**  
N 45.134994° / E 5.629376° - alt. 1 712 m - km 4.12
- 4 Sous le Moucherotte**  
N 45.14875° / E 5.639459° - alt. 1 870 m - km 5.93
- 5 - Le Moucherotte (1901m)**  
N 45.147591° / E 5.639384° - alt. 1 881 m - km 6.08
- 6 Jonction de sentiers**  
N 45.148118° / E 5.637323° - alt. 1 821 m - km 6.58
- 7 Piste Forestière**  
N 45.159777° / E 5.636337° - alt. 1 511 m - km 8.52

**D/A Parking du Tremplin**  
N 45.164753° / E 5.632376° - alt. 1 251 m - km 9.67

## Informations pratiques

Randonnée en vidéo sur le lien suivant <https://youtu.be/tG06A1Xkr9I>

Pas de point d'eau, Bâtons fortement conseillés, casquette ou chapeau recommandés

Tronçon ombragé entre (1) et (2)

Table de pique nique au refuge avant (6)

**Extrême prudence entre (1) et (2)**

## A proximité

Possibilité de rallonger la randonnée en réalisant l'itinéraire des Trois Pucelles.

Au niveau de la déchetterie, vue d'ensemble sur le Tremplin

Donnez-nous votre avis sur : <https://www.visorando.com/randonnee-le-moucherotte/-7>

Téléchargez l'application Visorando pour suivre cette randonnée



©2023 IGN

Visorando et l'auteur de cette fiche ne pourront pas être tenus responsables en cas d'accident survenu sur ce circuit.

### Préparation de sa randonnée



#### BIEN CHOISIR SA RANDONNÉE

en fonction de sa durée, et de sa difficulté, en fonction de ses compétences et de sa condition physique.



#### CONSULTER LA MÉTÉO

et se renseigner sur les particularités du site : neige, température, horaires et coefficient des marées, vent, risque d'incendie...



#### S'ÉQUIPER EN CONSÉQUENCE

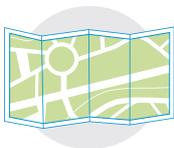
équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements... et prendre de quoi boire et s'alimenter.



#### PRÉVENIR

au moins une personne du projet de randonnée.

### Comportement pendant la randonnée



#### RESTER SUR LES SENTIERS

(sauf cas exceptionnel).



#### RESPECTER

les cultures et les prairies, ne pas cueillir ou ramasser les fruits.



#### RESPECTER LES INTERDICTIONS

propres au site : ne pas cueillir, ne pas faire de feu, ne pas camper...



#### REFERMER

les clôtures et barrières après les avoir ouvertes, demeurer prudent en cas de troupeau et s'en écarter.



#### RAMENER SES DÉCHETS

ne pas laisser de traces de son passage.



#### ÊTRE DISCRET

respectueux et courtois vis à vis des autres usagers.



#### GARDER LA MAÎTRISE DE SON CHIEN

le tenir attaché, l'avoir auprès de soi à chaque croisement d'autres usagers, pouvoir le rappeler à tout moment. Randonner avec son chien est à proscrire en présence de troupeaux.



#### LA NATURE EST UN MILIEU VIVANT

qui évolue avec le temps, randonner c'est partir à l'aventure avec les risques qui y sont liés. Savoir renoncer et faire demi-tour est aussi un geste responsable.

**Qu'il soit privé ou public**, vous randonnez toujours sur un terrain ne vous appartenant pas, particulièrement s'il est privé, les propriétaires autorisent (généreusement, gracieusement ou aimablement) le passage.

**Merci de ne pas poursuivre en justice en cas d'accident ceux chez qui vous randonnez au risque de se voir interdire ce loisir; mais vous pouvez signaler tout risque rencontré.**