

La prochaine édition
de la METRORANDO aura lieu
le dimanche 5 mai 2024.

Le départ s'effectuera entre 8h
et 10 h 30 de la salle Gabriel Ruard,
rue du 19 mars 1962
sur la commune de VIF.

Les 3 circuits proposés
aux randonneurs emprunteront
des sentiers balisés sur les communes
de VIF et LE GUA.

**Rendez-vous à tous les randonneurs
le 5 mai, les inscriptions se feront
au préalable en ligne.**

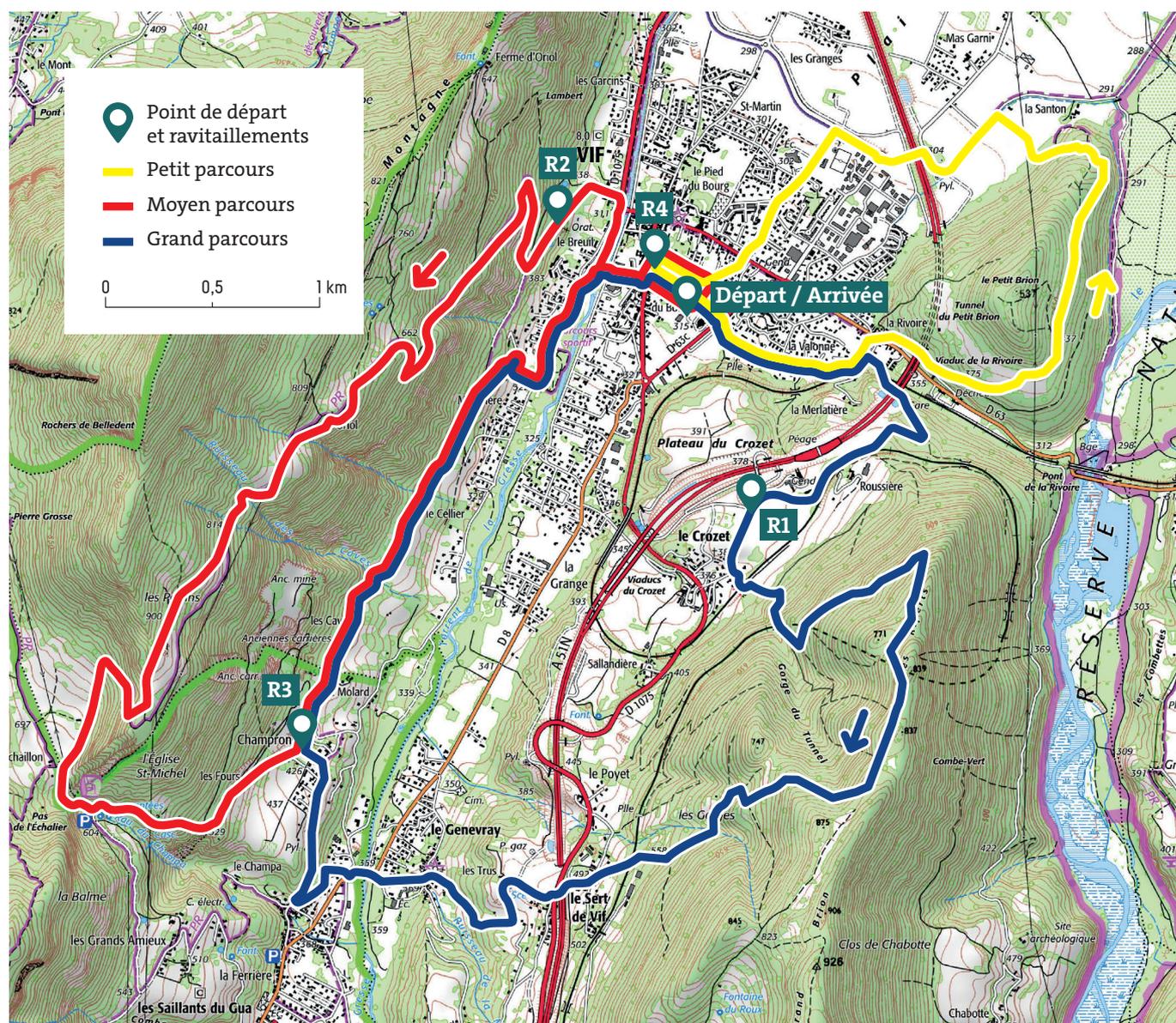
MÉTRORANDO

La randonnée de la Métropole

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.**



Grand parcours

Longueur : **15 km**

Dénivelé positif : **740 m**

Durée de marche effective : **5 h 30**

Niveau de difficulté : **Bon marcheur**



- Le départ de tous les parcours se fera depuis le parking de la salle Gabriel Ruard. Le choix du parcours moyen ou grand devra être fait dès le départ. En effet, dès la sortie du parking, les randonneurs des grands et petits parcours prendront à droite jusqu'au feu de traversée du boulevard de la Résistance, tandis que les randonneurs du moyen partiront à gauche, en direction du Parc Champollion.
- Les randonneurs s'engageront sur la rue du bois du Gua. Ils iront ensuite sur un petit cheminement sur la droite pour déboucher rue de la Merlatière. Ils prendront sur la gauche jusqu'au point de séparation des petits et moyens parcours.
- Les randonneurs du grand parcours prendront sur la droite le chemin et débiteront doucement la montée sur le Grand Brion. Après le passage sous l'autoroute, suivre sur la droite le chemin qui longe la voie de chemin de fer. Peu après, les randonneurs pourront se ravitailler au ravitaillement R1, situé à quelques encablures du hameau du Crozet, où la pente va commencer à s'élever dès le passage sous la voie de chemin de fer.
- Se situe sur cette montée la difficulté principale de ce grand parcours. Ce chemin à travers bois mènera les marcheurs au niveau des Riperts, à environ 800 m d'altitude. Une traversée assez courte du Grand Brion dans le sens nord-sud permettra aux randonneurs de passer en amont des gorges du Tunnel, avant d'amorcer sur la droite la descente sur la Gorge et le Hameau du Sert, où les randonneurs passeront au-dessus de l'autoroute A51 et en dessous de la Départementale 1075.
- Après ce passage très sécurisé, poursuivre la descente en direction de « Les Trus ». Les randonneurs poursuivront jusqu'au pont des Saillants, traverseront la rivière « La Gresse » pour atteindre la commune du Gua. Au rond-point, ils prendront à droite la rue du 8 mai 1945 sur 300 m et prendront encore à droite pour rejoindre la route de Champrond. Les participants prendront sur la gauche le chemin de l'Échaillon qui leur permettra de faire la jonction avec le moyen parcours au niveau du ravitaillement pique-nique R3 installé à proximité du parking du Tichodrome (centre de sauvegarde de la faune sauvage en Isère).
- À partir du R3, le retour sera commun aux grands et moyens parcours. Peu après le ravitaillement, les randonneurs quitteront la partie route pour s'engager sur le chemin de pied de coteau de Champrond jusqu'à l'intersection avec le chemin de la Montée de Belledent, située au niveau de Malissière. Ils prendront sur la droite et descendront sur la route de la Montée du Pieu. Au déboucher sur la route des Celliers, les randonneurs prendront à gauche et emprunteront la piste cycle et piétonne qui longe le parcours sportif. Peu avant le hameau du Breuil, au niveau du parking, continuer à droite pour regagner la passerelle piétonne et traverser « La Gresse ».
- Les randonneurs prendront d'abord tout droit sur la rue de la Résistance et le chemin Du Bruyant, puis prendront à gauche sur la Rue Champollion. Sur la droite se trouvera l'entrée dans le Parc du Musée ou sera installé un point de ravitaillement commun à tous les parcours. Les participants qui le souhaitent pourront accéder au Musée selon les préconisations décrites dans ce flyer et regagner ensuite le point d'arrivée en traversant le Parc Champollion par le côté sud.

Moyen parcours

Longueur : **11,5 km**

Dénivelé positif : **650 m**

Durée de marche effective : **4 h 30**

Niveau de difficulté : **Marcheur régulier**

- Dès le départ, le parcours moyen part à l'opposé des deux autres parcours. Les randonneurs prendront à gauche en direction du Parc Champollion, dès la sortie du parking. Ils rentreront dans le Parc Champollion côté sud et ressortiront côté nord dans la rue du Portail Rouge.
- Prendre alors à gauche jusqu'à la rue Champollion, aller ensuite encore à gauche et aller à droite sur le chemin Du Bruyant. Aller tout droit sur la rue de la Résistance et prendre la passerelle piétonne pour gagner la rive gauche de « La Gresse ». Poursuivre à droite et longer le parking jusqu'à la route des Celliers et aller tout droit jusqu'à atteindre le boulevard Faidherbe, Départementale 1075.
- Prendre ensuite à gauche le chemin de la Montée d'Uriol. Longer les murs du Parc de la Visitation. Les randonneurs pourront se ravitailler au ravitaillement R2 juste avant de commencer la grimpe sur Uriol. Sur cette large piste, laisser sur la gauche la Montée de Belledent. Poursuivre à droite, la pente est raide jusqu'à la cabane des chasseurs et sera ensuite progressive jusqu'au lieu-dit « Les Perrins », point culminant de ce parcours.
- Commence alors la descente sur l'Échaillon ou la prudence sera de rigueur sur cette piste large mais caillouteuse. Arrivée à l'Échaillon, prendre à gauche, poursuivre la descente et prendre ensuite à gauche un chemin menant à la traversée du ruisseau du Champa. Le chemin, assez étroit par endroits, mène jusqu'à Champrond où la jonction se fait avec le grand parcours au niveau du R3, zone de ravitaillement pique-nique commun aux deux parcours. À partir du R3, le retour sera commun au grand parcours jusqu'à l'arrivée.

Petit parcours

Longueur : **6 km**

Dénivelé positif : **200 m**

Durée de marche effective : **1 h 45**

Niveau de difficulté : **Très facile**

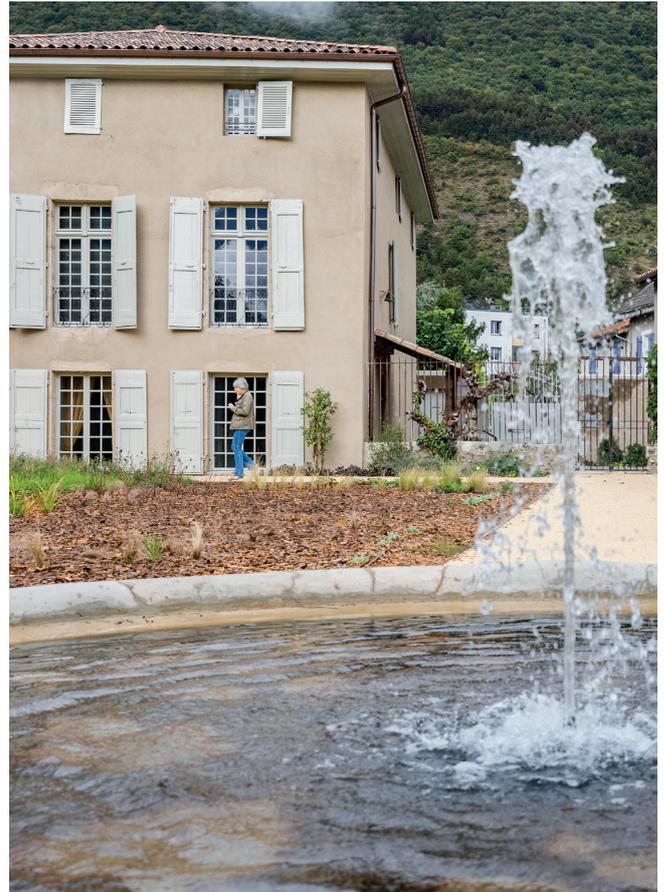
- Le départ du petit parcours est commun au grand parcours jusqu'au point de séparation situé rue de la Merlatière. À cette intersection, les randonneurs poursuivront tout droit en direction de la Rivoire. Ils traverseront l'avenue de la Gare au niveau du feu tricolore, selon le strict respect du code de la route. Une fois l'avenue traversée, les randonneurs prendront légèrement sur leur gauche la Montée de la Rivoire pour accéder sur la montagne du Petit Brion.
- Les randonneurs passeront sous le viaduc de la Rivoire et poursuivront le chemin forestier qui fait le tour du Petit Brion en surplomb de la Réserve Naturelle Régionale des îles du Drac. Au déboucher de ce chemin sur la route de la Santon, prendre à gauche et poursuivre jusqu'à la route de Fontagneux, avenue d'Argenson. À cet endroit, prendre à gauche et passer sous le pont de l'autoroute. Aller jusqu'au rond-point et poursuivre tout droit sur la piste cyclable, jusqu'à la route du stade.
- Prendre à gauche la route du stade, continuer tout droit sur la rue du N jusqu'au déboucher sur l'avenue Rivalta Di Torino, Départementale 63. Traverser au niveau feu tricolore et prendre en face la rue du Portail Rouge. Au niveau de l'angle du Parc Champollion, rentrer dans le parc et poursuivre le chemin de traverse jusqu'au ravitaillement situé devant le Musée. Le retour sera commun à tous les parcours par le côté sud du Parc Champollion.



MUSÉE CHAMPOLLION
VIF
isère
LE DÉPARTEMENT

Informations importantes sur l'accès au Musée Champollion :

- **Entrée gratuite.**
- Jauge de **16 personnes par espace** au musée.
- Casiers à l'accueil pour **stocker les sacs à dos** ou affaires afin de ne pas encombrer les pièces du musée qui sont assez petites et afin d'assurer la protection des collections exposées.
- Le musée sera ouvert de 10h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 18h.
- Se nettoyer les chaussures avant de rentrer dans le musée.
- Les randonneurs pourront profiter de la **nouvelle exposition « Dieux et déesses d'Égypte, Le Panthéon de Champollion »**.



©Pascalle Cholette

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 de la salle Gabriel Ruard rue du 19 mars 1962**, stands installés sur le parking.
- **Inscription en ligne obligatoire.** Aucune inscription sur place.
- Le stationnement s'effectuera sur les parkings aux alentours dont le P+R La Valonne, boulevard de la résistance à Vif.
- Pensez au covoiturage et à la ligne de bus 25 arrêt « Le Massegu ».

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