


## QUELQUES IDEES DE RANDONNEES ..... AU DEPART DE ST HILAIRE

<b>LE SENTIER DU PAL DE FER</b> Balisage : jaune	<b>Durée : 1H30 la descente</b> <b>Difficulté : moyenne, fort dénivelé</b>
<b>Départ/Parking : gare haute du Funiculaire :</b> A la sortie de la gare haute du Funiculaire (1000m), prendre la route qui part à droite, devant l'église. A 50m, à droite, après l'église, vous trouverez le sentier du Pal de Fer qui redescend doucement, dans l'âpre senteur des buis, vers la gare basse du Funiculaire. Dans un premier temps, le chemin traverse de beaux pâturages puis franchit la Petite Roche, face à la via ferrata de la Cascade de l'Oule. Plus bas, à la sortie de la forêt apparaît Montfort et le Château Robert (XII <sup>e</sup> siècle). Continuer jusqu'à la gare basse du Funiculaire (260m). Remontée possible en funiculaire (sinon compter 2H30 à pieds)	
<b>LES DIOUX</b> Balisage : jaune et rouge	<b>Durée : 1H30-2H la boucle complète</b> <b>Difficulté : sentier facile</b>
<b>Départ/Parking : place de la Fontenette (Office de Tourisme) :</b> Prendre le sentier du Tour de Pays qui part juste derrière l'Office de Tourisme. A la "Petite Chapelle", prendre à droite le sentier des crêtes qui longe, sans danger, la falaise et vous offre un panorama extraordinaire sur Belledonne et la Vallée du Grésivaudan. Après avoir traversé la forêt (soyez prudents à l'entrée dans la forêt, car le sentier passe près du bord de la falaise), vous déboucherez à l'aire du Mont Blanc et reviendrez en direction de St Hilaire. A environ 250m de l'aire du Mont Blanc, prendre sur votre droite, le sentier qui descend aux ruines du <b>Moulin de Porte Traîne</b> . Retour au village par la <b>cascade des Dieux</b> ou par la Chapelle.	
<b>LA TABLE D'ORIENTATION DU BEC MARGAIN</b> Balisage : jaune et rouge	<b>Durée : 45mn l'aller</b> <b>Difficulté : facile</b>
<b>Départ/Parking : gare haute du Funiculaire :</b> A la gare haute du Funiculaire (1000m), se rendre à l'aire de décollage des parapentes, descendre sur le bord droit de l'aire d'envol. Là, prendre le petit sentier sur votre droite. Après avoir traversé le ruisseau des Gandins, au-dessus de la cascade de l'Oule, le sentier remonte à flanc de falaise aux aires de décollages delta. Poursuivre jusqu'à la table d'orientation (1036m). Retour par le même sentier ou redescendre vers le terrain de foot et revenir par le Chemin Vieux. Vous pouvez également rejoindre la table d'orientation au départ du parking des terrains de tennis (montée : 15mn)	
<b>LA CABANE DU BERGER</b> Balisage : jaune (balisage provisoire : flèches rouges)	<b>Durée : 1h15 l'aller</b> <b>Difficulté : facile mais bon dénivelé</b>
<b>Balisage provisoire durant la durée des travaux au centre Médical : suivre les panneaux et les flèches à partir du parking provisoire.</b> <b>Départ/Parking :</b> parking du centre Médical Rocheplane : Au départ du parking (1100m), prendre le sentier qui part à gauche et monte tout droit en forêt et vous conduit sans difficulté jusqu'à la cabane du Berger (1450m). Vous êtes alors au pied de la falaise supérieure, face à un fabuleux panorama.	
<b>LE PAS DE ROCHEPLANE</b> Balisage : jaune et rouge jusqu'à la Source du Sanglier puis jaune.	<b>Durée : 2h30</b> <b>Difficulté : difficile, fort dénivelé</b>
<b>Départ/parking : Parking des pistes :</b> garez-vous sur le parking supérieur. Au bout du parking, descendre le champ à droite pour rejoindre le chemin en contre-bas puis prendre à gauche vers la forêt : le sentier monte à travers les arbres en direction de la Source du Sanglier. Poursuivre tout droit, sur un large sentier assez raide qui s'élève en forêt jusqu'à la Source du Sanglier (1282m). Poursuivre toujours tout droit le sentier qui monte raide jusqu'au Truc (belle formation rocheuse) ; là prenez à gauche et continuez le chemin qui traverse un pierrier (attention aux chutes de pierres) et vous conduit au pied de la falaise que vous longez sur la droite. Le sentier se poursuit à travers les barres rocheuses, sans grande difficulté mais il faut parfois s'aider des mains, et vous amène au sommet à 1860m.	

<b>LE TOUR DU PAYS DES PETITES ROCHES</b> Balisage : jaune et rouge	<b>A DECOUVRIR</b>
Une boucle de 42 kms qui va du Col du Coq au Col de Marcieu avec un sentier (en aval du CD30) qui longe les crêtes et un sentier d'altitude (en amont du CD30) qui traverse les forêts domaniales, parfois juste au pied de la falaise supérieure. Il faut compter 2 jours pour faire la totalité du Tour de Pays ; mais il est également possible de le découvrir par petites tranches....	

	<i>Petites consignes de sécurité : consultez la météo avant de partir. Prévoir bonnes chaussures, vêtements de pluie, casse croute et eau. Merci de respecter les foins et les clôtures. Merci de préserver votre environnement. Attention : les chiens, même tenus en laisse, sont interdits dans la Réserve des Hauts de Chartreuse.</i>
<i>Voilà quelques indications pour vous guider dans vos randonnées. Mais sachez qu'il ne s'agit que d'indications ; n'hésitez pas à vous munir de guides et cartes détaillées, voir de faire appel à un professionnel</i>	