

# 57 – ROCHER DU LOUP (726 m)

de Vif (315 m)

Ce petit bastion avancé de la montagne d'Uriol domine Vif à l'Est et Saint-Paul-de-Varces à l'Ouest. Son ascension est possible aussi bien d'un côté que de l'autre : plus ombragé et frais sur le versant Saint-Paul, plus aéré et chaud sur celui de Vif.

L'arrivée sur cette petite cime est toujours une surprise pour le promeneur. Son allure modeste cache en réalité un aspect charmeur avec ses alpages éclairés et sa roche sommitale riante de verdure et de bosquets. De plus, c'est un magnifique belvédère sur la cuvette grenobloise.

L'itinéraire proposé respecte prairies et propriétés privées.

Montée : par le sentier Lambert, 1 h 15

Descente : par la route pastorale, 0 h 45

Dénivelée : 410 m Cat. : 1

Départ : 16 km de Grenoble. A l'entrée de Vif, cinquante mètres avant de franchir le pont sur la Gresse, se présente à droite la rue de la montée d'Uriol. Au bout de deux cents mètres, au terme de sa partie goudronnée, stationner sur un parking à gauche (315 m).

## MONTÉE

---

315m		Laisser la route pastorale partir à gauche (Sud) et prendre la piste grim pant plein Ouest. Rapidement elle arrive sur un croisement au pied des pentes schisteuses boisées. Monter droit en face (Nord). Le sentier parfois escarpé, dessine deux lacets après lesquels il revient longuement au Nord.
475m	0h30	<b>Après le passage d'une chicane</b> , puis au-dessus des ruines de la baraque Lambert, il débouche dans une prairie.
525m	0h40	Quitter alors le sentier pour s'y élever durant une trentaine de mètres afin de retrouver à gauche dans le bois <b>les traces d'une sente</b> repartant au Sud-Ouest. Elle se précise vite et va rejoindre la route pastorale <b>au-delà de la barrière</b> .
605m	0h50	
726m	1h15	Cette piste entre dans les alpages et conduit tranquillement jusqu'à une auberge. Une sente dans la prairie contourne au-dessus et amène au pied du bastion rocheux. Après une chicane, le sentier s'élève rapidement jusqu'à <b>la cime (croix)</b> .

## DESCENTE

---

1h15 Par la route pastorale jusqu'au parking.