

15 – MONTAGNE DE LA PALE (1784 m) de Saint-Paul-lès-Monestier - Grisail (1005 m)

Itinéraire peu parcouru et quelque peu sauvage. Il garantit solitude au randonneur qui cherche le calme. Le balisage souvent vétuste est très varié...vert fluo, rouge ocre, jaune-vert, jaune tout court...La descente avec un peu d'attention se réalise facilement. Possibilité de départ au-dessus de Grisail à l'altitude 910 m.

Montée : par la croupe Nord et le flanc Ouest 2 h 30
Descente : par le versant Est 1 h 40
Dénivelée : 780 m Cat. montée 1, descente 2
Vidéo : [Montagne de Pâle](#)

Départ : 39 km de Grenoble. À l'entrée Nord de Monestier-deClermont, prendre la D 8 pour Saint-Paul-lès-Monestier. Deux kilomètres après la traversée du village, elle parvient au hameau Le Grisail. S'élever à gauche sur la route de Clanlouvat. Le hameau de la Renaudière passé, un chemin non goudronné la prolonge. Il exécute un lacet et s'élève au Nord. Dans son virage retour, devant une barrière (panneau : impasse), stationner à droite sur le plateau d'une ancienne carrière (1 005 m).

MONTÉE

1005m		Poursuivre le chemin jusqu'au plateau des prairies de Clanlouvat. À l'entrée de la propriété privée, le quitter et filer à droite, à l'horizontale, dans la prairie, en direction de plusieurs blocs rocheux. À l'orée de la forêt, une légère montée à gauche amène sur le départ d'un large sentier .
1100m	0h20	
1260m	0h45	Celui-ci grimpe au Sud jusqu'à un sentier de ceinture (pancarte : la Pale - sentier n° 25).
1370m	1h20	Le suivre à droite. Il coupe, balisé de traits jaunes, une zone d'éboulis. Il continue, passe sous des barres rocheuses. À deux reprises, à l'approche d'un thalweg très raide le sentier fait une épingle vers la gauche qu'on ne remarque pas immédiatement en montant, à cause de branchages en travers et parce qu'une vague trace semble continuer dans le prolongement du sentier déjà parcouru. Mais si l'on prend effectivement ces épingles, on se retrouve sur un sentier relativement bien tracé et en montée assez douce.
1445m	1h30	Ce bon sentier rejoint une piste large d'exploitation forestière qui passe à une première croupe plate orientée vers le nord à 1380 m avant de monter à une deuxième croupe orientée vers l'ouest. Quitter la piste pour prendre sur la gauche un sentier qui monte en écharpe dans la pente raide. Ce sentier revient au-dessus sur une petite arête.
1560m	1h50	Il débouche sur une piste de bucheronnage. L'abandonner plus haut pour s'élever dans les bois et retrouver le sentier qui va surgir dans les alpages abandonnés .
1730m	2h20	Suivre à flanc une trace au Sud dans les hautes herbes, en visant à l'horizon une avancée plate de la montagne. Le cheminement passe au-dessus des deux derniers épicéas isolés et grimpe jusqu'à cette croupe .
1784m	2h30	À gauche, s'élever jusqu'à la cime toute proche.

DESCENTE

		De la cime, observer dans la pente Est une longue et large saignée de taillis et bosquets dans la forêt. Ce sera le cheminement.
1612m	0h15	Suivre l'arête au Sud. Dès que possible, passer la petite ceinture rocheuse, par de petites vires délicates, pour atteindre les pentes raides d'herbes au-dessous. Descendre ainsi jusqu'au collet le plus bas avant le Rocher de Cléton.
		Dévaler à gauche (Est) ce raide versant herbeux en revenant sous la paroi rocheuse formant deux cornes. Puis, dégringoler dans les hautes herbes pour atteindre la partie la plus basse de la prairie.
1460m	0h30	Entrer dans le bois de hêtres et descendre juste à l'intérieur. Pour éviter le sous-bois encombré, passer à l'orée en louvoyant entre les taillis et en tirant légèrement à gauche. Descendre ainsi jusqu'à ce que l'on tombe sur une sente peu marquée .
1230m	0h50	
1260m	1h10	La suivre à gauche longuement pour rejoindre l'arrivée du sentier montant de Clanlouvat (pancarte : La Pale).
1005m	1h40	Le descendre jusqu'à la prairie et au chemin qui ramène au parking .