

05 – MOUCHEROTTE (1901 m)

de Saint-Nizier - Route du bas du tremplin (1092 m)

Ce parcours assez classique, présente le contraste saisissant de son ambiance très montagnarde à proximité de la cuvette urbanisée qui demeure en vue jusqu'à la cime.

Possible détour (20 minutes aller - retour) jusqu'au site gallo-romain que constitue la Grotte Vallier. L'accès final est facilité par un câble – catégorie 3.

Montée : par Grotte Vallier - Face Est, 3 h 00
Descente : par piste et sentier écologique, 1 h 30
Dénivelée : 900 m Cat. : montée 2 et 3, descente 1
Vidéo : [Moucherotte, face Est](#)

Départ : 17 km de Grenoble. Dans le dernier virage en épingle de la D 106 avant l'arrivée à Saint-Nizier, démarre à gauche la route du parking du bas du tremplin. Y stationner (1 092 m).

MONTÉE

1092m		Immédiatement à gauche une piste (pancartes) descend jusque sur un plat où on la lâche pour le sentier de la Vie qui part à droite (balisage bleu-jaune-bleu). Sentier qui s'élève dans les bois, coupe la base d'un couloir de pierres, laisse à gauche l'arrivée du sentier montant des Arcelles .
1169m	0h30	
1260m	0h50	Il évolue ensuite dans une zone éclairée où abondent les bouleaux, dominée à l'Ouest par la falaise des tours des Forges. Retrouvant l'ombre forestière , laisser à gauche le sentier du Périmètre, ainsi que plus loin après un parcours horizontal, une bretelle descendante.
1380m	1h20	Le sentier s'élève en écharpe dans une belle futaie de hêtres, dessine un court lacet, coupe la ravine pierreuse du ruisseau de Bessay, remonte sa rapide rive droite en zigzag, croise à droite le sentier du Vallon des Forges (bleu) et parvient au pied de la falaise de Château Bouvier (pancartes).
1420m	1h30	
1510m	1h45	Escalader quelques mètres de rochers grâce à un vieux câble et une rampe. Une sente se reforme aussitôt filant à gauche. Elle gravit la pente sur des marches de racines d'arbres, et, à flanc, parvient au sommet d'un couloir. Une dernière grimpe et on débouche à un collet souvent venté .
1660m	2h10	Les marques jaunes balisent le sentier qui s'élève à droite entre les taillis de la croupe herbeuse. Au-delà d'une zone pierreuse, il aborde les premiers escarpements. Au-dessus, il tire à gauche, coupe un cirque à l'horizontale et grimpe à nouveau jusqu'à un second ressaut rocheux aux bonnes prises.
1760m	2h30	Dessinant deux lacets, il surmonte ensuite un pierrier par de courts zigzags sur sa droite. Bientôt, il oblique à droite au milieu de petites roches, pour se trouver au pied de la falaise piquetée de pins . Commence alors - guidée par le balisage jaune - une varappe agréable pour en franchir les points faibles, ceci par plusieurs étages tirant sur la gauche.
1850m	2h50	Dans le haut, il revient à droite sur une vire jusqu'au pied d'une cheminée qu'il surmonte pour atteindre le sommet (table d'orientation) .
1901m	3h00	

DESCENTE

1720m	0h20	Descendre dans le versant Ouest. Au-dessus d'une bâtisse, partir à droite dans un vallonnet herbeux. La sente dégringole la large croupe quelque peu escarpée jusqu'à rejoindre la piste .
1510m	0h40	Suivre cette dernière à droite. Après avoir opéré un double virage sous le début de la falaise Est, elle descend au Nord. Au terme d'une partie plate, dans son virage à gauche (Ouest) , franchir à droite le talus. Une sente dévale une croupe, contournant d'abord par la droite une arête rocheuse.
1435m	0h35	Laissant un premier sentier partir à gauche, elle tombe peu après sur un second. C'est le sentier écologique . Il plonge dans le versant Nord boisé des Pucelles où il déroule sa série de lacets jusqu'au parking .
1092m	1h30	