

# 34 – CIRCUIT DES COULMES

Sâtre - Goulandière de Rencurel - Les Ailes (1023 m)

Promenade sylvestre dans une forêt domaniale bien exposée à la douceur d'un versant Sud. Les nombreux vestiges d'habitations avec leurs citernes maçonnées pour recueillir l'eau montrent qu'autrefois cette région montagnaise était très appréciée des hommes.

Circuit par le Serre du Sâtre et la Goulandière, 3 h 15

Dénivelée : 400 m Cat : 1

Vidéo : [Circuit des Coulmes des Ailes](#)

Départ : 51 km de Grenoble par Villard-de-Lans. Au Nord de Rencurel, au-delà du pont franchissant la Doulouche, se présente à gauche la route de Presles. Elle traverse les Glénats, laisse à droite la route des Rimets. Stationner peu après les Ailes au lieu-dit le Chargeoir (1 046 m).

## CIRCUIT

1046		Se présente le départ du sentier qui utilise le GR 9 (panneau). Rester fidèle au balisage blanc et rouge à travers bois, côtoyant quelques clairières, coupant des carrefours pour aboutir sans problème <b>au refuge du Serre du Sâtre</b> .
1340	1h	S'élever sur un large sentier qui part à gauche. Il grimpe un petit môle et s'étale longuement à l'horizontale. Se transformant en chemin forestier il descend tranquillement en dessinant des méandres.
1245m	1h35	Tombant <b>sur la route de Presles</b> , au Nord du Col de Pra l'Etang (pancarte), la piste repart au-delà. Elle coupe un sentier, lequel à droite descend vers la grotte de Pra l'Etang (lieu de fouilles).
1210m	1h50	Grimpant, elle traverse un petit môle et redescend pour tomber sur <b>un carrefour de pistes</b> . Partir à gauche. Après une centaine de mètres, au début d'une descente, retrouver le GR 9 qui plonge à droite. Lui rester fidèle.
1120m	2h10	Après avoir coupé une piste forestière il va croiser le <b>sentier du Tour des</b>
1070m	2h15	<b>Coulmes</b> (balisage jaune et rouge), le suivre à gauche. Il conduit <b>à l'abri de la Goulandière</b> .
1050m	2h20	Laisser le GR qui descend à droite et, les ruines traversées, suivre un sentier descendant légèrement au Sud jusqu'à <b>une bifurcation (pancarte : les Antis)</b> . Prendre cette sente à gauche. Elle louvoie dans l'épais sous-bois, côtoie une cave souterraine, puis des ruines et, se confondant avec une piste, dessine sa trace dans les herbes.
1040m	2h45	Laissant à gauche <b>des ruines importantes</b> , cent mètres plus loin, la piste remonte à gauche. L'abandonner dans son coude et suivre à droite (cairn) un sentier qui descend en écharpe les flancs d'une combe pour passer sous la prairie des Antis. Une remontée de quelques minutes amène aux abords de la propriété privée. Quitter presque aussitôt cette piste pour un sentier à droite en légère descente. Il s'étire doucement dans la forêt. Devant une bifurcation rester à gauche à l'horizontale pour aller croiser le sentier descendant des Ailes. Remonter ce dernier et à l'approche du hameau grimper à gauche dans la prairie pour trouver le sentier du GR ramenant au
1046m	3h15	<b>Chargeoir</b>