

LA CASCADE DE L'ALLOIX ET LES CHEMINS D'AUTREFOIS

Sentier Pédestre - Niveau : Facile

 Distance : 5.9 km (Boucle)  Durée : 2h  Dénivelé : 410 m

Cette randonnée rafraîchissante offre une belle ambiance aquatique et forestière au gré d'un sentier qui se balance d'un côté et de l'autre du torrent jusqu'à la Grande Cascade (plus de 43m). Quelques vasques (gouilles en patois) au pied de petites cascades offrent de quoi se rafraîchir les pieds ou se baigner pour les plus courageux.

Départ du parking de la Salle des Fêtes, suivre l'ancienne voie de Tramway pour rejoindre le sentier du Torrent de l'Alloix.

Remonter la rive droite du Torrent de l'Alloix jusqu'à un premier pont. Quelques lacets plus raides permettent d'accéder à la première cascade tufeuse, dite de la Gouille Michel.

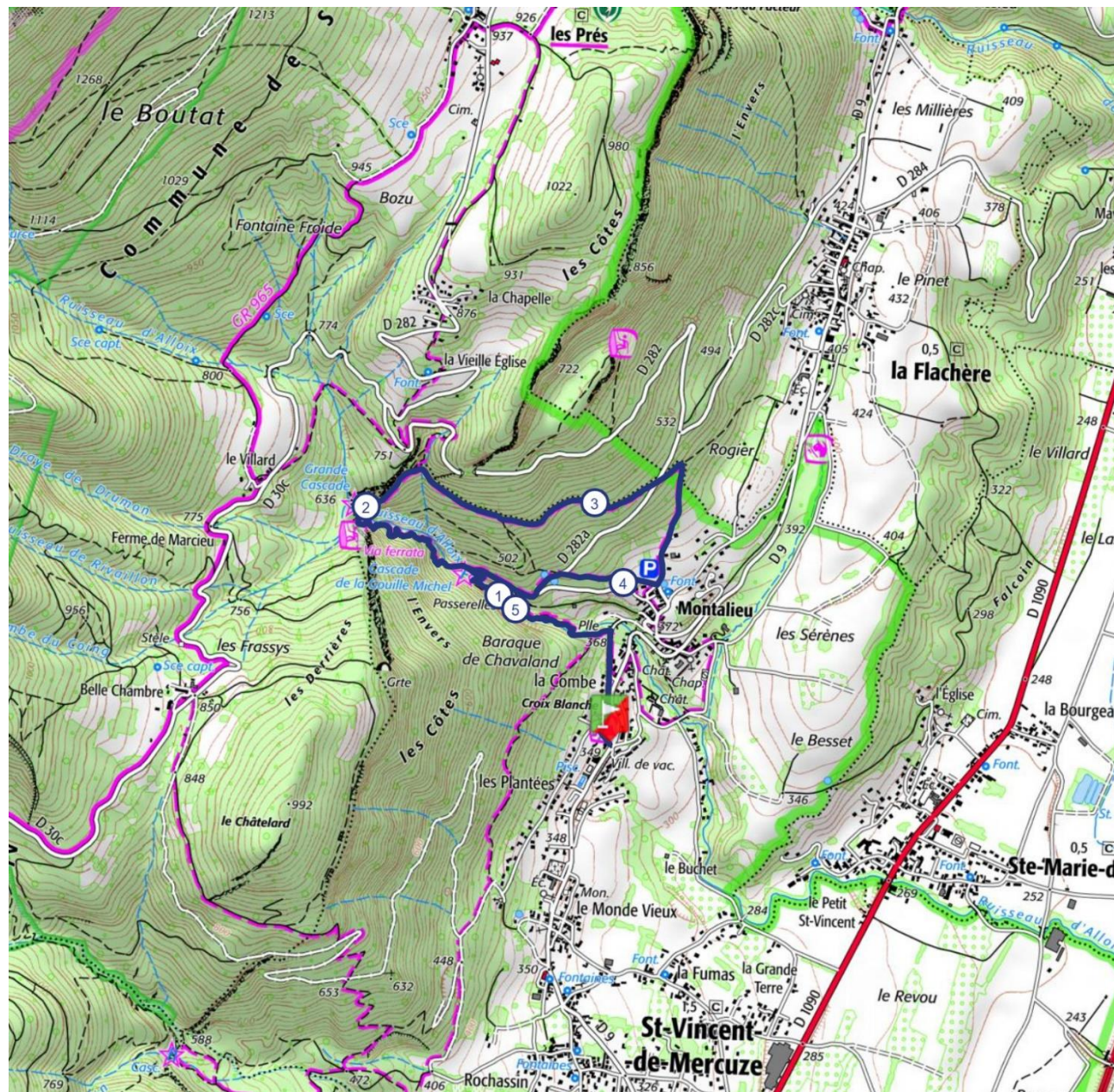
Poursuivre le sentier des cascades qui s'élève pour rejoindre la Grande Cascade d'Alloix. La montée est parfois glissante ; on sera donc prudent, notamment avec les enfants. Continuez votre chemin en passant sous la cascade jusqu'à la Voie Romaine.

A ce carrefour, redescendre en direction du chemin de Sainte Marie du Mont puis de Montaliou.

Retrouver la direction du chemin des Cascades puis la place Charbonnière qui alimentait les forges du village en charbon de bois, et on retrouve l'itinéraire aller pour revenir au point de départ.

A voir / à faire à proximité de l'itinéraire :

- Jardins et château du Touvet (à 1km du départ) : visites.
- Atelier du Verre (à 6km du départ) : créations en verre.
- Fort Barraux (à 8km du départ) : visites.



CONSEILS ET BONNES PRATIQUES POUR RANDONNER EN MONTAGNE

Pour que la rando en montagne soit un plaisir, il faut la préparer, et respecter quelques recommandations. Voici un petit condensé des bonnes pratiques à adopter.

Avant de partir :

- ✓ Comme en voiture, je parcours les itinéraires sous ma propre responsabilité.
- ✓ Le plaisir retiré sera à la hauteur si l'itinéraire est bien adapté (longueur et dénivelé) aux plus jeunes et aux personnes les moins aguerries du groupe.
- ✓ Une sortie se prépare avec Madame Météo (tel. 3250 ou meteofrance.com), en préférant reporter en cas de mauvais temps.
- ✓ Dans le sac à dos, j'emporte la carte, de quoi boire et manger, faire face aux aléas (protection solaire/pluie/neige/froid, trousse de secours...), un sac destiné à ramener les déchets pour ne pas désenchanter la magie du lieu. Mon équipement inclut aussi des chaussures adaptées aux sentiers accidentés et parfois humides.
- ✓ Partir à plusieurs est un bon réflexe sécurité. Vous partez en solo pour vous ressourcer ? Ayez « quelqu'un qui vous attend quelque part » ! Informé de votre programme de la journée, il pourra s'assurer de votre retour ou, en cas de besoin, donner l'alerte.
- ✓ Un doute sur mes capacités techniques ou physiques pour partir en autonomie ? Les accompagnateurs en montagne sont experts pour organiser et guider une sortie en randonnée ou trail running.
- ✓ La montagne et la nature sont des trésors. Pour continuer à en profiter tous ensemble, préservons là et partageons là.

Sur les sentiers

- ✓ Point de départ de la rando : le parking. Les lieux de stationnement autorisés sont mentionnés sur les cartes. Attention à ne pas gêner les véhicules agricoles et forestiers (très imposants).
- ✓ Je maintiens ensuite le cap sur les sentiers balisés, qui assurent un maximum de sécurité et évitent les espaces privés non autorisés, le piétinement des prairies/dans les forêts, ainsi que les champs dont l'herbe haute est cultivée puis récoltée pour les besoins des troupeaux l'hiver.
- ✓ Les sentiers ont été façonnés depuis des siècles par les activités agricoles et forestières. Ils sont bien souvent privés mais ouverts aux randonneurs par les propriétaires. Je profite de ces sentiers dans le respect des exploitants et de leur travail pour ne pas les voir fermés un jour !

- ✓ Je vais peut-être croiser d'autres pratiquants d'activité (VTT, cavaliers), à chacun d'être courtois et prudent. Je respecte la signalétique réglementaire et donne la priorité à ceux qui montent.
- ✓ Pas de joyeuse course ou de pique-nique dans les herbes hautes ! Je résiste aussi à la tentation de couper certains lacets du sentier, car l'érosion provoquée diminue l'espace de vie des plantes de montagne ainsi que la capacité en herbe des alpages pour les troupeaux. Cela augmente aussi les glissements de roches et les ravinements.
- ✓ Vigilance sur les chemins étroits et sur la roche glissante et/ou terreuse. La roche calcaire de Chartreuse peut cacher des gouffres appelés lapiaz.
- ✓ Je ne traverse pas les coupes de bois en cours d'exploitation.
- ✓ Si le chemin traverse une pâture, je referme la clôture après mon passage.
- ✓ La faune se laisse observer ? Remerciez-la de votre calme, avec le moins de bruit possible. Ne donnez pas à manger aux animaux et ne les touchez pas (une mère ne s'occupera plus de son petit s'il est imprégné de l'odeur de l'homme). Observez avec la même tranquillité les troupeaux. Si votre chien est autorisé sur le parcours, retenez-le en laisse pour ne pas les déranger.
- ✓ Votre appareil photo sera votre allié pour ramener la flore, en évitant la cueillette ! Beaucoup d'espèces végétales sont protégées et interdites ou limitées à la cueillette.
- ✓ Je pense à recharger régulièrement les batteries, avec l'eau et les vivres que j'aurai emportés. L'évolution de la météo ou la fatigue des membres de mon groupe peuvent m'amener à adapter le projet initial.

Numéros utiles :

- Météo (à consulter impérativement avant votre départ) : 3250 ou www.meteo.fr
- Secours en montagne : 112

Bonne rando !

Vous randonnez sous votre entière responsabilité. Chartreuse Tourisme et les offices de tourisme ne sauraient être responsables des itinéraires proposés.