

# Le Grand Colon par le Refuge de la Pra

## Belledonne B7

J1 : 4 h 35

9.3 km

D+ 1110 m, D- 74 m

J2 : 4 h 20

11.5 km

D+ 395 m, D- 1365 m

Montée au Grand Colon en début d'automne - Vincent Martin (CC-BY-SA)

### ACCESSIBILITÉ – Transport en commun



Aller et Retour Tous les jours  
(1 à 3 horaires possibles)



Cars Région X02 à Domène Les Arnauds  
Ligne G200 TouGo Domène-Revel sur  
réservation (du lundi au vendredi)



- 3,4 Kg  
de CO<sub>2</sub>

ALLER

Grenoble  
Gare Routière

Bus Cars Région T87



Saint-Martin-d'Uriage  
Les Seiglières

Vers Chamrousse - 45 min

RETOUR



Trajet en stop  
Ou à pied (voir topo B6)



Domène  
Mairie

Bus M TAG 15

Vers Domène - 30 min

Grenoble  
Verdun Préfecture



Aller : panneau lumineux Mobilités-M Gières Avenue Duhamel (proche cycles Routens)  
Retour : depuis Freydières (devant l'auberge) ou Revel (pas d'arrêt aménagé)

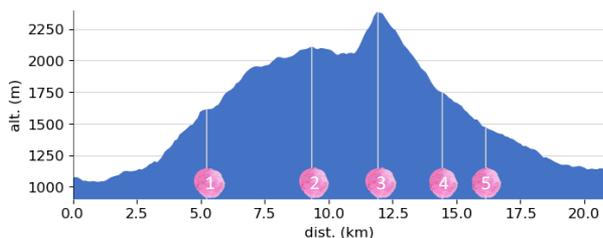


Les Seiglières depuis la Gare de Gières par Venon et St Nizier : 15 km D+ 970 m D- 110 m  
Le Lac de Freydières depuis la Gare de Gières : 17 km D+ 930 m  
(itinéraire de randonnée à adapter)



## ITINÉRAIRE – Traversée

Un sommet bien visible depuis Grenoble, qui se mérite en mobilité douce.  
Cette échappée en Belledonne sur 2 à 3 jours offre de beaux points de vue ainsi qu'une découverte de la cascade de l'Oursière et du Lac Merlat.



**Auberge des Seiglières (1066 m)** – 2 h 30 (5.2 km, D+ 604 m, D- 63 m)

Depuis l'arrêt, traverser la route pour rejoindre le parking. Prendre le sentier balisé (E) direction la Cascade de l'Oursière, qui descend à l'Étang des Marais Chauds puis au croisement de *Marais Chaud*. Prendre alors le sentier montant Sud-Est vers l'Oursière. A *Pierre Molle*, emprunter la route de la Gâtte à gauche puis le pont sur le ruisseau des Pourrettes. Le sentier traverse toujours en forêt, entrecoupe 2 éboulis et arrive à la cascade de l'Oursière. Poursuivre par des lacets bien tracés mais raides pour parvenir à un replat puis au carrefour dit de *L'Oursière*.



**L'Oursière (1608 m)** – 2 h 05 (4.1 km, D+ 511 m, D- 15 m)

Choisir le sentier de gauche direction le Refuge de la Pra qui poursuit d'abord le long du ruisseau. Au bout de 500 m, le sentier monte par de nombreux lacets, jusqu'à longer à nouveau le ruisseau, d'abord en rive gauche, puis au bout de 600 m en rive droite. Parvenir à une grande plaine d'où l'on aperçoit le refuge de la Pra que l'on rejoint.



**Refuge de la Pra (2105 m)** – 1 h 25 (2.6 km, D+ 347 m, D- 92 m)



Du refuge, prendre la direction du Grand Colon (dir. SW) : suivre le vallon pour arriver au Lac Merlat, que l'on contourne par la gauche pour obliquer franchement vers le Nord. Monter alors par un sentier bien tracé dans des éboulis pour rejoindre le col tout proche du sommet principal du Grand Colon.



**Grand Colon (2380 m)** – 1 h (2.5 km, D- 634 m)



Descendre en face Ouest par le sentier (dir. W) qui part ensuite vers le Sud avant de remettre le cap Nord-Ouest pour atteindre la baraque du Grand Colon.



**Baraque du Grand Colon (1746 m)** – 35 min (1.7 km, D- 275 m)



Poursuivre la descente (dir. W) pour atteindre une piste, proche de la Baraque des Carriers.



**Sous le Grand Colon - Baraque des Carriers (1449 m)** – 1 h 20 (4.7 km, D+ 30 m, D- 350 m)



Emprunter alors cette piste plein Nord et arriver au parking des 4 Chemins. En sortie du parking, prendre le sentier à gauche (dir. SW, évite la route) pour atteindre un nouveau parking (Le Pleuret). Continuer au Nord par la route jusqu'à croiser un chemin au Bois de Freydières. L'emprunter tout droit jusqu'à retrouver la route et descendre alors au Lac de Freydières.



**Lac de Freydières (1133 m)**  
Descendre à Domène en stop ou à pied (voir topo B6)

J1 : 4 h 35    J2 : 4 h 20

9.3 km    11.5 km  
D+ 1110 m    D+ 395 m  
D- 74 m    D- 1365 m

Carte IGN Top 25 : 32360T



Le sentier passant par le Grand Colon n'est pas balisé. La montée depuis le Lac Merlat passe par des éboulis bien tracés mais raides. Attention aux chutes de pierres.

Espaces naturels :

ENS et Zone Natura 2000



**Refuge de la Pra, à réserver**



Attention si troupeau en alpage



Bivouac autour du Refuge de la Pra autorisé seulement sur certaines zones (se renseigner au refuge). Interdit autour du Lac Merlat et Claret et zones humides.



Feu interdit ou dans tous les cas à éviter, peu d'arbres



Refuge de la Pra, Baraque du Grand Colon, ruisseaux

Variantes

- **Tour par le Grand Colon possible aussi en boucle depuis Freydières** par le Lac du Crozet et le Col de la Pra
- **Monter au Galeteau** depuis le Col de la Pra

Randonnée hivernale



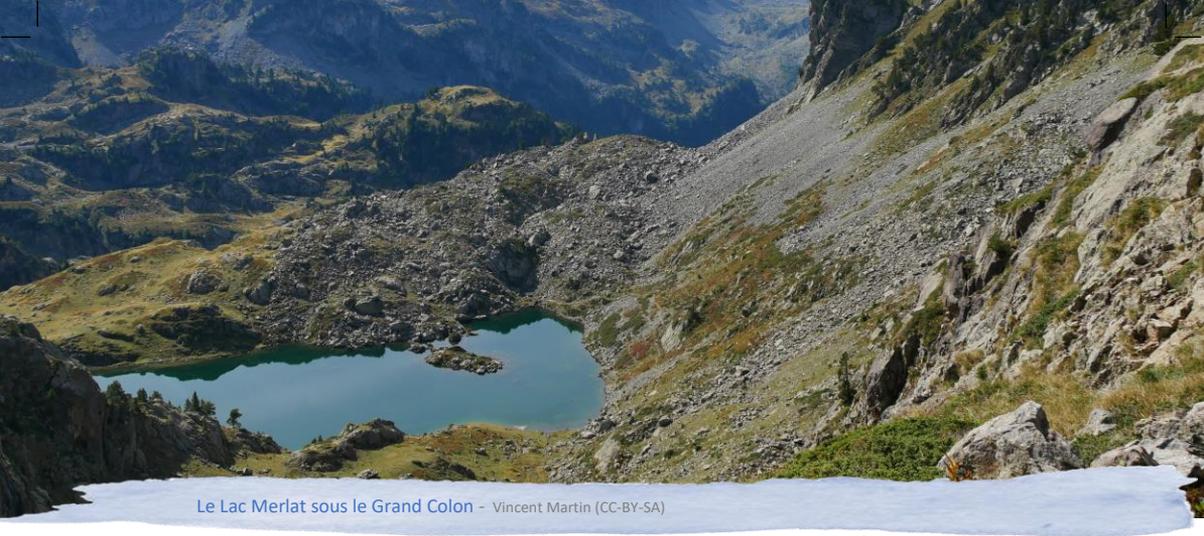
Itinéraire à adapter en cas de neige, réservé aux personnes expérimenté-es. Risques de glissement et d'avalanches suivant conditions.



Le Marais des Seiglières, par la route, depuis les Seiglières.



Expérimenté-e : Tour du Galeteau par le Refuge de la Pra (2.3 E2)



Le Lac Merlat sous le Grand Colon - Vincent Martin (CC-BY-SA)



## MESURES D'AIR AU GRAND COLON

**Les vents catabatiques (vents gravitaires sur pente alpine) jouent un rôle important lors des épisodes de pollution** bien connus dans la région. Lorsque le bilan de rayonnement s'inverse en surface, comme c'est le cas la nuit dans des conditions anticycloniques stables, l'air ambiant se refroidit et dévale les pentes par gravité pour alimenter les fonds de vallées (stagnation d'air froid). Cet effet stabilise les basses couches et empêche ainsi le mélange et la dispersion des polluants dans la vallée de Grenoble. Le LEGI (Laboratoire des Ecoulements Géophysiques et Industriels) en partenariat avec l'IGE (Institut des Géosciences de l'Environnement) effectue chaque hiver des mesures sur la face Ouest du Grand Colon (au niveau de la baraque du Grand Colon) et plus bas sur les balcons de Belledonne.



Mesures de vents et pollution à proximité du Grand Colon - La Gélinothe de Freydières ©

Source : Christophe Brun - LEGI



Le 13 Novembre 2020, le **Grand Colon est illuminé d'un cœur géant** visible depuis Grenoble par 2 intrépides montagnards au moyen d'une cinquantaine de lampes frontales : une manifestation pour revendiquer le droit à l'accès à la nature en période de pandémie.



**Grande Lance de Domène** par le Lac du Crozet (PD+)  
**Traversée des arêtes des Dents du Loup** (AD)



**Refuge de la Pra Gîte de la Gélinothe et Tiny House** à Freydières



**Auberge des Seiglières** : boissons, restauration  
**Auberge de la Gélinothe** à Freydières : boissons, restauration en produits locaux, animations culturelles