

ÉDITION 2013

BALADES & RANDONNÉES

isère
-tourisme.com



Les plans des itinéraires



Le PDIPR (Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée) : les sentiers labellisés PDIPR couvrent 9000 km sur tout le département, pour randonner à pied, mais aussi à cheval et en VTT lorsque la géographie le permet... Entretien, équipés d'une signalétique de qualité et balisés par des marques de peinture conformes à la charte de balisage nationale de la Fédération Française de Randonnée Pédestre, les sentiers PDIPR vous garantissent de randonner dans des conditions optimales de sécurité et de confort. Ces itinéraires sont rassemblés dans une collection de 29 cartos-guides, ils sont disponibles à la vente dans les offices de tourisme et à la Maison de la Montagne de Grenoble.



NOUVEAU Le guide « Refuges des Alpes » présente 36 refuges gardés, situés dans les massifs alpins de Belledonne, du Vercors et de l'Oisans. Ce guide, compagnon indispensable de toutes vos randonnées dans les Alpes, est disponible dans les offices de tourisme et les refuges du département.

SOMMAIRE

Les itinéraires

N°	ITINÉRAIRE / DURÉE
01	Chartreuse Traversée du Parc de Chartreuse en liberté ++ 8 jours/7 nuits
02	Belledonne Tour du Pays d'Alleverd +++ 6 jours/5 nuits
03	Oisans Tour de la Bérarde ++ 5 jours/4 nuits
04	Oisans Tour Gourmand dans le massif des Ecrins ++ 5 jours/4 nuits
05	Isle Crémieu Le pays de la pierre + 2 jours/1 nuit
06	Vercors Autour du Mont-Aiguille, au pays du mont inaccessible ++ 2 jours/1 nuit
07	Vercors Les Coulmes + 3 jours/2 nuits

Les randonnées à la journée

N°	RANDONNÉE / NIVEAU / DURÉE	INTERÊT				HISTOIRE
		FRAÎCHEUR	PANORAMA	LACS	NATURE	
01	Isle Crémieu Le Coteau de Serrière + 2h/3h					●
02	Isle Crémieu Le plateau de Larina ++ 3h15					●
03	Pays Viennois Sentiers de la Reine Blanche et du Châtaigner ++ 3h30					●
04	Pays Roussillonnais Anjou : la fontaine Ste Catherine ++ 4h				●	
05	Bièvre-Valloire Du col de Toutes Aures au col Lachard + 2h20		●			
06	Bièvre-Valloire La Font du Loup ++ 3h					●
07	Bièvre-Valloire Sentier médiéval de Boscsozel ++ 4h15					●
08	Porte des Alpes La Chapelle St Bonnet + 2h30					●
09	Porte des Alpes Les 2 Châteaux ++ 2h45					●
10	Sud grésivaudan Compagnons de pèlerinage + 2h					●
11	Sud grésivaudan L'eau, la pierre, le génie humain + 1h30					●
12	Pays Voironnais Tour du Lac de Paladru +++ 5h45			●		
13	Pays Voironnais Le Bocage du Bessey + 2h				●	
14	Chartreuse Boucle de Bernière + 1h15		●			
15	Chartreuse Le Rocher de la Garde ++ 2h30/3h	●				
16	Chartreuse Les Dioux + 1h30		●			
17	Vercors À la recherche du Roi des Coulmes + 1h30					●
18	Vercors Les crêtes et le plateau de la Molière + 2h30		●			
19	Vercors Le vallon de la Fauge et ses alentours ++ 2h45			●		
20	Vercors Le rocher du Ménil ++ 3h				●	
21	Vercors La Fontaine Ardente ++ 3h				●	
22	Matheysine De la Métharie au Paradis ++ 4h		●			
23	Valbonnais Le Rif Bruyant ++ 2h	●				
24	Trièves Sentier rando croquis du Grand ferrand + 1h30				●	
25	Beaumont Le sentier des marmottes ++ 2h				●	
26	Valbonnais Cirque du Louvet ++ 3h		●			
27	Vals du Dauphiné Petites foulées, grandes échappées + 2h			●		
28	Vals du Dauphiné La Saint Martinoise ++ 2h		●			
29	Belledonne La Cascade de l'Oursière +++ 3h15	●				
30	Belledonne Le tour de la Croix du Merdaret ++ 2h45		●			
31	Belledonne Sur les traces du chevalier Bayard + 1h					●
32	Belledonne Le Lac de Crop +++ 4h			●		
33	Oisans Tour des lacs du plateau d'Emparis ++ 4h			●		
34	Oisans La ronde des lacs + 2h30			●		
35	Oisans Le tour des deux cascades + 1h30	●				

7 itinéraires et 35 randonnées en Isère

« Balades & randonnées en Isère » vous propose des suggestions d'itinéraires à la journée ou au long cours. En un coup d'œil le sommaire détaillé vous permet de choisir votre itinéraire selon différents critères : secteur géographique, durée ou niveau de difficulté. Et, pour vous aider à choisir, toutes ces randonnées sont réparties autour de cinq centres d'intérêts : fraîcheur, panorama, lacs, patrimoine ou nature... pour profiter pleinement de belles escapades dans les Alpes.

Légende des itinéraires



-  Parcours
-  Sens du trajet
-  Départ
-  Étape
-  Arrivée
-  Départ / Arrivée
-  Parking
-  Refuge / Gîte
-  Point de vue





ISLE CRÉMIEU

Crémieu

Morestel

Bourgoin-Jallieu

La Tour-du-Pin

PORTES DES ALPES

La Côte-Saint-André

SAINT-VALENTIN

Aéroport de Grenoble-Mérignac

Roybon

SUD GRÉSIVAUDAN

Saint-Antoine-l'Abbaye

Saint-Marcellin

Vercors

Villard-de-Lans

Vizille

Le Bourg-d'Oisans

OISANS

Le Mire

Corps

Chambéry

Aix-les-Bains

Aéroport de Chambéry-Savoie

Le Pont-de-Beauvoisin

Allevard

Chartreuse

Belledonne

Oisans

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

Quelques conseils avant votre départ

L'équipement indispensable pour profiter de votre randonnée

Un tee-shirt léger, un vêtement chaud type polaire et une veste à capuche étanche pour vous protéger de la pluie et du vent. Un chapeau ou une casquette et des lunettes de soleil. Pour les itinéraires sur plusieurs jours pensez au linge de rechange.

Des bonnes chaussures de marche à tiges montantes et éventuellement une paire de bâtons qui accompagneront vos efforts, soulageront vos articulations et préserveront votre équilibre en terrain accidenté.

Le poids de votre sac à dos doit être raisonnable, prévoir : la carte détaillée de votre parcours, une crème solaire et un stick à lèvres, de l'eau en quantité suffisante (compter 1,5L/jour et par personne), des barres énergétiques, un couteau, des sacs pour ramener vos détritres et enfin une trousse de secours contenant les éléments indispensables aux premiers soins (pansements, ciseaux, crème anti-inflammatoire...).

Pour les vététistes vérifiez vos freins, vos pneus, portez un casque et emportez le nécessaire pour remédier aux crevaisons.

Les conseils de sécurité :

Évitez de partir seul et signalez votre itinéraire à un proche.

Munissez-vous de la carte détaillée ou du topo-guide de votre randonnée et restez sur les sentiers balisés.

Ne surestimez pas vos forces et sachez renoncer. Consultez la météo, ne vous fiez pas au temps matinal, il peut changer rapidement.

Météo France Tél. 08 99 71 02 38

<http://france.meteofrance.com>

N° des secours : 112

Signaux de détresse

Debout un bras levé : tout va bien.

Debout deux bras levés : au secours.

Les Accompagnateurs en Montagne : ils encadrent et animent toutes les activités de randonnée pédestre en montagne, sans limitation d'altitude mais en dehors des zones glaciaires et des terrains qui nécessitent, pour la progression, l'utilisation des techniques et outils de l'alpinisme (crampons, cordes, baudriers).

Plus d'information : Comité départemental de l'Isère de la Fédération Française de Randonnée Pédestre :

<http://isere.ffrandonnee.fr>

Le code de bonne conduite

Respectez les alpages et les troupeaux qui y vivent, refermez les barrières derrière vous afin d'éviter leur dispersion. Tenez votre chien en laisse (attention ils sont interdits dans les parcs nationaux et certaines zones protégées).

Privilégiez la photo à la cueillette.

Évitez les bruits (cela augmentera vos chances d'apercevoir la faune sauvage).

Ramenez vos détritres.

Nous avons apporté le plus grand soin à l'élaboration de ces descriptifs de randonnée en nous efforçant de fournir une sélection objective. Ce document est un guide touristique, il n'a pas vocation à remplacer une carte, un guide ou un topo-guide, les cartes sont purement illustratives. Isère Tourisme et les auteurs de ces pages ne sauraient être tenus responsables dans l'hypothèse d'un accident sur les itinéraires et tracés suggérés dans cet ouvrage, et ce, quelles qu'en soient les causes.

Les itinéraires

C'est en isère !



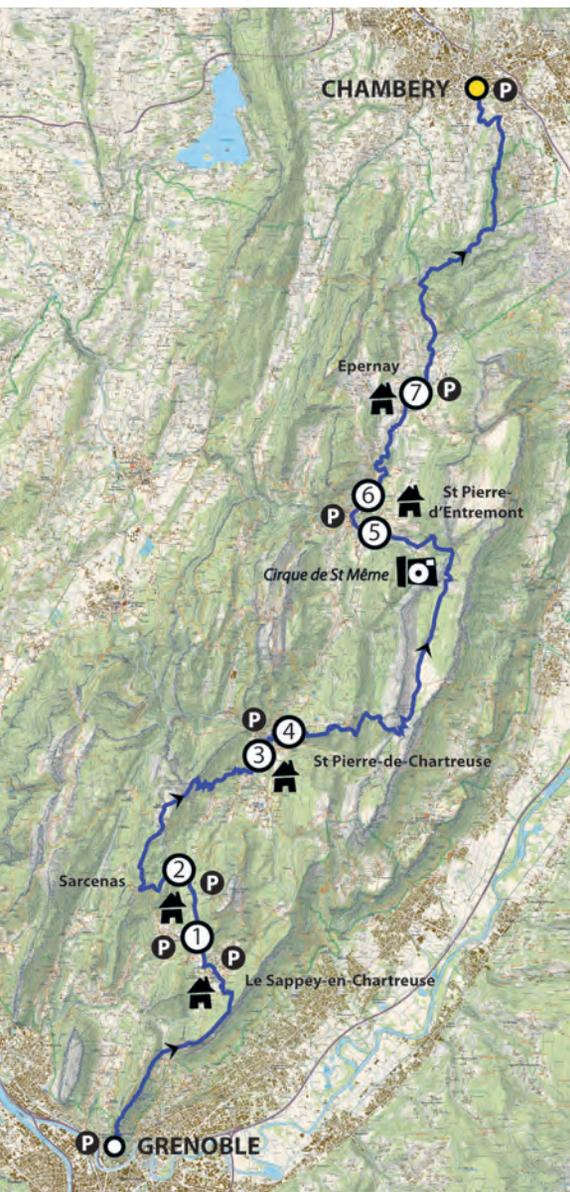
isère
-tourisme.com

ITINÉRAIRE

1 CHARTREUSE

Traversée du Parc de Chartreuse en liberté

Carte 1/35 000 : Massif de Chartreuse - Edition Didier Richard / Glénat / IGN



Une semaine d'itinérance depuis les hauts lieux du Dauphiné jusqu'à la capitale du Duché de Savoie, à la découverte du massif de la Chartreuse, de ses sommets sauvages et secrets.

8 jours / 7 nuits

Sur votre parcours : le Monastère de la Grande Chartreuse et son histoire presque millénaire, la beauté sauvage des Hauts de Chartreuse, la Vallée des Entremonts, entre forêts et villages...

La traversée débute à Grenoble, par la montée en téléphérique sur les contreforts de la Chartreuse, par le Mont Rachais et le Col de Vence. Vos pas vous conduisent ensuite à la conquête du point culminant du massif, Chamechaude (2082 m), puis du Charmant Som (1867 m). Une halte à la Corrierie, non loin du Monastère de la Grande Chartreuse vous invite à pénétrer le mystère de l'Ordre des moines Chartreux. La partie la plus sauvage de cette traversée est sans conteste l'étape au cœur de la Réserve des Hauts de Chartreuse d'où l'on découvre un panorama somptueux de la Dent de Crolles au Granier, avant la descente en direction du fameux Cirque de St Mème (859 m). Le circuit s'achève dans la Vallée des Entremonts, avec un itinéraire, de villages en villages, jusqu'au pied du Mont Granier, avant la longue descente jusqu'à Chambéry.



CONTACT

Pedibus

Tél. 04 79 65 88 27

www.pedibus.org

Office de tourisme

de St Pierre de Chartreuse

Tél. 04 76 88 62 08

www.chartreuse-tourisme.com

ITINÉRAIRE

2 BELLEDONNE

Tour du Pays d'Alleverd

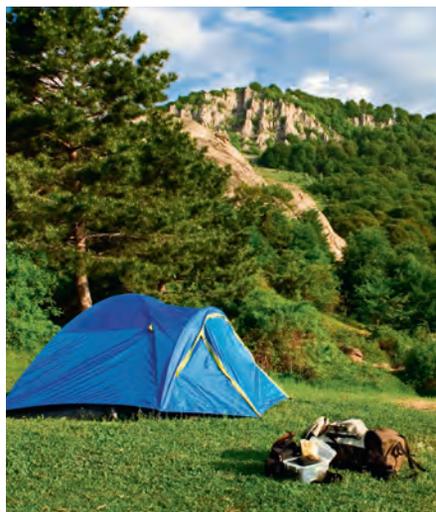
Cartoguide promenades et randonnées : Pays du Grésivaudan



6 jours de découverte du Pays d'Alleverd autour de la vallée du Haut Bréda. Ici, s'allient le charme et la douceur des vallées à la beauté sauvage des hauts sommets de Belledonne.

6 jours / 5 nuits

Au départ d'Alleverd, cette randonnée itinérante progresse de 500 à 2000 m d'altitude. Les randonnées sont sans difficulté majeure mais requièrent un assez bon niveau de marche (600 à 1100 m de dénivelé par jour pour 4 à 7 h de marche). Riche d'une histoire liée à l'exploitation du fer, le Pays d'Alleverd et la chaîne de Belledonne (qui culmine à 2977 m) possèdent également une faune et une flore de montagne remarquables. L'hébergement en pension complète se fait en refuge, gîte ou en hôtel.



A scenic view of a mountain valley. In the foreground, a rustic wooden cabin with a stone roof is partially visible, surrounded by lush green trees. The middle ground shows a wide valley with green slopes and a winding road. In the background, majestic mountains rise under a clear blue sky with some light clouds. A yellow rectangular box in the upper right corner contains contact information.

CONTACT
Office de tourisme d'Allevard
Tél. 04 76 45 10 11
www.allevard-les-bains.com

Le Tour de la Bérarde

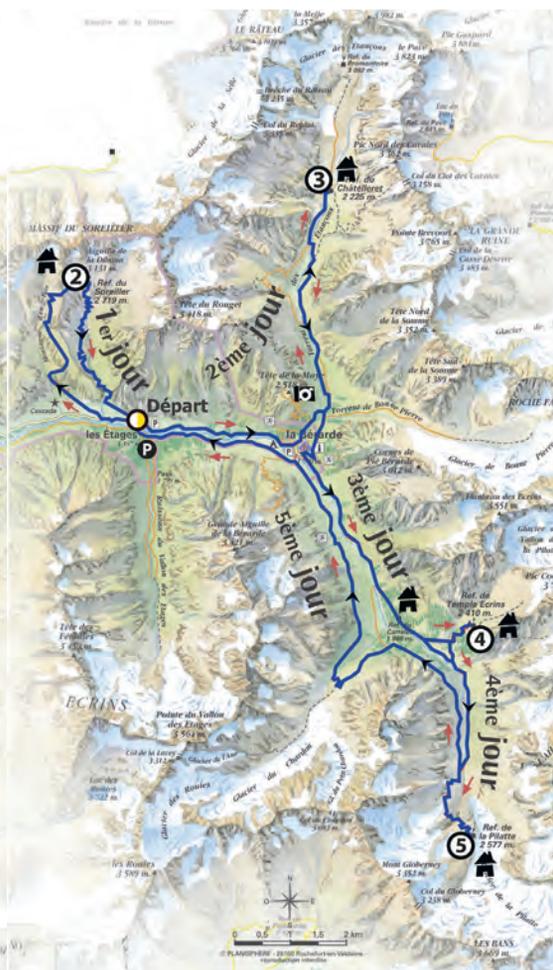
Carte de randonnée : Entre Romanche et Vénéon
ou carte IGN MEIJE PELVOUX 3436ET.



En toile de fond, une montagne sauvage, sans artifices, aux sommets prestigieux où l'esprit des lieux résonne encore des grands noms de l'alpinisme. Un pays, comme le disait Gaston Rebuffat, qui a « une âme faite d'abord d'espace » et à qui « Il faut beaucoup d'air et de ciel pour respirer ».

5 jours / 4 nuits

Une randonnée en liberté, pour découvrir le cœur des Ecrins et de l'Oisans. 4 à 5 heures de marche par jour à travers des paysages variés mêlant bois, prairies alpines, rocs acérés, glaciers et sommets. Un itinéraire de refuge en refuge dont le départ se fait à partir d'Etages à 2 km de la Bérarde en direction du premier refuge, celui du Soreiller. Vue saisissante sur les deux plus hauts sommets de l'Oisans : La Barre des Ecrins et la Meije ainsi que sur de nombreux autres sommets célèbres tels que l'Aiguille de la Dibona, du Soreiller et les pointes de Burlan et du Rouget.



© Copyright photo : OT Saint-Christophe en Oisans

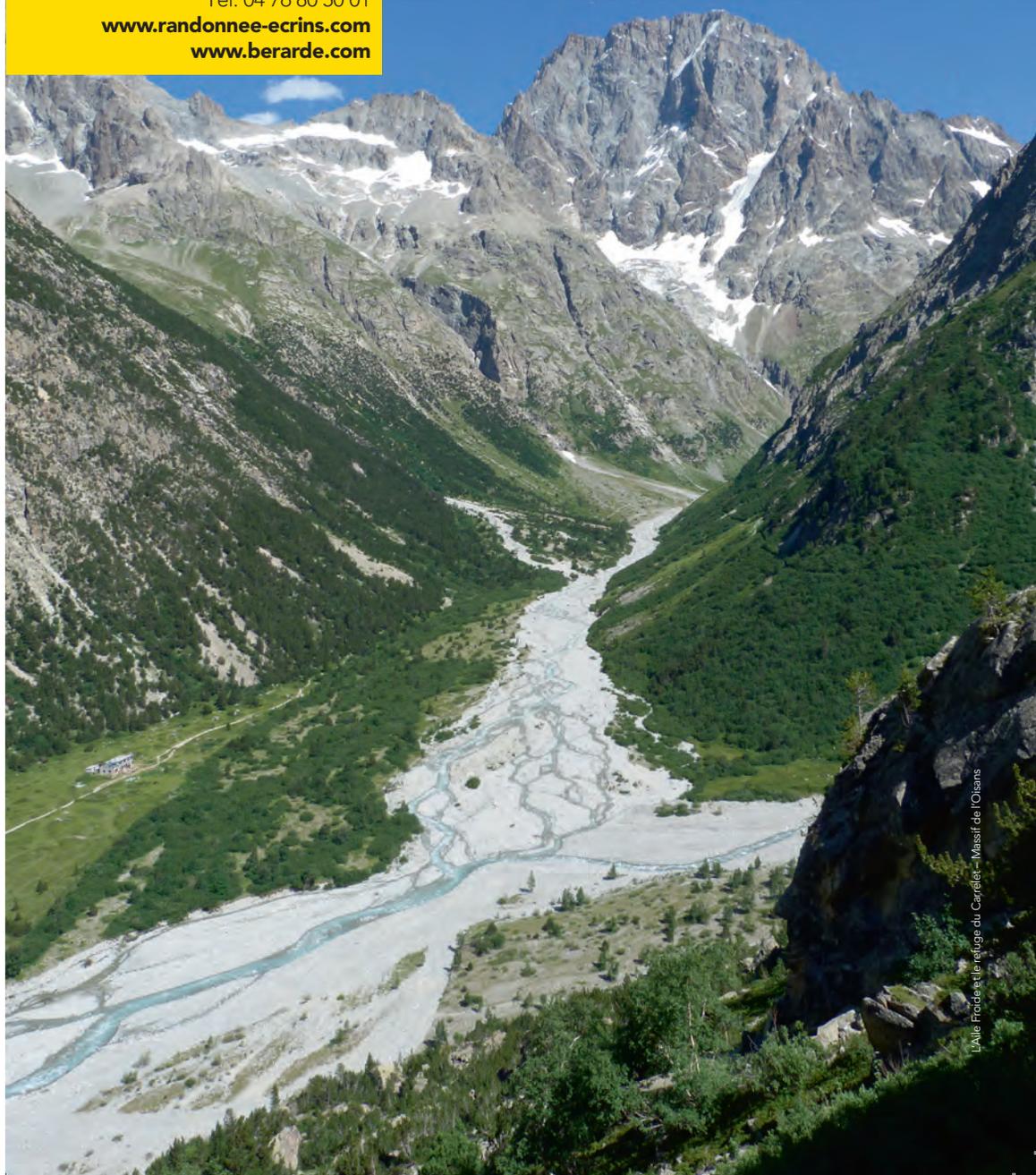
CONTACT

Office du Tourisme de
St Christophe en Oisans

Tél. 04 76 80 50 01

www.randonnee-ecrins.com

www.berarde.com



ITINÉRAIRE

4 OISANS

Tour Gourmand dans le massif des Ecrins

Carte de randonnée : Entre Romanche et Vénéon en vente au gîte ou carte IGN Les Deux Alpes 3336ET.



Parce que marcher met en appétit, voici un programme qui marie bonne chère et activité physique avec, pour toile de fond, la vallée du Vénéon, vallée glaciaire au cœur du Parc National des Ecrins.

5 jours / 4 nuits

4 à 5 heures de marche par jour à travers des paysages variés de bois, pelouses alpines, rocs acérés, glaciers et sommets de la Meije et des Ecrins, avec, toujours au menu, les spécialités de montagne... Au fil des étapes entre refuges, gîtes d'étape et hôtels, les gardiens et restaurateurs vous invitent à partager des moments conviviaux autour de leurs spécialités locales. Ce tour s'adresse à de bons marcheurs mais les enfants sont aussi les bienvenus... Il est ouvert à tous ceux qui souhaitent randonner en liberté pour découvrir une vallée bien particulière du Parc National des Ecrins.



CONTACT

Office du Tourisme de
St Christophe en Oisans

Tél. 04 76 80 50 01

www.randonnee-ecrins.com

www.berarde.com

ITINÉRAIRE

5 ISLE CRÉMIEU

Le pays de la pierre

Cartoguide promenades et randonnées : Pays des Couleurs

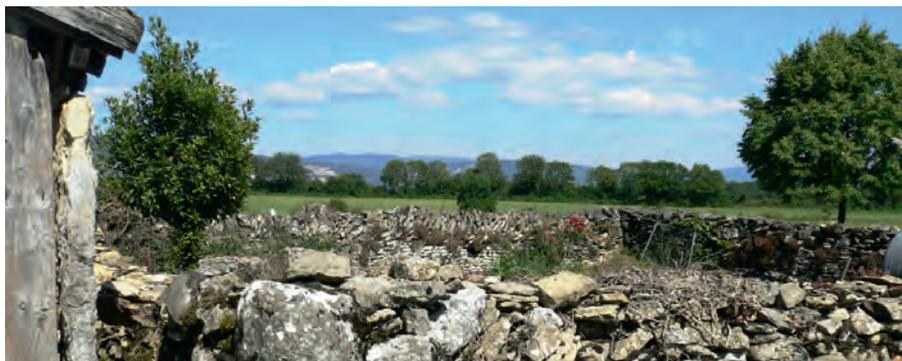


Cet itinéraire est une invitation à la découverte du pays de la pierre, la région de Montaliieu-Vercieu. Ouvrez le livre d'histoire de ce bassin carrier, de ses hommes et de leur savoir-faire...

2 jours / 1 nuit

Cette longue histoire vous est contée dans le musée de Montaliieu-Vercieu, point de départ de la randonnée. En chemin, découvrez une belle variété de paysages ainsi qu'une vue magnifique sur les monts du Bugey, en bordure du Rhône. L'itinéraire se poursuit avec une récréation vivifiante à la base de loisirs de la Vallée Bleue où activités nautiques et baignade sont au programme. N'hésitez pas à prolonger la détente au camping 3 étoiles de la base de loisirs.

Une seconde halte vous est proposée au charmant hameau d'Amblagnieu avec sa très belle église romane du 13^e siècle avant de revenir sur Montaliieu par les hameaux de Pelerat et Bajolle.





CONTACT

Office de Tourisme de
Montalieu Vercieu/Vallée Bleue
Tél. 04 74 88 48 56

www.tourisme-montalieuvercieu.fr

ITINÉRAIRE

6 VERCORS

Autour du Mont-Aiguille, le mont inaccessible

Cartoguide promenades et randonnées : Vercors - Trièves



Avec sa curieuse silhouette de pyramide renversée, le Mont Aiguille était surnommé « Mont Inaccessible » au XII^e siècle. Sa première ascension en 1492 marque la naissance de l'alpinisme... Aujourd'hui, le tour du Mont Aiguille est un des « classiques » de la randonnée dans le département.



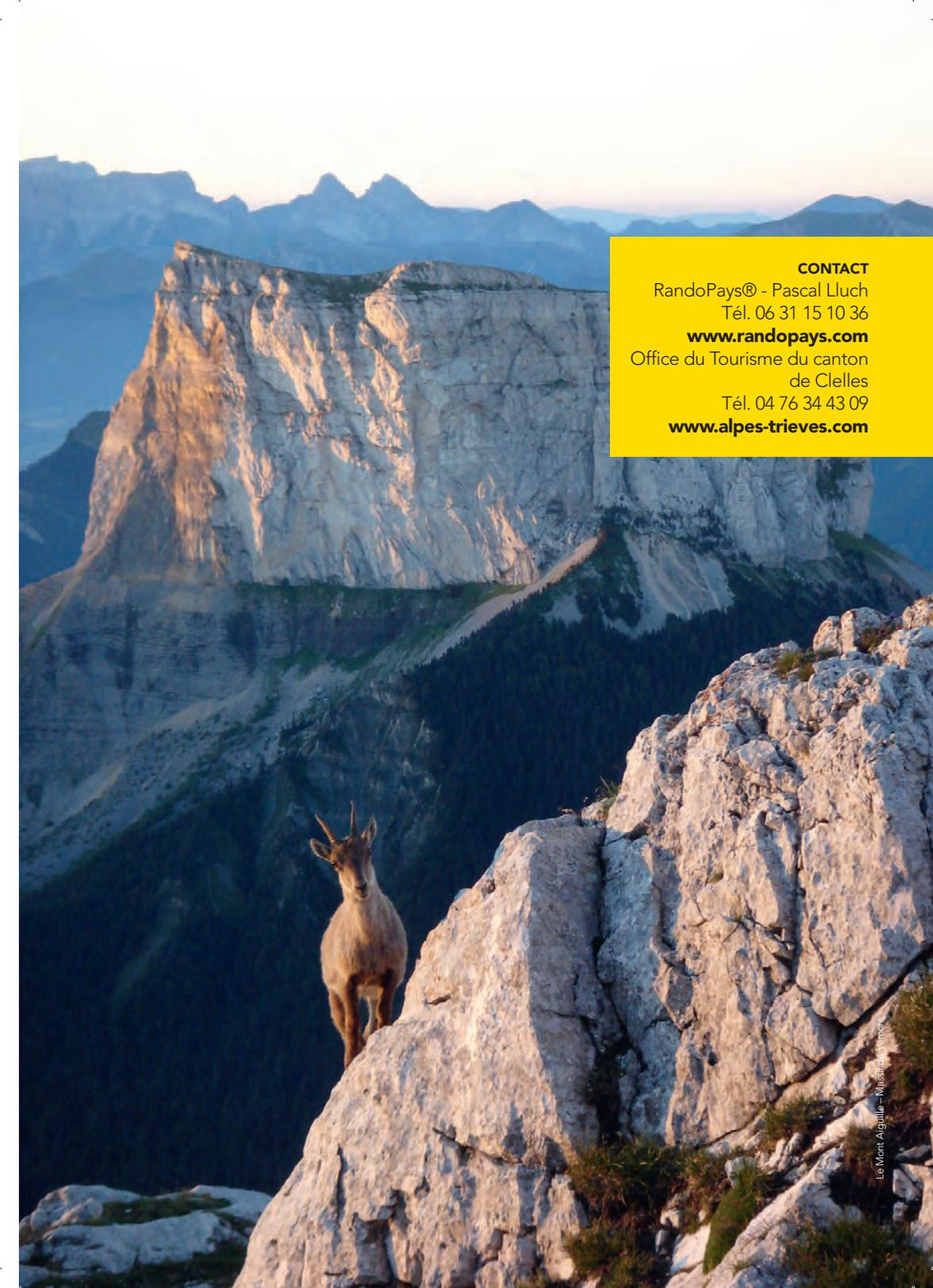
2 jours / 1 nuit

Le tour du Mont Aiguille démarre de la petite gare de Clelles, village typique du Trièves, pour atteindre le gîte niché au pied du Mont Aiguille, votre étape pour la nuit. La randonnée à 360° autour du pic découvre un des aspects les plus spectaculaires du Parc Naturel Régional du Vercors. Faune et flore seront aussi un des aspects de la découverte.

A SAVOIR

Cet itinéraire fait partie des Grandes Traversées du Vercors (GTV). Les GTV sont des itinéraires entre piémonts et plateaux autour du massif qui permettent une découverte du Vercors à la journée, en week-end, en quelques jours, en une semaine ou au long cours.





CONTACT

RandoPays® - Pascal Lluch

Tél. 06 31 15 10 36

www.randopays.com

Office du Tourisme du canton
de Clelles

Tél. 04 76 34 43 09

www.alpes-trieves.com

ITINÉRAIRE

7 VERCORS

Les Coulmes

Cartoguide promenades et randonnées : Vercors - Coulmes Royans Isère



Laissez-vous surprendre par la beauté de ces paysages, en avant-poste du Vercors. Cette immense forêt de hêtres au charme si particulier est à elle seule un trésor à découvrir, et un régal par les chaudes journées d'été ! Forêts, crêtes, falaises, grands champs et canyons magnifiques... le Tour des Coulmes se vit grandeur nature.



A SAVOIR

Cet itinéraire fait partie des Grandes Traversées du Vercors (GTV). Les GTV sont des itinéraires entre piémonts et plateaux autour du massif qui permettent une découverte du Vercors à la journée, en week-end, en quelques jours, en une semaine ou au long cours.

3 jours / 2 nuits

Le Tour des Coulmes est une des variantes de la Grande Traversée du Vercors, la plus secrète peut-être, puisqu'elle invite à pénétrer au cœur de l'épaisse forêt du plateau des Coulmes. Le Tour des Coulmes peut se faire « à la carte » au départ des trois villages de Malleval, Rencurel et Presles. A chaque carrefour un balisage GR de Pays (jaune et rouge) vous indique le bon itinéraire. En chemin, plusieurs hébergements vous assurent le gîte et le couvert, en toute tranquillité.





CONTACT

Office de Tourisme de
Pont en Royans Porte du Vercors

Tél. 04 76 36 09 10

www.ot-pont-en-royans.com

Les randonnées

C'est en isère !



isère
-tourisme.com

Le Coteau de Serrières

Cartoguide promenades et randonnées : Isle Crémieu
IGN TOP 25 n°32320 La Tour du Pin

Belle balade sur le coteau de Serrières d'où vous contemplez Morestel, le Bugey et par temps clair, la Chartreuse et Belledonne. Passage à proximité du château du Marteray (18^{ème} siècle) et de la Maison forte des Balmettes (14^{ème} siècle). En longeant la ferme Montain, vous aurez sûrement la chance d'apercevoir quelques lamas. Découverte de la vieille ville de Morestel, de sa tour carrée (dernier vestige d'un château du 11^{ème} siècle), de ses galeries picturales, du musée Ravier et de la Maison du Pays des couleurs.



© OTS de Morestel



BOUCLE

DURÉE

2 à 3 h

DISTANCE

10,5 km

DÉNIVELÉ

95 m

COTATION

+ Facile (pédestre et équestre),

+ Moyenne (VTT)

PÉRIODE OPTIMALE

Toute l'année

CURIOSITÉS

La vieille ville

La Maison du peintre Ravier

La Maison des Balmettes (Morestel)

Le château du Marteray (Sermérieu)

CONTACT

Office du Tourisme de Morestel

Tel. 04 74 80 19 59

www.morestel.com

ITINÉRAIRE

Du parking de la Maison de Pays à Morestel, prendre la direction Montain. A l'entrée du village prendre à gauche et longer le hameau de La Leva puis dirigez-vous vers Lordan et La Tour de Charray. Revenir ensuite sur Montain en passant par Marteray et son château. Rentrer sur Morestel par l'itinéraire de départ. En profiter pour se balader dans la vieille ville.

Le Tour du plateau de Larina

Cartoguide promenades et randonnées : Isle Crémieu
IGN TOP 25 n°3131E Crémieu

Ici le temps a laissé son empreinte... De la préhistoire au moyen-âge, les hommes ont façonné le paysage, sans jamais le dénaturer. Sous vos yeux se dévoile la richesse archéologique, architecturale et naturelle de l'Isle Crémieu et du plateau de Larina avec ses hautes falaises, royaume des faucons, circaètes, buses et autres rapaces.

ITINÉRAIRE

Départ de Hières-sur-Amby. Suivre à droite le sentier jusqu'au sentier pierreux qui escalade la falaise. Aux deux tiers de la montée se trouve, sur la gauche, une plateforme rocheuse d'accès un peu délicat. Une fois le plateau atteint, prendre à gauche le petit sentier du Tour des Remparts. Il atteint la fontaine de la Vie, l'unique source du plateau. De là, descendre à gauche par un sentier raide qui conduit à une ancienne carrière. Continuer par ce sentier en corniche, vous apprécierez la vue sur le Val d'Amby et le Château de Brotel. Passer près d'une aire de pique-nique, couper la route Catelans à Larina et traverser le plateau d'Est en Ouest par un chemin herbeux. Il franchit une colline dénudée et descend. Bifurquer à droite à travers landes et buis en direction de la corniche Ouest jusqu'à l'intersection avec le sentier en provenance de Bourcieu. Remonter par ce sentier et longer le sommet de la falaise. Le sentier surplombe une zone marécageuse et débouche sur le site archéologique de Larina (prévoir au moins une heure pour le visiter). Près de la statue de la Vierge, rejoindre une importante excavation dans le sol. Redescendre par le sentier emprunté à la montée et rejoindre le parking, à Hières-sur-Amby.



BOUCLE DURÉE

3 h 15 (dont 1 h de visite du site archéologique)

DISTANCE

7 km

DÉNIVELÉ

210 m

COTATION

++ Moyenne

PÉRIODE OPTIMALE

Toute l'année

CURIOSITÉS

La Maison du Patrimoine de Hières-sur-Amby qui expose la riche collection de vestiges et d'objets archéologiques.

Le musée de la Lauze à Annoisin

CONTACT

Office de Tourisme de Crémieu
Tél. 04 74 90 45 13

www.tourisme-cremieu.fr



© Maison du Patrimoine de Hières sur Amby



Les sentiers de la Reine Blanche et du châtaignier

Cartoguide promenades et randonnées : Pays Viennois
IGN TOP 25 n°3032E Vénissieux et 3033E Vienne



© Henry Landeau

Un sentier entre bois et prairies où contes et légendes sont au rendez-vous. Parcourez la Combe des Vents, le bios de Chapulay et de Deveys à la recherche de la « La Reine Blanche ».

ITINÉRAIRE

Départ du centre du village de Septème. Suivez la rue des Petits-Potaches puis à gauche le chemin Cressonnières. Au lieu-dit « le Moyet » traverser les habitations jusqu'au poteau « Rambotière », continuer ensuite sur le sentier thématique de la Reine Blanche, à travers le Bois de Chapulay. A la fin du sentier prendre à gauche, traverser une route et continuer tout droit. Avant d'arriver à la route départementale prendre le sentier à droite, puis à gauche sur un chemin de terre. Traverser la RD38 et aller en face direction « Laveyssin » puis « le Meillou ». Emprunter à gauche la route des Mitoyens et, encore à gauche, le chemin de la Plagne. A la fin du chemin prendre la route des Remparts sur votre gauche. S'engager à droite dans un chemin de terre jusqu'à la route. Au croisement suivant, descendre à gauche par le chemin. Au poteau « Le Château », longer l'enceinte du château, puis, après 100 m, atteindre un départ de chemin peu marqué. Emprunter à droite le chemin très pentu par endroit. Au croisement des routes, prendre en face le chemin du lavoir, longer le ruisseau de la Vega et rejoindre le départ.



BOUCLE DURÉE

2 h 30

DISTANCE

10,2 km

DÉNIVELÉ

90 m

COTATION

Facile (accessible aux VTT et aux chevaux)

PÉRIODE OPTIMALE

Toute l'année

CURIOSITÉS

Le château de Septème.
L'église du village avec des vitraux remarquables

CONTACT

Office de Tourisme de Vienne
et du Pays Viennois
Tél. 04 74 53 80 30

www.vienne-tourisme.com

© ViennAgglo



Anjou : la fontaine Ste Catherine

Cartoguide promenades et randonnées : Pays Roussillonnais
IGN TOP 25 n°3034E Anneyron

La balade vers la fontaine Ste Catherine emprunte les pas des Romains, qui au III^{ème} siècle, appréciaient les eaux de la source Saint Font, réputées pour ses vertus médicinales et curatives.

ITINÉRAIRE

Départ de l'église du village d'Anjou, suivre la D51 en direction d'Agnin. Passer à proximité du château d'eau et de la tour d'Anjou. A un carrefour, prendre la route à gauche et descendre jusqu'à la rivière Vessia. Emprunter la route à droite et continuer par le chemin qui monte en direction de Lampon. Tourner à gauche et s'engager sur le chemin pierreux à travers champs. Prendre ensuite à droite jusqu'à une clairière. Puis tourner à droite et gagner le GR65, le suivre en descendant par le chemin à droite jusqu'au chemin du Télégraphe et tourner deux fois à droite pour atteindre la fontaine Sainte-Catherine. Descendre ensuite à gauche et suivre le chemin herbeux jusqu'à une route. Monter à droite par le chemin des Aminés et passer devant la grotte des Bruyères. Monter par la route à droite. Près d'un hangar isolé, s'engager à gauche sur le chemin de terre, puis poursuivre à gauche, jusqu'à la croix des Patas. Continuer par les chemins des Patas, de La Roche, de Font-Bérard et de l'Eglise pour retrouver le point de départ.



BOUCLE DURÉE

4 h

DISTANCE

13 km

DÉNIVELÉ

235 m

COTATION

++ Moyenne

PÉRIODE OPTIMALE

Toute l'année

CURIOSITÉS

Château d'Anjou et son parc, remanié au XIX^e siècle, par les célèbres architectes paysagistes Henri et Achille Duchêne

CONTACT

Maison du Pays Roussillonnais

Tél. 04 74 86 72 07

www.tourisme-pays-roussillonnais.fr



© Renaud Veirin

© en marge

Du col de Toutes Aures au col Lachard

Cartoguide promenades et randonnées : Pays de Bièvre Valloire
IGN TOP 25 n°3134E Saint-Etienne-De-Saint-Geoirs



© Sylvie Chappaz

Une balade tout en hauteur à travers les collines boisées des Chambaran, l'une des plus importantes forêts du département. Le panorama s'ouvre largement sur la grande plaine de la Bièvre et ses traditionnels villages en pisé et sur l'imposant massif du Vercors.

ITINÉRAIRE

Départ du Col de Toutes Aures, suivre Buisson rond puis Montolivet et Col Lachard. Effectuer le retour par le même chemin en suivant la direction du Col de Toutes Aures. Refermer les barrières du parc à bovins.



ALLER/RETOUR
DURÉE

2 h 20

DISTANCE

7,6 km

DÉNIVELÉ

150 m

COTATION

+ Facile

PÉRIODE OPTIMALE

Toute l'année

CURIOSITÉS

Etape à Roybon à 10 km : La statue de la liberté, l'église en galet roulé de l'architecte Beruyer (19^e siècle)
Le parc naturel des Chambaran
Notre Dame de l'Osier
Très beaux points de vue sur la Bièvre et le Vercors

CONTACT

Office de Tourisme Mandrin Chambaran

Tél. 04 76 36 25 86

www.mandrin-chambaran-tourisme.com



La Font du Loup

Cartoguide promenades et randonnées : Pays de Bièvre Valloire
IGN TOP 25 n°3033E Vienne



© Sylvie Chappaz



Traverser la forêt de Taravas, sous des châtaigniers et des frênes plusieurs fois centenaires, partir sur les traces des dieux gaulois et de l'ogresse de Taravas font de cette randonnée une agréable découverte.

ITINÉRAIRE

Départ de la Chapelle de la Salette, à côté de l'église suivre la direction Château puis effectuer un aller/retour à la Table d'orientation. Prendre ensuite la Font du Loup puis le Fayard et le Bornet. Suivre les Grandes Bruyères puis Bellegarde pour le retour à la Chapelle de la Salette.

Attention à la traversée du ruisseau des Sordures entre la Font du Loup et le Fayard. Possibilité d'évitement en passant par l'Espagnole.



BOUCLE DURÉE

3 h 00

DISTANCE

9,4 km

DÉNIVELÉ

209 m

COTATION

++ Moyenne (pédestre uniquement)

PÉRIODE OPTIMALE

Toute l'année

CURIOSITÉS

Le point de vue depuis la table d'orientation

La chapelle de la Salette

La Font du Loup où les loups autrefois venaient s'abreuver.

CONTACT

Office de tourisme
du territoire de Beaurepaire
04 74 84 68 84

Sentier médiéval de Bocsozel

Cartoguide promenades et randonnées : Pays de Bièvre Valloire
IGN TOP 25 n°3133E La-Côte-Saint-André



Une balade tout en douceur entre les forêts aux notes sauvages et les coteaux où poussent encore les dernières vignes qui produisaient un vin réputé jusqu'au XIX^e siècle. Ici l'histoire a laissé son empreinte, les ruines du château de Bocsozel font écho à la légende de la chapelle Notre Dame du Mont. Vous profiterez également de magnifiques points de vue sur la chaîne des Alpes.

ITINÉRAIRE

Départ de Gillonnay, parking de la chapelle Notre Dame du Mont suivre le Mottier Bocsozel en passant par Ratisrière, La Blache et Bocsozel. Ensuite suivre St Hilaire de la Côte puis retour à Notre Dame du Mont par la Cerisière, Croix de chez Rival, Rondet, Château de Montgontier et Gillonnay Belmonière.



BOUCLE
DURÉE

4 h 15

DISTANCE

11,9 km

DÉNIVELÉ

426 m

COTATION

⊕⊕ Moyenne

PÉRIODE OPTIMALE

Toute l'année

CURIOSITÉS

La chapelle Notre Dame du Mont
La table d'orientation à côté de la chapelle et la vue panoramique
Les ruines du château de Bocsozel

CONTACT

Office de tourisme
du Pays de Bièvre-Liers
04 74 20 61 43

www.tourisme-bievre-liers.fr



© Sylvie Chappaz



© Sylvie Chappaz

La Chapelle Saint Bonnet

Cartoguide promenades et randonnées : Collines du Nord Dauphiné
IGN TOP 25 n°31320 La Verpillière

Au cœur des collines du Nord Dauphiné, le hameau de Saint Bonnet de Roche traversé par la voie romaine reliait Vienne à Bourgoin-Jallieu. Tout près de la voie un édifice gallo-romain servait de relais pour le transport des marchandises. Cet édifice très convoité fut source de conflits. Suite à ces différents, deux paroisses furent créées, celle de Roche et celle de Saint Bonnet. La petite chapelle actuelle était le lieu du culte principal. Une randonnée à travers bois, plaines et collines à la découverte d'un patrimoine discret empreint de tranquillité et de douceur.

ITINÉRAIRE

Départ de la place du 11 novembre 1918, tourner le dos à l'église puis en haut prendre à droite et aller tout droit jusqu'à la croix. Vous arrivez dans le hameau des Girauds. Tourner à droite au carrefour et traverser le hameau du Rual. A la sortie prendre à droite le sentier. Au prochain croisement prendre de nouveau à droite. Une fois à la RD126 aller tout droit puis prendre la route sur la gauche. Suivre sur 200 m puis prendre la petite route à gauche. Prendre le chemin en pierre à gauche et le suivre jusqu'à la Chapelle de St Bonnet. Prendre ensuite à droite et passer sur le petit pont. Quelques mètres plus loin emprunter la route sur votre droite et longer la rivière. A l'aire de pique-nique, monter à droite puis prendre deux fois à gauche. Poursuivre et prendre la première à droite et continuer toujours tout droit jusqu'au stop et emprunter la RD 124b pour rejoindre votre point de départ.

© Communauté de communes des Collines du Nord Dauphiné



BOUCLE

DURÉE

2 h 30

DISTANCE

8,1 km

DÉNIVELÉ

33 m

COTATION

+ Facile

PÉRIODE OPTIMALE

Toute l'année

CURIOSITÉS

La chapelle Saint Bonnet

La pierre marquée

CONTACT

Communauté de Communes

des Collines du Nord Dauphiné

Heyrieux

Tél : 04 72 48 19 89

www.collinesnorddauphine.fr

Les 2 Châteaux

Cartoguide promenades et randonnées : Portes de l'Isère
IGN TOP 25 n°3132E Bourgoin Jallieu



© les communes de la CAPI, Christian Chevallier

De maisons fortes en châteaux, partez à la rencontre de l'histoire du Pays Berjallien. Le long des sentiers, de promontoire en promontoire, de lieu-dit en lieu-dit. Ici, un clocher, là, une bâtisse en pisé, plus loin, un point de vue sur la campagne...



BOUCLE DURÉE

2 h 45

DISTANCE

9 km

DÉNIVELÉ

212 m

COTATION

++ Moyenne

PÉRIODE OPTIMALE

Toute l'année

CURIOSITÉS

Le château de Quinsonnas.
Les maisons fortes de Morges, de Gorge et le château de Magnier

CONTACT

Office de tourisme de Bourgoin Jallieu
Tél. 04 74 93 47 50

www.bourgoinjallieu.fr

ITINÉRAIRE

Départ de Sérézín de la Tour, au sud de Bourgoin-Jallieu. Suivre Fichailлон, ne pas manquer de faire un détour (fort appréciable en été !) par l'étang de Fichailлон qui possède un fort intérêt botanique avec la présence de Grande Douve, des nénu-phars blancs et jaunes et de la Laiche faux-souchet. Prendre ensuite la direction de Poizat, puis celle de La Goutte. Retour à Sérézín de la Tour en passant par le Carrefour de Quinsonnas, en profiter pour admirer la belle vue dégagée sur les Alpes et le Bugey.



© les communes de la CAPI, Christian Chevallier

Compagnons de pèlerinage

Cartoguide promenades et randonnées : Pays de St Marcellin

IGN TOP 25 n°31350 Romans-Sur-Isère et n°3134E Saint-Etienne-De-Saint-Geoirs



Au départ de Saint-Antoine-l'Abbaye, classé parmi les plus beaux villages de France, mettez vos pas dans ceux des Antonins et découvrez l'histoire de cette cité médiévale et de son abbaye prestigieuse. Erigée entre le XII^e et le XV^e siècle, cette abbaye est l'une des réalisations les plus remarquables du Dauphiné. Une randonnée où la vue sur le village de Saint Antoine et de son abbaye ne cessera de vous accompagner.

ITINÉRAIRE

Départ du parking de la Porte de Lyon en bas du village, côté Roybon. Prendre plein nord par le PR jusqu'à la chapelle Saint-Jean-le Fromental en passant par la Bâtie : rester toujours sur la route principale. A la chapelle, revenir sur vos pas jusqu'au panneau La Bâtie et prendre à gauche direction L'Enclos. Après une légère montée, superbe vue sur la chaîne du Vercors et la vallée de l'Isère. Au panneau L'Enclos, prendre à droite pour retourner au village de Saint-Antoine : belle vue d'ensemble sur l'abbaye.



BOUCLE DURÉE

2 h 00

DISTANCE

5 km

DÉNIVELÉ

120 m

COTATION

+ Facile

PÉRIODE OPTIMALE

Toute l'année

CURIOSITÉS

La Chapelle St Jean le Fromental
La cité de Saint-Antoine-l'Abbaye : son abbatale, son Trésor, le musée départemental
Le site de Miripili (hameau de Chapaize)

CONTACT

Office de tourisme
du Pays de Saint-Marcellin
04 76 36 44 46 / 04 76 385 385

www.tourisme.pays-saint-marcellin.fr

L'eau, la pierre, le génie humain

Cartoguide promenades et randonnées : Pays de St Marcellin
IGN TOP 25 n°31350 Romans-Sur-Isère

Un circuit au fil du temps. Depuis l'époque romaine, les hommes n'ont pas hésité à utiliser l'Isère, pourtant torrent alpin, comme axe de commerce. Le village de la Sône est le témoin de cette histoire industrielle qui, du moyen-Age au XXI^e siècle, a mené les hommes à inventer, innover et perfectionner des savoir-faire. Découvrez le secret des Fontaines pétifiantes...

ITINÉRAIRE

Dans le village de la Sône suivre les panneaux d'explication : l'église, l'ancienne manufacture royale, le chemin de halage, les sources, les carrières de Tuf, le pont, le château, les rues : tous ces sites qui ne sont faits que de pierre ou d'eau, témoignent du plus important : ils ne sont rien sans les hommes qui les habitent. Des moines bénédictins au XII^e siècle, aux activités du 3^e millénaire, le village de Sône mêle son histoire à celle des hommes, célèbres ou anonymes, qui ont mis leur intelligence au service d'une idée généreuse : « au service du progrès ».



BOUCLE

DURÉE
1 h 30

DISTANCE
3,5 km

DÉNIVELÉ
100 m

COTATION

Facile

PÉRIODE OPTIMALE

Toute l'année

CURIOSITÉS

Le jardin des Fontaines pétifiantes, le bateau à roue, le château de la Sône (site privé) surplombant l'Isère.

CONTACT

Office de tourisme
du Pays de Saint-Marcellin
04 76 36 44 46 / 04 76 385 385
www.tourisme.pays-saint-marcellin.fr

© Communauté de communes du Pays de St Marcellin



© Christian Martelet



Tour du Lac de Paladru

Cartoguide promenades et randonnées : Pays Voironnais
IGN TOP 25 n°32330 Le Grand Lemps

Le bien nommé lac bleu par la beauté de ses eaux turquoises et cristallines sera le cadre de votre périple. Les collines boisées environnantes et les demeures du siècle dernier se reflètent dans ses eaux limpides. Laissez le charme opérer.

ITINÉRAIRE

Choisissez votre point de départ, le tour de lac peut s'effectuer à partir de 4 villages : Charavines, Bilieu, Le Pin ou Paladru. Suivez ensuite la signalétique pour vous orienter. Ce circuit est destiné aux marcheurs « entraînés », si le dénivelé reste faible, il chemine sur 22 km...



BOUCLE DURÉE

5 h 45

DISTANCE

22 km

DÉNIVELÉ

510 m

COTATION

+++ Difficile

PÉRIODE OPTIMALE

Toute l'année

CURIOSITÉS

Musée archéologique du Lac de Paladru où sont exposées des découvertes datant du néolithique et des débuts de l'An Mil.

La Grange de Louisias, construite en 1805 est un des plus beaux exemples traditionnels du Pays voironnais.

CONTACT

Bureau d'accueil
du Lac de Paladru
Tél. : 04 76 06 60 31

www.paysvoironnais.info

Le bocage du Bessey

Cartoguide promenades et randonnées : Pays Voironnais
IGN TOP 25 n°32330 Le Grand Lemps / Lac de Paladru et n°32340 Tullins



Au cœur du Pays voironnais cette balade chemine à travers un bocage inattendu, véritable patchwork de champs cultivés, prairies, noyeraies et taillis de châtaigniers. En traversant le village de Réaumont, prenez un peu de repos à l'ombre de sa « majesté le tilleul » âgé de plus de 600 ans, le doyen des arbres de l'Isère. Le retour sur St Cassien vous offre de magnifiques échappées sur les Préalpes.

ITINÉRAIRE

Au départ du parking de St-Cassien, prendre la route en direction de Rives sur le pont dominant la voie ferrée et continuer tout de suite à droite. Après le hameau du Demay, continuer jusqu'au lavoir du Fays et passer par la gare TER (ligne Rives/Grenoble). L'itinéraire s'approche ensuite de Réaumont, annoncé par le château qui le domine. Sur la place, après le lavoir du village, prendre la direction de Mercurel. Traverser ensuite le bocage du Bessey avant de rejoindre le lieu-dit « Les Bouleaux ». au carrefour prendre à gauche pour rejoindre le hameau du Demay et votre point de départ.

© Franck Ardito



BOUCLE

DURÉE
2 h 00

DISTANCE
8 km

DÉNIVELÉ
60 m

COTATION

+ Facile

PÉRIODE OPTIMALE

Toute l'année

CURIOSITÉS

En passant par le chemin de Champ de l'Orme à Réaumont, possibilité de visite de l'élevage de lamas. Présentation des animaux, brossage, balades accompagnées.

CONTACT

Bureau d'accueil de Voiron

Tél. : 04 76 05 00 38

www.paysvoironnais.info



© Neven Barré

La Boucle Bernière

Carte 1/35 000 – Massif de Chartreuse – Edition Didier Richard / Glénat / IGN

IGN TOP 25 n° 3334OT Massif de la Chartreuse Sud / Saint-Pierre-De-Chartreuse / Villard-Bonnot



Un bel itinéraire orienté plein sud qui offre de beaux panoramas sur la vallée et les sommets environnants : Chamechaude, la Grande Sure. Une randonnée à travers les sous-bois paisibles : quiétude des paysages, beauté de l'architecture chartreuse, silence du musée de la Grande chartreuse pour apprécier l'ambiance des lieux qui ont poussé les Chartreux à s'y installer il y a plus de 900 ans.

ITINÉRAIRE

Du parking du plan de ville, descendez derrière le bâtiment du Bois des Lièvres par un petit sentier qui traverse le Couzon, avant de remonter dans le hameau de Carlinière. Suivre le chemin communal jusqu'au hameau de Bernière, reconnaissable à ses bâtiments d'architecture cartusienne (grange classée). Le sentier pénètre dans la forêt, en direction de la Corrierie, offrant un point de vue panoramique sur le carrefour de la Diat et la confluence entre Guiers Mort, Couzon et Herbetan. Au lieu-dit Combe Chaude, bifurquez en direction du pont de la Dame pour rejoindre la Diat. Depuis Combe Chaude, il est également possible de rallonger un peu le parcours jusque la porte de l'Enclos, cluse sur le Guiers Mort qui marque l'entrée dans le Désert de la Grande Chartreuse. Ceux qui profiteront de la balade pour visiter la Corrierie trouveront un peu plus loin un sentier sur la droite pour rejoindre le musée en une petite demi-heure. De la porte de l'Enclos, on pourra ensuite rejoindre le pont de la Dame, en remontant la rive gauche du Guiers (chapelle Sainte Hugues), en empruntant le sentier qui démarre juste de l'autre côté du pont du Grand Logis. À la Diat, deux possibilités s'offrent à vous : soit remonter au village par les Quatre Chemins (rive droite du Guiers), soit par le sentier du Bois du Ban (rive gauche du Guiers) : à découvrir la sculpture de Cornelia Konrads avant de traverser le Guiers).



BOUCLE DURÉE

1 h 15
(+ 30 à 45 min jusqu'à la Corrierie)

DISTANCE

4 km

DÉNIVELÉ

200 m

COTATION

+ Facile

PÉRIODE OPTIMALE

de mi-avril à fin octobre

CURIOSITÉS

Le musée de la Grande Chartreuse
Le musée d'Art sacré contemporain de St Hugues
La route des Savoirs Faire et Sites culturels de Chartreuse

CONTACT

Office du Tourisme
de Saint-Pierre-de-Chartreuse
Tél. 04 76 88 62 08

www.st-pierre-chartreuse.com



Le Rocher de la Garde

Carte 1/35 000 – Massif de Chartreuse – Edition Didier Richard / Glénat / IGN
IGN TOP 25 n° 3334OT Massif de la Chartreuse Sud / Saint-Pierre-de-Chartreuse /
Willard-Bonnot et n° 3333OT Massif de la Chartreuse Nord

Situé au-dessus des Gorges de Crossey, le Rocher de la Garde domine le Pays voironnais et la plaine de Saint Laurent. C'est du plan d'eau de Saint Joseph-de-Rivière où les amoureux de la pêche pourront taquiner les truites que vous emprunterez le chemin frais et ombragé à travers la forêt de buis. Vous traverserez le hameau de la Maladière qui doit son nom à la maladerie fondée en 1282 par les Comtes de Savoie pour isoler les lépreux du village, pour arriver au sommet du Rocher de la Garde. La vue panoramique sur le Massif de la Chartreuse sera votre récompense.

ITINÉRAIRE

Du parking, on traverse le site du plan d'eau pour rejoindre le stade, et on suit la route à droite en direction des Roberts. Au carrefour, prendre tout droit le chemin forestier qui permet de couper un lacet de la route goudronnée, que l'on retrouve au niveau des premières maisons de la Bourderie. Poursuivre la montée dans le village, et tourner à gauche juste après la croix, puis à droite une cinquantaine de mètres plus loin, en suivant le balisage jaune. On retrouve la route une dernière fois, qui laisse place à un chemin forestier après les dernières maisons du hameau. Poursuivre en prenant la direction Rocher de la Garde. Un petit sentier permet d'atteindre le sommet du rocher de la Garde avec la croix, et de profiter d'un panorama sur le Vercors et la Grande Sure (attention sentier glissant par temps humide et prudence sur le lapiaz). Le retour peut s'effectuer par le même itinéraire ou en faisant une boucle par les gorges de Crossey (suivre « Au-dessus des gorges » puis « Bois de la Garde » et « Bassin de Rousset » avant de retrouver l'itinéraire de l'aller). Reprendre ensuite la descente jusqu'à la plaine et le plan d'eau. C'est l'occasion de faire un détour à la ferme de Plantimay et de visiter la fromagerie et les étables. Certains passages sont glissants par temps humide, soyez prudents et bien chaussés.



ALLER/RETOUR

DURÉE

2 h 30 à 3 h 00

DISTANCE

8,5 km

DÉNIVELÉ

300 m

COTATION

+ Facile

PÉRIODE OPTIMALE

de mi-avril à fin octobre

CURIOSITÉS

La Ferme de Plantimay,
Les gorges de Crossey,
La chapelle de la Madeleine.

CONTACT

Maison du Tourisme
de la Grande Sure
04 76 06 22 55

www.chartreuse-tourisme.com

© Pays Voironnais Service Tourisme



Les Dioux et le moulin de Porte Traine

Carte 1/35 000 – Massif de Chartreuse – Edition Didier Richard / Glénat / IGN

IGN TOP 25 n° 33340T Massif de la Chartreuse Sud / Saint-Pierre-de-Chartreuse / Villard-Bonnot

Le village de Saint-Hilaire-du-Touvet jouit d'une réputation internationale grâce à la coupe Icare et à son funiculaire construit en 1924. Il est aujourd'hui l'un des plus anciens chemins de fer touristiques des Alpes Françaises. Du Plateau des Petites Roches, en suivant le sentier des crêtes qui longe la falaise, vous découvrirez le panorama exceptionnel de la chaîne de Belledonne dominant la vallée du Grésivaudan jusqu'à la vue imprenable sur le Mont Blanc.

ITINÉRAIRE

Depuis la gare haute du funiculaire, prendre le sentier du Tour de Pays (balisage rouge et jaune) qui part en direction de l'Office de Tourisme puis de « La Chapelle ». Après l'aire d'envol des parapentes (décollage sud) et la petite chapelle, prendre à droite le sentier des crêtes qui longe, sans danger, la falaise et vous offre un panorama extraordinaire sur la vallée du Grésivaudan, les sommets de Belledonne et le Mont Blanc. Le sentier quitte cette belle zone de prairies et vallons pour entrer dans la forêt (soyez prudents à l'entrée dans la forêt car le sentier passe près du bord de la falaise) et longe la crête (attention aux racines) avant de tourner sur la gauche au travers des buis. Il débouche sur une clairière et revient en direction de Saint-Hilaire. Au premier carrefour après la clairière, prendre le chemin qui descend à droite, en direction du « moulin de Porte Traine ». Les ruines du moulin — témoins d'une période où les Dioux étaient un lieu de vie et d'activité — sont visibles au-delà du petit pont en bois. Retour au village par la cascade des Dioux, en longeant la rive droite du torrent (petit chemin étroit et souvent humide, aller-retour à la cascade par un sentier à droite en 10 min aller-retour). Reprendre la montée et retrouver les prairies, à travers lesquelles on évoluera désormais, sur le chemin de retour vers le village, en passant par « Hameau des Vials », « Gros buisson » et « La chapelle ».



BOUCLE DURÉE

1 h 30

DISTANCE

4 km

DÉNIVELÉ

100 m

COTATION

+ Facile

PÉRIODE OPTIMALE

De mi-avril à fin octobre

CURIOSITÉS

Le Funiculaire et le laboratoire d'Icare
La route des Savoirs Faire
Le château et les jardins du Touvet

CONTACT

Office de tourisme
du Plateau des Petites Roches
04 76 08 33 99

www.petites-roches.org



A la recherche du roi des Coulmes

Cartoguide promenades et randonnées : Vercors – Coulmes Royans Isère
IGN TOP 25 n° 32350T Autrans / Gorges de la Bourne / PNR du Vercors

Un parcours original pour découvrir le patrimoine naturel de ce territoire. Un livret, six bornes et quelques questions et vous voilà prêts pour découvrir qui est le « Roi des Coulmes ». Ce plateau calcaire perché au-dessus des vallées de l'Isère et de la Bourne domine le Val de Rencurel et la Combe de Malleval. Balades faciles pour un panorama à couper le souffle.

ITINÉRAIRE

Départ du carrefour de Patente. Emprunter le sentier parallèle à la route de Malleval-en-Vercors en direction de Pré Coquet, puis de la Grotte de Bury. Repartir de la Grotte de Bury pour revenir à votre point de départ.



BOUCLE

DURÉE

1 h 30

DISTANCE

2,1 km

DÉNIVELÉ

50 m

COTATION

+ Facile

PÉRIODE OPTIMALE

Toute l'année

CURIOSITÉS

La faune et la flore

La géologie d'un massif karstique

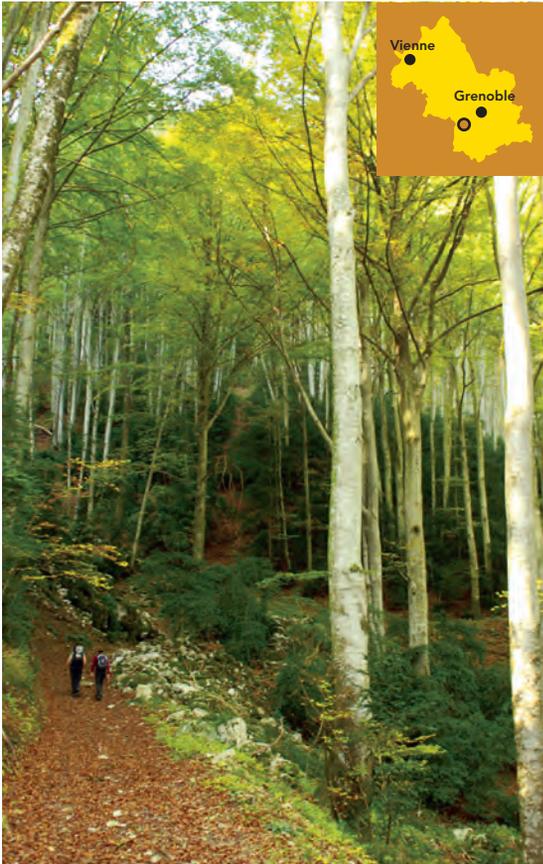
CONTACT

Office de tourisme de

Pont-en-Royans Porte du Vercors

Tel. 04 76 36 09 10

www.ot-pont-en-royans.com



Les crêtes et le plateau de la Molière

Cartoguide promenades et randonnées : Vercors – Quatre-Montagnes et Piémont nord
IGN TOP 25 n° 3235OT Autrans / Gorges de la Bourne / PNR du Vercors



© Stéphanie Fayollat

Incontestablement l'une des balades les plus emblématiques du territoire. Entre alpage et sentier de crête, La Molière ne laisse pas indifférent. Après une courte montée, le chemin débouche sur le plateau de la Molière, serpente entre les prairies, surplombe la vallée de Grenoble juste au-dessus du village d'Engins en offrant de remarquables points de vue sur toute la chaîne des Alpes.

ITINÉRAIRE

Départ de la Molière (parking), avancer jusqu'à la table d'orientation puis prendre la direction du col de la Croix Perrin en passant par le Pas du Tracollet. A Charande, belvédère remarquable et point culminant de la commune d'Autrans (1709 m), continuer vers le Pas de l'Ours en passant au carrefour nommé Sous Charande. Au pas, poursuivre vers le sud et rejoindre Le Relais, le Pas de Bellecombe. De là, descendre par une petite sente étroite pour atteindre l'alpage et le carrefour de La Robertière. Le sentier continu maintenant vers le nord jusqu'au Gîte de la Molière et serpente au milieu de la prairie. Au panneau Sous le Tracollet, encore un petit effort, le parking de la Molière est alors tout proche. Entre chaque panneau directionnel, toujours bien suivre le balisage (peinture composée de 2 traits de couleurs jaune et vert ou jaune et rouge pour les GR de Pays et blanc et rouge pour les GR). Sur tout le circuit, des panneaux de signalétique directionnelle vous indiquent la direction à suivre, les temps et distances de marche d'un carrefour à un autre.



BOUCLE DURÉE

2 h 30

DISTANCE

6,3 km

DÉNIVELÉ

139 m

COTATION

⊕⊕ Moyenne (attention circuit technique pour les cavaliers et VTT avec passages délicats)

PÉRIODE OPTIMALE

De juin à octobre

CURIOSITÉS

Table d'orientation
Le gîte d'alpage
Les cuves et le château de Sassenage
Le village et l'église du XI^e siècle

CONTACT

Office de tourisme d'Autrans
Tel. 04 76 95 30 70
www.autrans.com

Le vallon de la Fauge et ses alentours

Cartoguide promenades et randonnées : Vercors – Quatre-Montagnes et Piémont nord
IGN TOP 25 n° 32350T Autrans / Gorges de la Bourne / PNR du Vercors

Une montée agréable par un sentier forestier qui devient un peu plus sauvage. Ici la promesse du Vercors est au rendez-vous : prairies, falaises, crêtes, teintes contrastées. Un petit coin de montagne à découvrir.

ITINÉRAIRE

Départ des Glovettes sur le parking, prendre la direction du Pas de l'Oeille, en passant par l'Aversin, La Cote 1336 mètres, le Collet des Clots et l'Abri de la Fauge, puis la Bergerie de la Fauge.

Poursuivre jusqu'aux Banchauds, prendre à droite pour monter au Lac des Prés et le contourner par la gauche. Du lac, le retour aux Glovettes s'effectue par la Cote 1336 mètres puis l'Aversin.



BOUCLE

DURÉE

2 h 45

DISTANCE

6,7 km

DÉNIVELÉ

295 m

COTATION

⊕⊕ Moyenne (déconseillée équestre et VTT difficile)

PÉRIODE OPTIMALE

de juin à octobre

CURIOSITÉS

La faune et la flore
Cascade de la Fauge

CONTACT

Office de tourisme
de Villard de Lans
Tel. 04 76 95 10 38

www.villarddelans.com

© Jean-Luc Armand



© Luc Montier

Le rocher du Ménéil

Cartoguide promenades et randonnées : Vercors - Trièves
IGN TOP 25 n° 3236OT Villard-De-Lans / Mont Aiguille / PNR du Vercors

Gresse-en-Vercors, plus haut village du Vercors est situé au pied du Grand Veymont. Il porte haut sa renommée de « Paradis des randonneurs » : paysages saisissants, richesse de la faune et de la flore, crêtes verdoyantes, superbes falaises calcaires. Une randonnée qui vous livre toute l'histoire et l'âme de ce territoire.

ITINÉRAIRE

Au départ du village de Gresse-en-Vercors (parking à proximité), rejoindre la Croix de Serre Monet puis prendre la direction du Col des Deux en passant par les Petits Deux. Au col, poursuivre jusqu'au Ménéil par le Playnet, avant d'amorcer la descente et le retour à Gresse-en-Vercors par les Fraisses, Fruitière et Croix de Serre Monet.

© David Leroy



BOUCLE DURÉE

3 h

DISTANCE

10,8 km

DÉNIVELÉ

398 m

COTATION

++ Moyenne (accessible uniquement à pied)

PÉRIODE OPTIMALE

de mai à octobre.

CURIOSITÉS

L'Odysée verte du Vercors
L'observatoire d'astronomie à Gresse en Vercors
Parcours aventure/labyrinthe à Saint Michel les Portes

CONTACT

Office de tourisme
de Gresse-en-Vercors
Tel. 04 76 34 33 40

www.ot.gresse-en-vercors.fr

La Fontaine ardente

Cartoguide promenades et randonnées : Vercors - Trièves
IGN TOP 25 n° 3236OT Villard-De-Lans / Mont Aiguille / PNR du Vercors

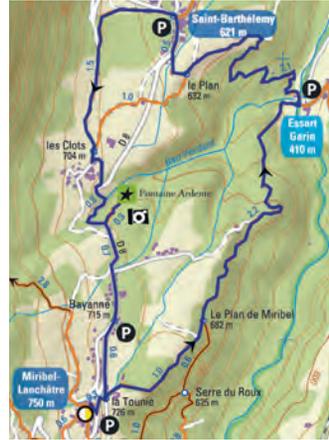


© D. Leroy

Aux portes du Trièves, le village de Miribel-Lanchâtre, perché sur le haut des balcons est du Vercors offre de magnifiques panoramas sur la plaine du Drac et le Trièves. Au cours de cet itinéraire, une halte s'impose pour découvrir l'une des sept merveilles du Dauphiné : La Fontaine ardente, source naturelle de méthane qui se transforme en torchère. Sur le chemin de retour en traversant le hameau de Bayanne laissez-vous conter la légende de la Pierre-Dieu.

ITINÉRAIRE

Départ depuis le village de Miribel-Lanchâtre (parking à proximité). Rejoindre le croisement de La Tounie puis prendre la direction d'Essart Garin, en passant par Le Plan de Miribel. A Essart Garin, remonter progressivement jusqu'au Plan et atteindre le village de Saint-Barthélémy-du-Gua. De là, direction Miribel-Lanchâtre, le chemin vous conduit aux Clots avant de retrouver un court instant la route qui permet de rejoindre le site de la Fontaine Ardente. La fin du parcours s'effectue par la route jusqu'à Bayanne puis La Tounie et le village. Entre chaque panneau directionnel, toujours bien suivre le balisage (peinture composée de 2 traits de couleurs jaune et vert ou jaune et rouge pour les GR). Sur tout le circuit, des panneaux de signalétique directionnelle vous indiquent la direction à suivre, les temps et distances de marche d'un carrefour à un autre.



BOUCLE
DURÉE

3h

DISTANCE

10,6 km

DÉNIVELÉ

390 m

COTATION

⊕⊕ Moyenne (praticable en VTT et à cheval, sauf l'accès à la Fontaine Ardente qui est uniquement pédestre)

PÉRIODE OPTIMALE

de avril à octobre.

CURIOSITÉS

La Fontaine ardente
Le site castral de Miribel
L'église (origine du XI^e siècle)
La pierre de Dieu

CONTACT

Office de tourisme
du Balcon Est du Vercors
Tel. 04 76 72 38 31

www.col-de-larzelier.fr

De la Méharie au Paradis

Cartoguide promenades et randonnées : la Matheysine
IGN TOP 25 n° 3336OT La Mure / Valbonnais



© O.T. La Mure

Cette balade au nom évocateur est un grand classique pour les Matheysins. Ces prairies surplombant La Mure sont cernées de montagnes proches telles l’Obiou, les massifs du Valbonnais et du Valgaudemar. Le passage de la Jonche sur une passerelle assurera pour les plus jeunes, le moment fort de cette balade.

ITINÉRAIRE

Départ de la gare de La Mure. Longez la rivière la Jonge vers le Sud, vous traversez alors le centre-ville de La Mure. Après avoir dépassé le lycée et la route départementale en direction de Prunières, continuez toujours tout droit. Après 500 m quittez la piste et empruntez le chemin sur votre droite en direction de la Méharie. Une fois au hameau, prenez à droite puis descendez jusqu’à la rivière, traversez la passerelle et remontez sur le coteau jusqu’au village de Prunières. Une fois dans le village, empruntez le sentier au nord vers l’école en direction de Simane et du mont Cimont. Laissez le hameau de Simane sur votre droite et continuez votre route jusqu’au point culminant de la balade. Continuez le sentier qui vous mènera directement à la gare de La Mure.



BOUCLE
DURÉE

4 h

DISTANCE

12 km

DÉNIVELÉ

350 m

COTATION

⊕⊕ Moyenne

PÉRIODE OPTIMALE

de mars à novembre.

CURIOSITÉS

Passerelle de la Jonche
Sommet du Cimont

CONTACT

Office du Tourisme de La Mure

Tél. 04 76 81 05 71

www.ville-lamure.com



© O.T. La Mure

Le Rif Bruyant

Cartoguide promenades et randonnées : le Pays du Valbonnais
IGN TOP 25 n° 3336OT La Mure / Valbonnais



© Jean-Pierre Nicollet

Situé dans la partie ouest du Parc national des Ecrins, à mi-chemin entre Grenoble et Gap, le Valbonnais est le pays idéal pour la randonnée. Au cœur du massif de l'Armet, le vallon et le lac du Rif Bruyant offrent aux randonneurs la beauté sauvage de ses paysages, les senteurs de ses sous-bois et la particularité de son habitat traditionnel.

ITINÉRAIRE

Départ à proximité de Lavalens du parking aménagé au Hameau du Mollard sur la RD 114. Se diriger vers le Hameau du Mollard avec ses fermes typiques, toujours exploitées par des agriculteurs. Traverser celui-ci, prendre le chemin bien large sur votre droite qui alterne des longueurs à plat et des courtes montées jusqu'à un carrefour où se trouve un très joli pont en arche. A cet endroit, vous entrez dans la gorge du Rif Bruyant. Ne pas prendre le petit pont mais continuer par le chemin montant, vous découvrirez sur votre droite une jolie cascade ainsi que les captages d'eau de la ville de La Mure. Après avoir franchi une large passerelle, prendre à gauche le chemin plus étroit qui s'enfonce sous les arbres. Poursuivre sur 500 m pour arriver aux fermes de Rif Bruyant. Ne pas hésiter à poursuivre le chemin qui, entre des murets de pierres, vous fera traverser les prairies et découvrir les paysages et pâturages du Rif Bruyant.



ALLER / RETOUR

DURÉE

2 h aller-retour

DISTANCE

2 km

DÉNIVELÉ

350 m

COTATION

Facile

PÉRIODE OPTIMALE

de juin à novembre

CURIOSITÉS

Découverte des anciennes grottes à fromage

Les maisons en pierre du hameau du Rif Bruyant

Petit pont en arche

Les produits du terroir

au gîte du Rivobruenti

La cascade du voile de la mariée

(lac du Rif Bruyant)

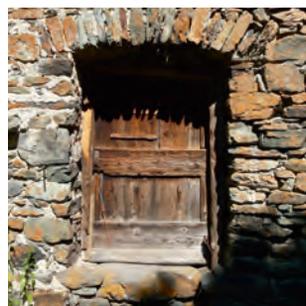
CONTACT

Office du Tourisme

de l'Alpe-du-Grand-Serre

Tél. 04 76 72 13 09

www.alpedugrandserre.info



© Jean-Pierre Nicollet

Sentier rando croquis du Grand Ferrand

Cartoguide promenades et randonnées : le Pays de Mens
IGN TOP 25 n° 3337OT Devully / Obiou / Pic de Bure

Le Trièves, une terre d'inspiration... Un bon crayon, un carnet de croquis, quelques pinceaux, un peu de couleur et vous voilà prêt à partir sur le sentier Randocroquis. Suivre scrupuleusement les conseils donnés sur les 10 panneaux qui jalonnent le parcours, s'imprégner de la beauté des paysages, laisser courir son crayon au rythme de son inspiration ou suivre les courbes du Grand Ferrand ou la douceur des toits du village de Tréminis.



ITINÉRAIRE

Au départ de la mairie au hameau de l'Église partez en direction de l'église, prenez à gauche puis immédiatement à droite un sentier qui grimpe en quelques lacets et traverse le cimetière (station 1). Sortez par le portail et continuez tout droit dans le village, puis à travers champs. A l'orée du bois (station 2), traversez le champ et rejoignez en face un sentier à flanc de colline (station 3, 4 et 5) qui redescend vers un chemin plus large (station 6). Retournez sur vos pas par ce chemin et prenez à gauche en direction du village le Serre. A hauteur de l'église, prenez à droite, traversez le pont (station 7 à gauche). Continuez tout droit jusqu'au hameau la Chenal et empruntez le sentier qui grimpe doucement sur la colline. Suivez ce chemin (station 8 et 9) jusqu'au hameau Château Méa. Tournez à droite et rejoignez le départ par la route.



BOUCLE DURÉE

1 h 30 temps de marche et une journée pour réalisation des croquis

DISTANCE

4,5 km

DÉNIVELÉ

160 m

COTATION

Facile

PÉRIODE OPTIMALE

du 15 mai au 15 novembre.

CURIOSITÉS

- Le village de Tréminis
- Le cirque au pied du Grand Ferrand
- Le musée du Trièves à Mens
- Centre écologique Terre vivante à Mens
- La Maison du Mont Aiguille à Chichillianne

CONTACT

Office de tourisme de Mens
Tél. 04 76 72 13 09

www.alpedugrandserre.info



Le sentier des Marmottes

Cartoguide promenades et randonnées : Pays de Corps
IGN TOP 25 n° 3336OT La Mure / Valbonnais



© C. Druart



De beaux paysages de montagne, là où les sommets flirtent avec les alpages verdoyants, là où les lignes douces rivalisent avec les reliefs escarpés. Envie d'une belle échappée ? Alors découvrez les « Quatre mille du Beaumont » : Colombier, Côte Belle, Côte rouge et Mont de rousse. Une randonnée où les marmottes sont souvent au rendez-vous.

ITINÉRAIRE

Prendre la piste forestière « Tour du Valbonnais-Beaumont » jusqu'à la cabane du Clos de l'Alpe. Continuer sur la courbe de niveau à flanc du Mont de Rousse jusqu'au Plainet (1558m). Le chemin s'oriente plein nord et traverse le magnifique bois des Trente. On rejoint la route du Col de Parquetout que l'on prend à droite pour retrouver la voiture.



BOUCLE DURÉE

2 h

DISTANCE

5 km

DÉNIVELÉ

250 m

COTATION

+ Facile

PÉRIODE OPTIMALE

de mai à début octobre.

CURIOSITÉS

Les Marmottes

CONTACT

Maison du tourisme de Corps

Tél. 04 76 30 03 85

www.paysdecorps.fr



© C. Druart



© Nydimages

Cirque du Louvet

Cartoguide promenades et randonnées : le Pays du Valbonnais
IGN TOP 25 n° 3336OT La Mure / Valbonnais

De belvédère en belvédère, face au sommet du Grand-Serre, découvrez la forêt de hêtres centenaires. L'arrivée au cirque du Louvet est surprenante : ancien repère d'une meute de loups, il dégage une belle sérénité. Ce théâtre de verdure est aussi l'espace de jeux des marmottes. Un peu plus loin la cabane de Prévourey, lieu idéal pour pique-niquer.

ITINÉRAIRE

Au départ de l'Office de Tourisme de l'Alpe-du-Grand-Serre, prendre la direction de la Cascade. Au pied de celle-ci, prendre le petit chemin à gauche de la Scierie et suivre le GR 50 jusqu'à la Cabane du Prévourey. Puis en continuant par un chemin devenu horizontal, pénétrer progressivement dans le cirque du Louvet. A l'entrée du cirque, monter sur votre gauche en direction de la Cabane du Prévourey : cabane de berger, avec son bassin où l'eau coule en permanence. Continuer au-dessus de la cabane et prendre à droite le chemin sur 100 m, vous découvrirez le petit lac du Prévourey, dans lequel se reflètent les montagnes environnantes. En poursuivant au fond du cirque, vous découvrirez la cascade qui descend du Lac de Brouffier. Profiter de cet endroit magique où la marmotte, le renard, l'aigle et le chamois sont présents. Le cirque du Louvet est un endroit idéal pour le pique-nique et la contemplation.



BOUCLE
DURÉE
3 h aller-retour

DISTANCE
2,2 km

DÉNIVELÉ
250 m

COTATION

Facile

PÉRIODE OPTIMALE
de juin à novembre.

CURIOSITÉS

Panoramas du haut des belvédères
Cascades et patrimoine bâti.

CONTACT

Office de tourisme
de l'Alpe du Grand Serre
Tél. 04 76 72 13 09

www.alpedugrandserre.info

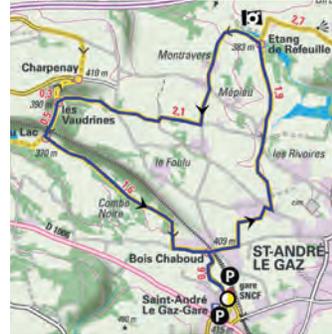


Petites foulées, grandes échappées

Cartoguide promenades et randonnées : les Vals du Dauphiné
 IGN TOP 25 n°32320 La Tour du Pin



© VDD Expansion



BOUCLE
DURÉE

2 h

DISTANCE

7 km

DÉNIVELÉ

150 m

COTATION

+ Facile (à pied et en VTT)

PÉRIODE OPTIMALE

Toute l'année

CURIOSITÉS

Le musée du Tisserand Dauphinois

Le parc zoologique de Fitolieu

La féerie du sucre à Fitolieu

CONTACT

Office de Tourisme

La Chaîne des Tisserands

Tél. 04 76 32 11 24

www.chainedestisserands.fr

Au cœur de la vallée de la Boubre, les Vals du Dauphiné, verdoyants et boisés, s'ouvrent sur les panoramas des massifs environnants : Chartreuse, la Dent du chat et le Bugey. D'étangs en étangs, une balade pour goûter la fraîcheur des sous-bois, découvrir la richesse de la faune et de la flore et profiter, pourquoi pas, d'une halte pour taquiner le poisson.

ITINÉRAIRE

Départ de la gare SNCF à Saint André le Gaz. Suivre le balisage jaune de l'itinéraire « Sur le chemin des étangs ». Prendre à droite direction « Bois Chaboud », ensuite à droite direction « Les Rivoires » et « Etang de Refeuille » pour ensuite suivre la direction « Les Vaudrines » et « Le Bout du Lac » aux abords du lac St Félix. Puis redescendre à travers la Combe Noire direction « Bois Chaboud ».

La Saint Martinoise

Cartoguide promenades et randonnées : les Vals du Dauphiné
IGN TOP 25 n° 3333OT Massif de la Chartreuse Nord

Cette ancienne frontière entre le Dauphiné et la Savoie est à découvrir. Pays de charme, boisé, vallonné, traversé par la rivière du Guiers, la campagne tranquille de ce territoire appelle à la découverte paisible de ces vallons ombragés où les maisons en pisé en font tout le charme. Magnifiques points de vue sur les Pré-Alpes.

ITINÉRAIRE

Au départ de la Mairie de Saint-Martin-de-Vaulserre, suivre le balisage jaune en direction de « L'Antiquaire » puis de « Savagneu ». Au poteau de Savagneu, suivre la direction de St-Jean-d'Avelanne. A la sortie du chemin, prendre la route à gauche en quittant le balisage. Attention en traversant la route, puis entrer dans Saint-Martin-de-Vaulserre pour revenir au point de départ.



BOUCLE DURÉE

2 h 00

DISTANCE

7 km

DÉNIVELÉ

150 m

COTATION

Facile (à pied et en VTT)

PÉRIODE OPTIMALE

Toute l'année

CURIOSITÉS

Le château de Vaulserre
Les Gorges de Chailles (très beau canyon avec un superbe point de vue)
Le Sacré Cœur avec une vue imprenable sur le Val d'Ainan.

CONTACT

Maison du Tourisme
Les Vallons du Guiers
Tél : 04 76 32 70 74

www.tourisme.vallonsduguiers.com

© Communauté de communes Les Vallons du Guiers



La cascade de l'Oursière

Cartoguide promenades et randonnées : Pays du Grésivaudan
IGN TOP 25 n° 3335OT Grenoble / Chamrousse / Belledonne

L'attrait pour les chutes vertigineuses de la cascade de l'Oursière ne date pas d'aujourd'hui. Cette balade était très prisée au 19^e siècle par les curistes d'Uriage.

A quelques kilomètres de la station thermale d'Uriage-les-Bains le chalet des Seiglières était à son origine la « Grande halte » pour les paysans conduisant leurs bêtes aux prairies des marais. Il reste le point de départ pour la ferme du marais puis la cascade de l'Oursière. Ce petit coin de paradis est aussi le domaine des marmottes. Cascades successives, vallons, sentiers en lacets dans la fraîcheur pour arriver enfin à la cascade de l'Oursière.

ITINÉRAIRE

Départ des Seiglières, prendre la direction Cascade de l'Oursière en passant par marais Chauds et Pierre Molle. Retour aux Seiglières par le même itinéraire.



© www.images-et-reves.com



ALLER-RETOUR DURÉE

3 h 15

DISTANCE

9,2 km

DÉNIVELÉ

500 m

COTATION

+++ Difficile

PÉRIODE OPTIMALE

de mai à octobre

CURIOSITÉS

Le chalet des Seiglières,
relais historique

L'étang des Marais Chauds

La forêt de conifères de la Gafe
où l'on peut entendre le casse
noix moucheté

La cascade de l'Oursière

sur le ruisseau du Doménon

La très belle vue sur le Grand
Colon

CONTACT

Office Thermal et Touristique
d'Uriage-les-Bains

Tél. 04 76 89 10 27

www.uriage-les-bains.com

Le tour de la Croix du Merdaret

Cartoguide promenades et randonnées : Pays du Grésivaudan
IGN TOP 25 n° 3433OT Allevard / Belledonne Nord

On dit que Merdaret signifie « Mer d'en haut » et qu'en 1385 un lac se serait déversé sur les communes situées en contrebas. Au cœur du massif de Belledonne, la forêt dévale dans les vallées à la rencontre des cultures. Durant les mois d'été, bergers et éleveurs montent leurs troupeaux en alpage. N'hésitez pas à terminer votre randonnée par une rencontre avec ces alpagistes passionnés qui auront plaisir à vous faire goûter les saveurs de leurs montagnes.

ITINÉRAIRE

A Pipay, au carrefour Pipay-Parking, suivre la direction La Gorge des Chèvres puis Chalets du Merdaret et le Col du Merdaret. Depuis le col, retour à Pipay en passant par Vaugelas et Butte de Pipay.



**BOUCLE
DURÉE**

2 h 45

DISTANCE

8 km

DÉNIVELÉ

296 m

COTATION

⊕⊕ Moyenne

PÉRIODE OPTIMALE

de mai à octobre

CURIOSITÉS

Nombreux points de vue sur les sommets de Belledonne, la Dent de Crolles, le Vercors, Grenoble, les Bauges
Les chalets et alpages du Merdaret
Les produits des Fermes de Belledonne

CONTACT

Office de tourisme des Sept Laux

Tél. 04 76 08 17 86

www.les7laux.com



Sur les traces du chevalier Bayard

Cartoguide promenades et randonnées : Pays du Grésivaudan
IGN TOP 25 n° 3433OT Allevard / Belledonne Nord



© www.images-et-reves.com

Située entre Chartreuse et Belledonne, la vallée du Grésivaudan avait charmé le roi Louis XII qui l'avait alors surnommée « le plus beau jardin de France ». Cette randonnée vous conduira sur le chemin de l'histoire du célèbre seigneur Bayard. Pierre Terrail, seigneur Bayard, né d'une famille noble dauphinoise a donné naissance à une légende qui a traversé les siècles. Sa vie et sa personnalité sont résumées dans la célèbre formule : le chevalier « sans peur et sans reproche ».

ITINÉRAIRE

Départ de la tour d'Avallon, au pied de la tour, prendre la direction du Château Bayard en passant par Avallon et La Corbassière. Au Château Bayard, suivre la direction La Perrière par Chaffardon. Retour à la tour d'Avallon par La Combe, Les Côtes, Le Châtelard, Le Vivier et Avallon.



BOUCLE

DURÉE

1 h 00

DISTANCE

3,9 km

DÉNIVELÉ

141 m

COTATION

Facile

PÉRIODE OPTIMALE

toute l'année

CURIOSITÉS

La tour d'Avallon
et sa table d'orientation.
L'ancien village d'Avallon
et ses maisons fortes
Le château Bayard et le musée
dédié au chevalier Bayard
La maison forte de Chaffardon

CONTACT

Office de tourisme du Grésivaudan
Tél. : 04 76 97 68 08

www.gresivaudan-tourisme.com

Le lac de Crop

Cartoguide promenades et randonnées : Pays du Grésivaudan
IGN TOP 25 n° 3335ET Le Bourg-d'Oisans / L'Alpe d'Huez / Grandes-Rousses / Sept Laux

Le massif de Belledonne a été dès le Moyen-Age un important foyer d'exploitation et de transformation du fer. Une activité qui donna son nom à plusieurs sites naturels. Aujourd'hui le massif offre aux randonneurs ses paysages variés : forêts de résineux, lacs de montagne, pierriers, cimes rocheuses mais aussi le charme de ses alpages. Après avoir passé le petit pont de bois, suivez le sentier qui s'enfonce dans la forêt pour arriver au lac de Crop. D'origine glaciaire, ce lac offre une vue imprenable sur la Chartreuse, la Dent de Crolles, le Granier, et le massif des 7 Laux. Un lac de montagne au caractère sauvage.

ITINÉRAIRE

Du Pont de la Betta, prendre la direction Lac de Crop.
Retour au Pont de la Betta par le même itinéraire.



ALLER / RETOUR

DURÉE

4 h 00

DISTANCE

7,8 km

DÉNIVELÉ

620 m

COTATION

⊕⊕⊕ Difficile

PÉRIODE OPTIMALE

de mai à octobre

CURIOSITÉS

Le torrent du Muret
et le pont de la Betta
Le ruisseau de Crop
et la cascade des Avoux
La flore : myrtille, rhododendrons,....
Très beau panorama
sur le massif de la Chartreuse
Le musée Jadis Allevard

CONTACT

Office de tourisme des Sept Laux

Tél. 04 76 08 17 86

www.les7laux.com



Tour des lacs du plateau d'Emparis

Topo-carte des sentiers de l'Oisans au bout des pieds n°3: Ferrand - Romanche
IGN TOP 25 n° 3335ET Le Bourg-d'Oisans / L'Alpe d'Huez / Grandes-Rousses / Sept Laux



© A. Becquet

Tel un belvédère naturel, le plateau d'Emparis offre une vue imprenable sur les hauts sommets qui l'entourent : La Meije et le Râteau puis le pic du Mas de La Grave, les Aiguilles d'Arves... Ce magnifique pâturage de 2900 hectares accueille chaque été de nombreux troupeaux de moutons et vaches en transhumance. Ici, c'est le royaume des fleurs (gentianes, campanules, pensées....) des chalets d'alpage et des lacs. Une randonnée unique dans un décor grandiose.

ITINÉRAIRE

Au départ de Besse-en-Oisans en voiture, suivre la piste carrossable du plateau d'Emparis (déconseillée aux personnes souffrant de vertige) et se garer au parking du col St Georges (10 km environ, 45 min). A pieds, emprunter le GR54 qui descend dans le vallon en direction du panneau d'informations qui marque le début de la randonnée (30 min). Une fois au panneau, commencer la boucle par la gauche, en direction du col du Souchet. Vous atteindrez le lac Lérié en 2h30 de marche. En rajoutant 20 min de marche, vous pourrez pique-niquer au lac loir et savourer cette vue imprenable sur les sommets des Ecrins. S'il n'est pas asséché, vous passerez devant le lac Cristallin avant de finir la boucle.



BOUCLE DURÉE

4 h 00

DISTANCE

9 km

DÉNIVELÉ

260 m

COTATION

++ Moyenne

PÉRIODE OPTIMALE

de mai / juin à septembre

CURIOSITÉS

Le village de Besse en Oisans, classé aux bâtiments de France, la maison des Alpages, la « Tourte de Besse » pain cuit au feu de bois

CONTACT

Point d'information
de Besse-en-Oisans
Ouvert de mi-juin à fin août
Tél. 04 76 80 00 85

www.valleeduferrand.com



© Oisans Tourisme

La ronde des lacs

Topo-carte des sentiers de l'Oisans au bout des pieds n°2: Eau-d'Olle - Sarenne
IGN TOP 25 n° 3335ET Le Bourg-d'Oisans / L'Alpe d'Huez / Grandes-Rousses / Sept Laux



© Laurent Salino - O.T. Alpe d'Huez



BOUCLE
DURÉE

2 h 30

DISTANCE

10 km

DÉNIVELÉ

80 m

COTATION

Facile

PÉRIODE OPTIMALE

de juin à octobre

CURIOSITÉS

Le musée de Vaujany - espace patrimoine

Le musée d'Huez et de l'Oisans
Site archéologique de Brandes

CONTACT

Alpe d'Huez Tourisme
Tel : 04 76 11 44 44

www.alpedhuez.com

Office de Tourisme
d'Oz en Oisans
Tél : 04 76 80 78 01

www.oz-en-oisans.com

Entre la vallée de l'Eau d'Olle et le plateau des Petites Rousses, cette balade au goût sauvage vous mènera de lac en lac. Le lac Besson, miroir des Grandes Rousses, le lac Noir, un peu à l'écart et sauvage s'ouvre sur la vallée de la Romanche.

ITINÉRAIRE

Accessible depuis l'Alpe d'Huez (ou Oz station via la télécabine de Pourtran), à pied, en voiture ou en télécabine.

- Depuis l'Alpe d'Huez/rond-point des pistes, vous suivez la route des lacs (à pied ou en voiture) jusqu'à accéder au lac Besson où vous pouvez vous garer et vous restaurer ou pique-niquer si vous le souhaitez.
- Depuis l'Alpe d'Huez rond-point des pistes, vous prenez la télécabine jusqu'au premier tronçon. De là part un chemin pédestre balisé en direction du lac Besson.



© Laurent Salino - O.T. Alpe d'Huez

Le tour des deux cascades

Topo-carte des sentiers de l'Oisans au bout des pieds n°5: Vénéon
IGN TOP 25 n° 3335ET Les Deux Alpes / Olan / Muzelle / Parc national des Ecrins



Saint-Christophe-en-Oisans, situé en bordure du Parc national des Ecrins a vu naître les grandes lignes de guides de haute montagne. Alpinistes et randonneurs se côtoient avec la même envie : Partir à

la découverte d'une montagne riche et variée. Cette balade est presque une initiation. Longez le Vénéon, traversez le petit pont de pierre, parcourez le sentier à la fraîcheur des sous-bois et laissez-vous tenter par l'eau fraîche des cascades.

ITINÉRAIRE

Du parking de Champhorent (1580 m), suivez la direction du refuge de la Lavey. Au bout d'une vingtaine de minutes, vous franchissez le Vénéon au niveau du pont des Rajas (1417m), le sentier se divise alors, prendre à droite et suivre la direction « Plan du Lac », vous pouvez déjà apprécier la fraîcheur se dégageant du torrent et admirer la cascade de la Muande, alimentée en permanence par les nombreux glaciers du vallon de la Lavey. Continuez votre route dans la forêt pendant 40 min, une bifurcation sur la droite menant à une passerelle franchissant le Vénéon arrive, vous ne l'emprunterez qu'au retour, la cascade de la Mariande n'étant plus qu'à 10 min de marche, toujours en suivant la direction du « Plan du Lac ». Une fois à la cascade, revenez sur vos pas et à la bifurcation, descendez alors à gauche pour franchir la rivière. Vous êtes maintenant sur le chemin du hameau du Clôt d'outre. Après 15 min de remontée, le sentier se sépare une nouvelle fois en deux, prenez à droite le chemin qui vous ramènera vers le parking de Champhorent, en 45 min. Cette randonnée trouve tout son sens les jours de chaleur estivale, le sentier restant souvent ombragé et bénéficiant de la fraîcheur relative se dégageant des torrents. Seule la remontée vous ramenant au parking de Champhorent demande encore un petit effort final.



BOUCLE DURÉE

1 h 30

DISTANCE

3 km

DÉNIVELÉ

50 m

COTATION

+ Facile

PÉRIODE OPTIMALE

de mai à début novembre

CURIOSITÉS

Le musée « Mémoires d'alpinisme »
Le café la Cordée (café historique et littéraire depuis 1907).
Le pont romain en pierre
Deux belles cascades

CONTACT

Office de Tourisme
de Saint Christophe en Oisans
Tél : 04 76 80 50 01
Ouvert tous les jours de juin à septembre
www.berarde.com
www.randonnee-ecrins.com





© Stéphane Girard - VNF E. Lander - Photo.com contractions

Lafuma  partenaire d'**isère**
-tourisme.com

www.lafuma.com

Les offices de tourisme de l'Isère

Allemont - 38114

400, route des Fondrières royales
Tél. 04 76 80 71 60
info@allemont.com
www.allemont.fr

Allevard - 38580

Place de la Résistance
B.P. 27
Tél. 04 76 45 10 11
office@allevard-les-bains.com
www.allevard-les-bains.com

Alpe d'Huez - 38750

Place Paganon
Quartier du Vieil Alpe
Tél. 04 76 11 44 44
info@alpedhuez.com
www.alpedhuez.com

Auris - 38142

Place des Ornières
Tél. 04 76 80 13 52
accueil@auris-en-oisans.fr
www.auris.fr

Autrans - 38880

Rue du cinéma
Tél. 04 76 95 30 70
info@autrans.com
www.autrans.com

Beaurepaire - 38270

Tour des Augustins
24 avenue des Terreaux
Tél. 04 74 84 68 84
office.tourisme@territoire-de-beaurepaire.fr

Bourg-d'Oisans - 38520

Quai Girard
Tél. 04 76 80 03 25
infos@bourgdoisans.com
www.bourgdoisans.com

Bourgoin-Jallieu - 38300

1 Place Carnot
Tél. 04 74 93 47 50
ot@bourgoinjallieu.fr
www.bourgoinjallieu.fr

Chamrousse - 38410

42, place de Belledonne
Tél. 04 76 89 92 65
info@chamrousse.com
www.chamrousse.com

Charavines - 38850

230 rue des Bains
Tél. 04 76 06 60 31
ot.lacpaladrui@paysvoironnais.com
www.paysvoironnais.info

Clelles - 38930

place de la Mairie
Tél. 04 76 34 43 09
ot-clelles@wanadoo.fr
www.alpes-trieves.com

Col de l'Arzelier - 38650

Château Bernard
Tél. 04 76 72 38 31
ot.bev.arzelier@wanadoo.fr
www.col-de-larzelier.fr

Corps - 38970

Rue des Rosses
Tél. 04 76 30 03 85
tourisme@paysdecorps.fr
www.paysdecorps.fr/blog/

Corrençon-en-Vercors - 38250

Place du Village
Tél. 04 76 95 81 75
info@correncon.com
www.correncon.com

Crémieu - 38460

9, place de la Nation
B.P. 63
Tél. 04 74 90 45 13
office.tourismecremieu@wanadoo.fr
www.ville-cremieu.fr

Grenoble - 38019

14 rue de la République
B.P. 227
Tél. 04 76 42 41 41
welcome@grenoble-tourisme.com
www.grenoble-tourisme.com

Gresse-en-Vercors - 38650

L'Église
Tél. 04 76 34 33 40
tourisme@gresse-en-vercors.fr
www.gresse-en-vercors.fr

La Côte-Saint-André - 38260

5 Place Hector Berlioz
Tél. 04 74 20 61 43
info@tourisme-bievre-liers.fr
www.tourisme-bievre-liers.fr

La Mure - 38350

43, rue de Breuil
Tél. 04 76 81 05 71
tourisme.lamure@wanadoo.fr
www.ville-lamure.com

La Tour-du-Pin - 38110

place Antonin Dubost
Les Halles
Tél. 04 74 97 14 87
tourisme@latourdupin.fr
www.latourdupin.fr

L'Alpe Du Grand Serre - 38350

Immeuble les Mélézes
Tél. 04 76 72 13 09
ot@alpedugrandserre.info
www.alpedugrandserre.info

Lans-en-Vercors - 38250

246 avenue Léopold Fabre
Tél. 04 76 95 42 62
tourisme@lansenvercors.com
www.lansenvercors.com

Le Freney-d'Oisans - 38142

mairie.freney@wanadoo.fr
www.lefreney-d-oisans.com

Le Pont-de-Beauvoisin - 38480

1, rue Gambetta
Tél. 04 76 32 70 74
tourisme@cc-vallonsduguiers.fr
www.tourisme.vallonsduguiers.com

Le Sappey-en-Chartreuse - 38700

Le Bourg
Tél. 04 76 88 84 05
info@sappey-tourisme.com
www.sappey-tourisme.com

Les Abrets - 38490

Place Eloi Cuchet
Tél. 04 76 31 11 24
tourisme@chainedestisserands.fr
www.chainedestisserands.fr

Les Avenières - 38630

110 avenue Jacques Guillelmez
Tél. 04 74 33 66 22
ot@lesavenieres.fr
www.otesavenieres.fr

Les Deux Alpes - 38860

B.P. 7
Tél. 04 76 79 22 00
info@les2alpes.com
www.les2alpes.com

Les Sept Laux - 38190

Les Cortilles
Tél. 04 76 08 17 86
station@les7laux.com
www.les7laux.com

Meaude - 38112

Le Village
Tél. 04 76 95 20 68
infos@meaude.com
www.meaude.com

Mens - 38710

Rue du Breuil
Tél. 04 76 34 84 25
accueil@trieves-tourisme.fr
www.trieves-tourisme.fr

Monestier-de-Clermont - 38650

Parc Municipal
103 bis Grand Rue
Tél. 04 76 34 15 99
si.monestier@aliceadsl.fr
www.monestierdeclermont.com

Montalieu-Verdieu - 38390

5, place de la Mairie
Tél. 04 74 88 48 56
contact@valleebleue.org
www.valleebleue.org

Mont-de-Lans - 38860

Tél. 04 76 80 18 85
simont-de-lans1@wanadoo.fr

Morestel - 38510

100, place des Halles
Tél. 04 74 80 19 59
infos@morestel.com
www.morestel.com

Oz-en-Oisans - 38114

Oz Station
Tél. 04 76 80 78 01
info@oz-en-oisans.com
www.oz-en-oisans.com

Pontcharra - 38530

21, rue Laurent Gayet
Tél. 04 76 97 68 08
ot.gresivaudan@wanadoo.fr
www.gresivaudan-tourisme.com

Pont-en-Royans - 38680

Grande Rue
Tél. 04 76 36 09 10
ot.pontenroyans@orange.fr
www.ot-pont-en-royans.com

Rencreul - 38680

Le Village
Tél. 04 76 38 25 71
http://rencreul.sud-gresivaudan.com

Revel - 38420

Tél. 04 76 89 82 09
www.revel-belledonne.com

Roussillon - 38150

Château de Roussillon
Place de l'Édit
Tél. 04 74 86 72 07
infos@tourisme-pays-roussillonnais.fr
www.tourisme-pays-roussillonnais.fr

Roybon - 38940

40, Place du Maquis de Chambaran
Tél. 04 76 36 25 86
accueil.otmc@orange.fr
www.mandrin-chambaran-tourisme.com

Saint-Antoine-l'Abbaye - 38160

Tél. 04 76 36 44 46
tourisme@pays-saint-marcellin.fr
www.tourisme.pays-saint-marcellin.fr

Saint-Chef - 38890

Place de la Mairie
Tél. 04 74 27 73 83
si.saint-chef@wanadoo.fr
www.saint-chef.fr

Saint-Christophe-en-Oisans - 38520

Tél. 04 76 80 50 01
infos@berarde.com
www.berarde.com

Saint-Hilaire du Touvet - 38660

102 route des 3 villages
Tél. 04 76 08 33 99
otpetitesroches@orange.fr
www.chartreuse-tourisme.com

Saint-Jean-de-Bournay - 38440

Quartier de la Gare
Tél. 04 74 58 79 79
contact@cc-region-st-jeannaise.org

Saint-Laurent-du-Pont - 38380

La Vieille Tour
Place de la Mairie
Tél. 04 76 02 22 55
tourisme.st-laurent-du-pont@wanadoo.fr
www.chartreuse-tourisme.com

Saint-Marcellin - 38160

Maison de l'Économie
7 rue du Colombier
BP 63
Tél. 04 76 385 385
tourisme@pays-saint-marcellin.fr
www.tourisme-pays-saint-marcellin.fr

Saint-Martin-d'Uriage - 38410

5, av. des Thermes
B.P. 10
Tél. 04 76 89 10 27
info@urriage-les-bains.com
www.urriage-les-bains.com

Saint-Nizier-du-Moucherotte - 38250

place du village
Tél. 04 76 53 40 60
stnizier.tourisme@wanadoo.fr
www.saint-nizier-du-moucherotte.fr

Saint-Pierre-de-Chartreuse - 38380

place du village
Tél. 04 76 88 62 08
ot@st-pierre-chartreuse.com
www.chartreuse-tourisme.com

Saint-Pierre-d'Entremont - 73670

Maison Intercommunale
Tél. 04 79 65 81 90
OTEntremont@wanadoo.fr
www.chartreuse-tourisme.com

Sassenage - 38360

Place de la Libération
Tour du Château des Blondes
Tél. 04 76 53 17 17
office.tourisme@sassenage.fr

Tencin - 38570

Route du Lac
Tél. 04 76 13 00 00
si.grenogeneuve@orange.fr

Valbonnais - 38740

Tél. 04 76 30 25 26
ot.valbonnais@wanadoo.fr
www.ot-valbonnais.fr

Vaujany - 38114

Maison de Vaujany
Tél. 04 76 80 72 37
info@vaujany.com
www.vaujany.com

Venosc - 38520

La Condamine
Tél. 04 76 80 06 82
info@venosc.com
www.venosc.com

Vienne - 38217

2 Cours Brillier
CS 700
Tél. 04 74 53 80 30
contact@vienne-tourisme.com
www.vienne-tourisme.com

Villard-de-Lans - 38250

101, place Mure Ravaud
Tél. 04 76 95 10 38
info@villarddelans.com
www.villarddelans.com

Villard-Reculas - 38114

Villard Gest'Accueil
Rue des Pistes
Tél. 04 76 80 45 69
info@villard-reculas.com
www.villard-reculas.com

Vinay - 38470

705 route de Grenoble
Tél. 04 76 36 36 12
otvinay@sud-gresivaudan.org

Vizille - 38220

Place du Château
Tél. 04 76 68 15 16
info@sudgrenoblois-tourisme.com
www.sudgrenoblois-tourisme.com

Voiron - 38500

30, cours Bequart Castelbon
Tél. 04 76 05 00 38
ot.voiron@paysvoironnais.com
www.paysvoironnais.info

TOUTE L'INFORMATION
TOURISTIQUE EN ISÈRE SUR **isère**
-tourisme.com



EN TRAIN

Gares Grenoble TGV,
St-Marcel-lès-Valence*
Lyon St-Exupéry*
Tél. 3635
www.voyages-sncf.com
*50 min de Grenoble

EN BUS

Réseau départemental
Transisère
Tél. 0820 08 38 38
www.transisere.com
En hiver :
desserte des stations depuis
la gare routière de Grenoble
Transaltitude
Tél. 0820 08 38 38
www.transaltitude.fr

EN AVION

Aéroport de Grenoble-Isère*
*30 min de Grenoble
Tél. 04 76 65 48 48
www.grenoble-airport.com
Connexion entre l'aéroport et
Grenoble gare routière
www.transisere.com

Aéroport
de Lyon-St Exupéry*
*1h de Grenoble
Tél. 0 826 800 826
www.lyonaeroports.com
Connexion entre l'aéroport
et Grenoble gare routière
www.faurevercors.fr

EN VOITURE

Grenoble-Lyon 105 km
Grenoble-Paris 570 km
Grenoble-Turin 236 km
Grenoble-Genève 158 km
Grenoble-Marseille 274 km

SE DÉPLACER EN ISÈRE

www.itinisere.fr
www.ecovoiturage.itinisere.fr
www.changerdapproche.org

isère
-tourisme.com