

Contacts utiles

Au départ de nombreux sentiers et proche du Lac de Laffrey, le sud de la Métropole recèle des paysages remarquables mettant en valeur le Domaine de Vizille, berceau de la Révolution française. A la croisée des massifs de Belledonne et de l'Oisans, ce secteur offre un cadre privilégié de découverte. Laissez-vous surprendre par la diversité de ses patrimoines naturels et culturels.

Bienvenue sur le secteur Grand Sud



4 Grand Sud
 Vizille
 Grenoble-Alpes Métropole

Plan des itinéraires de TRAIL



Itinéraires permanents de Trail en Isère



Itinéraires permanents Grenoble-Alpes Métropole



Accès

D Le point de départ se fait : du centre des congrès La Locomotive de Vizille

Les réseaux TAG et Transisère mettent à votre disposition plusieurs lignes de transports en commun permettant de rejoindre le point de départ.

- > Proximo 23 : arrêt Place du Château
- > Flexo 65, 70 : arrêts Place du Château, Chantefeuille
- > Transisère 3000, 4100, 4101 : arrêts Place du Château, Chantefeuille
- > Transisère EXP3 : arrêt Chantefeuille

Calculez votre itinéraire de transports en commun et consultez le plan des pistes cyclables sur : www.metromobilite.fr



Signalétique et balisage

Balisage Trail indiquant la direction à suivre aux carrefours des itinéraires



- itinéraire FACILE 1
- itinéraire MOYEN 2
- itinéraire TRÈS DIFFICILE 3

> Le calcul de la difficulté de chaque parcours prend en compte la longueur, le dénivelé positif, le plus grand dénivelé continu positif ou négatif ainsi que la technicité du terrain.

> Les itinéraires suivent le réseau de randonnée pédestre et les balises Trail sont apposées sur les poteaux directionnels. En plus de la signalétique spécifique Trail, orientez-vous grâce aux indications de direction et aux balises sur le terrain.

| | | | | | |
|---|----------------------------|---|-----------------------|--------------------------|-------------------------|
| indication de direction : direction principale et distance prochain carrefour et distance | Mont Rolland alt. 410 m | indication de localisation : nom et altitude du lieu-dit | Grande Randonnée | Grande Randonnée de Pays | Promenade et Randonnée |
| | BRIÉ Haut Brié | | 12.2 km → 0.8 km → | Continuité | Changement de direction |
| | | | | | |

Règles de sécurité

- > Vous empruntez ces parcours sous votre propre responsabilité. Choisissez l'itinéraire adapté à vos capacités physique et technique.
- > Renseignez-vous sur les conditions météorologiques avant de partir. En cas de mauvais temps, reportez votre sortie.
- > Respectez les propriétés privées.
- > L'application Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation, conflit d'usage...), n'hésitez pas à l'utiliser.

Recommandations

- > Ramassez vos déchets, ne laissez rien sur site.
- > Respectez la faune et la flore, restez sur le sentier.
- > Vous êtes dans un espace partagé aux pratiques multiples. Pour le bien-être de chacun, soyez attentifs aux autres usagers.

Secours

- > En cas de problème, appelez le 112 et donnez la position précise de l'accidenté.



Partagez votre expérience sur
 @grenbletourisme @alpeishere
 #mygrenoble #alpeishere #visitisere #grenoblealpes

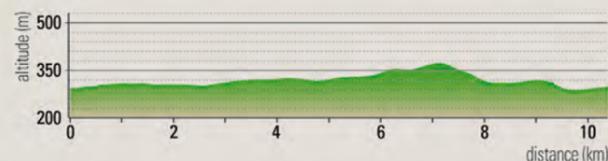
4 Grand Sud

Vizille

1 Itinéraire FACILE

Une découverte du secteur avec peu de dénivelé en démarrant facilement sur un sentier le long des vignes jusqu'à Vaulnavy-le-Bas. Vous traverserez différents petits hameaux pour une jolie sortie en campagne.

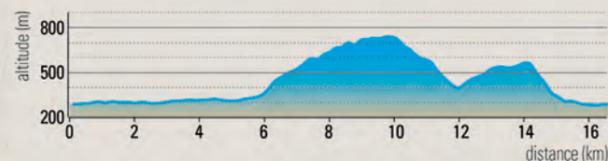
| | |
|------------------|---------------|
| DISTANCE | 10,4 km |
| DÉNIVELÉ POSITIF | 124 m |
| PT HAUT/PT BAS | 282 m / 366 m |
| TECHNICITÉ | Aucune |



2 Itinéraire MOYEN

Itinéraire commun jusqu'à Vaulnavy-le-Bas pour enchaîner par une montée régulière et soutenue jusqu'à Bessera et la Ripa, puis redescende sur le Belvédère de Vizille en appréciant la vue.

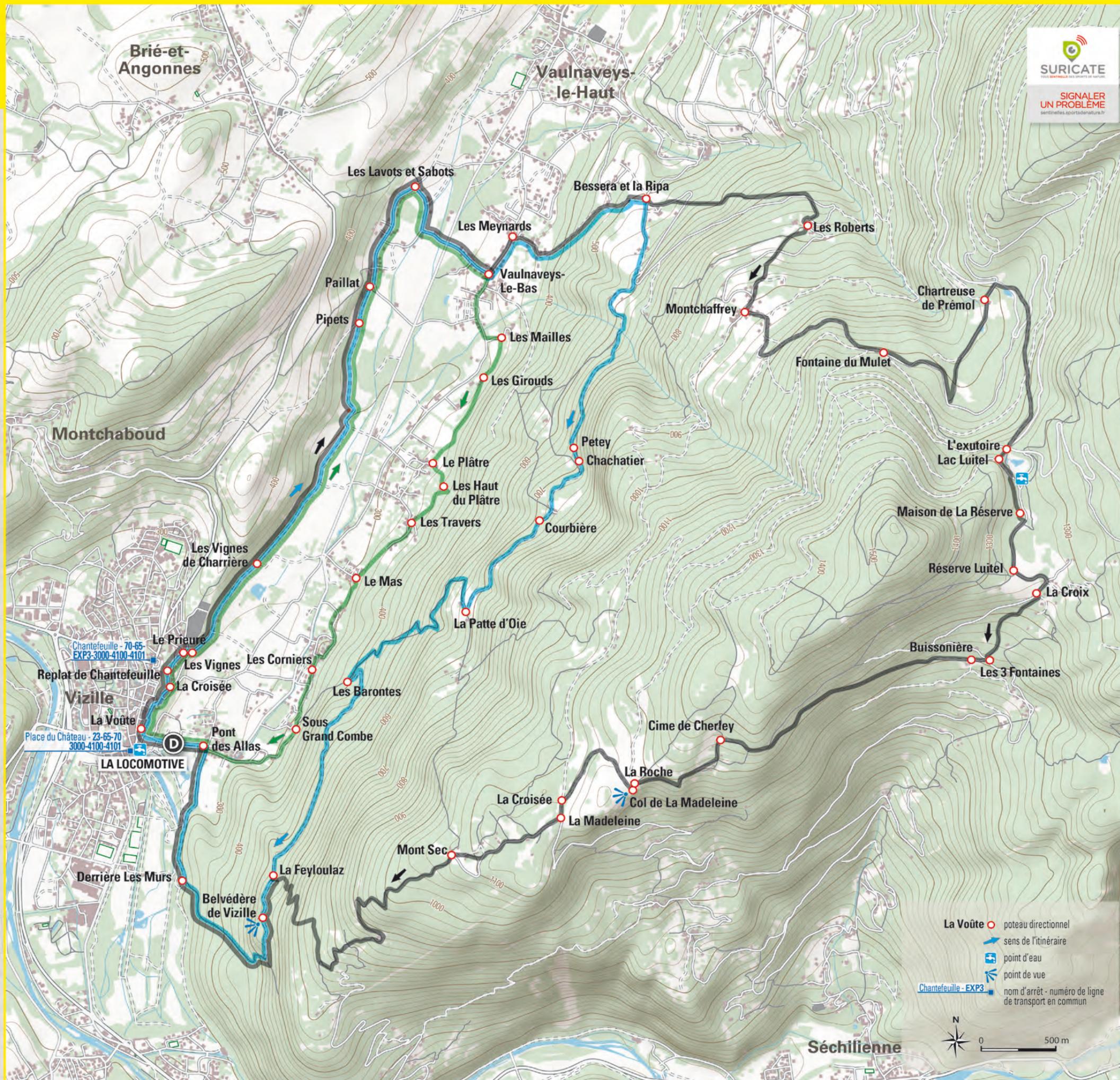
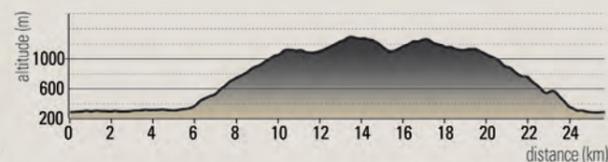
| | |
|------------------|---------------|
| DISTANCE | 16,4 km |
| DÉNIVELÉ POSITIF | 718 m |
| PT HAUT/PT BAS | 283 m / 744 m |
| TECHNICITÉ | Faible |



3 Itinéraire TRÈS DIFFICILE

Un parcours polyvalent pour traileur aguerris ! Vous passerez par les endroits emblématiques de la région : Mont Sec et le col de la Madeleine - ne pas oublier de lever les yeux pour admirer le magnifique panorama sur le massif du Taillefer, le Grand Serre et les falaises du Vercors, puis les tourbières du Luitel. Au bout de 12km et 1200m+, vous redescendrez par la forêt de Prémol puis le village de Montchaffrey. Dans la vallée, un sentier dégagé et facile vous ramènera à Vizille à travers champs.

| | |
|------------------|----------------|
| DISTANCE | 25,6 km |
| DÉNIVELÉ POSITIF | 1031 m |
| PT HAUT/PT BAS | 283 m / 1293 m |
| TECHNICITÉ | Moyenne |



SURICATE
TOUTES SENTINELLES DES SPORTS DE NATURE
SIGNALER UN PROBLÈME
sentinelles.sportsdenature.fr

La Voûte poteau directionnel
 sens de l'itinéraire
 point d'eau
 point de vue
 nom d'arrêt - numéro de ligne de transport en commun

