

DÉCOUVREZ LE PARCOURS PROPOSÉ PAR LA VILLE DE GRENOBLE

COMMENT ÇA MARCHE ?

- 1- Orienter la carte et repérer le départ.
- 2- Choisir un itinéraire pour aller du départ à la balise 1.



- 3- Utiliser la pince pour poinçonner.
- 4- Continuer vers les balises suivantes en respectant l'ordre.

Bonne découverte !

Grenoble Alpes Tourisme
grenoble-tourisme.com

PARCOURS PERMANENT GRENOBLE - BASTILLE

PARCOURS RANDO-TRAIL

NIVEAU EN ORIENTATION : FACILE | NIVEAU PHYSIQUE : MOYEN

ACCÈS : 4 SAISONS

DISTANCE : 5 KM | DÉNIVELÉ + : 300 M | DURÉE : 1H À 1H30 | 10 BALISES

POINT DE DÉPART DU PARCOURS : GARE BASSE DU TÉLÉPHÉRIQUE

RECOMMANDATIONS

Il est de la responsabilité de tout pratiquant d'estimer ses capacités à pouvoir pratiquer la course d'orientation sur cet espace.

■ Ramassez vos déchets, ne laissez rien sur site.

■ **SECOURS** : En cas de danger, appelez le 112 et donnez la position exacte de l'accidenté.



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.

LES ESPACES LOISIRS ORIENTATION EN ISÈRE

Toutes les activités outdoor de l'Isère sont accessibles depuis **ISÈRE OUTDOOR** Application mobile téléchargeable sur

Disponible sur App Store | Disponible sur Google Play

PLUS D'INFOS SUR LA COURSE D'ORIENTATION EN ISÈRE, SUR LE SITE : COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE COURSE D'ORIENTATION www.cdco38.fr

ALPES IS HERE SOURCE DE HAUTEUR

GRENOBLE

PARCOURS D'ORIENTATION

PARCOURS RANDO - TRAIL

GRENOBLE - BASTILLE



GRENOBLE - BASTILLE

- Poteau bois **BALISE 50** 1
- Poteau bois **BALISE 49** 2
- Clôture **BALISE 48** 3
- Arbre **BALISE 76** 4
- Poteau bois **BALISE 45** 5
- Poteau bois **BALISE 44** 6
- Butte **BALISE 60** 7
- Extrémité sentier **BALISE 69** 8
- Poteau bois **BALISE 75** 9
- Poteau bois **BALISE 70** 10

PARCOURS RANDO-TRAIL

Niveau en orientation : facile Niveau physique : moyen

Distance : 5 km | Durée : 1 h à 1 h 30

Dénivelé ± : 300 m | 10 balises

Pensez à vérifier vos pictogrammes



△ Départ : gare basse du téléphérique
○ Balise

LÉGENDE

- Bâtiment
- Zone interdite
- Téléphérique
- Parking, route
- Chemin
- Sentier
- Clôture
- x Objet particulier
- Pelouse
- Arbres isolés
- Zone boisée
- Végétation
- Courbe de niveau
- Falaise
- Butte
- Cours d'eau



Echelle : 1/5000^{ème}
 1 cm représente 50 mètres
 Dénivelé entre 2 courbes de niveau : 5 m

Carte de course d'orientation 2026 / Cartographie : Théo Flament et David Barranger
 La reproduction de l'ensemble des supports cartographiques est autorisée pour l'usage unique de ce parcours permanent d'orientation et à l'exclusion de tout autre usage. Cet équipement a été mis en place avec l'assistance technique de la Ligue Auvergne Rhône Alpes de course d'orientation / Crédit photos : Gaëtan Van Theems / Edition 2026