

## Contacts utiles

Sur les contreforts du Vercors, le Bois des Vouillants dévoile une vue imprenable sur la métropole grenobloise et les massifs alentours. Le Bois accueille le désert Jean-Jacques Rousseau et la Ferme Froussard, empreints d'histoire. Pour les sportifs comme pour les familles, la multitude de circuits et la variété des ambiances permettent de découvrir une grande diversité naturelle.

## Bienvenue sur le secteur des Vouillants



ALPES  
IS HERE  
SOURCE DE HAUTEUR

Grenoble  
Alpes

## ② Les Vouillants Fontaine / Seyssinet-Pariset Grenoble-Alpes Métropole

# Plan des itinéraires de TRAIL

isère  
LE DÉPARTEMENT

GRENOBLE-ALPES  
MÉTROPOLÉ

isère  
LE DÉPARTEMENT

## Itinéraires permanents de Trail en Isère



## Itinéraires permanents Grenoble-Alpes Métropole



## 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.



Retrouvez tous les parcours de trail de l'Isère sur l'application mobile Isère Outdoor.

## Signalétique et balisage

Balisage Trail indiquant la direction à suivre aux carrefours des itinéraires



itinéraire FACILE 1  
itinéraire MOYEN 2  
itinéraire 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
BRIE Haut Brié	12.2 km →	0.9 km →	Continuité	Continuité	Continuité
			Changement de direction	Changement de direction	Changement de direction
			Mauvaise direction	Mauvaise direction	Mauvaise direction

## Accès

Transisère  
LE DÉPARTEMENT

① Les points de départ se font :  
du Parc Karl Marx (Fontaine) et du Désert Jean-Jacques Rousseau (site de Beauregard, Seyssinet-Pariset)

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

- > Chrono 6 : arrêt Aristide Bergès
- > Proximo 20 : arrêt Karl Marx
- > Proximo 19 : arrêt Aristide Bergès
- > Tram A : arrêt Louis Maisonnat
- > Tram C : arrêt Hôtel de Ville - Seyssinet-Pariset
- > Transisère 5110 : arrêts Aristide Bergès ou Les Vouillants

Calculez votre itinéraire de transports en commun et consultez le plan des pistes cyclables sur : [www.metromobilite.fr](http://www.metromobilite.fr)



Partagez votre expérience sur [@grenobletourisme](https://www.facebook.com/grenobletourisme) [@alpeishere](https://www.facebook.com/alpeishere)  
#mygrenoble #alpeishere #visitisere #grenoblealpes



## 2 Les Vouillants

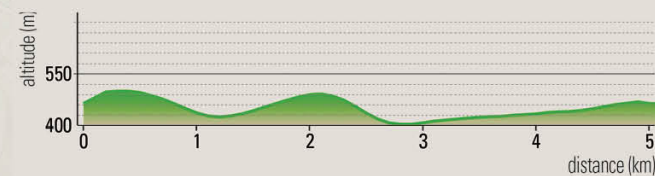
Fontaine / Seyssinet-Pariset

### 1 Itinéraire FACILE

Le Désert Jean Jacques Rousseau

Au départ du Désert J.J.Rousseau, une petite boucle idéale pour prendre connaissance du Bois des Vouillants par des sentiers confortables et sans difficulté, idéal pour se familiariser avec les premières sensations de montée et descente. Savourez l'ambiance unique du désert de Jean-Jacques Rousseau avant de profiter de splendides points de vue sur la vallée et ses massifs en surplombant le désert de l'Écureuil.

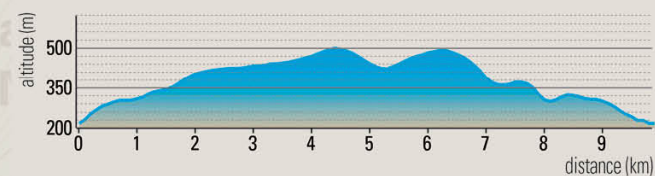
DISTANCE	4,8 km
DÉNIVELÉ POSITIF	140 m
PT HAUT/PT BAS	404 m / 500 m
TECHNICITÉ	Aucune



### 2 Itinéraire MOYEN La Ferme Froussard

Le raidillon de départ permet de s'échapper rapidement pour une découverte des plus beaux sites et sentiers des Vouillants. La montée vers la Ferme Froussard et la descente parfois raide et technique qui suit sont idéales pour se préparer à des itinéraires plus physiques et engagés !

DISTANCE	9,6 km
DÉNIVELÉ POSITIF	370 m
PT HAUT/PT BAS	218 m / 500 m
TECHNICITÉ	Faible



### 3 Itinéraire DIFFICILE Sous les Trois Pucelles

Varié avec un bel avant-goût de montagne, on prend de la hauteur par le GR9 à partir de la Tour sans Venin pour approcher des Trois Pucelles. La descente par le chemin de l'ancienne voie du tram qui jadis rejoignait le plateau du Vercors depuis Grenoble est à découvrir. Ouvrez bien les yeux dans les tunnels !

DISTANCE	20,1 km
DÉNIVELÉ POSITIF	890 m
PT HAUT/PT BAS	218 m / 961 m
TECHNICITÉ	Faible

