

## Contacts utiles

Lieu emblématique de Grenoble, marchepied vers le massif de Chartreuse, la Bastille est le point de départ de nombreux sentiers. Profitez d'un panorama exceptionnel sur le massif alpin, refait d'une véritable connexion entre ville et montagne. Le site permet également la découverte de la flore ainsi que des 2000 ans d'histoire qui ont construit la ville.

## Bienvenue sur le secteur de La Bastille



## ① La Bastille Grenoble Grenoble-Alpes Métropole

# Plan des itinéraires de TRAIL



## 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

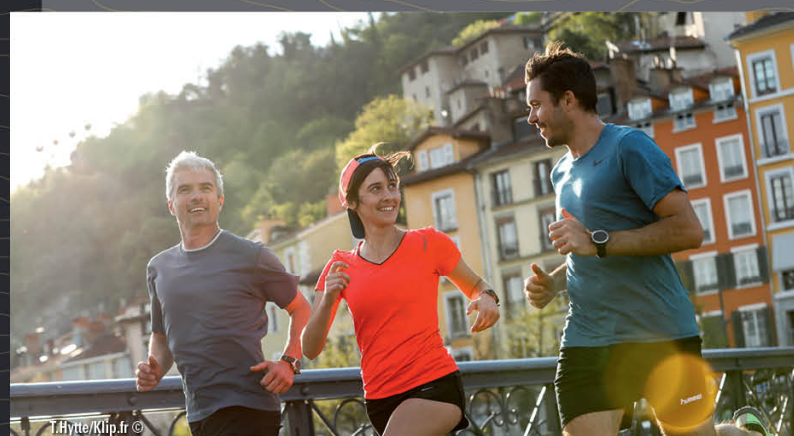
- > Ramassez vos déchets, ne laissez rien sur site.
- > Respectez la faune et la flore, restez sur le sentier.
- > Vous êtes dans un espace partagé aux pratiques multiples. Pour le bien-être de chacun, soyez attentifs aux autres usagers.

## 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.



## Accès

① Le point de départ se fait : de la Porte Saint Laurent (panneau au départ du chemin d'accès au musée archéologique)

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

- > Tram A : arrêt Notre Dame Musée
- > Proximo 16 : arrêt Saint Laurent
- > Flexo 62 : arrêt Saint Laurent

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



## 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.

	Mont Rolland alt. 410 m	indication de localisation : nom et altitude du lieu-dit		Grande Randonnée	Grande Randonnée de Pays	Promenade et Randonnée
indication de direction : direction principale et distance	BRIE	12.2 km →				
prochain carrefour et distance	Haut Brié	0.9 km →				
Continuité						
Changement de direction						
Mauvaise direction						



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

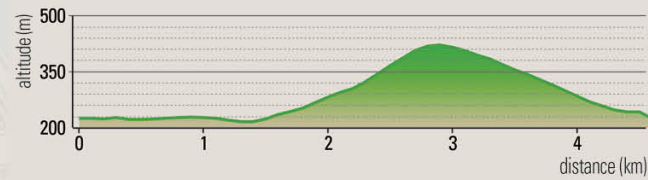


Grenoble

## 1 Itinéraire FACILE La Bastille

Démarrage en douceur le long des quais de l'Isère pour rejoindre le Parc Guy Pape et entamer la montée vers la Bastille par un sentier ombragé. Après quelques escaliers pour plonger dans l'ambiance des fortifications on débouche sur le grand rempart d'enceinte. En passant sous les « bulles », avant les grands lacets zigzaguant en douceur jusqu'à la Porte Saint Laurent, le panorama sur la ville et les massifs alentours récompensera toujours vos efforts !

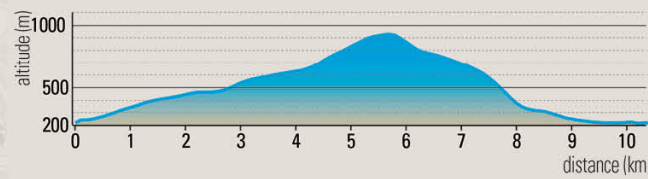
DISTANCE	4,7 km
DÉNIVELÉ POSITIF	220 m
PT HAUT/PT BAS	217 m / 421 m
TECHNICITÉ	Très accessible (escaliers)



## 2 Itinéraire MOYEN Sur le Rachais

La montée vers la Bastille est un incontournable, mais les singles qui suivent, bien moins fréquentés, offrent des points de vue saisissants sur la vallée et le massif de Belledonne, avec le Mont Blanc en ligne de mire. Vous arrivez devant une cabane à la sortie des bois «relais de Rochebise». Le point culminant, «Bec Aigu», est situé quelques dizaines de mètres plus loin. La descente offre une belle session technique à aborder avec vigilance sur certains passages un peu raides.

DISTANCE	10,7 km
DÉNIVELÉ POSITIF	760 m
PT HAUT/PT BAS	217 m / 930 m
TECHNICITÉ	Faible



### 3 Itinéraire DIFFICILE Col de Clémencières

La Bastille est la mise en jambe de première classe pour une belle balade vers le Col de Clémencières et la découverte des balcons de Chartreuse. C'est le moment de s'hydrater pour attaquer la montée en forêt vers le Mont Rachais. Depuis le sommet, profitez de la vue à 360° sur les massifs avant de plonger vers la vallée par un single bien technique.

DISTANCE	17,7 km
DÉNIVELÉ POSITIF	1060 m
PT HAUT/PT BAS	217 m / 1031 m
TECHNICITÉ	Moyen

