

Contacter utiles

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

Bienvenue sur le secteur Grand Sud



ALPES  
IS HERE

Grenoble  
Alpes

④ Grand Sud  
Vizille  
Grenoble-Alpes Métropole

# Plan des itinéraires de TRAIL

isère  
LE DÉPARTEMENT

GRENOBLE ALPES  
MÉTROPOLE

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



► 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.



## Accès

Transisère  
LE DÉPARTEMENT

⑤ 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.

- arrêt Place du Château
- arrêts Place du Château, Chantefeuille
- arrêts Place du Château, Chantefeuille
- arrêt Chantefeuille

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 @alpeishere  
#mygrenoble #alpeishere #visitisere #grenoblealpes

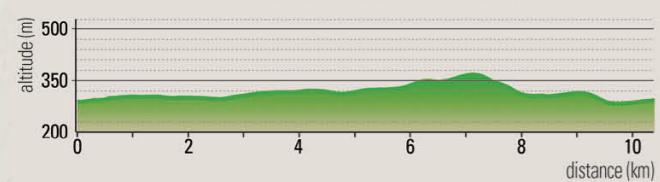
# 4 Grand Sud

Vizille

## 1 Itinéraire FACILE Les hameaux de Vizille

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

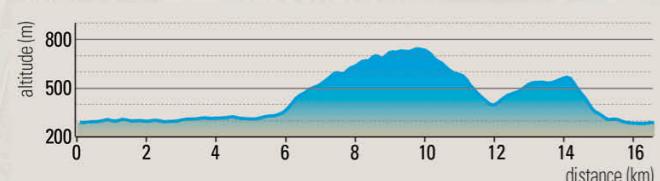
DISTANCE	10,4 km
DÉNIVELÉ POSITIF	180 m
PT HAUT/PT BAS	282 m / 366 m
TECHNICITÉ	Aucune



## 2 Itinéraire MOYEN Les balcons de Vizille

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

DISTANCE	16,5 km
DÉNIVELÉ POSITIF	720 m
PT HAUT/PT BAS	283 m / 744 m
TECHNICITÉ	Faible



## 3 Itinéraire TRÈS DIFFICILE

Le Col de la Madeleine par la réserve du Luitel

Un parcours polyvalent pour traileur aguerri! 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	26 km
DÉNIVELÉ POSITIF	1330 m
PT HAUT/PT BAS	283 m / 1293 m
TECHNICITÉ	Moyenne

