

Contacts utiles

FOULÉE BLANCHE : www.lafouleeblanche.com - contact@lafouleeblanche.com
 +33 (0) 4 76 95 30 70
 - Bureau d'information touristique d'Autrans
 +33 (0) 4 76 95 30 70
 - Bureau d'information touristique de Méaudre
 +33 (0) 4 76 95 20 68

Autrans et Méaudre sont deux villages voisins formant la commune nouvelle d'Autrans-Méaudre en Vercors, située au cœur du Parc naturel régional du Vercors, « Les Quatre-Montagnes ». Ces villages se distinguent des grandes stations par leur convivialité et une authentique vie de village. Découvrez le charme et la richesse de cette vallée accueillante, ses sentiers de randonnée aussi bien pour les familles que pour les sportifs.

Bienvenue sur le secteur d'Autrans - Méaudre en Vercors



ALPES
ISÈRE
SOURCE DE HAUTEUR

① Autrans - Méaudre en Vercors

Plan des itinéraires de TRAIL



Tous les parcours trail et les activités outdoor de l'Isère sont accessibles depuis ISÈRE OUTDOOR
 Application mobile téléchargeable sur [App Store](#) [Google Play](#)



Partagez votre expérience sur [Facebook](#) [Instagram](#)
 @fouleeblanche @alpeishere
 #alpeishere #visitisere

Départs des itinéraires

Au départ d'Autrans : devant l'office du tourisme, à proximité de la banque le Crédit agricole.

Au départ de Méaudre : devant l'office du tourisme.

Infos transports

www.itinistere.fr



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.



N'hésitez pas à utiliser l'application Suricate qui permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation, conflit d'usage...).

Recommandations



Vous êtes dans le Parc Naturel Régional du Vercors, merci de tout faire pour contribuer à la protection de cet espace.

- > Ramassez vos déchets, ne laissez rien sur site.
- > Respectez la faune et la flore, restez sur le sentier.
- > Partagez l'espace naturel, soyez attentifs aux autres usagers.

Prévention des piqûres de tiques

Les piqûres de tiques peuvent provoquer des maladies sérieuses, telle que la maladie de Lyme.

En cas de piqûre, je retire la tique à l'aide d'un tire-tique et j'en parle sans tarder à mon médecin.

Pour plus d'informations : www.santepubliquefrance.fr

Secours

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

Signalétique et balisage

Balisage trail indiquant la direction à suivre aux carrefours des itinéraires



itinéraire FACILE 1
 itinéraire MOYEN 3
 itinéraire DIFFICILE 5

- > 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 du Parc naturel régional du Vercors 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.

Balisage des itinéraires du PNR du Vercors à suivre en complément du balisage trail sur le terrain :



la foulée blanche

Le Défi Estival
 Autrans-Méaudre



du 1^{er} juin
 au 31 octobre
 2022

Toutes les infos :
lafouleeblanche.com



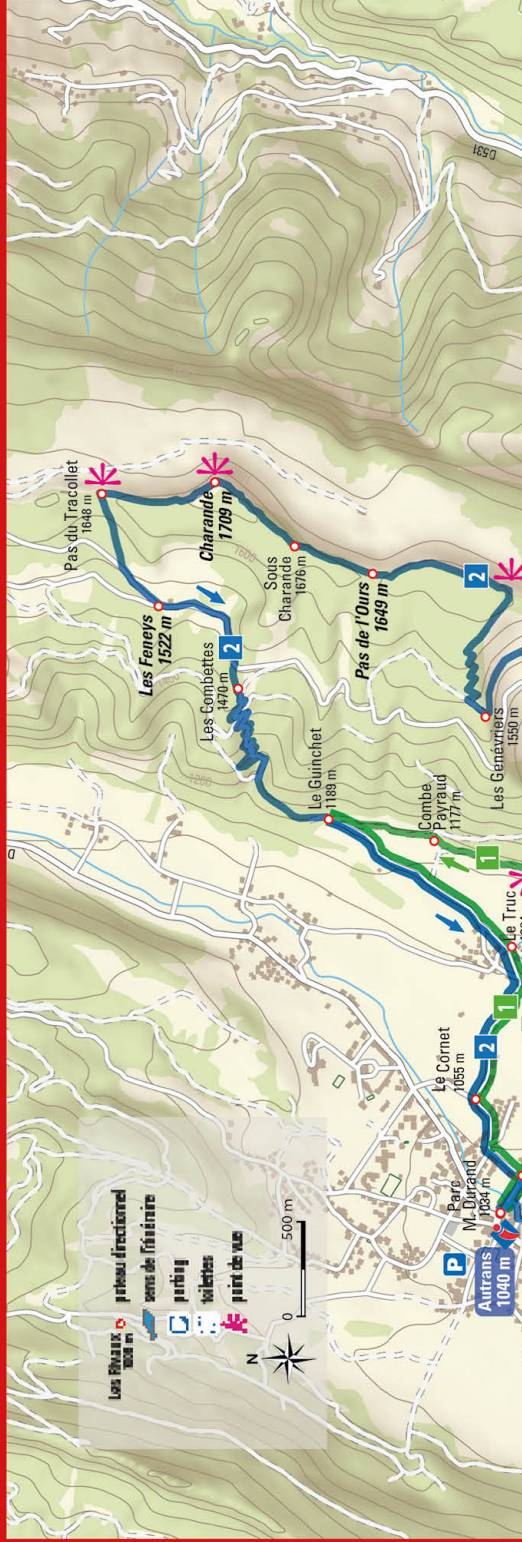
Le défi estival connecté de la Foulée Blanche, comment ça marche :

Seul, en famille ou entre amis... Pour le chrono, prendre l'air, se faire du bien, s'amuser, se challenger... Découvrez nos 5 parcours permanents chronométrés, au départ des offices de tourisme d'Autrans ou de Méaudre.

- Téléchargez ou mettez à jour l'application « Foulée Blanche ».
- À chaque fois que vous déciderez de lancer votre Défi Estival :
 - Rendez-vous au départ des parcours et Activez l'application
 - Ne vous souciez plus de rien, prenez le départ, courez, trottez ou marchez, votre chrono se déclenche automatiquement en fonction de votre position GPS, pas besoin de choisir votre distance.
 - À votre arrivée, stoppez votre activité sur l'application pour que votre temps soit intégré aux résultats sur notre site.
 - Consultez votre temps du jour sur l'application puis votre classement sera disponible en fin de journée sur notre site Internet...

Participez gratuitement aussi souvent que vous le voulez. Améliorez votre résultat à chaque sortie !



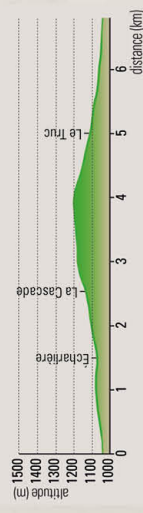


Au départ d'Autrans

1 La Cascade - Facile

Ce parcours emprunte une partie du sentier des 4 montagnes. Sans difficulté technique, il est accessible à tout public, petits et grands, sur sentier de terre en balcon avec un passage rafraîchissant à la cascade.

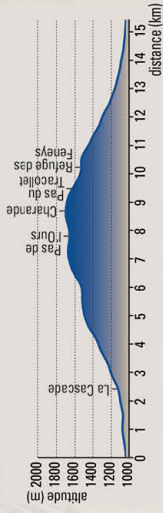
DISTANCE	6,8 km	DÉNIVELÉ POSTIF	160 m
PT HAUT / PT BAS	1038 m / 1190 m	TECHNICITÉ	1



2 La Molière - Moyen

Parcours en grande partie sur sentier de terre, en lacet sur la première grosse montée d'environ 6km. La suite du parcours est vallonnée jusqu'à l'arrivée à Charande point culminant, où vous aurez un point vue magnifique sur la chaîne de Belledonne et la vallée de Grenoble.

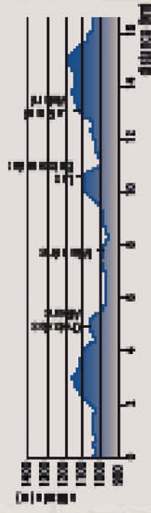
DISTANCE	15,5 km	DÉNIVELÉ POSTIF	710 m
PT HAUT / PT BAS	1037 m / 1701 m	TECHNICITÉ	1



5 Le Bois Claret - Moyen

particularité de ce parcours est de pouvoir se réaliser au départ d'Autrans et de Méauville, mais uniquement dans un sens. Parcours essentiellement en forêt, sur chemin de terre, sans difficulté technique, accessible à tous. Vous traverserez une partie de chaque village.

DISTANCE	16,5 km	DÉNIVELÉ POSTIF	540 m
PT HAUT / PT BAS	966 m / 1194 m	TECHNICITÉ	1

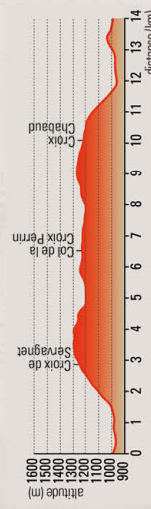


Au départ de Méauville

3 La croix de Servagnet et la croix Chabaud - Difficile

Le 1^{er} kilomètre se fait sur la route pour vous amener à la grosse difficulté du parcours : un cumulé d'environ 400 m de dénivelé positif. Le reste du parcours est vallonné sur des sentiers de terres et routes forestières. Les 3/4 du parcours sont en forêt.

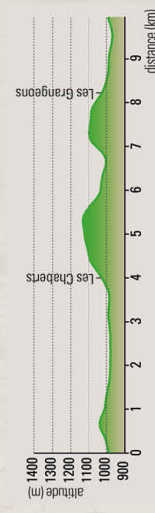
DISTANCE	14 km	DÉNIVELÉ POSTIF	540 m
PT HAUT / PT BAS	958 m / 1287 m	TECHNICITÉ	2



4 Le sentier des Lauzes - Facile

Ce parcours emprunte une partie de la voie douce pour rejoindre le Bois de Claret avant de rejoindre par une montée raide un second petit bois pour ensuite revenir sur la voie douce.

DISTANCE	9,9 km	DÉNIVELÉ POSTIF	290 m
PT HAUT / PT BAS	966 m / 1121 m	TECHNICITÉ	1



SURI-CATE
SIGNALER UN PROBLÈME
partenaires: sports de montagne

REPUBLIQUE FRANÇAISE