

CYCLOTOURISME & VÉLO LOISIRS

isère
-tourisme.com

www.cyclo-alpes.com,
le meilleur moyen de parcourir l'Isère à vélo

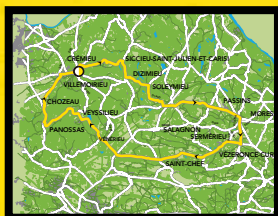


www.cyclo-alpes.com

le meilleur moyen de parcourir l'Isère à vélo



idées de séjours, de parcours et bonnes adresses



Repérer les curiosités, points de vue, lieux remarquables...



Difficultés du parcours, dénivelé, les gands cols, la durée...



L'hébergement, gîte hôtel, camping...

OISANS • BELLEDONNE • CHARTREUSE • VERCORS • TRIEVES
MATHEYSINE • VALBONNAIS • BIEVRE-VALLOIRE
GRESIVAUDAN • PAYS VIENNOIS • ISLE CREMIEU • PORTE DES ALPES
PAYS VOIRONNAIS • SUD GRESIVAUDAN • VALS DU DAUPHINE

isère
-tourisme.com

SOMMAIRE

Les itinéraires

N°	ITINÉRAIRE / DURÉE
01 Isère	La traversée de l'Isère à vélo 5 jours/4 nuits
02 Vercors	Cyclo sur les routes pittoresques du Vercors 8 jours/7 nuits
03 Chartreuse	Entre Grésivaudan et Chartreuse 8 jours/7 nuits
04 Oisans	Alpe d'Huez et les cols mythiques 7 jours/6 nuits
05 Belledonne	Court séjour vélo descente 3 jours/2 nuits
06 Pays Voironnais	Evasion sportive en Dauphiné : pédaler et grimper 2 jours/1 nuit

Les randonnées en Isère

+ Facile ++ Moyenne +++ Engagée

N°	RANDONNÉE / NIVEAU / DURÉE / INTERÊT	CYCLOTOURISME	VTT/VTC	FAMILLE
01 Isle Crémieu	Dans l'Isle-Crémieu, entre lacs et étangs + 3h			
02 Isle Crémieu	Autour de Crémieu entre lacs et vieilles demeures + 4h			
03 Isle Crémieu	Par le plateau de Larina et le château du Cingle + 2h30			
04 Isle Crémieu	Autour de Morestel au pays des Hommes de Lettres + 3h10			
05 Pays Viennois/Rous.	Promenade en Pays Viennois + 2h30			
06 Pays Viennois/Rous.	Entre plaine et collines la chapelle St Mamert + 1h40			
07 Bièvre-Valloire	Au pays de Berlioz ++ 7h30			
08 Bièvre-Valloire	Cyclotourisme en Bièvre-Valloire + 6h			
09 Bièvre-Valloire	Tour des Chambaran en VTT +++ 5h30			
10 Vals du Dauphiné	Le col des Milles Martyrs, lacs Paladru et Aiguebelette +++ 7h			
11 Porte des Alpes	Promenade entre forêts et étangs + 4h			
12 Porte des Alpes	Sur les hauteurs de Bourgoin ++ 3h			
13 Sud grésivaudan	Le tour de Chambaran en cyclotourisme ++ 6h30			
14 Sud grésivaudan	Au pays de la tomme + 3h			
15 Sud grésivaudan	VTT Rythmé ++ 2h			
16 Pays Voironnais	Autour de Tullins, par les cols de Parménie et de Toutes-Aures ++ 6h			
17 Pays Voironnais	Le lac de Paladru ++ 7h			
18 Grenoble/environs	Les cols autour de Grenoble +++ 3h			
19 Grenoble/environs	Autour de Grenoble par les berges de l'Isère + 4h30			
20 Grenoble/environs	Par-dessus le Grésivaudan +++ 7h30			
21 Chartreuse	La Chartreuse par le pays Voironnais +++ 7h			
22 Chartreuse	En passant par le col du Coq et de Porte +++ 5h30			
23 Chartreuse	Circuit de la Montagne +++ 3h			
24 Vercors	La route de l'histoire du Vercors +++ 8h30			
25 Vercors	En famille au trou qui souffle + 1h			
26 Vercors	La Grande Traversée du Vercors +++ 5h			
27 Vercors	La Via Vercors + 40 à 50 min			
28 Trièves	Entre le Drac et l'Ebron ++ 3h30			
29 Matheysine	Autour du lac du Sautet ++ 5h30			
30 Matheysine	Au pays des lacs de Laffrey + 3h			
31 Matheysine	Les Corniches du Drac ++ 4h			
32 Belledonne	En passant par le col du Luitel +++ 5h			
33 Belledonne	Par les balcons de Belledonne et Chartreuse +++ 8h			
34 Oisans	Par les routes suspendues de l'Oisans +++ 4h30			
35 Oisans	Les Rives du Vénéon ++ 3h			
36 Oisans	De l'Alpe d'Huez au col de Sarenne +++ 6h			
37 Oisans	Les grands cols mythiques des Alpes +++ 9h			

6 itinéraires et 37 parcours en Isère

Isère-Tourisme vous propose des suggestions d'itinéraires à la journée ou au long cours.

Avec une superficie de plus de 8200 km², le département de l'Isère propose une diversité de paysages exceptionnelle, une dénivellation positive de plus de 3800 m - 158 m d'altitude dans le pays Viennois contre 3983 m dans l'Oisans.

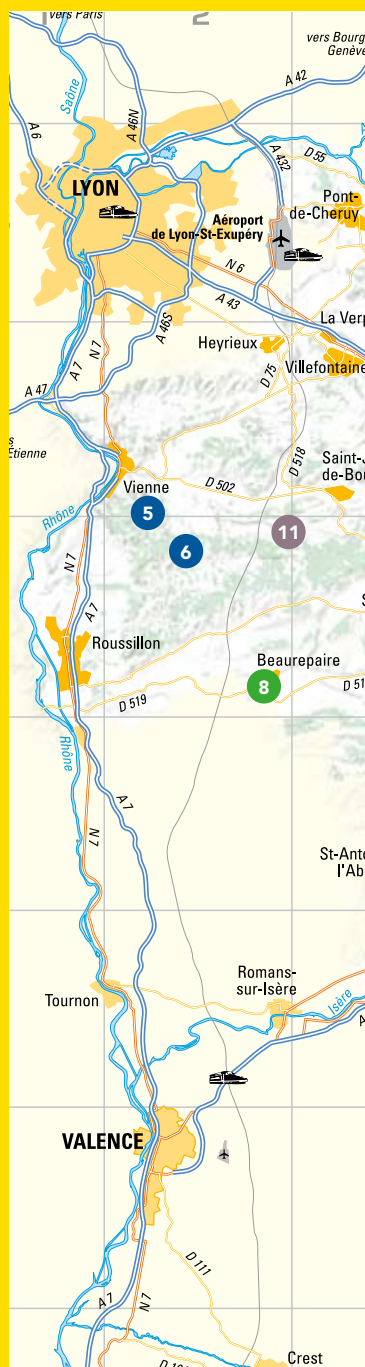
Terrain de jeux sans égal depuis la plaine du Rhône jusqu'au sommet de la route de l'Alpe d'Huez, en passant par les collines, les routes du Vercors, de Belledonne ou de la Chartreuse, l'Isère offre un paradis sportif et un décor naturel exceptionnel pour les cyclotouristes, les VTTistes ou les amateurs de balades familiales.

Parcourir l'Isère à vélo est une des plus belles façons de découvrir le département et ses paysages...

Légende des itinéraires



-  Parcours
-  Route
-  Autoroute
-  Sens du trajet
-  Départ itinéraires
-  Départ
-  Arrivée
-  Départ / Arrivée
-  Départ randonnées





0 10 km
© latitude-cartagene 2007

Boucles cyclotouristiques départementales :

Montée de l'Alpe d'Huez © M. Buscail



Le Conseil général de l'Isère travaille à l'aménagement de 18 itinéraires cyclo entièrement balisés, sécurisés sur le réseau routier départemental.

18 boucles réparties sur l'ensemble du département ont été sélectionnées en fonction de leur niveau de difficulté, des conditions de circulation et de l'attrait touristique des trajets. Elles seront pour le cyclotouriste le moyen de découvrir la richesse touristique du département de l'Isère et d'en apprécier la diversité. Celles-ci sont identifiées par une signalétique de qualité adaptée à la pratique des cyclotouristes. Les boucles classées en fonction de leur niveau de difficulté (vert, bleu, rouge ou noir) pourront convenir aux différentes pratiques du public. Dans le but de faciliter les déplacements des pratiquants, la plupart des boucles sont reliées aux réseaux de transports collectifs permettant l'embarquement des vélos. Une offre de parcours qui complète ce guide et à découvrir sur cyclo-alpes.com.

Les chronométrés :

Mesurez vos performances en solo, en duo ou en club et retrouvez tous vos temps et le classement général sur internet.

• **Dans l'Oisans 21 parcours cyclo chronométrés**

Montée vers l'Alpe d'Huez, parcours de la Marmotte, tous les cols, toutes les montées en stations et aux villages perchés. Tout le détail sur www.bike-oisans.com

NOUVEAU

En été 2012 découvrez le parcours chronométré de l'Alpe du Grand Serre. Départ Séchilienne - arrivée au col de La Morte.

Les itinéraires

C'est en isère !

www.cyclo-alpes.com,
le meilleur moyen de parcourir l'Isère à vélo



isère
-tourisme.com

La traversée de l'Isère à vélo



Grâce au Tour de France, au Brevet de Randonneur des Alpes ou la Marmotte, la réputation de l'Isère en matière de cyclotourisme n'est plus à faire. A travers ce parcours, découvrez toute la diversité du département.

5 jours / 4 nuits

JOUR 1

Vienne > La Côte-St-André

Cette première étape de 38 km vous mène de Vienne la Gallo-Romaine à la Côte-Saint-André, ville natale du compositeur Berlioz. Un parcours facile à travers les plaines et la forêt de Bonnevaux aux majestueux châtaigniers et aux multiples étangs.

JOUR 2

La Côte-St-André > Voiron > St-Pierre-de-Chartreuse

Cette étape de 52 km vous fera traverser la plaine de la Bièvre aux paysages chers à Jongkind jusqu'à Voiron ville porte de la Chartreuse. De là, vous gagnerez St-Laurent-du-Pont et traverserez les superbes gorges du Guiers mort, domaine des moines chartreux, pour arriver à St-Pierre-de-Chartreuse au cœur du parc naturel régional de Chartreuse.

JOUR 3

St-Pierre-de-Chartreuse > Allevard-les-Bains > Grenoble

Pour cette étape montagnarde de 87 km, vous franchirez le Col du Coq (1434 mètres), pour atteindre le plateau des Petites Roches, paradis des amateurs de vol libre, situé sur le flanc Est de la Chartreuse. Là, prenez le temps d'admirer le panorama de la chaîne de Belledonne. Puis vous redescendrez, traverserez la vallée du Grésivaudan, pour rejoindre Allevard-les-Bains, l'une des deux stations thermales du massif de Belledonne. Vous terminerez votre parcours par l'arrivée à Grenoble.

JOUR 4

Grenoble > Villard-de-Lans > Grenoble

Cette belle étape de 66 km dans le Vercors commencera par l'ascension jusqu'à St-Nizier du-Moucherotte, le plus haut village du Vercors nord qui domine Grenoble et son agglomération. Après une petite pause pour souffler et profiter du panorama, vous redescendrez jusqu'à Villard-de-Lans sur le plateau des 4 Montagnes. Votre retour à Grenoble s'effectuera par les gorges d'Engins où serpente entre les murailles de calcaire en longeant le torrent du Furon.

JOUR 5

Grenoble > Vaujany > Bourg d'Oisans

Cette dernière étape de 72 km vous fera traverser Vizille dominé par son château et son musée des arts de la Révolution française, puis vous longerez les eaux bondissantes de la Romanche avant de déboucher dans la plaine de l'Oisans. Une petite incursion dans la vallée de l'Eau d'Olle vous emmènera jusqu'à Vaujany côtoyant les eaux bleues de la retenue du Verney, puis vous repartirez jusqu'à Bourg d'Oisans, véritable camp de base des cyclotouristes venus du monde entier pour partir à l'assaut de cols mythiques de l'Oisans : le Galibier, le Glandon, la Croix de Fer...

www.cyclo-alpes.com

Le meilleur moyen de parcourir l'Isère à vélo



CONTACT

Office de tourisme
du Pays de Bièvre-Liers
Tél. 04 74 20 61 43

www.tourisme-bievre-liers.fr

Office de tourisme
de St-Pierre-de-Chartreuse
Tél. 04 76 88 62 08

www.st-pierre-chartreuse.com

Grenoble Tourisme et Congrès
Tél. 04 76 42 41 41

www.grenoble-tourisme.com

Office de tourisme de Bourg d'Oisans
Tél. 04 76 80 03 25

www.bourgdoisans.com

Cyclo sur les routes pittoresques du Vercors

Carte : IGN série Verte n°52 (Grenoble-Valence)

Carte : Michelin 245 n°77



Gorges de la Bourne © S. Chappaz



Cyclotouristes et cyclosportifs trouveront dans le Vercors un terrain de jeu passionnant. Creusées dans la roche, ondulantes à flanc de falaises, ses routes constituent un patrimoine unique... à découvrir à coups de pédales.

8 jours / 7 nuits

Proposé par l'Auberge «Les 4 Montagnes», ce séjour basé à Villard de Lans permet de nombreux itinéraires en boucles pour parcourir le plateau du Vercors en vélo, de cols en cols, de gorges en gorges. Des circuits variés, des points de vue uniques, des parcours somptueux, des gorges et corniches majestueuses : le Vercors est un territoire d'exception pour les amoureux de la petite reine.

Des circuits faciles pourront être proposés aux familles comme dans la plaine d'Autrans, à Méaudre, ou Lans-en-Vercors. Des boucles plus difficiles voire très difficiles aux profils longs et escarpés telles celles des Gorges de la Bourne, des Coulmes, du col du Rousset... pourront être suggérées aux cyclo sportifs. Votre hôte met à votre disposition sa connaissance de la région et différents documents (topo guide, cartes, assistance...) pour organiser votre séjour selon votre envie et selon votre niveau.



CONTACT

Auberge «Les 4 Montagnes»

Tél. 04 76 95 91 02

www.les4montagnes.com

Office de tourisme

de Villard-de-Lans

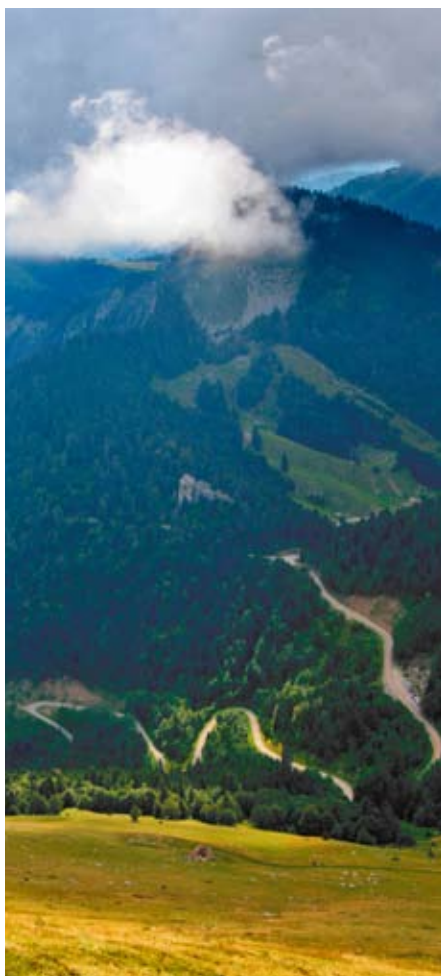
Tél. 04 76 95 10 38

www.villarddelans.com

Entre Grésivaudan et Chartreuse



Découvrez le temps d'une semaine,
les plus beaux itinéraires des
Préalpes et de la combe de Savoie.



© DR

8 jours / 7 nuits

L'Auberge au Pas de l'Alpette à Chapareillan invite à découvrir le massif de la Chartreuse à vélo. Partez à l'ascension des cols de Chartreuse (col du Coq, col du Granier), explorez les balcons du Grésivaudan... Tous les circuits sont testés et adaptés à la découverte et aux parcours à vélo. 12 parcours au choix avec préparation des circuits la veille et assistance téléphonique en cas de problème. L'auberge est située dans un cadre de verdure au calme et met à votre disposition, pour agrémenter votre séjour, de nombreux équipements de loisirs : sauna, piscine, jeux de boules, bibliothèque...



CONTACT

Hotel Restaurant Auberge Au Pas de l'Alpette

Tél. 04 76 45 22 65

www.alpette.com

Office de tourisme de St Pierre-de-Chartreuse

Tél. 04 76 88 62 08

www.chartreuse-tourisme.com

Alpe d'Huez et les cols mythiques



L'Alpe d'Huez, c'est bien sûr la montée mythique, mais les environs offrent également de nombreuses possibilités. L'Oisans c'est aussi le col du Galibier, le col de la croix de Fer etc. Un séjour spécialement conçu pour tous ceux qui rêvent d'ascensions mythiques.

7 jours / 6 nuits

Avec ce séjour proposé par Cycling Travel, performance et découverte de magnifiques paysages des Alpes sont les maîtres mots. Chaque jour vous atteindrez un nouveau sommet : l'Alpe d'Huez et ses 21 virages du Tour de France, la Bérarde qui vous mènera aux portes du Parc National des Ecrins, la Croix de fer, le col du Galibier... Les sorties vélos sont encadrées

par un guide local. Il vous fera découvrir sa région, connue pour ses ascensions légendaires, mais sera également votre référent technique. Vous serez hébergé en altitude en hôtel trois étoiles. Afin de récupérer des efforts de la journée vous aurez accès à un sauna, un jacuzzi, une piscine et des massages de récupération qui seront organisés dans la semaine.



Montée de l'Alpe d'Huez © S. Chappaz



Montée de l'Alpe d'Huez © S. Chappaz

CONTACT

Cycling Travel
Tél. 06 64 11 08 71
www.cycling-travel.com
Office de Tourisme
de l'Alpe d'Huez
Tél. 04 76 11 44 44
www.alpedhuez.com



Court séjour vélo descente



Envie de sensations fortes ? L'été, la station de Chamrousse offre ses pistes aménagées aux fans de VTT de descente. Le parcours, très technique, devra privilégier les paramètres vitesse/pilotage*.

3 jours / 2 nuits

Ce séjour permet à la fois aux accros de grandes sensations de profiter pleinement des pistes de descente et aux néophytes de découvrir cette pratique du VTT. Les pistes de niveau moyen nécessitent une expérience de la pratique du VTT quant au niveau difficile il faut être à l'aise avec tout

type d'obstacle. Le forfait de remontées mécaniques inclus dans le séjour vous permettra d'accéder aux différents niveaux de difficultés. Vous aurez accès à un point sécurisé pour les vélos ainsi qu'un atelier et un point d'eau pour nettoyer votre matériel.

** Il existe également un niveau facile accessible dès 13 ans ne nécessitant aucune habilité particulière.*



© DR



© DR

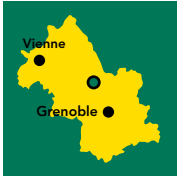


CONTACT

Office de Tourisme
de Chamrousse
Tél. 04 76 89 92 65

www.chamrousse.com

Evasion sportive en Dauphiné : pédaler et grimper



Envie de vous évader en famille et de profiter d'une escapade originale ? Ce séjour associe une belle promenade en vélo, une chasse au trésor et d'autres activités de loisirs.

2 jours / 1 nuit

Pour débiter ce séjour, Natura Vélo, le spécialiste des balades en vélo vous accueille et vous équipe pour votre activité de la journée : une chasse au trésor à vélo. Une sortie sportive qui vous offrira de magnifiques panoramas sur le lac de Paladru, 5^{ème} lac naturel de France. Cette balade pourra être adaptée en fonction

du niveau de la famille. En fin de parcours, profitez des eaux bleues du lac pour une baignade. Le lendemain, avec Sam'branche découvrez une nouvelle activité qui consiste à grimper dans les arbres. En toute sécurité vous accéderez à la cime d'un arbre et découvrirez son environnement.





CONTACT

Office de tourisme
du Pays Voironnais-Charavines
Tél. 04 76 06 60 31

www.paysvoironnais.info

Les randonnées

C'est en isère !

www.cyclo-alpes.com,
le meilleur moyen de parcourir l'Isère à vélo

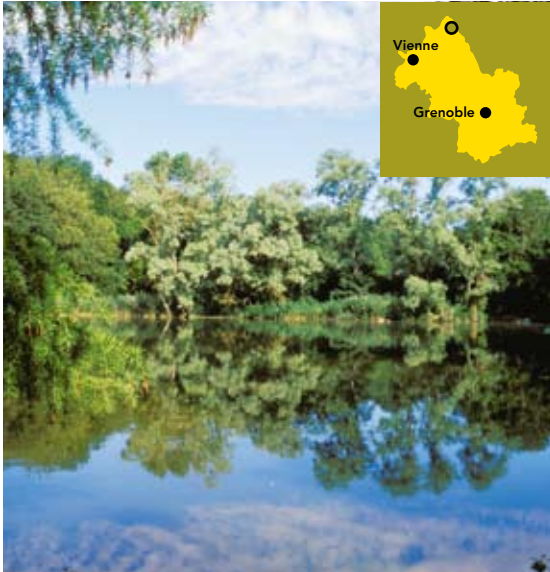


isère
-tourisme.com

Dans l'Isle-Crémieu, entre lacs et étangs

Carte Promenade : IGN Top 100 : N°51 - Carte Michelin N°333 local

Ce parcours vous conduit d'une rive à l'autre du Rhône, du pays de la pierre aux coteaux du Bugey. Un itinéraire tout en douceur qui recèle de beaux villages de pierre et de nombreux étangs, véritables îlots de verdure.



Etang de l'Isle Crémieu © A. Chézère

ITINÉRAIRE

Au départ de Montalieu-Vercieu, situé au pied des contreforts du Bugey, se diriger vers le Nord sur quelques kilomètres le long de la D1075 et la laisser à gauche pour traverser le Rhône et pénétrer dans le département de l'Ain pour atteindre le vieux village de Sault-Brénaz. Prendre à droite la D19 jusqu'à Montagnieu et encore à droite la D19a pour revenir en Isère par le pont de Briord. Emprunter la D16 pour arriver au cœur des étangs de Mèpieu et Barral véritables îlots de verdure. Longer la D1075 sur 2 km jusqu'à Lancin et son magnifique château de Montchalain du XV^e siècle. Rejoindre Courtenay au bord de l'étang de Salette par la D140b. Remonter vers le Nord par la D140a en direction d'Optevoz puis Charette par la D52. Retour sur Montalieu-Vercieu par la D1075.



BRAQUETS

39 x 23 ou équivalents

DISTANCE

46 km

DIFFICULTÉ

Facile

DURÉE MOYENNE

3h

DÉNIVELÉ

+ et - 186 m

ALTITUDE

maxi 350 m - mini 195 m

CURIOSITÉS

Le beau village de pierre d'Optevoz et son auberge qui porte les traces des esquisses murales dues aux peintres pré-impressionnistes qui s'y réunissaient. La maison de la pierre et du ciment présente tout le travail de la pierre des bassins carriers dont l'histoire remonte à l'époque romaine.

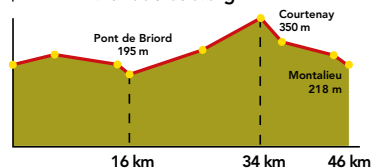
CIRCUIT À DÉCOUVRIR LE LENDEMAIN

Par le plateau de Larina et le château de Cingle n°3

CONTACT

Office de Tourisme de Montalieu-Vercieu
Tél. 04 74 88 48 56

www.valleebleue.org



2 ISLE CRÉMIEU

Autour de Crémieu, entre lacs et vieilles demeures

Carte Promenade IGN Top 100 : N°51 - Carte Michelin N°333 local



On dit que l'Isle Crémieu est Terre d'histoire et Terre de pierre. Cet itinéraire est une invitation à découvrir les villages aux maisons en pierre et toits de lauze, remarquable architecture traditionnelle locale.

**BRAQUETS**

39 x 23 ou équivalents

DISTANCE

60 km

DIFFICULTÉ

+ Facile

DURÉE MOYENNE

4h

DÉNIVELÉ

+ et - 273 m

ALTITUDE

maxi 340 m - mini 200 m

CURIOSITÉS

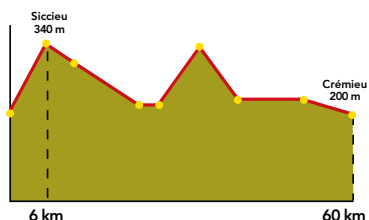
Les halles de Crémieu, construites entre 1315 et 1321 avec leurs lourdes charpentes qui supportent la toiture de lauze.

L'Abbaye et fresques de Saint Chef.

© A. Chézrière

ITINÉRAIRE

Au départ de Crémieu, prendre la D52 jusqu'à Siccieu, puis tourner à droite en direction de Soleymieu, prendre la D140 à droite, vers Sablonnières puis la D517 vers Morestel, s'engager sur la D16 jusqu'à Vézeronce-Curtin et encore à droite par la D19 vers Saint-Chef et Flosaille. A Flosaille, prendre la D65 en direction de Vénérieru, puis la D18a pour passer à Panossas Chozeau et retour à Crémieu.



Par le plateau de Larina et le château du Cingle

Carte Promenade IGN Top 100 : N°51 - Carte Michelin N°333 local

Une belle découverte du plateau de Larina, plateau calcaire surplombant le Rhône, occupé du néolithique au X^e siècle comme l'attestent les nombreux vestiges archéologiques qui s'exposent sur un parc de 21 ha.

ITINÉRAIRE

Au départ de Crémieu, prendre vers le Nord la D65 vers Leyrieu, puis bifurquer à droite en direction de Verna, jusqu'à Hières-sur-Amby. De là, à droite par la D52a en direction d'Optevoz, puis la D140a vers Courtenay. A Courtenay, s'engager sur la D14 en direction de Soleymieu, Carisieu puis la D54 vers Siccieu-Etang, prendre enfin à gauche et retour sur Crémieu.



BRAQUETS

39 x 23 ou équivalents

DISTANCE

36 km

DIFFICULTÉ

+ Facile

DURÉE MOYENNE

2h30

DÉNIVELÉ

+ et - 193 m

ALTITUDE

maxi 350 m - mini 200 m

CURIOSITÉS

La Maison du Patrimoine qui permet de découvrir l'histoire de l'Isle Crémieu de la Préhistoire au Moyen Age. Une exposition riche d'objets archéologiques et de vestiges de sites du territoire. La maison forte « le Nid d'Aigle » de Brotel. Le musée de la lauze à Annoisin-Chatelans. Le château du Cingle.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR

LE LENDEMAIN

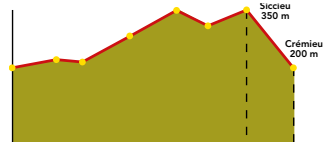
Promenade entre forêts et étangs n°11

CONTACT

Office de Tourisme de Crémieu

Tél. 04 74 90 45 13

www.tourisme-cremieu.fr



30 km 36 km



4 ISLE CRÉMIEU

Autour de Morestel, au pays des Hommes de Lettres

Carte Promenade IGN Top 100 : N°51 - Carte Michelin N°333 local



Morestel © A. Chézière



Cet itinéraire vous invite à découvrir « le pays des artistes ». Morestel, cité des peintres (ville fleurie 4 fleurs) fait écho à Brangues, village de littérature qui a su inspirer les œuvres de Paul Claudel et de Stendhal.



BRAQUETS

39 x 23 ou équivalents

DISTANCE

33 km

DIFFICULTÉ

+ Facile

DURÉE MOYENNE

3h10

DÉNIVELÉ

+ et - 109 m

ALTITUDE

maxi 309 m - mini 207 m

CURIOSITÉS

La Maison du peintre Ravier. Le village « littéraire » de Brangues et son espace d'exposition « Claudel et Stendhal ».

CIRCUIT À DÉCOUVRIR

LE LENDEMAIN

Au pays de la Tomme n°14

CONTACT

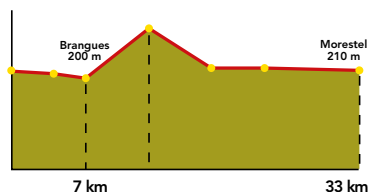
Office de Tourisme de Morestel

Tél. 04 74 80 19 59

www.morestel.com

ITINÉRAIRE

Au départ de Morestel, prendre la D16 vers St-Victor-de-Morestel et la D60a en direction de Brangues. A Brangues obliquer à gauche sur la D60 vers Gouvoux, Creys-Mépieu, emprunter ensuite la D14a en direction de Faverges, Mépieu et Arandon par la D16f. Rejoindre Morestel par les D44 et D517 en passant par Crevière et Passins.



Promenade en Pays Viennois

Carte Promenade IGN Top 100 : N°51 - Carte Michelin N°333 local

Laissez-vous surprendre par le charme et le caractère d'un pays résolument rhodanien : lumière, parfums, vignobles, vergers. De belles et tranquilles randonnées à quelques encablures de Lyon.

ITINÉRAIRE

Au départ de Jardin (parking vers la Salle Polyvalente), revenir sur Vienne par la D167. À St-Benoît, prendre immédiatement à gauche la D46a qui monte en direction de Châlon. Au sommet, poursuivre à gauche (D46), jusqu'au carrefour avec le C2, que l'on emprunte à droite en descendant vers les Côtes-d'Arey. À l'entrée du village, s'engager à gauche sur la D131a, puis la D131 vers Vernioz. Au croisement avec la D37, se diriger vers Assieu jusqu'au pont sur la Varèze, où l'on prend à gauche le chemin de Charinas. Peu après ce hameau, poursuivre à gauche vers St-Alban-de-Varèze. Dans le village, prendre la D37, à droite. À l'entrée du Gontard, monter à gauche vers Les Aliziers et la Ferme Carcel. Conserver la route de crête jusqu'à Bozancieu. Au château d'eau, tourner à gauche, et poursuivre sur le C1 (à l'opposé de Montseveroux). À 200 m, prendre la direction de La Coquillière et rejoindre la D167. Rentrer à Jardin par St-Sorlin-de-Vienne.



BRAQUETS

39 x 23 ou équivalents

DISTANCE

36 km

DIFFICULTÉ

+ Facile

DURÉE MOYENNE

2h30

DÉNIVELÉ

+ et - 197 m

ALTITUDE

maxi 408 m - mini 332 m

CURIOSITÉS

La Tour de Montléans vestige d'un ancien château médiéval à Jardin. L'église du XII^{ème} siècle de Montseveroux. Le château de Montseveroux. La mosaïque de la villa Licinius II^{ème} à Clonas-sur-Varèze.

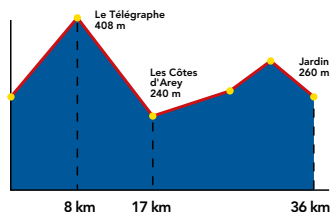
CIRCUIT À DÉCOUVRIR LE LENDEMAIN

Cyclotourisme en Bièvre Valloire n°8

CONTACT

Office de Tourisme de Vienne
et du pays Viennois
Tél. 04 74 53 80 30

www.vienne-tourisme.com



6 VIENNE PAYS ROUSSILLONNAIS

Entre plaine et collines la Chapelle St Mamert

Carte : topoguides promenades et randonnées «Pays Viennois : à pied, à cheval, à VTT» n°2b - Carte : IGN N°3033 Est



La Chapelle Saint-Mamert © DR



Ce circuit au cœur de la campagne entre plaine et collines offre de magnifiques points de vue sur le massif du Pilat labellisé Parc naturel régional depuis 1974.

**DISTANCE**

12 km

DIFFICULTÉ

Facile

DURÉE MOYENNE

1h40

DÉNIVELÉ

+ et - 170 m

ALTITUDE

maxi 367 - mini 208

CURIOSITÉS

La chapelle Saint-Mamert, inscrite à l'inventaire des monuments historiques. La croix du Jubilé, croix en bois qui aurait été érigée par la famille Clamaron, en reconnaissance d'une guérison probablement ayant eu cours d'un jubilé de l'église.

**CIRCUIT À DÉCOUVRIR
LE LENDEMAIN**

Tour de Chambaran en VTT n°9

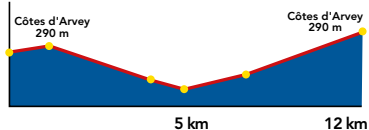
CONTACT

Office de Tourisme
de Vienne et du pays Viennois
Tél. 04 74 53 80 30

www.vienne-tourisme.com

ITINÉRAIRE

Au départ de la salle d'animation rurale des Côtes-d'Arvey suivre le chemin jusqu'à la Croix du Jubilé. Traverser la D131 et continuer tout droit sur la piste forestière jusqu'au poteau des Cartariès puis prendre à gauche en direction de Cheyssieu. Continuer sur 2.8 km, traverser le village de Cheyssieu et à la sortie du village emprunter le chemin sur votre gauche. Après 5.5 km vous rejoindrez Petit Court, ensuite prendre la direction Nord vers Saint-Mamert puis poursuivre jusqu'au point de retour.



Au pays de Berlioz

Carte : Promenade IGN Top 100 : N°51 - Carte : Michelin N°333 local

De la Côte Saint André à Beaucroissant, en passant par le Grand Lemps, Bressieux, Gillonay ou St Etienne de Saint Geoirs, ce parcours est une invitation à découvrir le pays de Berlioz, de Jongkind et de Mandrin.

ITINÉRAIRE

Au départ de St-Etienne-de-St-Geoirs, prendre vers le nord la D519 vers Brézins et la D518 jusqu'à la Côte-St-André. À la Côte-St-André, bifurquer à gauche, revenir vers le sud et s'engager sur la D71 en direction de St-Siméon-de-Bressieux, Virville, puis sur la D130 vers Marcollin, Lentil, Lens-Lestang, et enfin sur la D538 jusqu'à Hauterives. De là, obliquer à gauche, sur la D51 puis la D20 en direction de Ste-Claire-sur-Galaure et Roybon. À Roybon, longer les berges du lac, en direction du col de la Madeleine, en empruntant les D20 et D20b. Au col de la Madeleine, prendre à gauche la D21 et descendre jusqu'à St-Antoine-l'Abbaye. Après une courte pause pour visiter le village médiéval, remonter en direction du col de la Madeleine et prendre la première route à droite en direction de St-Appolinard et Chevières. Remonter vers Roybon par la D20g, et de là s'engager à droite sur la D156 qui remonte en direction du col de Toutes-Aures. Arrivé au col, prendre à gauche la D518 et se laisser glisser tranquillement jusqu'au point de départ St-Etienne-de-St-Geoirs.



BRAQUETS

39 x 26 ou équivalents

DISTANCE

120 km

DIFFICULTÉ

+ + Moyenne

DURÉE MOYENNE

7h30

DÉNIVELÉ

+ et - 718 m

ALTITUDE

maxi 716 m - mini 307 m

CURIOSITÉS

La Maison du Patrimoine qui permet de découvrir l'histoire de l'Isle Crémieu de la Préhistoire au Moyen-Age. Une exposition riche d'objets archéologiques et de vestiges de sites du territoire. La maison forte « le Nid d'Aigle » de Brotel. Le musée de la lauze à Annois-Chatelans. Le château du Cingle.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR LE LENDEMAIN

Sur les hauteurs de Bourgoin n°12

CONTACT

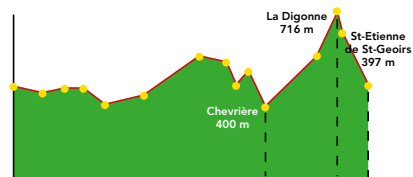
Office de Tourisme de Crémieu

Tél. 04 74 90 45 13

www.tourisme-cremieu.fr



La Côte Saint-André © Isair



80 km 100 km 120 km

Cyclotourisme en Bièvre-Valloire

Carte : Promenade IGN Top 100 : N°51

Carte : Michelin N°333 local

Reybon © M. Buscal



Lignes de collines ou de montagne au loin, ce parcours est tracé à travers les villages dont les maisons construites de galets et de pisé donnent à ces grandes plaines un charme tout particulier.



BRAQUETS

50 x 23 ou équivalents

DISTANCE

96 km

DIFFICULTÉ

Facile

DURÉE MOYENNE

6h

DÉNIVELÉ

+ et - 377 m

ALTITUDE

maxi 598 m - mini 260 m

CURIOSITÉS

Beaurepaire, la visite du bourg permet de découvrir de nombreux témoignages de son histoire au travers de belles maisons anciennes, comme la Tour Florie Richard.

Les ruines du château de Bressieux à St Siméon de Bressieux.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR LE LENDEMAIN

Autour de Crémieu entre lacs et vieilles demeures n°2

CONTACT

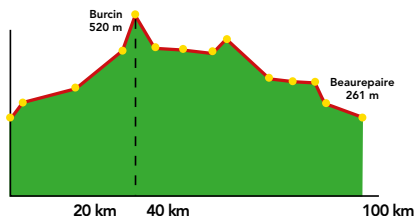
Office de Tourisme du Territoire de Beaurepaire

Tél. 04 74 84 68 84

www.territoire-de-beaurepaire.fr

ITINÉRAIRE

Au départ de Beaurepaire, aller en direction de St-Barthelemy-de-Beaurepaire par la D73, Pajay, Penol, la Côte-St-André, la Frette, le Grand-Lemps, Burcin, Charavines et son lac. Retour par la D50 vers Apprieu puis la D520 vers Colombe, le Grand-Lemps, la Frette, à gauche la D154 vers St-Etienne-de-St-Geoirs, St-Siméon-de-Bressieux, Viriville, Thodore, le Content, St-Barthelemy et arrivée à Beaurepaire. Itinéraire sans grande difficulté si ce n'est sa distance et qui traverse de nombreux villages avec leurs maisons typiques, construites en Pisé.



Tour des Chambaran en VTT

Carte : Topoguide VTT en Pays de Bièvre-Valloire
(en vente en Office de tourisme)

Un itinéraire qui demande une bonne condition physique. Belle diversité de paysages pour ce parcours jonchés de la forêt de Chambaran, de tourbières et d'étangs.

ITINÉRAIRE

Au départ de l'ancienne gare de Roybon (face à la station-service) suivre la direction Camp de Chambaran. Puis du camp, suivre Thodure jusqu'au carrefour Sous les Curts. De là, suivre Viriville, d'où vous prenez la direction de Marnans jusqu'au carrefour Les Bonettes. Suivre ensuite Saint-Siméon-de-Bressieux jusqu'à la Combe Bajat, puis suivre Tourbière des Planchettes. Passer successivement l'étang des Essarts et la Combre Fouaty. Enfin, rejoindre Roybon.



DISTANCE

40 km

DIFFICULTÉ

+++ Engagée

DURÉE MOYENNE

5h30

DÉNIVELÉ

+ et - 697 m

ALTITUDE

maxi 680 - mini 320

CURIOSITÉS

Le prieuré de Marnans église romane du XI^{ème} siècle.

La chapelle de Grolée, à Viriville, ancienne chapelle castrale adossée aux restes des remparts et située au bas des ruines du Château de Grolée.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR LE LENDEMAIN

Entre plaine et collines La Chapelle St M amert n°6

CONTACT

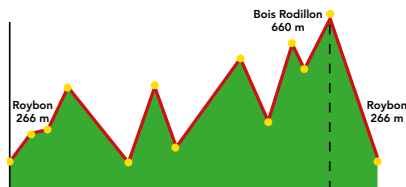
Office de tourisme de Mandrin
Chambaran

Tel. 04 76 36 25 86

www.mandrin-chambaran-tourisme.com



Etangs de Boisseu © Isair



35 km 40 km

Le col des mille Martyrs et les lacs de Paladru et d'Aiguebelette

Carte : Michelin N°333 local - Carte : Promenade IGN Top 100 : N°51



© DR



Cet itinéraire vous conduit au cœur d'une campagne colorée : l'ocre des murs, le roux des toits imposants des pittoresques maisons en pisé, le vert des innombrables vallons et le bleu des eaux turquoises du lac de Paladru.

ITINÉRAIRE

Au départ des Abrets, prendre en direction du sud la D1075 puis à droite la D142 vers Charancieu, Paladru, le long du lac sur la D50 Charavines, Clermont, Chirens la D1075 jusqu'au Fagot. Obliquer sur la gauche sur la D49c vers le Rousset puis à nouveau à gauche vers St-Sixte. Entamer l'ascension du col des Mille Martyrs par la D28 en direction de Miribel-les-Echelles puis la D49 vers Entre-Deux-Guiers et les Echelles. Aux Echelles, bifurquer à gauche (petite incursion en Savoie) sur la D921 vers la Bauche, Attignat-Oncin, le Gué-des-Planches et emprunter la D921d pour faire le tour du lac d'Aiguebelette par le village de Lepin le Lac. Après un tour de lac, prendre à droite la D921 vers Novalaise puis la D916 en direction du col de la Crusille, Ste-Marie-d'Alvey, puis la D516 vers St-Genix-sur-Guiers. De là, descendre vers le sud par la D40 vers Romagnieu puis la D40c et la D142e pour rejoindre les Abrets.



BRAQUETS

30 x 26 ou équivalents

DISTANCE

120 km

DIFFICULTÉ

⊕⊕⊕ Engagée

DURÉE MOYENNE

7h

DÉNIVELÉ

+ et - 1 092 m

ALTITUDE

maxi 874 m - mini 220 m

CURIOSITÉS

La maison de Pays- Musée archéologique de Charavines.

La Grange Dimière.

Le château de Virieu.

La Ferme Louisias.

Le prieuré de Chirens.

St-Genix-sur-Guiers, antique station

sur la voie romaine de Milan-Aoste-

Vienne, puis relais sur la route de

St-Jacques-de-Compostelle.

Le musée gallo-romain d'Aoste.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR

LE LENDEMAIN

En passant par le col du Coq

et de Porte n°22

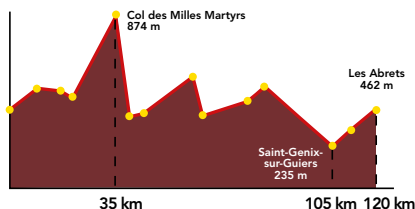
CONTACT

Office de Tourisme de la Chaîne des

Tisserands

Tél. 04 76 32 11 24

www.chainedestisserands.fr



Promenade entre forêts et étangs

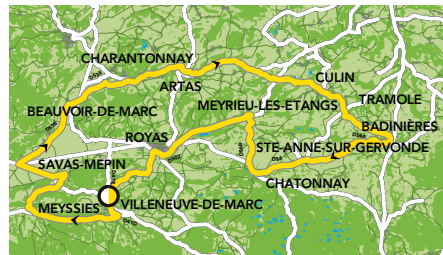
Carte: Promenade IGN Top 100: N°51

Carte : Michelin N°333 local

Ce secteur est marqué par la présence de nombreux étangs fruit du travail des moines de Bonnevaux, remarquables hydrauliciens, qui vivaient de leur pêche.

ITINÉRAIRE

Au départ de Villeneuve-de-Marc, prendre la D41 vers Meysiez, puis à droite en direction de Savas-Mépin. S'engager ensuite sur la D41b, puis sur la D53b vers Beauvoir-de-Marc, Charantonnay, Artas, le Raffour, Culin, Tramolé et Eclose. Prendre ensuite la D56a vers Châtonnay, la D56b vers Meyrieu-les-Etangs, puis à gauche la D522 en direction de St-Jean-de-Bournay et s'engager enfin sur la D41f pour le retour sur Villeneuve-de-Marc.



BRAQUETS

39 x 23 ou équivalents

DISTANCE

56 km

DIFFICULTÉ

+ Facile

DURÉE MOYENNE

4h

DÉNIVELÉ

+ et - 422 m

ALTITUDE

maxi 519 m - mini 283 m

CURIOSITÉS

L'étang de Monjoux espace naturel sensible, situé entre Saint-Jean-de-Bournay et Meyrieu-les-Etangs. Il constitue un site privilégié de reproduction des oiseaux d'eau et recèle une grande variété de faune et de flore sauvage (Grèbe huppé, Héron pourpré, roselières...).

CIRCUIT À DÉCOUVRIR

LE LENDEMAIN

Le Tour de Chambaran n°13

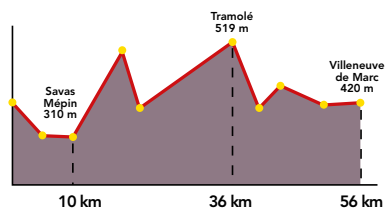
CONTACT

Office de Tourisme
de Saint Jean de Bournay
Tél. 04 74 58 79 79

www.cc-region-st-jeannaise.org



© I. Pissard



Sur les hauteurs de Bourgoin

Carte: Carte IGN TOP 100: N°150

ITINÉRAIRE

À la gare de Bourgoin, prendre la route de St Jean de Bournay (passage cyclo), puis à droite la route de Maubec. Au bout de 400 m, prendre à droite la petite route (chemin latéral) parallèle à la ligne SNCF. Arrivés à Domarin, monter à l'église St Roch, puis un peu plus haut. Redescendre jusqu'à la D312. Là, prendre à gauche, puis monter à St Alban Roche. Prendre la route de Four, puis celle de Roche. Après l'étang prendre une montée en lacets. Au village de Roche, passer la mairie et l'église St André pour prendre à droite la descente du cimetière. En bas de la descente prendre à gauche la route de Bonnefamille (D124). Passer les étangs des Dames et descendre au village de Bonnefamille. Ne pas aller ensuite jusqu'à la grand'route, mais prendre la petite route à gauche pour le château de Moidière. Continuer (montée) la petite route jusqu'à Diémoz. Monter, puis prendre à droite la rue du 19 mars 1962 et rejoindre la route D518 que l'on traverse. En continuant en face on rejoint la D36 que l'on prend à gauche sur 800m. Tourner à gauche pour St Georges d'Espéranche (rue du Puits, halles anciennes) que l'on traverse en haut du village, puis tout droit (D53) jusque la D518 que l'on suit à droite sur 300 m jusqu'à la route de Charantonnay. Traverser Charantonnay (à gauche sur la hauteur église St Roch). Continuer la route jusqu'à Artas puis tout droit sur la route de Bourgoin (D53). Après 1,5 km tourner à gauche, passer au hameau de Tarnézieux, puis prendre à droite pour Crachier. Dans Crachier, tout de suite à gauche la route mène (étangs) à Chèzeneuve. Prendre la route de Maubec, puis à Maubec la descente (D23) ramenant sur Bourgoin.



Ce parcours permet de découvrir les agréables villages de St Alban, de Bonnefamille, Diémoz... Il offre également de beaux panoramas sur les villages d'Artas ou de Roche et sur la ville nouvelle de Villefontaine.



BRAQUETS

39 x 26 ou équivalents

DISTANCE

48 km

DIFFICULTÉ

⊕ ⊕ Moyenne

DURÉE MOYENNE

3h

DÉNIVELÉ

+ et - 550 m

ALTITUDE

maxi 475 m - mini 250 m

CURIOSITÉS

Le château de Moidière du XVII^{ème}, toit dauphinois, parc et réserve zoologique. Les halles anciennes de St Georges d'Espéranche. L'église, la fontaine et la maison-tour de St Alban.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR

LE LENDEMAIN

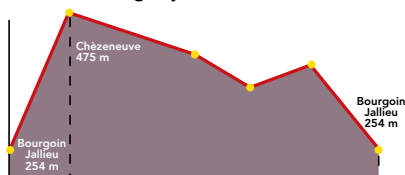
Au pays de Berlioz n°7

CONTACT

Office de tourisme de Bourgoin-Jallieu

Tél 04 74 93 47 50

www.bourgoinjallieu.fr



48 km

Le tour de Chambaran en cyclotourisme

Carte : Promenade IGN Top 100 : N°51

Carte : Michelin N°333 local

Entre Drôme des collines et vallée de la Galaure découvrez le plateau des Chambaran situé au cœur d'une forêt de 33 000 hectares. Vous traverserez de nombreux petits bourgs où les maisons en pisé ornent leurs façades de briques et de galets roulés, décoration typique de la région.

ITINÉRAIRE

Au départ de St-Marcellin sur la place du Champ de Mars, prendre la D27 en direction de Chatte, puis St-Antoine-l'Abbaye, joli village médiéval et son abbatale gothique, pour atteindre le col de la Madeleine. De là, descendre vers Le Cabaret-Neuf par la D67 et la vallée de l'Herbasse en passant par St-Bonnet-de-Vaclérieux et Crépol (petite incursion dans le département de la Drôme). Au Cabaret-Neuf, bifurquer à droite sur la D538 pour rejoindre Hauterives où le Facteur Cheval éleva au siècle dernier son palais idéal. Le retour en Isère se fera par la vallée de la Galaure D51 jusqu'à Montfalcon, emprunter ensuite la D156d jusqu'à Viriville et la D156c vers Marnans et Roybon. Retour à St-Marcellin par la D71, en plein cœur de la forêt de Chambaran, paradis des ramasseurs de champignons.



BRAQUETS

39 x 26 ou équivalents

DISTANCE

95 km

DIFFICULTÉ

++ Moyenne

DURÉE MOYENNE

6h30

DÉNIVELÉ

+ et - 673 m

ALTITUDE

maxi 689 m - mini 280 m

CURIOSITÉS

L'Abbaye et le musée de Saint Antoine. Les ruines du château de Montfalcon. Le parc naturel de Chambaran. L'église de Marnans, la chapelle de Dionay. Le bourg de Roybon son église, sa statue de la liberté de Bartholdi.

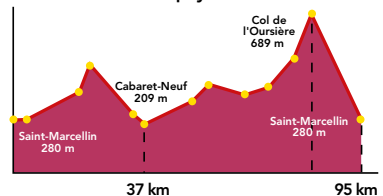
CIRCUIT À DÉCOUVRIR LE LENDEMAIN

Autour de Tullins, par les cols de Parménie et de Toutes-Aures n°16

CONTACT

Office de tourisme Pays de Saint-Marcellin
Tél. 04 76 38 53 85

www.tourisme.pays-saint-marcellin.fr



Saint-Antoine l'Abbaye © S. Chappaz

Au pays de la tomme

Carte Promenade IGN Top 100 : N°51

Carte Michelin N°333 local



Noyeraies en Sud Grésivaudan © S. Chappaz



Le Pays du Sud Grésivaudan, niché entre Vercors et collines des Chambaran, offre une nature sauvage et préservée. Une halte gourmande est vivement recommandée à tous ceux qui veulent déguster ce fameux petit fromage rond si gouteux qui a pour nom le St Marcellin.



BRAQUETS

39 x 26 ou équivalents

DISTANCE

40 km

DIFFICULTÉ

+ Facile

DURÉE MOYENNE

3h

DÉNIVELÉ

+ et - 503 m

ALTITUDE

maxi 649 m - mini 276 m

CURIOSITÉS

Le moulin à huile de Chatte, dernier moulin traditionnel de ce type en Isère, fonctionne depuis 1830. Un broyage par meule de pierre permet d'obtenir une excellente huile de noix vierge. Le jardin ferroviaire à Chatte. L'Abbaye des Chambaran.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR LE LENDEMAIN

Promenade en pays viennois n°5

CONTACT

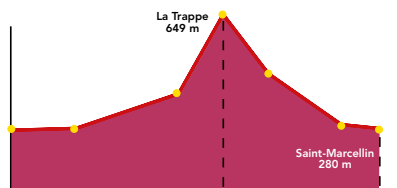
Office de tourisme Pays de Saint-Marcellin

Tél. 04 76 38 53 85

www.tourisme.pays-saint-marcellin.fr

ITINÉRAIRE

Au départ de St-Marcellin sur la place du Champ de Mars, attaquer le plateau de Chambaran par la D20g qui passe par Blagneux et Chevrière au travers de la forêt de hêtres, de chênes et châtaigniers et d'une succession de vallons et collines pour déboucher sur les rives du lac de Roybon. A Roybon, revenir sur ses pas, emprunter la D20 et passer par l'Abbaye de la Trappe de Chambaran. Rejoindre Bessins par la D20a et se laisser descendre en direction de Chatte, puis retour à St-Marcellin, au pays de la tomme.



40 km

VTT rythmé

Carte : IGN Top 25 : n°3235 OT

Un itinéraire qui vous conduira de la plaine à la montagne. Situé dans le parc régional du Vercors il réunit à lui seul toutes les nuances géographiques, de 200 à 1700 mètres d'altitude.

ITINÉRAIRE

Au départ de Saint-Romans, rejoindre le coteau pour une première montée assez sévère. Rester sur la crête pour passer au-dessus du tunnel de Bunivail. Prendre la descente assez rapide pour passer au-dessous d'un viaduc du canal de la Bourne, de là un sentier nous fait rejoindre la plaine d'Auberive-en-Royans. Traverser la plaine pour passer au-dessus de la nouvelle passerelle suspendue de 90 m qui permet de traverser la rivière de la Bourne. Poursuivre et prendre l'ancienne route du Tranet et rejoindre Pont-en-Royans et ses célèbres maisons suspendues. Une montée difficile vous permettra de sortir de Pont-en-Royans puis par une succession de faux plat vous arriverez au petit village de Saint-André-en-Royans. Poursuivez jusqu'à un magnifique rocher et admirez la vue sur les Chambarans, Saint Marcellin. Longer le rocher pour une descente rapide dans les bois et rejoindre Saint-Romans.



DISTANCE

30 km

DIFFICULTÉ

Moyenne

DURÉE MOYENNE

2h

DÉNIVELÉ

+ et - 560 m

ALTITUDE

maxi 471 m - mini 205 m

CURIOSITÉS

Les maisons suspendues de Pont en Royans et le musée de l'eau.

Le village de Saint André en Royans.

Les grottes de Choranche.

Le château de Rochechinard.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR

LE LENDEMAIN

La Grande traversée du Vercors en VTT n°26

CONTACT

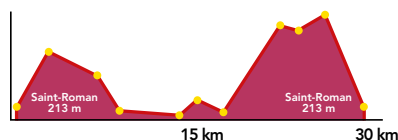
Office de tourisme de Pont-en-Royans Porte du Vercors

Tél. 04 76 36 09 10

www.ot-pont-en-royans.com



Sud Grésivaudan © S. Chappaz



Autour de Tullins, par les cols de Parménie et de Toutes-Aures

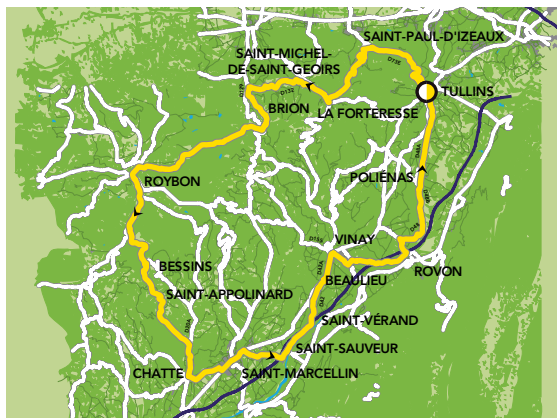
Carte : Promenade IGN Top 100 : N°51 - Carte : Michelin N°333 local



© S. Chappaz

ITINÉRAIRE

Au départ de Tullins, prendre la D73e pour débiter l'ascension du col de Parménie en direction d'Izeaux, St-Paul-d'Izeaux et la Forteresse. A la Forteresse, tourner à droite la D154 puis la D132 vers St-Michel-de-St-Geoires, de là, bifurquer à gauche par la D518 jusqu'au col de Toutes-Aures littéralement « de tous les vents ». Au col, obliquer à droite sur la D156 en direction de Roybon, pour ensuite emprunter la D20 en direction de St-Appolinard, Chatte et St-Marcellin par la D27. À St-Marcellin, s'engager sur la D32 en direction d'Izeron, après le passage sous l'autoroute, tourner à gauche sur la D42 vers Beaulieu, le Guâ, Vinay, puis à droite par la D22 vers Bouchetière la D35b, à l'intersection de la D35 tourner à gauche puis immédiatement à droite la D48 vers Poliénas et retour sur Tullins.



Un itinéraire où vous prendrez de la hauteur. Vue imprenable sur la vallée de l'Isère et la grande plaine de Tullins, voie importante de communication entre les Alpes et la Vallée du Rhône depuis l'antiquité.



BRAQUETS

30 x 26 ou équivalents

DISTANCE

92 km

DIFFICULTÉ

⊕⊕ Moyenne

DURÉE MOYENNE

6h

DÉNIVELÉ

+ et - 824 m

ALTITUDE

maxi 717 m - mini 212 m

CURIOSITÉS

L'église St-Jean-Baptiste à Poliénas qui bien que transformée à diverses périodes laisse encore paraître ce qu'elle fût dans la seconde moitié du XII^e siècle.

Le grand séchoir à Vinay. Le bourg ancien de Tullins. La chapelle St Jaime reconstruite en 1847 sur les fondations d'une très ancienne église.

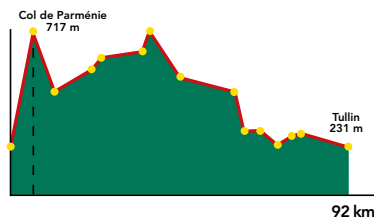
CIRCUIT À DÉCOUVRIR LE LENDEMAIN

Les cols autour de Grenoble n°18

CONTACT

Office de tourisme
de Mandrin Chambaran
Tél. 04 76 36 25 86

www.mandrin-chambaran-tourisme.com



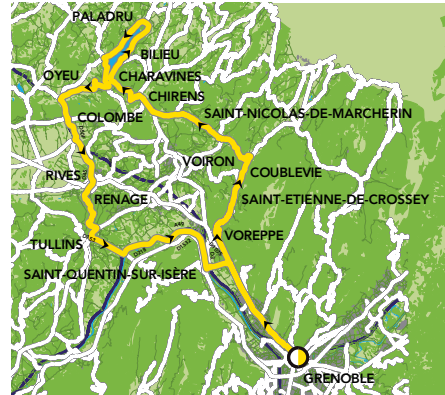
Le lac de Paladru

Carte : Promenade IGN Top 100 : N°51 - Carte : Michelin N°333 local

Un départ tout en douceur le long de l'Isère qui vous mènera sans difficulté par le col de la Placette à dominer des collines de la Valdaine et les eaux bleues du Lac de Paladru. Un itinéraire de découverte : paysages variés, bourgs et villages riches de témoignages du passé, une flore et une faune préservées.

ITINÉRAIRE

Au départ de Grenoble, depuis le Quai de France, prendre la voie sur berge de l'Isère rive droite jusqu'au pont de Veurey. Après le pont, rejoindre Voreppe en empruntant la passerelle de la Roise sur la droite. Dans le village obliquer à gauche par la D520 et attaquer le col de la Placette (la montée est agréable grâce au couloir aménagé pour les cyclotouristes). Du col, descendre jusqu'au pont Demay et tourner à gauche vers St-Etienne-de-Crossey, puis dans le village prendre en face la D49 vers St-Nicolas-de-Macherin et Chirens par une petite portion de la D1075. À Chirens, prendre à gauche en direction de Clermont et Colletière et s'engager sur la D50d pour rallier Paladru et longer le lac en direction de Charavines. Peu avant Charavines, bifurquer à droite sur la D50e en direction d'Oyeu, puis ensuite à gauche sur la D520e en direction de Colombe et Rives, et enfin gauche vers Renage. Descendre vers Tullins le long de la Fure, dans le village, prendre au feu à droite la D1092, puis très peu après à gauche s'engager sur la D45 en direction de St-Quentin-sur-Isère. Avant le pont de l'Isère, retrouver à gauche la voie cyclable sur berge pour un retour sur Grenoble par l'itinéraire inverse de l'aller.



BRAQUETS

30 x 23 ou équivalents

DISTANCE

120 km

DIFFICULTÉ

⊕⊕ Moyenne

DURÉE MOYENNE

7h

DÉNIVELÉ

+ et - 557 m

ALTITUDE

maxi 583 m - mini 180 m

CURIOSITÉS

Le lac de Paladru. L'église gothique de Tullins et son beau clocher-porche roman ; l'ancien hôtel-Dieu des XV^e et XVI^e siècles. Le prieuré de Chirens.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR

LE LENDEMAIN

En passant par le col du Luitel n°32

CONTACT

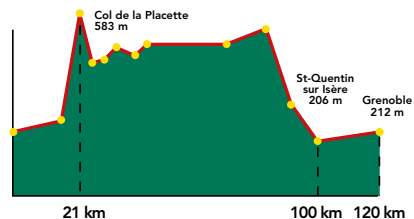
Grenoble tourisme et Congrès

Tél. 04 76 42 41 41

www.grenoble-tourisme.com



Lac de Paladru © G. Cabiella Ballioide



les cols autour de Grenoble

Carte : Promenade IGN Top 100 : N°54

Carte : Michelin N°333 local



Un itinéraire ouvert sur la montagne. Quittez Grenoble par le quartier St Laurent situé au cœur de la ville historique pour rejoindre la route des Balcons Sud de la Chartreuse et vous retrouver au cœur du massif et des forêts exceptionnelles.



BRAQUETS

30 x 28 ou équivalents

DISTANCE

31 km

DIFFICULTÉ

+++ Engagée

DURÉE MOYENNE

3h

DÉNIVELÉ

+ et - 568 m

ALTITUDE

maxi 793 m - mini 203 m

CURIOSITÉS

Le charme du quartier St-Laurent sur la rive droite de l'Isère, qui débute place de la Cimaise ornée de la Fontaine du Lion et qui se termine par la porte Saint-Laurent (1615), seul vestige de l'enceinte fortifiée qui défendait l'accès à la rive gauche de l'Isère. L'église du Sappey et ses vitraux réalisés par le peintre Arcabas. Le musée du peintre Ernest Hébert à la Tronche.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR

LE LENDEMAIN

La route de l'histoire du Vercors n°24

CONTACT

Grenoble tourisme et Congrès

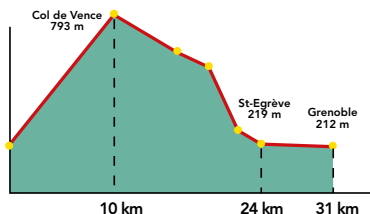
Tél. 04 76 42 41 41

www.grenoble-tourisme.com

ITINÉRAIRE

Au départ de Grenoble sur la rive droite, place de la Cimaise, prendre la rue St-Laurent jusqu'aux Casemates puis le quai de l'Isère vers la Tronche. Après la mairie, obliquer à gauche sur la D512 et monter en direction du Sappey-en-Chartreuse. Une halte s'impose pour profiter du panorama sur l'agglomération grenobloise, le Vercors, l'Oisans et Belledonne. Au col de Vence, à gauche la D57f direction Quaix-en-Chartreuse. Après le col de Clémencière, à gauche la D105a vers Quaix-en-Chartreuse et continuer jusqu'à la Monta. Prendre à gauche la D105 en direction de St-Egrève et rejoindre la piste cyclable le long de l'Isère pour le retour sur Grenoble.

© M. Buscaill



Autour de Grenoble par les berges de l'Isère

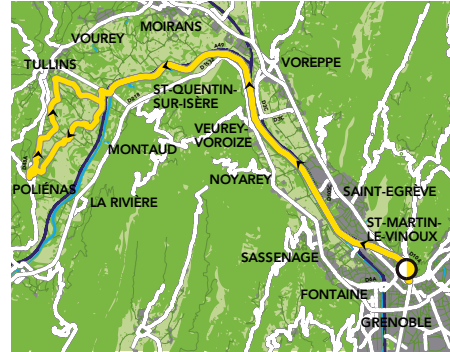
Carte : Promenade IGN Top 100 : N°51

Carte : Michelin N°333 local

Itinéraire facile mais relativement long pour flâner le long des berges de l'Isère et traverser une multitude de petits hameaux. Un parcours dont les routes sillonnent les noyeraies le long desquelles, on peut découvrir les traditionnels séchoirs à noix.

ITINÉRAIRE

Au départ de Grenoble à la Porte de France, s'engager sur la piste cyclable rive droite jusqu'à St-Quentin-sur-Isère. Bifurquer à droite en direction de Tullins puis à gauche après le pont de l'autoroute, direction Poliéna par les petites routes passer par les Massons, à droite Gabinot, Gaberne, à gauche Parisette, à droite Burilloux, le Guiers à droite le Moulin, le Guy, le Puits, rejoindre la D48a jusqu'à Poliéna. Retour après avoir retraversé la D48a, par le Château, les Pautres, Verdemont, les Moiles, le Manguely, les Massons jusqu'au pont de St-Quentin. À l'entrée du pont, retrouver à gauche la piste cyclable sur berge pour le retour au point de départ à Grenoble.



BRAQUETS

50 x 23 ou équivalents

DISTANCE

66 km

DIFFICULTÉ

⊕ Facile

DURÉE MOYENNE

4h30

DÉNIVELÉ

+ et - 66 m

ALTITUDE

maxi 233 m - mini 190 m

CURIOSITÉS

St-Quentin-sur-Isère commune autrefois place forte verrouillant l'accès à la vallée de l'Isère, mais également important centre de batellerie. La distillerie Meunier.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR LE LENDEMAIN

En famille au trou qui souffle n°25

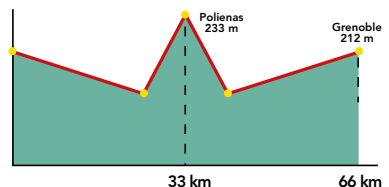
CONTACT

Grenoble tourisme et Congrès
Tél. 04 76 42 41 41

www.grenoble-tourisme.com



Les Berges de l'Isère © S. Chappaz



Par dessus le Grésivaudan

Carte : Promenade IGN Top 100 : N°53

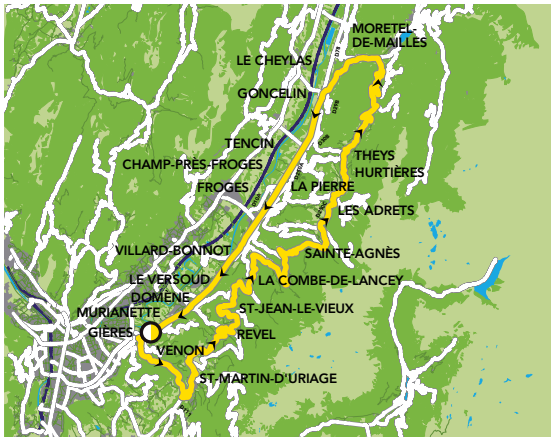
Carte : Michelin N°333 local



Les balcons de Belledonne © Images et rêves

ITINÉRAIRE

Au départ de Gières, prendre la D524 en direction d'Uriage-les-Bains. Au centre du village, bifurquer à gauche vers St-Martin-d'Uriage, le Pinet-d'Uriage, Revel, St-Jean-le-Vieux, la Croix de Revolat, St-Mury-Monteymond, le col des Mouilles, la Boutière, le col des Ayes, Theys, le col du Barioz, St-Pierre-d'Allevard. Prendre à gauche la D525 vers Morêtél-de-Mailles, Goncelin, Tencin, enfin retour direct à Gières par la D523 via Froges, Villard-Bonnot et Domène. Pour écouter l'itinéraire il est possible de rejoindre Gières dans la vallée à partir de Revel, Saint-Jean-le-Vieux, Saint-Mury-Monteymond, les Adrets, Theys et Gières. Autre variante : à partir de Goncelin, prendre les petites routes communales de la vallée du Grésivaudan en direction de Grenoble et Gières.



On dit que Louis XII, charmé par ses paysages, avait surnommé la vallée du Grésivaudan le plus « beau jardin de France ». Cimes alpines, plaines verdoyantes, falaises calcaires vertigineuses, riche passé industriel sont les atouts de cette immense vallée glaciaire.



BRAQUETS

30 x 26 ou équivalents

DISTANCE

98 km

DIFFICULTÉ

+++ Engagée

DURÉE MOYENNE

7h30

DÉNIVELÉ

+ et - 1 800 m

ALTITUDE

maxi 1 059 m - mini 210 m

CURIOSITÉS

L'étonnante église du XII^e de St-Jean-le-Vieux, considérée comme l'un des plus anciens édifices romans du département, son autel du XVII^e et son tabernacle baroque en bois polychrome et doré. Le musée de la houille blanche-Maison Bergès à Lancey. Stations thermales d'Uriage les Bains et d'Allevard.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR

LE LENDEMAIN

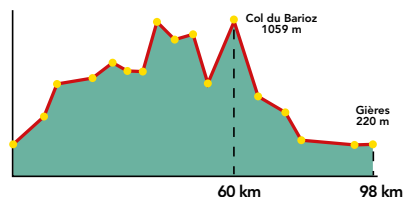
Par les balcons de Belledonne et Chartreuse n°33

CONTACT

Grenoble tourisme et Congrès

Tél. 04 76 42 41 41

www.grenoble-tourisme.com



La Chartreuse par le Pays Voironnais

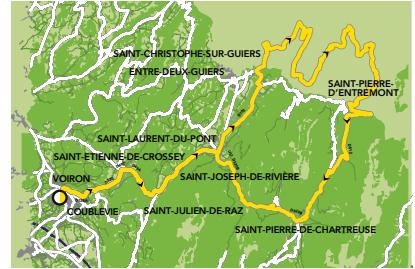
Carte Promenade IGN Top 100 : N°51

Carte Michelin N°333 local

On la dit proche et si différente. La Chartreuse, pays de charme et de mystère que Stendhal aimait appeler « L'émeraude des Alpes ». Sa beauté préservée, son histoire et sa sérénité vous laisseront un souvenir inoubliable.

ITINÉRAIRE

Au départ de Voiron, place de l'hôtel de Ville, prendre la D520 en direction de St-Etienne-de-Crossey et St-Laurent-du-Pont, puis la D102 en direction d'Aiguenoire, St-Christophe-sur-Guiers et St-Christophe-la-Grotte. Rejoindre la D1006 au sommet du col de Couz, bifurquer à droite sur la D45 et monter au col des Egaux, puis se laisser glisser sur Corbel sans oublier de profiter du panorama impressionnant sur les gorges du Frou. Rejoindre la vallée des Entremonts et le village d'Entremont-le-Vieux, par le col de la Cluze en traversant le Désert de Chartreuse et ses prairies d'alpages. Dès la sortie d'Entremont-le-Vieux, remonter sur les Clarets et gagner le cirque de St-Même, somptueux amphithéâtre de calcaire orné de cascades, par la D45e, puis le col du Cucheron par St-Philibert pour arriver à la station village de St-Pierre-de-Chartreuse. Peu après St-Pierre-de-Chartreuse, retour sur Voiron par la D 520 via St-Laurent-du-Pont.



BRAQUETS

30 x 26 ou équivalents

DISTANCE

95 km

DIFFICULTÉ

+++ Engagée

DURÉE MOYENNE

7h

DÉNIVELÉ

+ et - 1 150 m

ALTITUDE

maxi 1 136 m - mini 319 m

CURIOSITÉS

« La voie sarde » à St-Christophe-la-Grotte. Un parcours aux panneaux thématiques permet de découvrir le site de la voie Sarde et le monument élevé par Charles Emmanuel II au XVII^e siècle, pour célébrer la rénovation de cette voie royale commencée par les romains. Le musée de l'Ours et Les cannes Boursier à Entremont le Vieux.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR

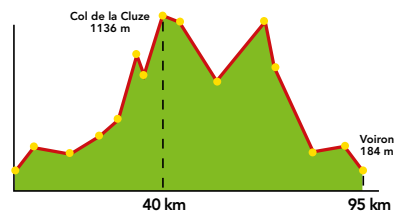
LE LENDEMAIN

Le col des Milles Martyrs et les lacs de Paladru et d'Aiguebelette n°10

CONTACT

Office de tourisme du Pays Voironnais
Tél. 04 76 05 00 38

www.paysvoironnais.info



En passant par les cols du Coq et de Porte

Carte Promenade IGN Top 100 : N°54

Carte Michelin N°333 local



Chartreuse vers le col de Coq © A. Repellin



Un itinéraire à ne manquer sous aucun prétexte. De bonnes jambes pour franchir les nombreux cols, avaler les descentes et se dire que le tour est joué.



BRAQUETS

30 x 28 ou équivalents

DISTANCE

61 km

DIFFICULTÉ

+++ Engagée

DURÉE MOYENNE

5h30

DÉNIVELÉ

+ et - 1 663 m

ALTITUDE

maxi 1 441 m - mini 231 m

CURIOSITÉS

L'église de Sappey-en-Chartreuse avec son clocher-porche, typiquement dauphinois et ses vitraux signés Arcabas sur le thème de la Résurrection, réalisés en 2002 par le maître verrier grenoblois Christophe Berthier. Le musée de la Grande Chartreuse.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR LE LENDEMAIN

Par-dessus le Grésivaudan n°20

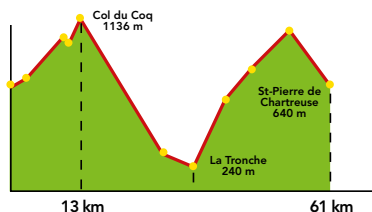
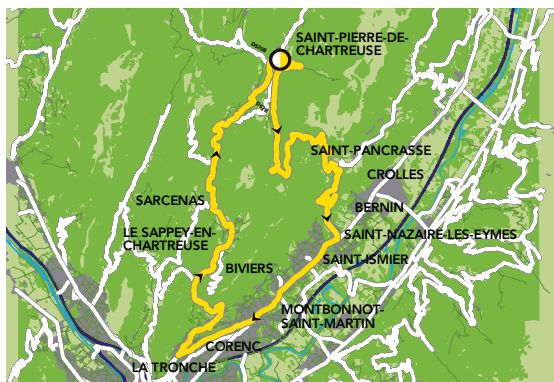
CONTACT

Office de Tourisme de Saint-Pierre-de-Chartreuse
Tél. 04 76 88 62 08

www.chartreuse-tourisme.com

ITINÉRAIRE

Au départ de St-Pierre-de-Chartreuse, descendre et prendre la D30e en direction de St-Hugues et entreprendre la difficile montée du col du Coq. Au col, entamer la longue descente par la D30 jusqu'à St-Nazaire-les-Eymes, St-Ismier, Montbonnot-St-Martin et la Tronche par la D512a puis débiter la rude ascension du col de Porte via le col de Vence et la station village du Sappey-en-Chartreuse. Du col de Porte, se laisser glisser jusqu'au point de départ, la station village de St-Pierre-de-Chartreuse.



Circuit de la montagne

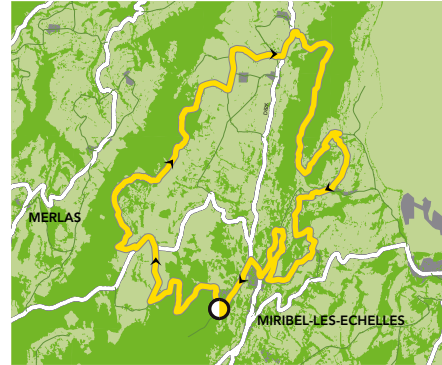
Carte : IGN 25000 : Massif de la Chartreuse Nord 3333 OT

Carte : Topoguide Circuit VTT Miribel Les Echelles

Circuit qui nécessite un minimum de condition physique notamment au départ et à l'arrivée du parcours. Le VTTiste appréciera la diversité des terrains : terre, cailloux, sous-bois, faux-plats, pistes larges, petits sentiers...

ITINÉRAIRE

Départ au Camping du balcon de Chartreuse à Miribel les Echelles. Suivre le balisage VTT n°2. Emprunter le chemin en direction de la «Croix de Tempétat» (vers le Nord) et, à ce point, prendre le chemin à gauche vers le sud sur environ 600 m. Au croisement, prendre à droite vers le nord pour rejoindre «Forêt de Miribel» et continuer 200 m avant de tourner à gauche et rejoindre la «ferme de Michallat». A «Michallat» suivre le chemin à gauche en direction du sud vers «La montagne». Après le hameau «La montagne», emprunter la route sur 500 m et prendre le chemin à gauche et au croisement à 250 m à droite en direction du «col des Milles martyrs». Traverser la route du col en direction du «bois de Carabotin» et continuer vers le Nord. Suivre le chemin puis la route jusqu'à «Sous Marfay» et conserver la direction Nord vers la «Croix St Roch». Poursuivre jusqu'à «Mortière» en passant par la «Pierre à Mata». Continuer vers le Nord jusqu'au hameau la Giraudière puis celui des routes. Tourner à gauche sur la route après avoir traversé le hameau et prendre le chemin à droite à 450 m qui monte dans le bois du Rocharey. Traverser le bois dans sa longueur vers le sud et redescendre par le bois du Lignarey pour rejoindre le hameau Le Mas par La Servagette. Revenir vers Miribel par le chemin des Roches et suivre le chemin jusqu'à la D28. A la route, prendre à droite puis la première à gauche et retrouver le camping à 900 m.



DISTANCE

20 km

DIFFICULTÉ

+++ Engagée

DURÉE MOYENNE

3h

DÉNIVELÉ

+ et - 510 m

ALTITUDE

maxi 870 m - mini 410 m

CURIOSITÉS

A la croix St Roch, vue sur la Chartreuse sur la Valdaine. La croix de Tempétat à Miribel les Echelles. Les dolmens de l'Antillère et de la Pierre à Mata près de la Chapelle en Merlas.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR

LE LENDEMAIN

VTT Rythmé n°15

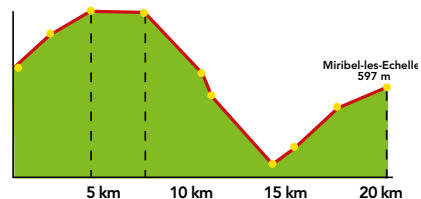
CONTACT

Office de Tourisme
de Saint-Laurent-du-Pont
Tél. 04 76 06 22 55

www.chartreuse-tourisme.com



© S. Chappaz



La route de l'histoire du Vercors

Carte Promenade IGN Top 100 : N°52

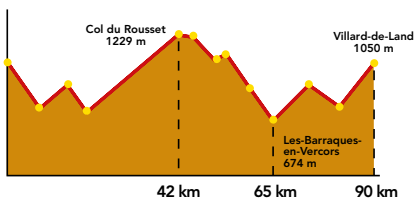
Carte Michelin N°333 local



Audacieuses, spectaculaires et chargées d'histoire, les routes du Vercors, construites au début du siècle dernier doivent leur célébrité à leurs tracés impressionnants. Cascades, corniches, surplombs et encorbellements.

ITINÉRAIRE

Au départ de Villard-de-Lans, prendre en direction de Valence la D531 et descendre les gorges de la Bourne sur une dizaine de kilomètres, au pont de la Goule Noire, tourner à gauche et prendre la D103 (incursion dans le département de la Drôme) en direction du col du Rousset. Passer par St-Julien et St-Martin-en-Vercors, admirer au passage la Vierge du Vercors accrochée à flanc de falaise. 2 kilomètres après St-Martin-en-Vercors, prendre à gauche toujours sur la D103 en direction de Saint-Agnan-en-Vercors, le village du Rousset et entreprendre la montée jusqu'au col du Rousset. Arrivé au col, la traversée du tunnel est fortement conseillée pour découvrir le magnifique panorama sur le Diois et la Drôme provençale. Revenir sur ses pas et 300 m après la descente du col, prendre à gauche la route du retour par le col de St-Alexis en direction de Vassieux-en-Vercors, la Chapelle-en-Vercors, les Barraques-en-Vercors, laisser sur la gauche la route des Grands Goulets et prendre la direction de Villard-de-Lans par St-Martin-en-Vercors, St-Julien-en-Vercors et la longue et agréable montée des Gorges de la Bourne.



BRAQUETS

39 x 26 ou équivalents

DISTANCE

90 km

DIFFICULTÉ

+++ Engagée

DURÉE MOYENNE

8h30

DÉNIVELÉ

+ et - 1 216 m

ALTITUDE

maxi 1 229 m - mini 678 m

CURIOSITÉS

Le pont de la Goule Noire où un arrêt s'impose pour observer l'importante résurgence des eaux du Plateau d'Autrans et de Méaudre. Les grottes de Choranche. La Grotte de la Luire à Saint-Agnan. La cour des Fusillés à la Chapelle en Vercors. Les ruines du village de Valchevière. Le village de Vassieux en Vercors.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR LE LENDEMAIN

La Chartreuse par le pays voironnais n°21

CONTACT

Office Municipal de Tourisme de Villard-de-Lans
Tél. 04 76 95 10 38

www.villarddelans.com

En famille au trou qui souffle

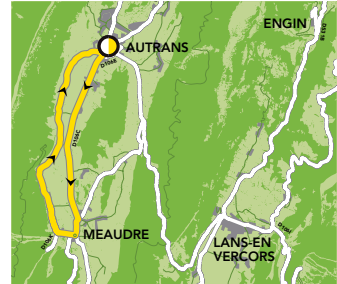
Carte Promenade IGN Top 100 : N°52

Carte Michelin N°333 local

«Le trou qui souffle» est un courant d'air glacial qui remonte entre les fissures des rochers, depuis un profond réseau creusé par les rivières souterraines. Il procure un rafraîchissement très agréable par les fortes chaleurs.

ITINÉRAIRE

Au départ de la place d'Autrans, prendre la direction de Méaudre, arrivé sur la place de la Mairie de Méaudre, tourner à droite en direction de la route de Cochet, des Tranchants et retour à Autrans par Andrevière (ancienne route reliant Méaudre à Autrans).



BRAQUETS

39 x 23 ou équivalents

DISTANCE

15 km

DIFFICULTÉ

+ Facile

DURÉE MOYENNE

1h

DÉNIVELÉ

+ et - 53 m

ALTITUDE

maxi 1 050 m - mini 1 012 m

CURIOSITÉS

La grotte de la Draye Blanche. Les grottes de Choranche. Le mémorial de la Résistance du Parc Naturel régional du Vercors. Musée de la préhistoire du Parc Naturel régional du Vercors. Musée de la Résistance. La Magie des Automates.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR

LE LENDEMAIN

Autour de Grenoble par les berges de l'Isère n°19

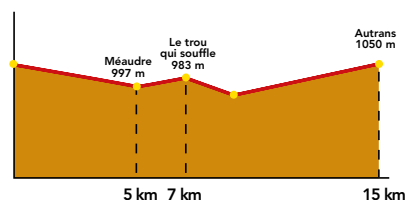
CONTACT

Office de Tourisme de Méaudre
Tél. 04 76 95 20 68

www.meaudre.com



© S. Chappaz



La grande Traversée du Vercors en VTT

Carte : Carto-guide Promenades et randonnées en Vercors : Quatre-Montagnes (circuit n°10)



Vercors vers la Molière © DR

Itinéraire balisé FFC qui vous permettra de parcourir le plateau de la Molière, grand pâturage d'altitude qui pendant l'été accueille de nombreux troupeaux de vaches. Magnifique vue sur toutes les Alpes françaises jusqu'au Mont Blanc.

ITINÉRAIRE

Au départ de la place du village de Méaudre prendre la direction d'Autrans, à 400 m au niveau de la piscine suivre Pas de Pertuson/Autrans, poursuivre vers la Truite puis continuer vers Autrans/Thorénas. Arrivée à Autrans, prendre Gève et continuer vers La Molière. A la Molière prendre la direction du col de la Croix Perrin. A Charande vous aurez atteint le sommet de 1709 m. Descendre en direction du Col de la Croix de Perrin puis de la croix de Chabaud. Prolonger jusqu'à Méaudre.



DISTANCE

39 km

DIFFICULTÉ

⊕⊕⊕ Engagée

DURÉE MOYENNE

5h

DÉNIVELÉ

+ et - 775 m

ALTITUDE

maxi 1709 m - mini 986 m

CURIOSITÉS

La Magie des Automates à Lans en Vercors. La grotte de la Draye Blanche. Les grottes de Choranche.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR LE LENDEMAIN

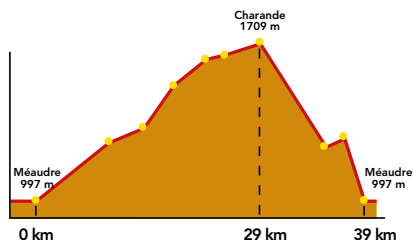
Circuit de la Montagne n°23

CONTACT

Office de Tourisme de Méaudre

Tél. 04 76 95 20 68

www.meaudre.com



La Via Vercors

Carte : IGN n°3236 OT Villard de Lans et n°3235 OT Autrans

La Via Vercors est un itinéraire de difficultés variables à la portée de tous types de pratiquants non motorisés (VTT/VTC,...). Accessible même aux personnes à mobilité réduite. Cet itinéraire utilise des anciens chemins réhabilités qui permettent de relier facilement les villages entre eux, de découvrir en toute sécurité les paysages et la vie du Vercors.

ITINÉRAIRE

Au départ de Saint Nizier prendre dès la sortie du village sur la droite la Via Vercors en direction de Lans en Vercors. Ce parcours de 9 km est moyennement facile et comprend quelques montées et descentes de courte durée (dénivelé +219 m -367 m, durée 50 min). Poursuivre et traverser Lans en Vercors, prendre la direction de Villard de Lans par la voie du Tram à partir de l'office de tourisme sur 8 km. C'est la première partie la plus plate de la Via Vercors le long de la Bourne (dénivelé + 0 m -20 m, durée 40 min). Au départ de Méaudre après la traversée du Village prendre la direction d'Autrans par l'itinéraire de fond de vallon situé face à la piscine. Ce parcours de 6,5 km est de faible difficulté (dénivelé +43 m -0 m, durée 40 min) Les parcours Villard de Lans-Corrençon et Villard de Lans-Méaudre sont en cours de réalisation et seront opérationnels en 2012 pour le premier et en 2013 pour le second.



VTT en Vercors © S. Chappaz



DISTANCE

6,5 km à 9 km

DIFFICULTÉ

+ Facile

DURÉE MOYENNE

40 à 50 min par tronçon

DÉNIVELÉ

+ et - 775 m

ALTITUDE

maxi 1709 m - mini 986 m

CURIOSITÉS

Le trou qui souffle à Méaudre.

Les producteurs du Bleu du Vercors entre Méaudre et Autrans.

Le musée de la Magie des Automates à Lans en Vercors.

La Maison du Patrimoine à Villard de Lans.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR LE LENDEMAIN

Autour de Morestel au pays des Hommes de Lettres n°4

CONTACT

Office de tourisme de Lans en Vercors

Tél. 04 76 95 42 62

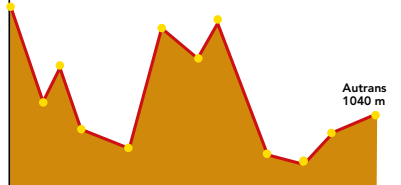
www.lansvercors.com

Vercors tourisme

Tél. 04 76 95 15 99

www.vercors.fr

Saint-Nizier-
du-Moucherotte
1150 m



50 km

Entre le Drac et l'Ebron

Carte : Promenade IGN Top 100 : N°54

Carte : Michelin N°333 local



Le village de Mens en Trièves © S. Chappaz

Une échappée belle entre Vercors et Dévoluy. Des paysages à l'accent méridional, un itinéraire de difficulté moyenne.

ITINÉRAIRE

Au départ de Mens, charmant chef-lieu du Trièves, s'engager sur la D526 jusqu'au col Accarias, au sommet, sur la gauche la D346 puis la D34 pour passer par le col de l'Homme. Puis prendre la direction de Monestier-de-Clermont jusqu'au carrefour des 4 Chemins, puis à gauche par la D34a en direction de Lavars. Emprunter la D526 en direction de Mens sur 1 km puis tourner à droite en direction du Percy, Monestier-du-Percy, Serre des Bailes et Prébois par la D253. À Prébois, la D216 vous conduit au pied de l'Obiou par le Château-Bas et Tréminis. Le retour se fera sur Mens par le col de Mens et le petit village au nom chantant de St-Baudille-et-Pipet.



BRAQUETS

39 x 26 ou équivalents

DISTANCE

50 km

DIFFICULTÉ

⊕⊕ Moyenne

DURÉE MOYENNE

3h30

DÉNIVELÉ

+ et - 664 m

ALTITUDE

maxi 1 113 m - mini 592 m

CURIOSITÉS

Mens, ses halles, ses fontaines et son surprenant Café des Arts à l'ambiance Art-déco. Le Pont de Brion à Lavars. Le musée du Trièves à Mens. L'espace Jean Giono à Lalley. Le centre écologique « Terre vivante » à Mens.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR

LE LENDEMAIN

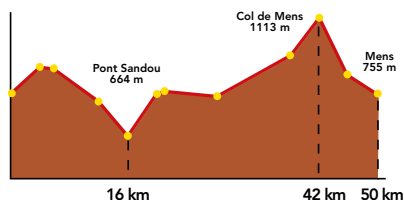
Pays des Mines - Corniches du Drac n°31

CONTACT

Office de tourisme du Canton de Mens

Tél. 04 76 34 84 25

www.trieves-tourisme.com



Autour du lac du Sautet

Carte : Promenade IGN Top 100 : N°54

Carte : Michelin N°333 local

Itinéraire dominant le haut Drac, moyennement difficile, avec toutefois plusieurs montées rudes mais jamais très longues.

ITINÉRAIRE

Au départ de la Mure, aller vers le Sud en direction de Corps par la N85, puis prendre à droite la D212 en direction de St-Pierre-de-Méaroz, traverser la D1085 vers St-Michel-en-Beaumont, Ste-Luce, le Villars, Corps. Prendre la direction du barrage du Sautet par la D537 puis la D66 vers Cordéac, le col de St-Sébastien et Mens. De là, la D526 en direction de Saint-Jeand'Hérans par le col Accarias, enfin rejoindre la Mure par le pont de Ponsonnas D1085.



BRAQUETS

30 x 23 ou équivalents

DISTANCE

71 km

DIFFICULTÉ

⊕⊕ Moyenne

DURÉE MOYENNE

5h30

DÉNIVELÉ

+ et - 850 m

ALTITUDE

maxi 1 216 m - mini 507 m

CURIOSITÉS

Le pont de Ponsonnas où les amateurs de saut à l'élastique s'élancent dans le vide. Le lac du Sautet sur lequel navigue un étonnant bateau électrosolaire, la vue majestueuse sur l'Obiou. La Distillerie Salettina à Corps. Le Sanctuaire de la Salette. La Maison du patrimoine de Pellafol. Les résurgences des Gillardes, site exceptionnel.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR

LE LENDEMAIN

Entre Drac et l'Ebron n°28

CONTACT

Office de Tourisme de La Mure

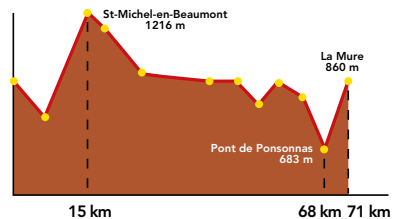
Tél. 04 76 81 05 71

www.ville-lamure.com



© DR

Le lac du Sautet © S. Chappaz



Au pays des lacs de Laffrey

IGN : n°3336 OT La Mure-Valbonnais



Lacs de la Matheysine © Isair

ITINÉRAIRE

Départ plage des Cordeliers à Pierre-Châtel. Longer le lac par la plage et suivre le chemin en direction des Thennaux. Dans le hameau prendre à gauche le chemin qui borde le lac de Petichet jusqu'au bout. Une fois arrivé à La Fayolle, suivre la route goudronnée en direction de la Bergogne et après les maisons, tourner à droite sur le chemin qui monte à Chollonge. Prendre la route en direction du Villard-Saint-Christophe et après le mas tourner sur le chemin à droite. Passer au Troussier et à la sortie de la traverse prendre le sentier à droite qui longe la route et qui vous ramène à votre point de départ au bord du lac de Pierre-Châtel.



Cet itinéraire offre une très belle vue sur les Lacs de Laffrey. Une balade facile qui pourra aussi être réalisée en famille. Ne pas hésiter, si le temps le permet, à faire une « halte baignade » dans le lac.



DISTANCE

13 km

DIFFICULTÉ

Facile

DURÉE MOYENNE

3h

DÉNIVELÉ

+ et - 240 m

ALTITUDE

maxi 1088 m - mini 934 m

CURIOSITÉS

Musée Matheysin à La Mure. La mine Image à La Motte d'Aveillans. Le belvédère de O.Messisen surplombant le lac de Laffrey. Les lacs de Pierre Chatel, Petichet et Laffrey. Église de St Pierre de Commiers. La chapelle St Firmin à Notre Dame de Mésage.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR LE LENDEMAIN

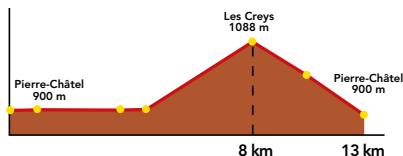
Les Rives du Vénéon n°35

CONTACT

Office de Tourisme de La Mure

Tél. 04 76 81 05 71

www.ville-lamure.com



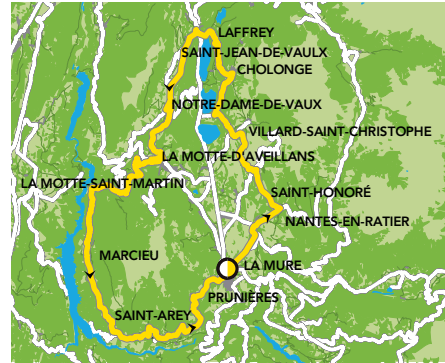
Les Corniches du Drac

Carte : Michelin n°77 Valence Grenoble Gap au 1/200000^{ème}

Ce parcours est l'occasion de découvrir la vie de ce territoire anciennement organisé autour du travail de la Mine. Vous profiterez de superbes panoramas : le lac du Monteynard, le Mont-Aiguille et le massif du Vercors...

ITINÉRAIRE

Au départ de la Mure prendre en direction de Valbonnais la D26, tourner à gauche sur la D114. Dans le village de Nantes-en-Ratier, prendre à gauche au rond-point la D115. En montant le petit col, admirez la vue sur La Mure, le massif de L'Obiou et le puit de mines du Villaret. Continuer sur la D115 et traverser le Villard-Saint-Christophe et Chollonge. Découverte des fermes typiques de la Matheysine avec leurs pignons de toit en lauzes grises. Une jolie descente en sous-bois vous ramène au bord du lac de Laffrey, longer sa plage et arrivé au feu tricolore. Prendre en face la D113 en direction de Notre-Dame-de-Vaux, charmant village. Après une traversée d'un long plateau couvert de prairies vous débouchez dans la commune de La Motte d'Aveillans, ancienne cité minière. Prenez à gauche sur la D529, après le pont, sur le chemin de fer, tourner à gauche sur la D116 en direction du musée de la Mine Image. La descente qui suit vous emmène au fond du vallon des Mottes avec vue sur deux viaducs en arc-de-cercle qui se superposent. Après le hameau des Côtes, profitez du belvédère du lac de Monteynard. Redescendre au village de Marcieu et remonté vers Mayres, longer la vallée du Drac, le Trièves, arrivé à Prunières où l'on aperçoit le chevalement d'un puits de mines se découpant sur la forêt. Vous terminez votre promenade par l'entrée ouest face au château de La Mure.



DISTANCE

57,6 km

DIFFICULTÉ

++ Moyenne

DURÉE MOYENNE

4h

DÉNIVELÉ

+ 891 m - 894 m

ALTITUDE

maxi 1054 - mini 639 m

CURIOSITÉS

La Motte-d'Aveillans ancienne cité minière, son musée de la Mine Image. Les passerelles Himalayennes, uniques en Europe, qui mesurent 180 et 220 m de long et enjambent le lac du Monteynard.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR LE LENDEMAIN

Autour du lac du Sautet n°29

CONTACT

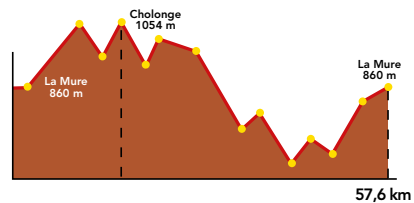
Office de Tourisme de La Mure

Tél. 04 76 81 05 71

www.ville-lamure.com



© S. Chappaz



57,6 km

En passant par le col du Luitel

Carte : Promenade IGN Top 100 : N°54

Carte : Michelin N°333 local



Le Luitel © S. Chappaz

ITINÉRAIRE

Au départ d'Uriage-les-Bains, prendre la D524 en direction de Vaulnaveys-le-Haut, puis Vaulnaveys-le-Bas, jusqu'à Vizille et son château. S'engager sur la D1091 au Péage de Vizille jusqu'à Séchilienne et bifurquer à gauche pour s'atteler à la difficile montée du col du Luitel. Arrivé au col, prendre à droite la D111 direction Roche-Béranger, Chamrousse le Recoïn et redescendre après une pause à la station, sur Uriage-les-Bains par les Séglières et St-Martin-d'Uriage.



Une vue époustouflante sur Grenoble et son agglomération depuis Chamrousse, où, lors des Jeux olympiques de 1968, Jean-Claude Killy remporta trois médailles d'or en ski alpin.



BRAQUETS

30 x 28 ou équivalents

DISTANCE

58 km

DIFFICULTÉ

+++ Engagée

DURÉE MOYENNE

5h

DÉNIVELÉ

+ et - 1 450 m

ALTITUDE

maxi 1 727 m - mini 278 m

CURIOSITÉS

Parcours patrimonial à Uriage. Le domaine de Vizille et le musée de la Révolution française. Le musée de la chimie à Jarrie.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR

LE LENDEMAIN

Le lac de Paladru n°17

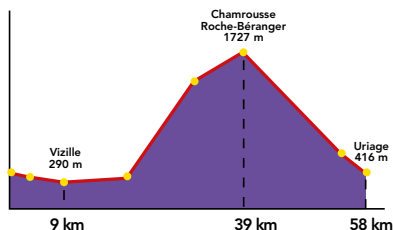
CONTACT

Office de tourisme

d'Uriage-les-Bains

Tél. 04 76 89 10 27

www.uriage-les-bains.com



Par les balcons de Belledonne et Chartreuse

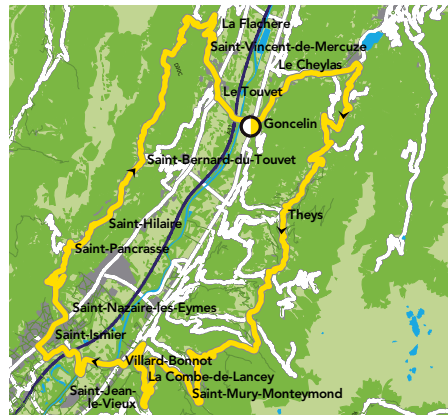
Carte : Promenade IGN Top 100 : N°54

Carte : Michelin N°333 local

La route tranquille du balcon de Belledonne offre sur toute sa longueur un magnifique panorama sur la vallée du Grésivaudan et la Chartreuse. Un arrêt s'impose au belvédère naturel de la croix du Revollat.

ITINÉRAIRE

Au départ de Goncelin, prendre la D525 jusqu'à Saint-Pierre-d'Allevard, obliquer à droite sur la D280 et mettre le cap sur le col du Barioz, traverser le village de Theys et enchaîner la montée par le col des Ayes au pied de la station des 7 Laux, puis le col des Mouilles. Retour dans la vallée par la D165 jusqu'à Lancey pour retrouver la D523, longer le bord de l'Isère un court instant avant de quitter la D52 et de rejoindre l'autre versant du Grésivaudan à Saint-Nazaire-les-Eymes. À St-Nazaire-les-Eymes, traverser la D1090 et prendre la D30 pour accéder au balcon de Chartreuse par St-Pancrasse, St-Hilaire-du-Touvet et St-Bernard-du-Touvet. Attaquer la dernière partie de la randonnée par le col de Marcieu et une agréable descente sur la Flachère par la D282 et par la D19 jusqu'à St-Vincent-de-Mercuze, avant d'arriver au Touvet. Rejoindre Goncelin en traversant la D1090 et le pont sur l'Isère.



BRAQUETS

30 x 28 ou équivalents

DISTANCE

90 km

DIFFICULTÉ

+++ Engagée

DURÉE MOYENNE

8h

DÉNIVELÉ

+ et - 2 000 m

ALTITUDE

maxi 1 065 m - mini 219 m

CURIOSITÉS

Le plateau des Petites Roches haut lieu du vol libre et son funiculaire à la pente vertigineuse qui relie St-Hilaire-du-Touvet à Montfort entre Crolles et Lumbin dans la vallée du Grésivaudan.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR

LE LENDEMAIN

Par les routes suspendues de l'Oisans n°34

CONTACT

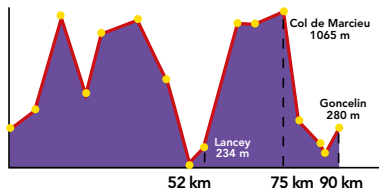
Office de tourisme du Grésivaudan

Tél. 04 76 97 68 08

www.gresivaudan-tourisme.com



Balcons de Belledonne © A. Reppellin



Par les routes suspendues de l'Oisans

Carte Promenade IGN Top 100 : N°54

Carte Michelin N°333 local



Routes de l'Oisans © Image & rêves

ITINÉRAIRE

Au départ de Bourg-d'Oisans, prendre la D1091 en direction de Rochetaillée ; là commence le plaisir des yeux et du vélo. Prendre à droite en direction d'Allemont, puis encore à droite la D44 pour entamer la longue montée vers Villard-Reculas (petit braquet conseillé, pour profiter pleinement du paysage grandiose). Passé Villard-Reculas, s'engager sur l'unique route D211b pour atteindre le village d'Huez, ou bien pousser jusqu'à l'Alpe-d'Huez (si les jambes et le cœur le permettent !), ou encore se laisser descendre jusqu'à la Garde-en-Oisans D211 et là, prendre à gauche la D211a en direction du Freney-d'Oisans via Armentier, Auris-en-Oisans et les Châtaîns. Au Freney-d'Oisans, pousser jusqu'au barrage du Chambon à 2 km, ou se laisser descendre vers Bourg-d'Oisans par la D1091.



Toujours plus haut pour atteindre un rêve qui devient réalité : parcours à la beauté impressionnante, cols mythiques, routes en balcons. Au terme de cet itinéraire de l'exploit vous pourrez dire «je l'ai fait».



BRAQUETS

30 x 26 ou équivalents

DISTANCE

55 km

DIFFICULTÉ

⊕ ⊕ ⊕ Engagée

DURÉE MOYENNE

4h30

DÉNIVELÉ

+ et - 975 m

ALTITUDE

maxi 1 542 m - mini 713 m

CURIOSITÉS

Le musée des minéraux à Bourg d'Oisans. Le site archéologique de Brandes à Huez, ensemble d'exploitation minière de plomb argentifère de la période médiévale. Les artisans de la route des savoir-faire. La maison du bouquetin et L'Espace York Mallory au Rivier d'Allemont.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR LE LENDEMAIN

De l'Alpe d'Huez au col de Sarenne n°36

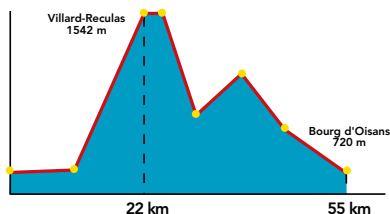
CONTACT

Office de tourisme

de Bourg-d'Oisans

Tél. 04 76 80 03 25

www.bourgdoisans.com



Les rives du Vénéon

Carte : guide des parcours VTT en Oisans
Carte : Top 25 Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET

Itinéraire très roulant qui permet de découvrir la face cachée de la plaine de Bourg d'Oisans et des rives du Vénéon, insoupçonnable depuis la route. Ce parcours original plaira à tous les VTTistes.

ITINÉRAIRE

Au départ de Bourg d'Oisans, passer devant la pharmacie en direction du Vert et prendre le GR 50-54. 3,5 km plus tard, sur une piste très agréable arrivée aux sources de la Rives. Continuer jusqu'à un carrefour, la Croix du Plan, et prendre tout droit direction cascade de la Pisse - les Gauchoirs. Suivre le panneau cascade de la Pisse, emprunter le sentier qui quitte la piste pour accéder à la cascade. Traverser l'étroite petite passerelle. Prendre à gauche pour rejoindre une piste importante. Continuer vers Venosc (en direction d'un pic isolé, l'Aiguille de Venosc). Aller aux Gauchoirs. Prendre sur la gauche et entrer dans le sous-bois. Un beau canyon aux eaux turquoise s'étire en contrebas du sentier. Traverser la route et reprendre le sentier en face. Longer ensuite le Vénéon, rive droite. Passer devant la base de loisirs de raft et rejoindre Bourg d'Arud. Traverser le Vénéon sur un grand pont suspendu et entrer dans le hameau de l'Alleau. Au bout du village, attraper le GR 54. Passer devant l'Aventure Parc de Venosc. Prendre à gauche le sentier vers le Champ de l'Aiguille, pour entrer dans un sous-bois avec quelques zones de portage. Le sentier s'élargit après 3 km, direction les Ougiers. Descendre aux Escalons en suivant le GR jusqu'aux Gauchoirs - Bourg d'Oisans. Rester sur la piste jusqu'à la Croix du Plan. A ce carrefour, prendre à droite direction la digue et continuer tout droit jusqu'à Bourg d'Oisans.



DISTANCE

29 km

DIFFICULTÉ

++ Moyenne

DURÉE MOYENNE

3h

DÉNIVELÉ

+ et - 640 m

ALTITUDE

maxi 1 087 m - mini 720 m

CURIOSITÉS

Cascade de la Pisse. Le musée des minéraux à Bourg-d'Oisans. Les artisans de la route des Savoir-faire de l'Oisans. Le village de Venosc, village traditionnel de montagne. L'exposition « Autrefois Venosc ».

CIRCUIT À DÉCOUVRIR LE LENDEMAIN

Au pays des lacs n°30

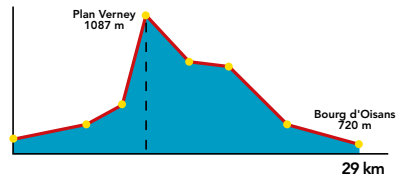
CONTACT

Office de tourisme
de Bourg-d'Oisans
Tél. 04 76 80 03 25

www.bourgdoisans.com



© M. Bascail



De l'Alpe-d'Huez au col de Sarenne

Carte Promenade IGN Top 100 : N°54

Carte Michelin N°333 local



Montée de l'Alpe d'Huez © L. Salino

ITINÉRAIRE

Au départ de Bourg-d'Oisans, prendre la D11 et attaquer par la Garde la mythique montée de l'Alpe d'Huez et ses 21 lacets. À l'Alpe-d'Huez, au sommet de la station, prendre la D25a en direction du col de Sarenne. Puis descendre sur Clavans (variante pour Besse-en-Oisans 3,5 km) puis Mizoën où une halte rafraîchissante à l'auberge s'impose. Puis arrivée au barrage du Chambon et retour à Bourg-d'Oisans par la D1091.



Un itinéraire de haute montagne dont les différentes ascensions vous permettront de découvrir de superbes panoramas de haute montagne.



BRAQUETS

30 x 28 ou équivalents

DISTANCE

50 km

DIFFICULTÉ

⊕⊕⊕ Engagée

DURÉE MOYENNE

6h

DÉNIVELÉ

+ et - 1 300 m

ALTITUDE

maxi 2 009 m - mini 720 m

CURIOSITÉS

Les villages typiques de l'Oisans dont les maisons anciennes témoignent de la prospérité des marchands colporteurs qui sillonnaient autrefois les hameaux, la hotte ou le grand sac sur le dos, rempli de menues merveilles, de bibeloterie, et de mercerie.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR

LE LENDEMAIN

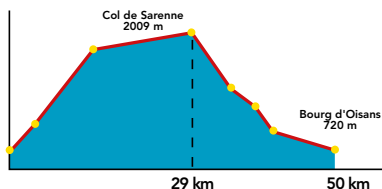
Les grands cols mythiques n°37

CONTACT

Office de tourisme de Bourg-d'Oisans

Tél. 04 76 80 03 25

www.bourgdoisans.com



Les grands cols mythiques des Alpes

Carte Promenade IGN Top 100 : N°54

Carte Michelin N°333 local

Ce parcours est tout particulièrement destiné à ceux qui souhaitent réaliser l'ascension des cols mythiques des Alpes.

ITINÉRAIRE

Au départ de Bourg-d'Oisans, prendre la D1091 en direction de Grenoble. A Rochetaillée, bifurquer à droite sur la D526 vers Allemont et entamer la longue et difficile montée à l'assaut de la Croix de Fer en passant par le Rivier-d'Allemont, le barrage de Grand Maison par la D926 (incurSION dans le Département de la Savoie). Au passage, laisser sur la gauche le col du Glandon. Après la Croix de Fer, prendre la longue et vertigineuse descente sur St-Sorlin-d'Arves, St-Jean d'Arves jusqu'à St-Jean-de-Maurienne. Remonter la vallée de la Maurienne par la D1006 jusqu'à St-Michel de-Maurienne. De là, prendre à droite la D902 pour s'attaquer au second col de la journée, le col du Télégraphe et accéder à la station village de Valloire. Après avoir traversé Valloire, partir à l'assaut du morceau de choix de la journée, le col du Galibier 2 647 m. Du col du Galibier, se laisser glisser en direction de Bourg-d'Oisans par la très longue descente et revenir en Isère via le col du Lautaret, la Grave, le barrage du Chambon et le Freney-d'Oisans. Admirer au passage les glaciers de la Meije.



21 lacets de l'Alpe d'Huez © S. Chappaz



BRAQUETS

30 voir 28 x 23 pour pouvoir passer les cols mythiques sans trop de difficultés.

DISTANCE

166 km

DIFFICULTÉ

+++ Engagée

DURÉE MOYENNE

9h

DÉNIVELÉ

+ et - 3 448 m

ALTITUDE

maxi 2 647 m - mini 720 m

CURIOSITÉS

Le jardin alpin du Lautaret qui propose au visiteur un «tour du monde des plantes» de l'Himalaya au Caucase, des Montagnes Rocheuses au Japon. Et la vue inoubliable sur la Meije.

CIRCUIT À DÉCOUVRIR LE LENDEMAIN

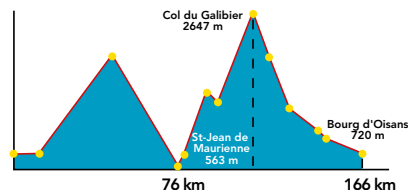
Pour prolonger le plaisir des sommets nous vous suggérons le séjour Alpe d'Huez et les cols mythiques - itinéraire n°4

CONTACT

Office de tourisme de Bourg-d'Oisans

Tél. 04 76 80 03 25

www.bourgdoisans.com



Ils accueillent les cyclos avec passion :

Gîtes de France Isère
Tél. 04 76 40 79 40
www.gites-de-france-isere.com

Clévacances Isère
Tél. 04 76 54 06 08
www.clevacances38.com

Hôtellerie de Plein Air
www.campingisere.com

Association des Logis de l'Isère
www.logis-hotels-isere.com
Hôtels labellisés Logis, adhérents à la charte Logis Vélo :

Hôtel des Alpes à Allevard les Bains
3 cheminées, 3 cocottes
Tél. 04 76 45 94 10
www.lesalpesallevard.com

Hôtel Panoramique à Allevard les Bains
2 cheminées, 1 cocotte
Tél. 04 76 45 06 06
www.hotel-panoramique-allevard.com

La Buffe à Autrans
3 cheminées, 3 cocottes
Tél. 04 76 94 70 70
www.la-buffe.fr

Hôtel le Vernay à Autrans
2 cheminées, 2 cocottes
Tél. 04 76 95 31 24
www.le-vernay.com

Hôtel du Lac Bleu à Charavines
2 cheminées 2 cocottes
Tél. 04 76 06 60 48
www.lacbleu.fr

Hôtel Alpin à Besse-en-Oisans
2 cheminées 2 cocottes
Tél. 04 76 80 06 55
www.hotelalpin.fr

Hôtel Murtel à La Mure
2 cheminées, 1 cocotte
Tél. 04 76 30 96 10
www.hotel-murtel.com

Hôtel les Playes à Villard de Lans
2 cheminées, 1 cocotte
Tél. 04 76 95 14 42
www.hotel-playes.com

Hôtel la Roseraie à Villard de Lans
3 cheminées, 3 cocottes
Tél. 04 76 95 11 99
www.hotellalroseraie.com

Auberge des Montauds à Villard de Lans
2 cheminées, 2 cocottes
Tél. 04 76 95 17 25
www.auberge-des-montauds.fr

Auberge du Pas de l'Alpette à Chapareillan
2 cheminées, 2 cocottes
Tél. 04 76 45 22 65
www.alpette.com

Col de l'Arc à Lans en Vercors
2 cheminées, 2 cocottes
Tél. 04 76 95 40 08
www.hotelcoldelearc.com

Hôtel le Panoramique à Mizoën
2 cheminées, 2 cocottes
Tél. 04 76 80 06 25
www.hotel-panoramique.com

Le Beau Site à Saint-Pierre de Chartreuse
2 cheminées, 2 cocottes
Tél. 04 76 88 61 34
<http://hotel-lebeau.site>

Chambre d'hôtes le Vélo Jaune à Bourg d'Oisans
Tél. 04 76 80 64 40
www.bourgdoisansbandb.com/french/for-cyclists.html

Hôtel le Ponceau à Beaufort
Tél. 04 74 56 82 03
www.hotel.leponceau.free.fr

Hôtel La Taïga à Villard de Lans
Tél. 04 76 79 82 40
www.ladouce montagne.com

King of the Mountains au Rivier d'Ornon
Tél. 04 76 79 99 27
www.kingofthemountains.co.uk

Remerciements

Nous remercions tout particulièrement pour leur aide précieuse à l'élaboration de ce document : Le CODEP38 (Fédération Française de Cyclotourisme) et notamment Alain Repellin et Patrick Durand ainsi que les clubs adhérents pour leur aide dans la conception et la rédaction des circuits. Les Parcs naturel régional de Chartreuse et du Vercors, ainsi que l'ensemble des offices de tourisme, des ADT et des Syndicats mixtes du département.



© S. Chappaz

Les offices de tourisme de l'Isère

Allemont - 38114

400, route des Fondrières royales
Tél. 04 76 80 71 60
info@allemont.com
www.allemont.fr

Allevard - 38580

Place de la Résistance
B.P. 27
Tél. 04 76 45 10 11
office@alleverd-les-bains.com
www.alleverd-les-bains.com

Alpe D'Huez - 38750

Place Paganon
Quartier du Vieil Alpe
Tél. 04 76 11 44 44
info@alpedhuez.com
www.alpedhuez.com

Auris - 38142

Place des Orgières
Tél. 04 76 80 13 52
accueil@auris-en-oisans.fr
www.auris.fr

Autrans - 38880

Rue du cinéma
Tél. 04 76 95 30 70
info@autrans.com
www.autrans.com

Beaufort - 38270

Tour des Augustins
24 avenue des Terreaux
Tél. 04 74 84 68 84
office.tourisme@territoire-de-beaufort.fr

Bourg-d'Oisans - 38520

Quai Girard
Tél. 04 76 80 03 25
infos@bourgdoisans.com
www.bourgdoisans.com

Bourgoin-Jallieu - 38300

1 Place Carnot
Tél. 04 74 93 47 50
ot@bourgoinjallieu.fr
www.bourgoinjallieu.fr

Chamrousse - 38410

42, place de Belledonne
Tél. 04 76 89 92 65
info@chamrousse.com
www.chamrousse.com

Charvines - 38850

230 rue des Bains
Tél. 04 76 06 60 31
ot.lacpladrud@paysvoironnais.com
www.paysvoironnais.info

Clelles - 38930

place de la Mairie
Tél. 04 76 34 43 09
ot-clelles@wanadoo.fr
www.alpes-trieves.com

Col de l'Arzelier - 38650

Château Bernard
Tél. 04 76 72 38 31
otbev.arzelier@wanadoo.fr
www.col-de-larzelier.fr

Corps - 38970

Rue des Fossés
Tél. 04 76 30 03 85
tourisme@paysdecorps.fr
www.paysdecorps.fr/blog/

Corrençon-en-Vercors - 38250

Place du Village
Tél. 04 76 95 81 75
info@correncon.com
www.correncon.com

Crémieu - 38460

9, place de la Nation
B.P. 63
Tél. 04 74 90 45 13
office.tourismecremieu@wanadoo.fr
www.ville-cremieu.fr

Grenoble - 38019

14, rue de la République
B.P. 227
Tél. 04 76 42 41 41
welcome@grenoble-tourisme.com
www.grenoble-tourisme.com

Gresse-en-Vercors - 38650

L'Église
Tél. 04 76 34 33 40
tourisme@gresse-en-vercors.fr
www.gresse-en-vercors.fr

La Côte-Saint-André - 38260

5 Place Hector Berlioz
Tél. 04 74 20 61 43
info@tourisme-bievre-liers.fr
www.tourisme-bievre-liers.fr

La Mure - 38350

43, rue de Breuil
Tél. 04 76 81 05 71
tourisme.lamure@wanadoo.fr
www.ville-lamure.com

La Tour-du-Pin - 38110

place Antonin Dubost
Les Halles
Tél. 04 74 97 14 87
tourisme@latourdupin.fr
www.latourdupin.fr

L'Alpe Du Grand Serre - 38350

Immeuble les Mélézes
Tél. 04 76 72 13 09
ot@alpedugrandserre.info
www.alpedugrandserre.info

Lans-en-Vercors - 38250

246 avenue Léopold Fabre
Tél. 04 76 95 42 62
tourisme@lansvercors.com
www.lansvercors.com

Le Freney-d'Oisans - 38142

Tél. 04 76 80 05 82
maire.freney@wanadoo.fr
www.lefreney-d-oisans.com

Le Pont-de-Beauvoisin - 38480

1, rue Gambetta
Tél. 04 76 32 70 74
tourisme@cc-vallonsduguiers.fr
www.tourisme.vallonsduguiers.com

Le Sappay-en-Chartreuse - 38700

Le Bourg
Tél. 04 76 88 84 05
info@sappay-tourisme.com
www.sappay-tourisme.com

Les Abrets - 38490

Place Eloi Cuchet
Tél. 04 76 32 11 24
tourisme@chainedesstiersand.fr
www.chainedestiersand.fr

Les Avenières - 38630

110 avenue Jacques Guillerma
Tél. 04 74 33 66 22
ot@lesavenieres.fr
www.otlesavenieres.fr

Les Deux Alpes - 38860

B.P. 7
Tél. 04 76 79 22 00
info@les2alpes.com
www.les2alpes.com

Les Sept Laux - 38190

Les Cortillets
Tél. 04 76 08 17 86
station@les7laux.com
www.les7laux.com

Méaudre - 38112

Le Village
Tél. 04 76 95 20 68
infos@meaudre.com
www.meaudre.com

Mens - 38710

Rue du Breuil
Tél. 04 76 34 84 25
accueil@trieves-tourisme.fr
www.trieves-tourisme.fr

Monestier-de-Clermont - 38650

Parc Municipal
103 bis Grand Rue
Tél. 04 76 34 15 99
si.monestier@aliceads.fr
www.monestierclermont.com

Montalieu-Vercieu - 38390

5, place de la Mairie
Tél. 04 74 88 48 56
contact@valleebleue.org
www.valleebleue.org

Mont-de-Lans - 38600

Tél. 04 76 80 18 85
simont-de-lans1@wanadoo.fr

Morestel - 38510

100, place des Halles
Tél. 04 74 80 19 59
infos@morestel.com
www.morestel.com

Oz-en-Oisans - 38114

Oz Station
Tél. 04 76 80 78 01
info@oz-en-oisans.com
www.oz-en-oisans.com

Pontcharra - 38530

21, rue Laurent Gayet
Tél. 04 76 97 68 08
ot.gresivaudan@wanadoo.fr
www.gresivaudan-tourisme.com

Pont-en-Royans - 38680

Grande Rue
Tél. 04 76 36 09 10
ot.pontenroyans@orange.fr
www.ot-pont-en-royans.com

Rencreul - 38680

Le Village
Tél. 04 76 38 25 71
http://rencreul.sud-gresivaudan.com

Revel - 38420

Tél. 04 76 89 82 09
www.revel-belledonne.com

Roussillon - 38150

Château de Roussillon
Place de l'Édit
Tél. 04 74 86 72 07
infos@tourisme-pays-roussillonnais.fr
www.tourisme-pays-roussillonnais.fr

Roynon - 38940

40, Place du Maquis de Chambaran
Tél. 04 76 36 25 86
accueil.otmcc@orange.fr
www.mandrin-chambaran-tourisme.com

Saint-Antoine-l'Abbaye - 38160

Tél. 04 76 36 44 46
tourisme@pays-saint-marcellin.fr
www.tourisme.pays-saint-marcellin.fr

Saint-Chef - 38890

Place de la Mairie
Tél. 04 74 27 73 83
si.saint-chef@wanadoo.fr
www.saint-chef.fr

Saint-Christophe-en-Oisans - 38520

Tél. 04 76 80 50 01
infos@berarde.com
www.berarde.com

Saint-Hilaire du Touvet - 38660

102 route des 3 villages
Tél. 04 76 08 33 99
otpetitesroches@orange.fr
www.chartreuse-tourisme.com

Saint-Jean-de-Bournay - 38440

Quartier de la Gare
Tél. 04 74 58 79 79
contact@cc-region-st-jeannaise.org

Saint-Laurent-du-Pont - 38380

La Vieille Tour
Place de la Mairie
Tél. 04 76 04 22 55
tourisme.st-laurent-du-pont@wanadoo.fr
www.chartreuse-tourisme.com

Saint-Marcellin - 38160

Maison de l'Économie
7 rue du Colombier
BP 63
Tél. 04 76 385 385
tourisme@pays-saint-marcellin.fr
www.tourisme.pays-saint-marcellin.fr

Saint-Martin-d'Uriage - 38410

5, av. des Thermes
B.P. 10
Tél. 04 76 89 10 27
info@urriage-les-bains.com
www.urriage-les-bains.com

Saint-Nizier-du-Moucherotte - 38250

place du village
Tél. 04 76 53 40 60
stnizier@wanadoo.fr
www.saint-nizier-du-moucherotte.fr

Saint-Pierre-de-Chartreuse - 38380

Tél. 04 76 88 62 08
ot@st-pierre-chartreuse.com
www.chartreuse-tourisme.com

Saint-Pierre-d'Entremont - 73670

Maison Intarc Communale
Tél. 04 79 65 81 90
OT.Entremonts@wanadoo.fr
www.chartreuse-tourisme.com

Sassenage - 38360

Place de la Libération
Tour du Château des Blondes
Tél. 04 76 53 17 17
office.tourisme@sassenage.fr

Tencin - 38570

Route du Lac
Tél. 04 76 13 00 00
si.grangeneuve@orange.fr

Valbonnais - 38740

Tél. 04 76 30 25 26
ot.valbonnais@wanadoo.fr
www.ot-valbonnais.fr

Vaujany - 38114

Maison de Vaujany
Tél. 04 76 80 72 37
info@vaujany.com
www.vaujany.com

Venosc - 38520

La Condamine
Tél. 04 76 80 06 82
info@venosc.com
www.venosc.com

Vienne - 38217

2 Cours Brillier
CS 700
Tél. 04 74 53 80 30
contact@vienne-tourisme.com
www.vienne-tourisme.com

Villard-de-Lans - 38250

101, place Mure Ravaut
Tél. 04 76 95 10 38
info@villarddelans.com
www.villarddelans.com

Villard-Reclus - 38114

Villard Gest'Accueil
Rue des Pistes
Tél. 04 76 80 45 69
info@villard-reclus.com
www.villard-reclus.com

Vinay - 38470

705 route de Grenoble
Tél. 04 76 36 36 12
otinay@sud-gresivaudan.org

Vizille - 38220

Place du Château
Tél. 04 76 68 15 16
info@sudgrenoblois-tourisme.com
www.sudgrenoblois-tourisme.com

Voiron - 38500

30, cours Becquart Castelbon
Tél. 04 76 05 00 38
ot.voiron@paysvoironnais.com
www.paysvoironnais.info



INFORMATIONS : Isère Tourisme info@isere-tourisme.com Tél. 04 76 00 33 82

EN TRAIN

Gares Grenoble TGV,
St-Marcel-lès-Valence*
Lyon St-Exupéry*
Tél. 3635
www.voyages-sncf.com

EN BUS

En été : lignes régulières
Transisère
www.transisere.com
Tél. 0820 08 38 38

EN AVION

• **Aéroport de Grenoble-Isère**
*30mn de Grenoble
Tél. 04 76 65 48 48
www.grenoble-airport.com
Connexion entre l'aéroport et
Grenoble-gare routière
www.transisere.com
• **Aéroport
de Lyon-St Exupéry**
*1h de Grenoble
Tél. 0 826 800 826
www.lyon.aeroport.fr
Connexion entre l'aéroport
et Grenoble-gare routière
www.faurevercors.fr

EN VOITURE

Grenoble-Lyon 105 km
Grenoble-Paris 570 km
Grenoble-Turin 236 km
Grenoble-Genève 158 km
Grenoble-Marseille 274 km

SE DÉPLACER EN ISÈRE
www.itinisere.fr

