



# Parcours sportifs balisés de Montbonnot-Saint-Martin



## LES PARCOURS

**Parcours jaune**  
→ 4,7 km | Δ +20 m

Ce parcours vous propose un petit tour sur les pistes cyclables à plat : piste cyclable de la Chantourne jusqu'au tunnel de Meylan (sous l'autoroute) et retour chemin des cantines jusqu'au tunnel de Montbonnot-St-Martin (sous l'autoroute), retour par la piste cyclable de la Chantourne.

**Parcours vert**  
→ 9,8 km | Δ +30 m

Parcours à plat qui prend le même départ que le jaune puis qui longe les berges de l'Isère pour profiter de la vue sur les massifs. À la sortie des berges, prendre à gauche en direction du petit bois sur un chemin de balthazar puis le chemin du Moiron.

**Parcours bleu**  
→ 6,9 km | Δ +70 m

Ce parcours démarre par la piste cyclable pour remonter vers le stade municipal (prendre le chemin de terre au bout du stade et monter à gauche direction la Mairie), la redescente se fait chemin des Aubiers, Avenue de l'Europe puis en longeant le Parc des Loisirs et retour par la piste cyclable de la Chantourne.

**Parcours rouge**  
→ 9,4 km | Δ +190 m

Ce parcours suit le même tracé que le bleu en vous proposant de continuer vers le haut de Montbonnot pour faire un peu plus de dénivelé.



## NOUS PARTAGEONS LES BERGES



- Soyez attentifs aux autres usagers.
- Maîtrisez votre vitesse et dépassez prudemment par la gauche.
- Certains itinéraires empruntent des chemins en bordure de l'Isère, il est strictement interdit de s'approcher du lit du cours d'eau et des îles et bancs de gravier.

## RECOMMANDATIONS - SÉCURITÉ

- Il est de la responsabilité de tout pratiquant d'estimer ses capacités à pouvoir pratiquer une activité physique.
- Ramassez vos déchets, ne laissez rien sur site.
- Respectez les aires de stationnement, les propriétés privées et la réglementation.

**SURICATE** REPUBLIQUE FRANÇAISE

**SIGNALER UN PROBLÈME** [services.sports@montbonnot.fr](mailto:services.sports@montbonnot.fr)

L'application Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez lors de la pratique d'un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation...).

## SECOURS : Effectuez le 112 ou le 18

En cas d'accident, soyez précis et concis. Donnez la position exacte de l'accidenté.

## POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA COMMUNE

- Commune de Montbonnot [www.montbonnot.fr](http://www.montbonnot.fr)
- Application mobile intraMuros

## ISÈRE OUTDOOR Retrouvez les 4 itinéraires sur Isère Outdoor

- Géolocalisation en temps réel sur l'itinéraire pour suivre votre progression.
- ⬇ Les données et les cartes sont téléchargeables directement dans l'appli pour les utiliser quand il n'y a pas de réseau.
- > Et découvrez toute l'offre d'activités outdoor en Isère. Disponible gratuitement sur

