

**Contacts utiles**

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

**Bienvenue sur le secteur Grand Sud**



**4 Grand Sud**  
**Vizille**  
 Grenoble-Alpes Métropole

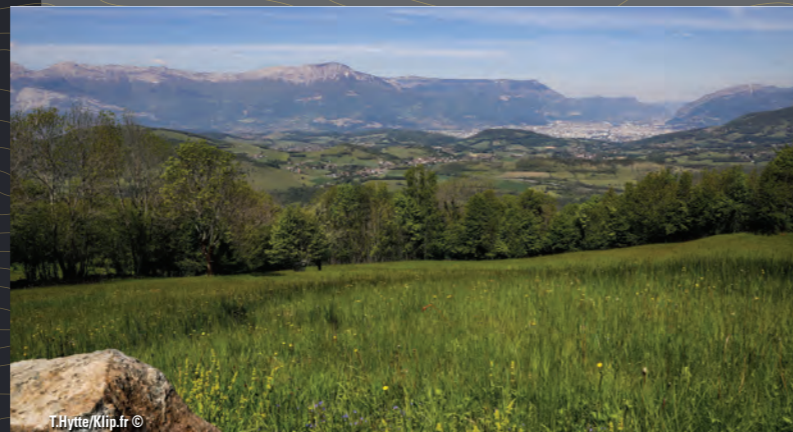
**Plan des itinéraires de TRAIL**



**Itinéraires permanents de Trail en Isère**



**Itinéraires permanents Grenoble-Alpes Métropole**



**Accès**

**D** Le point de départ se fait : du centre des congrès La Locomotive de Vizille

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

- > Proximo 23 : arrêt Place du Château
- > Flexo 65, 70 : arrêts Place du Château, Chantefeuille
- > Transisère 3000, 4100, 4101 : arrêts Place du Château, Chantefeuille
- > Transisère EXP3 : arrêt Chantefeuille

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



**Signalétique et balisage**

Balisage Trail indiquant la direction à suivre aux carrefours des itinéraires



- itinéraire **FACILE** 1
- itinéraire **MOYEN** 2
- itinéraire **TRÈS DIFFICILE** 3

> Le calcul de la difficulté de chaque parcours prend en compte la longueur, le dénivelé positif, le plus grand dénivelé continu positif ou négatif ainsi que la technicité du terrain.

> Les itinéraires suivent le réseau de randonnée pédestre et les balises Trail sont apposées sur les poteaux directionnels. En plus de la signalétique spécifique Trail, orientez-vous grâce aux indications de direction et aux balises sur le terrain.

indication de direction : direction principale et distance prochain carrefour et distance	 Mont Rolland alt. 410 m BRIÉ 12.2 km → Haut Brié 0.8 km →	indication de localisation : nom et altitude du lieu-dit	Grande Randonnée	Grande Randonnée de Pays	Promenade et Randonnée
			Continuité	Continuité	Continuité
Mauvaise direction			Changement de direction	Changement de direction	Changement de direction
			Mauvaise direction	Mauvaise direction	Mauvaise direction

**Règles de sécurité**

- > Vous empruntez ces parcours sous votre propre responsabilité. Choisissez l'itinéraire adapté à vos capacités physique et technique.
- > Renseignez-vous sur les conditions météorologiques avant de partir. En cas de mauvais temps, reportez votre sortie.
- > Respectez les propriétés privées.
- > L'application Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation, conflit d'usage...), n'hésitez pas à l'utiliser.

**Recommandations**

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

**Secours**

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



Partagez votre expérience sur   
 @grenobletourisme @alpeishere  
 #mygrenoble #alpeishere #visitisere #grenoblealpes

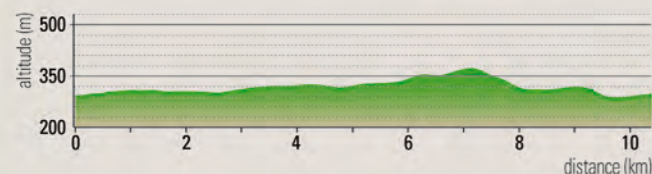
# 4 Grand Sud

Vizille

## 1 Itinéraire FACILE

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

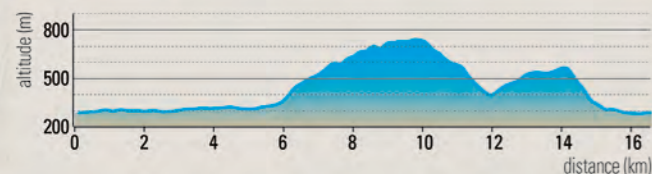
DISTANCE	10,4 km
DÉNIVELÉ POSITIF	124 m
PT HAUT/PT BAS	282 m / 366 m
TECHNICITÉ	Aucune



## 2 Itinéraire MOYEN

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

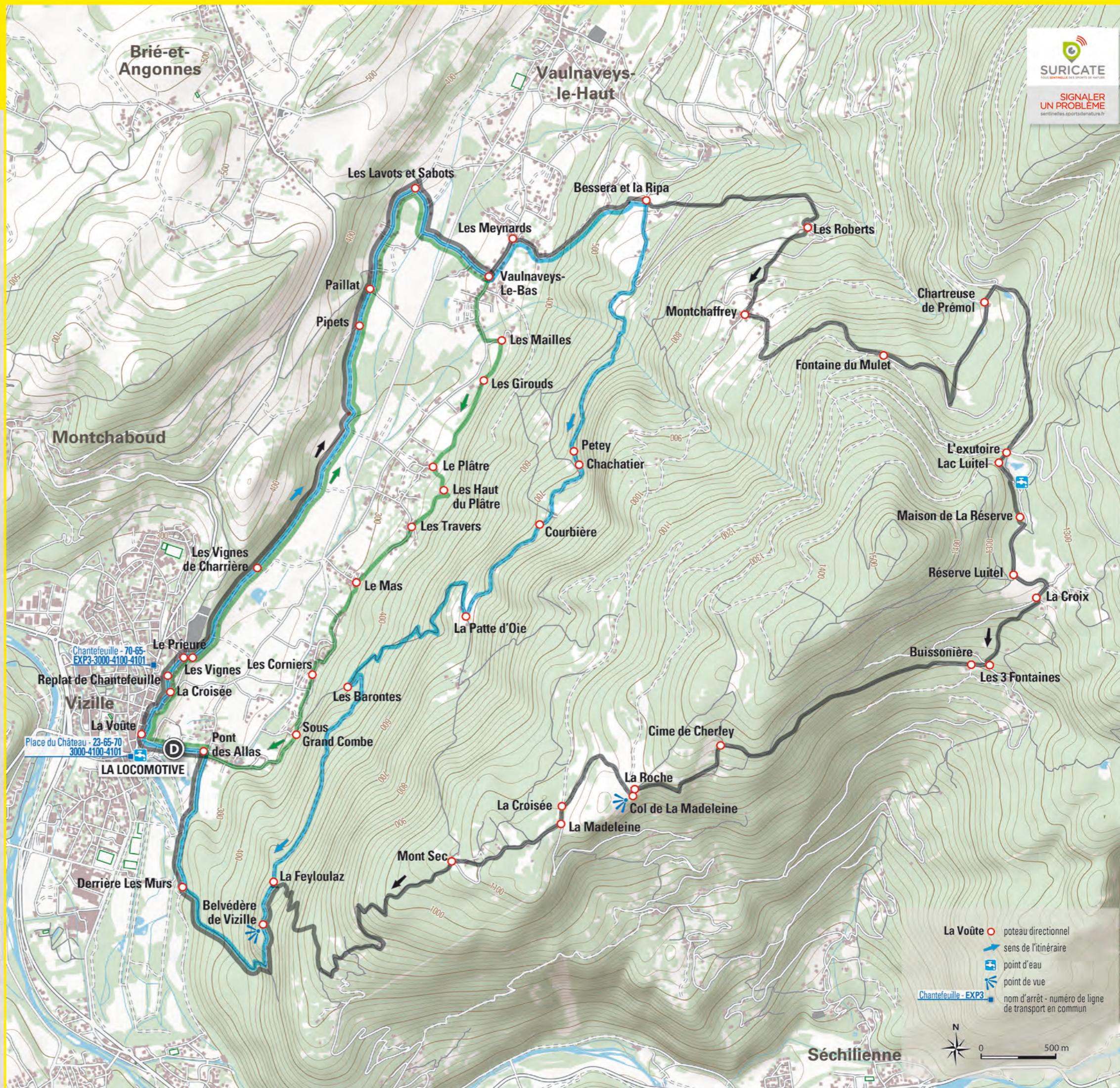
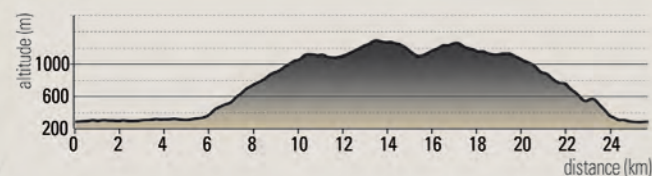
DISTANCE	16,4 km
DÉNIVELÉ POSITIF	718 m
PT HAUT/PT BAS	283 m / 744 m
TECHNICITÉ	Faible



## 3 Itinéraire TRÈS DIFFICILE

Un parcours polyvalent pour traileur aguerris ! Vous passerez par les endroits emblématiques de la région : Mont Sec et le col de la Madeleine - ne pas oublier de lever les yeux pour admirer le magnifique panorama sur le massif du Taillefer, le Grand Serre et les falaises du Vercors, puis les tourbières du Luitel. Au bout de 12km et 1200m+, vous redescendrez par la forêt de Prémol puis le village de Montchaffrey. Dans la vallée, un sentier dégagé et facile vous ramènera à Vizille à travers champs.

DISTANCE	25,6 km
DÉNIVELÉ POSITIF	1031 m
PT HAUT/PT BAS	283 m / 1293 m
TECHNICITÉ	Moyenne



**SURICATE**  
Tous sentinelles des sports de nature  
SIGNALER UN PROBLÈME  
sentinelles.sportsdenature.fr

La Voûte poteau directionnel  
 sens de l'itinéraire  
 point d'eau  
 point de vue  
 nom d'arrêt - numéro de ligne de transport en commun

