

GRATUIT
PRINTEMPS / ÉTÉ
2022

ALPES
IS HERE

SOURCE DE HAUTEUR

Voyages nature en Isère

*Le bonheur au
détour d'un chemin*

L'ISÈRE, PARADIS
DES RANDONNEURS

*En vélo à chacun
sa pratique*

GRANDS COLS, VÉLOROUTES
ET CHEMINS BUISSONNIERS

*Laissez-vous
transporter*

EN BATEAU, EN TRAIN,
EN TÉLÉPHÉRIQUE...



Lac du Lauvitel. Plus
grand lac du parc
national des Écrins.
© HelloTravelers





Édito

S'il y a bien une chose que la pandémie nous a apprise, c'est que partir, que ce soit pour quelques heures ou quelques jours, à pied, à vélo ou encore à cheval, est un bonheur rare.

L'itinérance douce est l'une des meilleures façons d'explorer un territoire dans ses moindres recoins, et l'Isère, des rives du Rhône aux sommets des Alpes, offre aux randonneurs un terrain de jeu sans égal dans une palette de paysages variés. Montagnes, campagnes, forêts, alpages, lacs, en Isère la nature prédomine. Chaque marcheur ou amoureux du vélo, débutant ou chevronné, trouvera les itinéraires, facilement accessibles, correspondant le mieux à son niveau. Arpenter les sentiers et les voies cyclables iséroises du nord au sud, d'est en ouest, est un moyen incontournable de découvrir les richesses naturelles, culturelles, patrimoniales et gastronomiques de l'Isère. Et surtout d'aller à la rencontre de ses habitants.

Pour reprendre la citation du navigateur Loïc Peyron, « le plus beau voyage c'est celui qu'on n'a pas encore fait ». Nous espérons que la lecture de cette brochure vous permettra de préparer « VOTRE plus beau voyage ».



© Michel Battaglia

Christophe SUSZYLO
Vice-Président du Département
en charge du tourisme
et de l'attractivité
Président d'Isère Attractivité

SOMMAIRE

06 À pied

9000 KM DE SENTIERS

16 En vélo

VÉLO DE ROUTE, VTT, VAE...

24 Les voies vertes

IDÉALES EN FAMILLE

28 À cheval

AU PAS, AU TROT ET AU GALOP !

32 Itinérance insolite

TRAIN, BATEAU & TÉLÉPHÉRIQUE

40 Se déplacer malin

SE PASSER DE VOITURE

44 Portfolio

RÊVER UN PEU PLUS

48 Conseils

POUR LES RANDONNEURS

50 Pratique

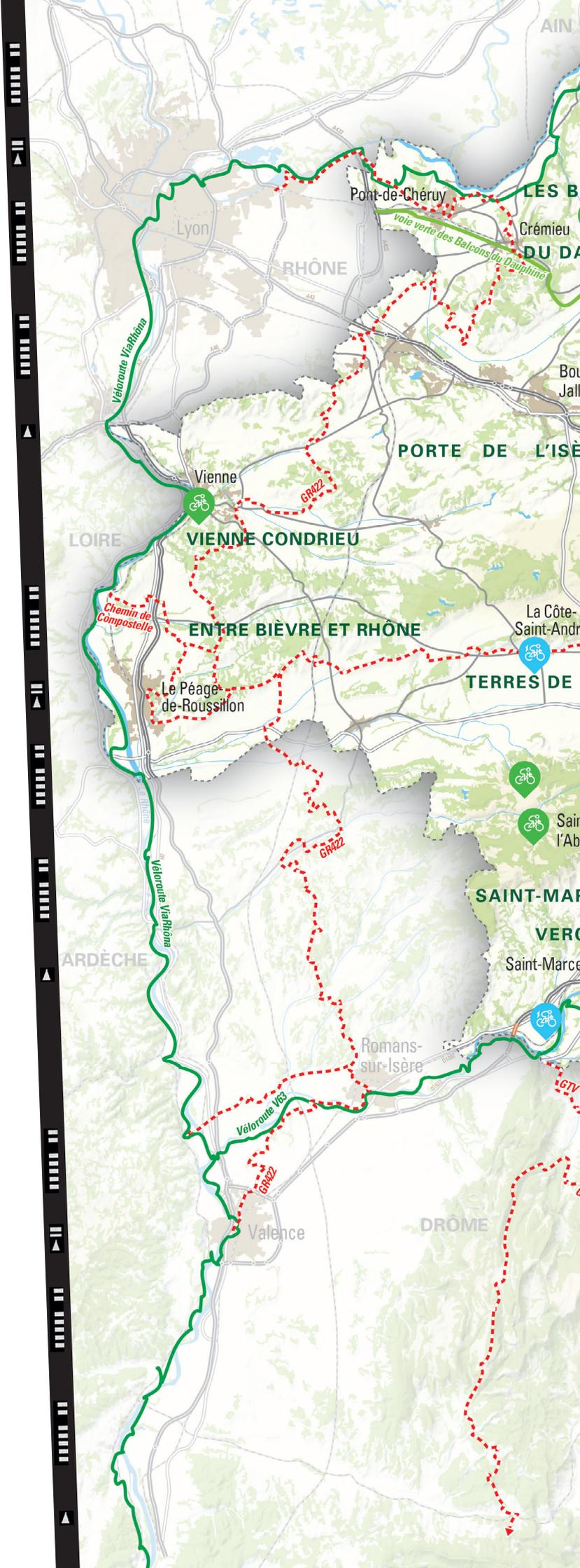
COMMENT VENIR ?

En couverture : Fin de journée et lumière rasante sur le lac Fourchu dans le massif du Taillefer. © Pierre Jayet

En haut : La Pierre Percée, arc naturel offrant une vue panoramique sur l'ensemble du plateau matheysin. © Thibault Lefébure

L'Isère, terrain d'aventures

Empruntez les 9000 kilomètres de sentiers de randonnée balisés, lancez-vous à l'assaut des boucles et montées cyclotouristiques, découvrez les pépites du patrimoine de l'Isère à vélo à assistance électrique, chevauchez sur les traces de Napoléon... Vous avez mille et une aventures à vivre en Isère !



Les grands itinéraires de l'Isère

-  Sentier de grande randonnée - GR®
-  Route Napoléon à cheval
-  Train panoramique
-  Itinéraire VAE / VTAE
-  Boucle cyclotouristique
-  Véloroute
-  Voie verte



À
PIED



Le bonheur au détour d'un chemin !

Randonnée - Trail - Refuges



L'Isère fait honneur à la marche

Quel meilleur moyen pour découvrir un territoire que de l'arpenter à pied, jusque dans ses moindres recoins ? Ici peut-être encore plus qu'ailleurs, prévoyez de rester suffisamment longtemps tant les splendeurs à explorer sont nombreuses ! Des plateaux du Haut Vercors en passant par la forêt de Chambaran, les innombrables lacs de Belledonne, les châteaux des Vals du Dauphiné ou les anciens chemins de facteurs de l'Oisans, vous ne saurez plus où donner de la tête. Le plus dur sera de choisir...

PAR MARTIN LÉGER



© Pierre Jayet

Saviez-vous qu'on recense en Isère plus de 9000 kilomètres de sentiers balisés PDIPR (Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée), autrement dit ceux identifiés par des marques jaunes sur les arbres ou les rochers et indiqués par des poteaux cerclés de vert et dotés de panneaux directionnels sur fond jaune ? À titre de comparaison, il y a 5000 kilomètres de routes départementales. C'est dire la richesse de l'offre de randonnée dans notre département ! Imaginez : gorges, lapiaz, vastes plateaux et falaises dolomitiques dans le Vercors ; profusion de lacs et de torrents tumultueux dans le massif cristallin de Belledonne, dans une ambiance de haute montagne ; curiosités géologiques telles que la



Ci-dessus : Du Bonnet de Calvin, vue sur l'Obiou et le massif du Dévoluy. © Jocelyn Chavy

Pierre Percée dans la Matheysine ou le mont Aiguille (à la limite entre Vercors et Trièves) ; hauts sommets, vallées préservées du Valbonnais et de l'Oisans, où l'on trouve également de magnifiques petits villages de montagne, à l'image de Besse-en-Oisans, Venosc, Saint-Christophe-en-Oisans / La Bérarde.

Cette liste est (très) loin d'être exhaustive. En feuilletant les topo-guides ou en naviguant sur les sites spécialisés, on trouve plus de 800 randonnées en Isère ! Et on ne parle là que de celles suivant le balisage de la Fédération française de randonnée ! À l'image des routes pour les automobilistes, les sentiers sont organisés en réseau. Celui-ci doit répondre à plusieurs objectifs. Le premier est de maintenir les liaisons entre les lieux d'habitation,

autrement dit de relier les villes et les villages. Le deuxième est de favoriser le développement touristique : accéder à un joli belvédère, permettre le tour d'un lac, etc. En suivant les panneaux jaunes, vous avez la garantie d'arriver à un point d'intérêt, en empruntant un sentier entretenu de façon régulière, si bien que votre balade ne s'apparentera jamais à un parcours du combattant. Enfin, le troisième objectif est d'offrir un support aux activités touristiques (telles que les visites de musées ou de châteaux), en permettant par exemple la traversée d'un massif.

Mais concrètement, comment choisir sa rando ? Entre l'ambiance propice au recueillement du massif de la Chartreuse et la douceur des rives du fleuve Rhône, le panorama à tomber depuis le plateau de la Molière dans



Ci-dessus : Randonnée panoramique à Chamechaude (Chartreuse). © Alexandre Gelin

le Vercors (avec vue jusqu'au mont Blanc), ou les anciens chemins de facteurs permettant d'accéder aux différents Villard (Reculas, Reymond...) qui dominent Bourg-d'Oisans. Votre cœur balance ? En Isère, 90 randos, réparties de façon assez homogène sur l'ensemble du département, bénéficient du label "Rando Label" de la Fédération française de randonnée pédestre. Ce dernier répond à un cahier des charges assez exigeant (la rando doit comporter le minimum de portions sur route, être parfaitement balisée, donner accès à de jolis panoramas, etc), gage de qualité pour le randonneur.

La randonnée peut aussi prendre des formes multiples et variées. Il y a bien sûr la promenade classique pour atteindre un sommet ou un lac, qui se décline tantôt en aller-retour, tantôt en boucle. Mais aussi la balade à visée pédagogique : sentier de découverte des Tourbières de L'Herretang ou de l'espace naturel sensible de l'Étang de Bas et des Falaises de Ravières (à Siccieu-Saint-Julien-et-Carisieu), sentier de la Résistance à Tréminis, itinéraires Saint-Laurent ou Marie-Siffle pour admirer les anciennes fortifications de Crémieu, sentier thématique Eau et mémoires vives du Guiers Mort, etc. Si vous avez des enfants, sachez que les randonnées ludiques sont légion, à l'image du géocaching aux Avenières, de l'escape game Aventure Perchée à Chamrousse, des parcours d'orientation (par exemple à Saint-Maurice-l'Exil et au col de Marcieu), du jeu La Clé

aux 7 énigmes au Sappey-en-Chartreuse...). Autre incontournable, en particulier en famille, les randonnées avec des ânes (du plateau des Petites Roches à Saint-Jean-d'Hérans en passant par Valbonnais, Villard-de-Lans ou Charavines), la cani-rando à Bourg d'Oisans ou à Autrans, les promenades en traîneaux à chiens (y compris l'été) dans la vallée du Haut-Bréda... Si vous avez plus de temps, pourquoi n'essayeriez-vous pas l'itinérance ? Une jolie façon d'explorer un territoire de façon plus complète, et aussi de prendre le temps de réfléchir. Parmi les itinérances emblématiques, on peut bien sûr citer le tour des 4 Montagnes dans le Vercors, la traversée de la Chartreuse sur le GR® de Pays Tour de Chartreuse, et, pour les plus sportifs, la Haute Traversée de Belledonne via le GR® 738, ou le Grand Tour des Écrins sur le GR® 54.

Quelle que soit la balade pour laquelle vous optez, nul doute qu'elle vous amènera à découvrir de nouvelles richesses. Comme le dit si justement l'écrivain et poète Christian Bobin, « marcher dans la nature, c'est comme se trouver dans une immense bibliothèque où chaque livre ne contiendrait que des phrases essentielles ». ■

Plus d'infos sur www.alpes-isere.com

Rubrique À voir/à faire - Activités Outdoor - Balades et Randonnées



Ci-dessus : Le village du Percy, étape du sentier Sur les Pas des Huguenots.
© Pierre Jayet

Ci-dessous : Les chemins de Compostelle passent aussi par l'Isère.
© Alexandre Gelin

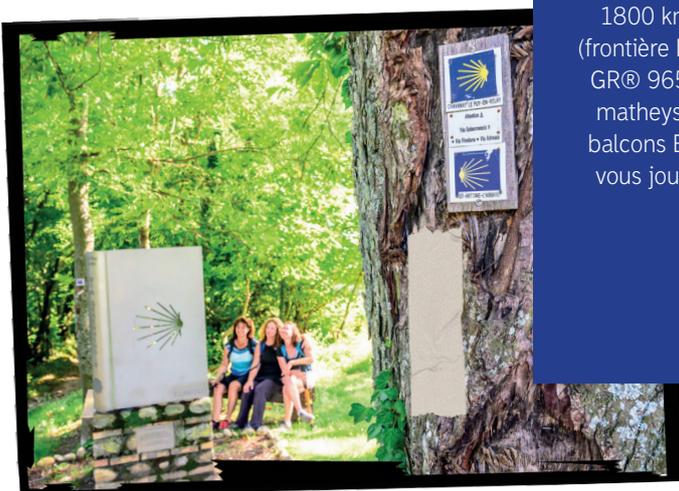
LES CHEMINS DE COMPOSTELLE

Sur les Pas des Huguenots

Parmi les quatre grandes voies jacquaires qui convergent à travers la France vers l'Espagne jusqu'à Compostelle, il y a la via Gebennensis (voie de Genève), un itinéraire de grande randonnée de plus de 350 km reliant Genève au Puy-en-Velay. 120 km de ce parcours traversent le Nord-Isère, sur le GR® 65, entre les communes d'Aoste et des Roches-de-Condrieu, via les Abrets, le lac de Paladru, le Grand-Lemps et La Côte-Saint-André. Entre plaines et vallons, avec pour horizon un magnifique panorama sur les Alpes, cet itinéraire est idéal d'avril à octobre, mais peut néanmoins se parcourir toute l'année avec l'équipement adapté. En chemin, prenez le temps de faire une pause et d'aller visiter l'église Saint-Didier d'Aoste, le château de Virieu à Virieu-sur-Boubre, les lacs de Romagnieu et de Paladru, le Grand-Lemps (ses halles, son ancienne distillerie Dutruc et son parc romantique, son beffroi, son château), le musée Berlioz à la Côte-Saint-André ou encore le jardin botanique du Bois Marquis à Vernioz.

Un peu moins connu, le sentier « Sur les pas des Huguenots » retrace l'exil des protestants de France, à la suite de l'édit de Fontainebleau du 18 octobre 1685. Ce dernier révoque l'édit de Nantes – datant de 1598, il avait octroyé une certaine liberté de culte aux protestants – revenant ainsi de fait à interdire le protestantisme. Longue de 145 km (sur les 1800 km au total), la partie iséroise vous conduit du col de Menée (frontière Drôme-Isère) à Chapareillan (à la limite avec la Savoie), sur le GR® 965, via le Trièves et ses panoramas époustouffants, le plateau matheysin et les lacs de Laffrey, le centre-ville de Grenoble puis les balcons Est de la Chartreuse (sur le plateau des Petites Roches) d'où vous jouissez d'une vue incomparable sur le massif de Belledonne.

Plus d'infos sur www.alpes-isere.com
Rubrique À voir/à faire - Activités Outdoor
Balades et Randonnées



**À gauche :**

Circuit de trail balisé dans les bois des Vouillants sur les contreforts du Vercors (Grenoble Alpes Métropole).

© Thomas Hytte

En Isère, le trail pour tous les niveaux

« Roulant » ou plus technique, légèrement vallonné ou escarpé, dans les bois ou au cœur d'alpages dégagés... En Isère, l'offre de trail est multiple et variée. Et de plus en plus structurée, avec pas moins d'une soixantaine d'itinéraires balisés par le Département, en plus des initiatives locales telles que les Stations de Trail™, un concept né au cœur de la Chartreuse en 2011 (et qui a essaimé en Oisans et dans le Vercors depuis).

PAR MARTIN LÉGER

En Isère, le trailer peut partir l'esprit tranquille ! Pas de risque de se perdre au détour d'un carrefour mal balisé, ni de se retrouver dans un chemin privé. De la Matheysine au Pays Voironnais, en passant par la Métropole grenobloise, le col de l'Arzelier ou la forêt de Chambaran, il existe aujourd'hui une soixantaine d'itinéraires minutieusement vérifiés et balisés, dans le cadre du Plan Trail initié par le Département de l'Isère en 2019. Et une vingtaine de nouveaux parcours viendront s'ajouter en 2022 à l'offre existante, y compris dans des territoires moins connus mais au potentiel indéniable pour ce sport en vogue (notamment la partie nord de l'Isère, dans les Vals du Dauphiné ou les Balcons du Dauphiné).

Avide de parcours variés ? Vous avez frappé à la bonne porte ! Des marches de la Bastille aux alpages du Sénépi (qui dominent les lacs de Laffrey), en passant par les collines du nord du département, à la découverte des châteaux locaux, il y en a vraiment pour tous les goûts. Pour des itinéraires plutôt rapides, privilégiez la Métropole grenobloise ou Chambaran. Pour une dimension plus technique et avec davantage de dénivelé, rendez-vous en Matheysine. Avec des distances oscillant entre 5 à 35 km (et 50 m à 1957 m de dénivelé), nul doute que vous

trouverez le parcours adapté à vos capacités physiques... et à vos envies du moment ! En prime, sachez que bon nombre de ces parcours sont accessibles en transports en commun.

Au-delà de la dimension sportive, ces itinéraires balisés – qui s'adressent principalement à des pratiquants de niveau débutant ou moyen – constituent une invitation à la découverte de la richesse des territoires de l'Isère. Le plus dur sera certainement de choisir... Pour vous y aider, nous ne saurions que trop vous conseiller de télécharger Isère Outdoor, une appli multi-activités sports de nature (trail, vélo, rando, parcours d'orientation, parcours de santé...). Pour chaque itinéraire, on trouve les infos techniques – distance, dénivelé, etc. – le descriptif du parcours, une carte interactive qui permet d'être géolocalisé. Il est aussi possible de télécharger le fond de carte et l'itinéraire, pour le consulter hors connexion, ce qui est bien pratique lorsqu'il n'y a pas de réseau ! Il ne vous reste plus qu'à enfilez vos baskets, et à ouvrir grand les yeux pour emmagasiner des souvenirs inoubliables sur les chemins et sentiers isérois. ■

**Plus d'infos : www.alpes-isere.com
Rubrique Activités Outdoor /Trail et course à pied**



PANORAMIQUE

Le Trail des Passerelles du Monteynard

C'est, avec l'UT4M et l'Échappée Belle, l'un des trails emblématiques parmi les quelque 120 épreuves de course à pied organisées chaque année en Isère et rassemblant plus de 70 000 participants (dont la moitié sur des trails et ultra-trails). Le Trail des Passerelles du

Monteynard a été créé en 2012 dans le cadre des festivités du 50^e anniversaire de la création du barrage de Monteynard. Il met en valeur les paysages sublimes du Trièves et de la Matheysine, du panorama du Sénépi à la Pierre Percée, en passant par le belvédère sur le lac de Monteynard, et, bien sûr, le fameux passage sur les deux passerelles himalayennes au-dessus du lac. Sans oublier quelques sections plus insolites, comme celle dans les galeries souterraines du musée de la Mine Image, à La Motte-d'Aveillans. Créé par d'anciens mineurs, ce musée retrace le travail de la mine (qui a été exploitée jusqu'au 28 mars 1997).

Si, lors de l'édition 2021, le TPM a servi d'épreuve sélective pour les championnats du monde de trail, et accueille ponctuellement quelques athlètes de (très)

haut niveau, ce trail se caractérise d'abord par sa dimension populaire. Il draine en effet quelque 5000 participants chaque année avec une dizaine de parcours allant de 16 à 65 km et 630 à 3400 m de dénivelé, à réaliser en solo ou en relais par équipes.

Sans oublier des randos, des mini-trails pour les enfants (de 8 à 13 ans, de 500 à 1500 m) ou un kilomètre vertical, pour les adeptes de cet effort particulier. Bref, quels que soient vos aspirations et votre niveau sportif, vous êtes à peu près sûrs de trouver un parcours à votre mesure, sur des tracés généralement plutôt « roulants », les organisateurs ne cherchant pas la difficulté extrême. Le tout dans une ambiance très conviviale, avec toujours la volonté de trouver le bon compromis entre l'intérêt sportif et la découverte du patrimoine local au sens large. Prochaine édition du 2 au 10 juillet 2022. Une bonne motivation pour s'entraîner !

Plus d'infos : trail-passerelles-monteynard.fr

Dormir là-haut dans les refuges de l'Isère

Lieux emblématiques de la moyenne et haute montagne, les refuges offrent aux randonneurs abris et réconfort dans une ambiance presque hors du temps. Les gardiens, passeurs de savoirs et de valeurs, incarnent l'âme des bâtisses. En Isère, 28 refuges vous accueillent là-haut, dont la moitié à moins de deux heures de marche. Une aubaine pour les familles gourmandes d'aventures maîtrisées dans un cadre sauvage, et l'occasion d'une vraie déconnexion.

PAR JÉRÉMY TRONC

Ci-dessous : Le refuge des 7 Laux - massif de Belledonne. © Vincent Croce



D

érober le marcheur au froid, aux intempéries, aux menaces des êtres légendaires auxquels on croyait jadis dur comme fer, telle est la fonction première du refuge, celle-là même des hospices implantés au Moyen Âge sur les chemins des pèlerins et des voyageurs. Étroitement liés au développement de l'alpinisme et la conquête des sommets, les refuges se sont répandus progressivement dans tout l'Arc alpin. En Isère, on dénombre pas moins de 28 refuges gardés, et bien d'autres cabanes et abris en libre accès offrant d'innombrables possibilités de randonnées et d'expériences : dans les alpages de moyenne montagne du Vercors (5 refuges gardés), parmi les lacs et les hauts cols de Belledonne (8 refuges gardés), ou au cœur des hautes montagnes de l'Oisans (15 refuges gardés) où se sont écrites les plus belles pages de l'histoire de l'alpinisme.

Parmi ces 28 refuges, près de la moitié sont accessibles en moins de deux heures de marche, permettant à tous de goûter à l'ambiance unique de ces havres de réconfort et de convivialité. Côté confort, les refuges ont évolué sous l'impulsion des clubs ou des communes qui les gèrent et qui font face à une nouvelle clientèle et à de nouveaux besoins. Ainsi les dortoirs uniques ont disparu au profit de chambres plus petites réservant plus d'intimité. Des travaux d'autonomie énergétique (panneaux, chauffe-eau solaires, hydroélectricité...) ont été entrepris afin de limiter l'impact sur l'environnement. Pour autant, pas question de transformer les refuges en hôtels d'altitude. Les valeurs et l'esprit refuge demeurent, avec les repas en commun sur de grandes tablées (tous les refuges s'approvisionnent en circuit court et de saison), l'hébergement collectif et les mélanges de pratiques et de pratiquants favorisant l'échange d'histoires et d'expériences.

En Isère, les gardiens des refuges se sont structurés en réseau et ont rédigé une charte pour assurer la meilleure qualité d'accueil possible. Au-delà de leurs fonctions logistiques, ils valorisent leur spécificité de gardien comme passeur de savoirs transmettant les valeurs de la montagne, comme conseiller pour assurer la sécurité des montagnards, et comme animateur et coordinateur du lieu pour que le séjour soit le plus enrichissant possible. Observation de la faune et de la flore, séance d'astronomie, contes, jeux dans la nature... Ces expériences transforment le passage au refuge en moment éducatif fort, en rupture avec le quotidien et la vie urbaine. Avec les familles par exemple, les témoignages des gardiens sont unanimes : les parents qui ont au départ galéré pour emmener leurs ados au refuge ont souvent l'agréable surprise de voir les enfants ravis de l'expérience, heureux survivants à presque 24 heures de déconnexion ! Il faut croire qu'il y a quelque chose de beau et de motivant là-haut ! ■

Plus d'infos sur www.alpes-isere.com
Rubrique Séjourner /Refuges

© Vincent Croce

LE HABERT D'AIGUEBELLE

Le plus jeune refuge de Belledonne

Au Habert d'Aiguebelle, plus jeune refuge de Belledonne, ouvert il y a sept ans sur les vestiges d'un abri de bergers, le livre d'or se remplit toutes les semaines de mots élogieux sur l'accueil et la qualité des repas. Étape centrale sur le GR® 738

Haute Traversée de Belledonne, il est aussi accessible en 1h30 de marche depuis le parking du Muret, après le hameau de Prabert au village de Laval. Ainsi la clientèle familiale représente un tiers de son activité. « L'accès au refuge est facile et rapide et constitue une destination prisée des familles avec de jeunes enfants, mais aussi des plus grands », constate Yannick Peillard, le propriétaire. Le refuge, récemment aménagé, dispose d'une capacité de 26 couchages avec draps (en location) et couettes, de douches et d'électricité. Les repas, comme dans tous les refuges, y sont pris en commun. Le gardien sert des plats généreux qui requinquent les randonneurs en appétit après leur effort : carbonade, volaille ou matouille, une spécialité à base de pomme de terre, de tomme d'alpage et de charcuterie. « Nous proposons plusieurs desserts mais c'est la tarte à la myrtille qui l'emporte quasiment à chaque fois, préparée avec les myrtilles que nous cueillons dans le secteur. »

Ce pan de montagne, peuplé de chamois, de marmottes et de bouquetins, est riche de randonnées de tous niveaux. Les lacs du Vénétiér par exemple, accessibles en moins d'une heure de marche, sont un objectif facile en famille, ou le pas de la Coche, passage obligé pour les randonneurs du GR®738. « Quand ils arrivent au col et qu'ils voient la cheminée du refuge fumer, cela leur met du baume au cœur », raconte Yannick Peillard qui met un point d'honneur à transmettre aux voyageurs de passage les valeurs et les codes de la montagne. « La clientèle ne les possède pas tous, il est important pour moi de leur expliquer les us et coutumes et les règles de cohabitation avec les autres usagers. »

Plus d'infos : refugedaiguebelle.fr

EN
VÉLO

En vélo, à chacun son rythme et sa pratique

Vélo classique - Vélo électrique - VTT





À gauche : Le col de Sarenne. Massif de l'Oisans.
© Alexandre Gelin

L'Isère, royaume de la petite reine

Que vous soyez à la recherche d'une balade familiale tranquille, de parcours itinérants ou d'ascensions plus sportives, vous trouverez forcément les routes qui répondent à vos aspirations dans le département. Des voies vertes le long de l'Isère aux spectaculaires routes à flanc de falaise de l'Oisans, en passant par le caractère vallonné des collines situées plus au nord, notre territoire se caractérise par une grande variété de profils. Cela en fait un véritable paradis pour les cyclistes de tous niveaux.

PAR MARTIN LÉGER

Les lacs de Monteynard, du Sautet et de Laffrey, l'abbaye de Saint-Antoine-l'Abbaye, les noyeraies du Sud Grésivaudan, le plateau des Petites Roches... Et si vous découvriez toutes ces splendeurs iséroises à vélo ? En chemin, vous pourrez aussi vous arrêter dans des lieux de culture remarquables, comme le musée de la Révolution française à Vizille, les châteaux de Virieu ou du Touvet, la cité antique de Vienne, la magie des automates à Lans-en-Vercors, etc. Pédaler vous ouvre l'appétit ? Profitez-en pour découvrir quelques-unes des spécialités culinaires iséroises incontournables : le bleu du Vercors, le murçon du plateau matheysin, les raviolos de Royans, et, pour éteindre votre soif, une bière iséroise. Il en existe plus d'une trentaine, dont certaines semblent spécialement brassées pour les cyclos, comme la « 21 de L'Alpe d'Huez ».

Pour satisfaire les attentes et la demande croissante des cyclistes de tous profils, le département dispose d'infrastructures et de services adaptés. Jugez plutôt : sur les 5000 km de routes départementales, environ 10 % disposent d'aménagements sécurisés pour les cyclistes : bandes cyclables, chaussées à voie centrale banalisée, panneaux lumineux à l'entrée des tunnels indiquant aux

automobilistes la présence de vélos, etc. Vous pouvez ainsi arpenter le département l'esprit tranquille ! Il faut y ajouter 350 km de voies vertes, autrement dit ces pistes cyclables totalement séparées des routes empruntées par les voitures (et partagées avec les autres usagers non motorisés tels que les piétons, rollers, cavaliers...). Bref, vous pouvez vraiment partir rouler en toute sérénité ! Côté services, on peut noter les nombreux parkings à vélos (notamment aux abords des musées départementaux) ou encore tous les cars région Auvergne-Rhône-Alpes équipés de racks à vélo pour faciliter la desserte du Vercors, de l'Oisans, de la Matheysine, de Belledonne, du Trièves et de la Chartreuse.

Vous envisagez une itinérance à vélo, mais ne souhaitez pas corser votre parcours avec des ascensions de cols ? Optez pour les véloroutes, itinéraires au long cours, comme la V63. Sur 215 km, elle relie la Savoie à la Drôme et traverse le département de l'Isère en longeant la rivière éponyme. La première partie emprunte la rive droite de l'Isère, au pied de la Chartreuse, avec un très beau panorama sur celle-ci et sur les massifs de Belledonne ou du Vercors, puis sinue à plat dans la plaine du Grésivaudan. À l'approche de Grenoble, la V63 s'urbanise mais dès la

sortie de la capitale des Alpes, traversée via ses nombreuses pistes cyclables, on retrouve une voie verte calme et ombragée dans une vallée nichée entre la Chartreuse et le Vercors. Vous continuerez de pédaler sur la rive droite de l'Isère dans un paysage sauvage et préservé avant d'arriver dans le pays de la noix de Grenoble, avec la plus grande noyeraie d'Europe qui abrite d'ailleurs le Grand Séchoir, un musée dédié au célèbre fruit à coque. Juste avant Saint-Nazaire-en-Royans, la traversée de la rivière signe votre entrée dans la Drôme. Entre-temps, ne manquez pas de faire un détour par le village médiéval de Beauvoir-en-Royans et de monter au reposant couvent des Carmes, ou de visiter le remarquable Jardin des Fontaines Pétrifiantes.

La ViaRhôna est l'autre véloroute emblématique de notre département. Sur les 815 km de son parcours total (du lac Léman aux plages de la Méditerranée), environ 120 km arpentent les petites routes ou les voies vertes de l'Isère en longeant le Rhône de part et d'autre. Les étapes vous permettent d'avoir un aperçu des richesses qui jalonnent l'itinéraire. Dans sa partie nord-iséroise, dans les Balcons du Dauphiné, la ViaRhôna s'éloigne sur plus de 20 km du fleuve Rhône pour permettre de valoriser le patrimoine de la région, qu'il s'agisse de Brangues, de Morestel (cité des Peintres) ou encore de quelques espaces naturels sensibles tels que le lac de la Save, sur la commune d'Arandon-Passins. En poursuivant leur route, les cyclistes apprécieront les vignobles en terrasse (dont la prestigieuse appellation Côte-Rôtie) et les premiers vergers de la vallée du Rhône, ou la plaine maraîchère d'Ampuis et sa réserve naturelle sauvage sur l'île du Beurre, ponctuée de points d'observations.

Vous avez une pratique plus sportive et/ou aimez les défis ? Lancez-vous à l'assaut des 21 cols (soit 290 km au total) et montées remarquables du département. Ils sont balisés tous les kilomètres par des bornes vertes et blanches sur lesquelles sont inscrites l'altitude, la distance à parcourir pour atteindre le sommet et l'inclinaison du kilomètre à venir. Parmi ces montées, on retrouve aussi bien les grandes classiques (l'Alpe d'Huez, Chamrousse, la Croix de Fer, le col de Porte), que des montées un peu moins renommées (Collet d'Allevard, les 7 Laux, col de l'Arzelier...), sans oublier des pépites méconnues mais à l'attrait sportif indéniable, à l'image du redoutable col de Parquetout (passages à 14 % !) ou de la montée au sanctuaire de Notre-Dame-de-la-Salette, célèbre pour son pèlerinage annuel des motards. ■

Plus d'infos sur www.alpes-isere.com
Rubrique Activités Outdoor / À vélo

OISANS

Les routes mythiques

Avec ses 21 lacets ponctués de panneaux sur lesquels sont inscrits les noms des vainqueurs des étapes du Tour de France, la montée vers l'Alpe d'Huez est indéniablement l'ascension la plus mythique de l'Oisans, et même de l'Isère. Les cyclistes qui choisissent d'établir leur camp de base à Bourg d'Oisans veulent aussi cocher sur leurs listes de cols gravis la Croix-de-Fer, le Lautaret et le Galibier, dont le sommet est néanmoins situé dans les départements limitrophes (Savoie ou Hautes-Alpes).

L'Oisans recèle aussi de nombreux joyaux, moins connus mais tout aussi intéressants, aussi bien d'un point de vue purement sportif que pour les paysages à couper le souffle qu'ils offrent. Vous aimez les routes d'alpage au caractère sauvage ?

Vous allez adorer le col de Sarenne (13 km à 7,5 % depuis le barrage du Chambon), et peut-être encore plus le col de Sabot (18,3 km à 7,5 % depuis Allemond, via Vaujany), deux montées objectivement plus dures que l'Alpe d'Huez, bien que moins renommées. Le Sabot est d'ailleurs le seul col routier de plus de 2000 m en Isère (2100 m d'altitude), alors que Sarenne reste juste en-dessous de cette altitude fatidique... pour un petit mètre (1999 m) !

Si vous êtes amateurs de routes suspendues à flanc de falaise, vous allez être servis, elles sont légion en Oisans. Celle du Pas de la Confession – nommée ainsi car il fallait une âme pure et la conscience tranquille pour l'emprunter – vous offre une alternative à la montée classique de l'Alpe d'Huez. Depuis la Garde (le hameau atteint après les trois premiers kilomètres de la montée de l'Alpe d'Huez), vous pouvez choisir de poursuivre votre route en direction d'Auris via les Balcons de l'Armentier, avec une très impressionnante vue plongeante sur la plaine de Bourg d'Oisans. On peut aussi citer la route des Travers, la montée à Villard-Notre-Dame (sur le versant opposé à l'Alpe d'Huez, depuis Bourg d'Oisans). Et que dire de la grimpeée d'Oulles (avec 7 km d'épingles taillées dans la roche, par moments bordées de pins sylvestres lui conférant un petit côté méditerranéen), qui mène à la plus petite commune iséroise, qui ne comptait que 7 habitants permanents lors du dernier recensement, en 2019 !



Prenez le départ des balades électriques !

L'Isère avait déjà un formidable terrain de jeu pour la pratique du cyclisme, aussi bien sur route que sur sentier ou chemin. Grâce au développement du vélo à assistance électrique (VAE / VTAE), celui-ci s'ouvre à un public toujours plus large. Entre le balisage d'itinéraires dédiés et le développement de multiples services et expériences touristiques autour de cette pratique, vous pouvez enfourcher votre bicyclette en toute sérénité.

PAR MARTIN LÉGER

Le VAE et le VTAE ne sont pas seulement des moyens de locomotion doux, propres, et permettant d'entretenir sa condition physique sans se faire mal. Ils constituent aussi de formidables outils d'exploration d'un territoire, une invitation au voyage. Des lacs de Laffrey au plateau du Vercors, en passant par les collines des Balcons du Dauphiné qui ont inspiré peintres et écrivains de renom, les petits hameaux de Chartreuse ou encore les châteaux d'Uriage et de Vizille, de nombreux itinéraires balisés vous emmèneront à la découverte de lieux et panoramas emblématiques. Il en existe aujourd'hui 18, accessibles aux profanes comme aux expérimentés. Ils n'excèdent jamais 30 km et 500 mètres de dénivelé (pour le VAE) ou 20 km (sans difficultés particulières) pour le VTAE.

Il n'y a ainsi aucune raison de craindre la panne de batterie, d'autant plus que vous trouverez souvent le long de ces itinéraires des bornes de recharge ! Mais aussi d'autres informations et services qui vous permettront d'enfourcher

votre VAE/VTAE l'esprit tranquille. On pense aux panneaux trilingues (français – anglais – néerlandais) installés au départ de chaque circuit avec la carte de l'itinéraire, les points remarquables à voir lors de la balade, des conseils pour une pratique sereine et les coordonnées des offices de tourisme les plus proches. Mais aussi à ces nombreux hébergements labellisés « Accueil Vélo », ce qui vous garantit, dans la pratique, d'y trouver une offre adaptée aux cyclistes : garages à vélo, mise à disposition de matériel de réparation, menus adaptés, etc.

Mais gardez bien à l'esprit que grâce à l'électrique, il n'est nul besoin d'être féru de la petite reine pour vivre un séjour réussi, le VAE/VTAE s'intégrant parfaitement à une expérience touristique plus globale. Bref, que vous soyez cycliste ou non, le vélo à assistance électrique apparaît comme un mode de découverte incontournable des richesses de l'Isère. ■

Plus d'infos sur www.alpes-isere.com
Rubrique Activités Outdoor / À vélo



© Alexandre Geilm

EN FAMILLE

Le tour du lac de Paladru en VAE

Cinquième plus grand lac naturel de France d'origine glaciaire (5 km de long sur 1 km de large et 392 hectares de superficie), le lac de Paladru, souvent surnommé « lac bleu » en raison de sa belle couleur turquoise, est l'un des joyaux du département de l'Isère. Avant de vous y baigner, pourquoi ne prendriez-vous pas un peu de hauteur pour l'admirer ? C'est possible en vous lançant sur l'itinéraire du tour de ce lac, spécialement adapté aux VAE. Grâce à l'assistance, vous avalerez sans souci les 29 km (300 m de dénivelé) de ce parcours en boucle coté bleu. Vous roulez tantôt sur de petites routes de campagnes peu fréquentées, tantôt sur une voie verte. La variété sera aussi de mise côté paysages, avec au menu le vallon boisé des Combettes, l'ancien monastère des Chartreux de la Sylve Bénite et sa grange Dîmière dans une ambiance de prairies en lisière de forêt, ou encore le

bucolique val du ruisseau du Pin. Faites une pause à l'étang du Vivier, pour admirer le magnifique panorama sur le mont Blanc et les massifs de la Chartreuse, de Belledonne ou des Bauges. Au passage, n'hésitez pas à faire une pause à la grange Dîmière, qui accueille des expositions d'art contemporain du 1^{er} mai à fin septembre (entrée libre).

Et après – ou avant – votre escapade à vélo, allez faire un tour au MALP, le nouveau musée archéologique du lac de Paladru (ouverture au printemps 2022) dédié aux vestiges archéologiques engloutis sous les eaux du lac depuis près de 5 000 ans. Le MALP offre un éclairage exceptionnel sur la vie des hommes de ces rivages à deux époques, le Néolithique et l'an Mil.

Plus d'infos :
tourisme.paysvoironnais.com

À VTT, des terrains de jeu pour tous les niveaux

Quels que soient votre niveau ou votre pratique, vous trouverez en Isère circuit à votre roue. Des balades familiales dans les plaines ou sur les plateaux, aux descentes techniques en stations ou sur les petits sentiers de montagne, l'offre est riche et bien structurée grâce aux initiatives publiques et privées qui essaient sur tout le territoire.

PAR JÉRÉMY TRONC

Ci-dessous : VTT en Oisans. © David Boudin





Comme pour le trail ou la randonnée, c'est la variété des paysages et des reliefs de l'Isère qui permet au département de revendiquer une véritable diversité de parcours. Dire que tous les adeptes de VTT, quels que soient leur niveau ou leur pratique, trouveront leur compte en Isère n'est pas une affirmation sans fondement. Commençons par la moitié nord du département. Ses paysages de plaines, de plateaux boisés et de collines douces se prêtent particulièrement bien à une pratique familiale ou cross-country du VTT, notamment entre Crémieu, cité médiévale, et Morestel, cité des peintres. Des circuits sont proposés sur l'ensemble de la zone géographique mais c'est autour du lac de Paladru, à 45 km au nord de Grenoble, qu'on en dénombre le plus. Il y en a 21 référencés sur le seul site officiel VTT-FFC du lac de Paladru et du Val d'Ainan, du parcours facile au très technique. Après l'effort, la détente dans l'eau turquoise du lac est possible et fortement appréciée !

Le Vercors a aussi de sérieux atouts à mettre en avant. Ses pistes forestières sur le plateau et sa voie verte (ViaVercors) qui relie les principaux villages sont surtout adaptées à une pratique douce et familiale. Mais les amateurs de défis physiques et de sensations fortes trouveront aussi un terrain de jeu à la hauteur de leurs attentes avec ses sentiers étroits à flanc de montagne, ses circuits de la Coupe du monde et ses spots de descente en stations. La Chartreuse aussi a développé un réseau de circuits VTT balisés, porté par les vététistes locaux, et des espaces spécifiques dédiés à la descente. Pistes vertes, bleues, rouges ou noires, il y en a pour tous les goûts sous les belles frondaisons du massif. La Matheysine et le Trièves jouissent également d'une bonne réputation auprès des vététistes qui trouvent un terrain de jeu varié et stimulant dans des paysages sublimes, notamment autour du lac de Monteynard et ses fameuses passerelles, ou sur les circuits des tours des lacs matheysins.

Sur l'ensemble de ces sites, tous les acteurs travaillent en concertation pour développer l'offre. Objectif : promouvoir les atouts de chaque territoire, structurer, encadrer, développer l'activité dans le respect des autres usagers et des enjeux environnementaux, et, in fine, créer un réseau de chemins qui répondent aux attentes des pratiquants. L'application Isère Outdoor, lancée en juin 2020, permet d'apprécier l'avancée du travail de référencement des circuits. Parmi les sports proposés, la section VTT compte déjà 81 parcours répartis sur l'ensemble du territoire. Tous ont été testés, repérés, validés et balisés sur le terrain et en numérique (trace GPS). Un filtre multicritères permet de sélectionner ses parcours selon ses attentes et son niveau. Un catalogue qui ne cesse de s'enrichir et au potentiel énorme vu les atouts de l'Isère. ■

Plus d'infos sur www.alpes-isere.com
Rubrique Activités Outdoor / À vélo

DESCENTE

Aux 2 Alpes, le VTT au sommet !

En Chartreuse, Belledonne, Vercors ou Oisans, de nombreuses stations de ski ont développé une offre estivale de VTT de descente tous publics, complétée bien souvent par des espaces d'initiation et des parcours plus contemplatifs. Mais c'est la station des 2 Alpes, en Oisans, qui fait figure de référence nationale. Son domaine de VTT est un des plus complets de France ! Ses 98 kilomètres de pistes de descente s'étalent de 3200 m à 960 m d'altitude, soit 2300 m de dénivelé négatif à réaliser d'une seule traite pour les plus endurants ! En haut vous côtoyez les glaciers, en bas, vous naviguez parmi les sapins et les mélèzes. L'équipe du bike park est composée de 8 shapers et bike patrollers qui entretiennent et sécurisent quotidiennement les pistes réparties sur 2 secteurs, débutant ou confirmé, desservies par 6 remontées mécaniques ouvertes tout l'été. Les riders plutôt expérimentés choisiront le secteur Diable/Venosc. L'époustouflante Fury, piste de niveau compétition, et la mythique piste de Venosc régaleront les pilotes aguerris et les plus téméraires. Le secteur de Vallée blanche se prête mieux à l'initiation. Entièrement dédié à la découverte, petits et grands pourront y acquérir les premiers gestes de pilotage sur les pistes vertes ou bleues, quitte à se faire accompagner, comme en ski, par des moniteurs diplômés. Même si une large partie du domaine est dédiée au VTT de descente avec 14 pistes DH, le bike park compte aussi 5 pistes enduro et 3 itinéraires X-country ainsi qu'un espace ludique et 2 pistes pensées pour le VTT électrique. Le tout dans des paysages majestueux, aux portes du Parc national des Écrins.

Plus d'infos :
www.les2alpes.com

© Les 2 Alpes / Luka Leroy

Des balades tout en douceur !

Les voies vertes idéales pour les balades en famille





Les voies vertes, 350 kilomètres de bonheur

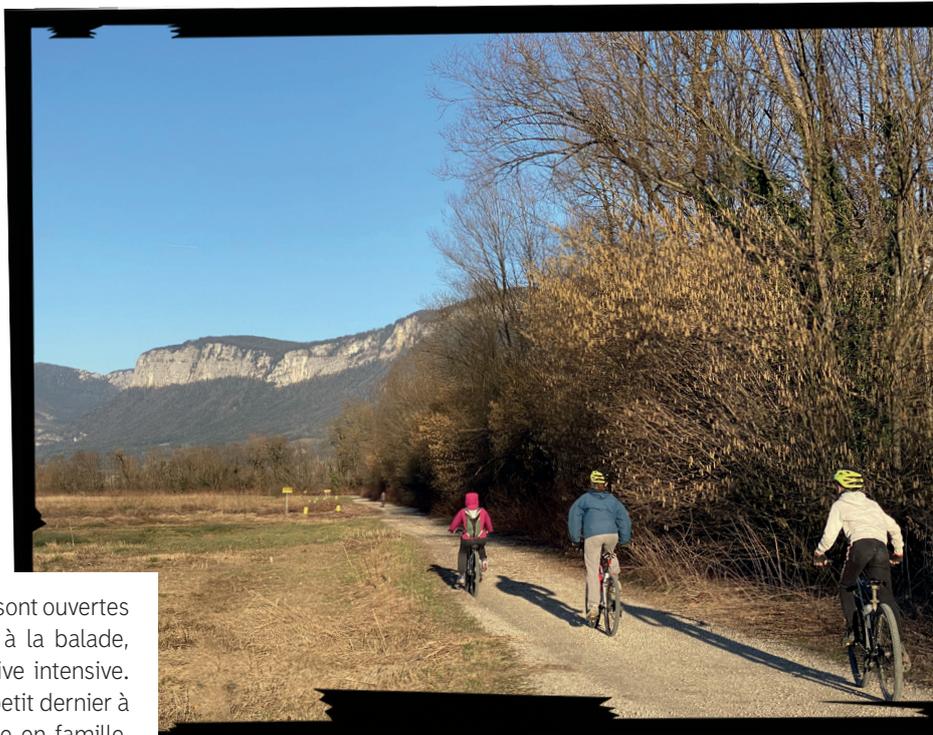
Les voies vertes sont des routes exclusivement réservées à la circulation des engins non motorisés. Elles s'adressent aux marcheurs, vététistes, cavaliers, personnes à mobilité réduite, mais aussi cyclotouristes et rollers lorsque le revêtement est adapté. On en recense près de 350 km en Isère.

PAR MARTIN LÉGER

Ci-dessous : La ViaVercors. © David Boudin



À droite : La ViaChartreuse suit le canal de l'Herretang. © DR



S

éparées de la voirie, les voies vertes sont ouvertes au plus grand nombre et dédiées à la balade, davantage qu'à une pratique sportive intensive. Elles sont idéales pour initier votre petit dernier à la pratique du vélo au cours d'une promenade en famille, sans le stress de la circulation automobile. Pour autant, elles peuvent aussi intéresser des cyclistes plus sportifs, à l'image de la voie verte en Oisans. D'Allemond à Venosc, en passant par Le Bourg-d'Oisans, elle relie les six vallées de l'Oisans sur un itinéraire protégé et quasiment entièrement plat, hormis une petite montée d'un kilomètre (30 m de dénivelé) entre Bourg-d'Oisans et Venosc. Idéal pour un échauffement au calme avant de s'attaquer aux cols de la Croix de Fer, d'Ornon, du Lautaret ou à la mythique montée de l'Alpe d'Huez !

Ces voies vertes revêtent parfois un caractère « historique », dans le sens où elles sont souvent aménagées sur des chemins de halage des canaux et rivières, sur d'anciennes voies ferrées ou sur des chemins forestiers. C'est par exemple le cas de la voie verte des Balcons, qui relie Crémieu à Arandon (où vous rejoignez la ViaRhôna) sur 19 km, en suivant une ancienne voie de chemin de fer réhabilitée.

Au-delà de la balade qu'elles permettent de réaliser, les voies vertes constituent une invitation à la découverte du patrimoine local, au sens large. La ViaVercors est pour cela remarquable. Tout au long de ses 57 km entre les villages d'Engins, Saint-Nizier-du-Moucherotte, Lans-en-Vercors, Villard-de-Lans, Corrençon-en-Vercors, Autrans et Méaudren-Vercors, suivez les nombreux panneaux qui vous mèneront chez des producteurs ou artisans locaux pour découvrir leurs savoir-faire. N'hésitez pas non plus à faire des pauses aux points d'arrêt pédagogiques pour en apprendre plus sur la faune, la flore ou les paysages, comme à Villard-de-Lans sur le site de la Colline des Bains, où un ensemble de 11 panneaux viseurs vous permet d'identifier avec précision les principaux sommets du Vercors. ■

Plus d'infos sur www.alpes-isere.com
Rubrique Activités Outdoor / À vélo /
Véloroutes et voies vertes

VIA CHARTREUSE

La dernière-née des voies vertes

Longue de 12,6 km, la ViaChartreuse offre une balade facile entre Saint-Joseph-de-Rivière (au sud) et Entre-Deux-Guiers en suivant le canal de l'Herretang. En chemin, vous découvrirez des sites naturels ou patrimoniaux remarquables, comme l'espace naturel sensible des tourbières de l'Herretang, ou l'ancienne tuilerie Jay. Cinq panneaux thématiques vous permettront d'en savoir plus sur l'agriculture, les tuileries, la biodiversité, la géologie et l'histoire du Guiers, frontière naturelle avant le rattachement de la Savoie à la France en 1860. Si vous êtes gourmands, faites un petit détour par la ferme de Plantimay, qui vend un large panel de produits locaux.

Dédiée aux modes de déplacement doux (vélos, piétons, chevaux, etc.), cette ViaChartreuse, dernière-née des voies vertes en Isère, s'intègre parfaitement dans le paysage. L'itinéraire emprunte en effet presque exclusivement des berges et chemins agricoles existants. Les usagers partagent ainsi ce parcours avec les exploitants agricoles.

Plus d'infos sur www.alpes-isere.com
Rubrique Activités Outdoor / À vélo /
Véloroutes et voies vertes

À
CHEVAL

Au pas, au trot, au galop !

Promenades et séjours équestres



Pendant une halte, les cavaliers
laissent les chevaux paître librement
face au mont Aiguille. © Pierre Jayet





L'Isère au pas, au trot ou au galop

De superbes balades en montagne dans la partie sud du département, de nombreux prestataires pour faire un tour en calèche plus au nord... et 1400 km d'itinéraires identifiés équestres dans toute l'Isère. Sans oublier de nombreux centres équestres où, dès 3 ans, vos enfants pourront monter sur des poneys pour des balades en main.

En matière d'équidés, l'Isère ne manque pas d'atouts !

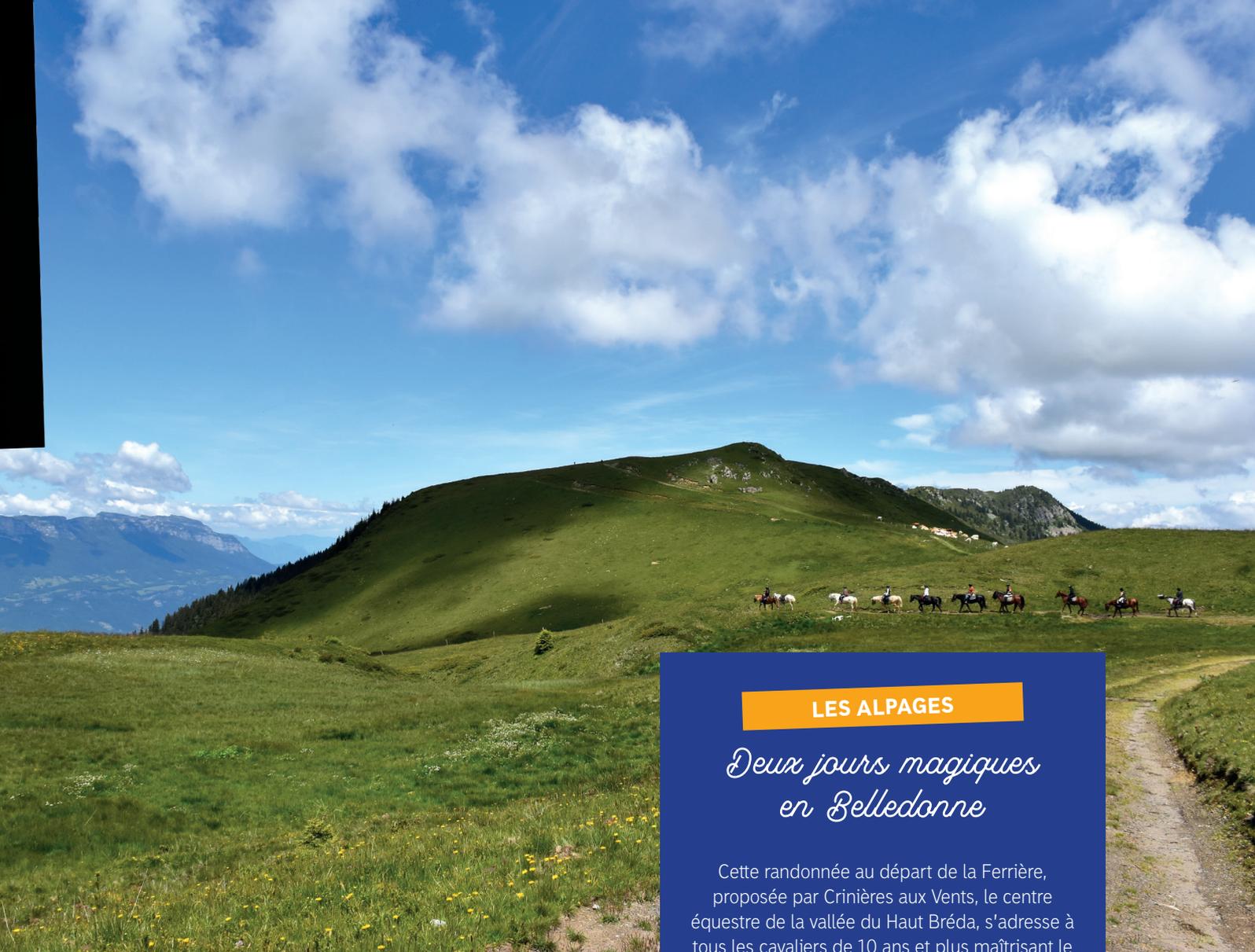
PAR MARTIN LÉGER



Connaissez-vous les chevaux de Mérens ? Parfois appelés « poneys ariégeois », ce sont de petits chevaux de selle et de trait à la robe noire. Du fait de leur pied très sûr et de leur petite taille – « seulement » 1,40 m à 1,50 m au garrot – ils sont idéaux pour une initiation à la randonnée équestre en montagne. On les retrouve du côté de Besse-en-Oisans, d'où vous monterez sur le magnifique plateau d'Emparis. Niché à 2000 m d'altitude, face à la Meije, il semble avoir été créé pour les balades à cheval, dans une ambiance de steppe sibérienne (le biotope est d'ailleurs ici le même que dans la toundra). D'autres petits équidés locaux – les chevaux de Barraquand, dans le Vercors – se prêtent idéalement à une balade en montagne, notamment du côté de Corrençon-en-Vercors, du printemps à l'automne. Autre ambiance du côté de Paladru avec le centre équestre du Pin qui organise des randonnées autour du lac. Plus au sud, dans le Trièves, berceau du tourisme équestre en France, pas moins de quatre structures proposent des balades et des initiations à la grande randonnée. Avouez

que caracoler face au mont Aiguille, ça en jette ! Vous vous sentez plus à l'aise dans une calèche ? Direction le Nord-Isère – notamment la Bièvre – avec ses larges chemins dans la campagne, ses châteaux (Vallin, Pupetières...), ses forêts mythiques (celle de Vallin, supposée magnétique et lieu de croyance et de légendes sur les druides et les templiers), ou encore une escapade vers la Ferme de Montquin, à côté de Bourgoin-Jallieu, où Jean-Jacques Rousseau vécut et écrivit une partie des *Confessions*.

Pour goûter à l'itinérance à cheval, ne manquez pas le rassemblement des Cavalcades Pèlerines. Chaque année, fin juin, les cavaliers cheminent en direction du sanctuaire Notre-Dame-de-la-Salette, perché à 1800 m d'altitude. Certains partent la veille, d'autres plusieurs jours avant, pour se retrouver le samedi en fin d'après-midi pour installer les chevaux au paddock et partager un temps d'échange sur le voyage à cheval. Il est possible de venir avec sa monture ou avec celui d'un centre équestre qui organise la randonnée d'approche. Au programme du



Ci-dessus : Randonnée équestre en Belledonne
© Crinières aux vents

week-end : rando et pique-nique sur l'alpage de Sainte-Luce le samedi et, le dimanche, messe des cavaliers et bénédiction des chevaux sur le parvis de la basilique. Pour initier vos enfants, sachez qu'au moins une trentaine de centres équestres, répartis dans tout le département, proposent des balades sur des parcours balisés et dédiés sur des poneys, pour les 3-6 ans. Idéal pour une première approche... avant peut-être, plus tard, de se lancer sur les quelque 1400 km de sentiers adaptés à une promenade en cheval. Pour les cavaliers propriétaires randonneurs, sur le terrain, le balisage prend la forme d'une tête de cheval ajoutée sur les lames jaunes des poteaux des itinéraires de randonnée pédestre. Et pour trouver votre boucle idéale, n'hésitez pas à utiliser l'appli Isère Outdoor, ou à vous rendre sur le site web d'Isère Cheval Vert sur lequel sont recensés les meilleurs itinéraires (avec trace GPX à télécharger). ■

Plus d'infos :
www.isere-cheval-vert.com

LES ALPAGES

Deux jours magiques en Belledonne

Cette randonnée au départ de la Ferrière, proposée par Crinières aux Vents, le centre équestre de la vallée du Haut Bréda, s'adresse à tous les cavaliers de 10 ans et plus maîtrisant le trot. Aucune expérience de la randonnée n'est en revanche nécessaire. La première journée est consacrée à l'accueil, à quelques conseils techniques (comme la façon de se tenir sur un cheval sans avoir mal aux fesses !), avant de partir sur les contreforts de Belledonne (tour du Pays d'Allevard, Sentier du fer par des villages typiques de la vallée...), et d'installer le bivouac dans une clairière face aux Bauges, idéale pour profiter d'un beau coucher de soleil. Le lendemain, direction les alpages du Merdaret, du Grand Rocher et du Crêt du Bœuf, à près de 2000 m d'altitude, avec un panorama à 360 degrés sur les Alpes, du mont Blanc au mont Aiguille, voire jusqu'à l'Ardèche les jours de très beau temps ! Vous découvrirez aussi en route les zones humides caractéristiques du massif de Belledonne.

À partir de 240 euros par personne (inclus : location du cheval, encadrement, repas, matériel de camping hors duvet et tapis de sol, frais d'intendance).

Plus d'infos au : www.crinieresauxvents.fr

ITINÉRANCE
INSOLITE

Voyager autrement

En train, en bateau, en téléphérique



Se laisser transporter autrement

Glisser sur les eaux des gorges du Drac ou de l'Ébron, emprunter le premier train électrifié au monde en Matheysine, monter à bord d'une véritable locomotive à vapeur de 1900 dans le bois du Corniolay sur le site de la Vallée Bleue à Montalieu-Vercieu... L'Isère est un terrain de jeu idéal pour expérimenter des vacances différentes et choisir des mobilités alternatives, tout en jouissant pleinement de toute la diversité de ses paysages. Et si, cette année, le temps de quelques heures ou quelques jours, vous délaissiez la voiture pour vous déplacer autrement sur votre lieu de vacances ? En famille, entre amis, à chacun son rythme et son itinérance douce.

PAR STÉPHANIE SCARINGELLA



Ci-dessus : Bateau à roue sur la Sône. © Pascale Cholette



À gauche : Téléphérique pour accéder au pic Blanc (3330 mètres) à l'Alpe d'Huez. © Laurent Salino

Ci-dessous : Bateau croisière La Mira sur le lac de Monteynard. © Pierre Jayet



Imaginez... En quête de fraîcheur, vous avez envie de passer l'après-midi au Jardin des Fontaines Pétrifiantes (village de La Sône).

Votre idée : vous laisser dépayser par ce lieu où l'eau sous toutes ses formes – mares, cascades, bassins – a façonné un labyrinthe minéral et végétal inédit, presque féérique par sa profusion de plantes, fleurs et dentelles de roche naturelles. Pour rejoindre cet écrin de nature, vous voilà à bord du bateau à roue Royans-Vercors. Avec cette croisière calme aux allures d'un petit voyage sur les bords du Mississippi, vivez une parenthèse hors du temps et loin de toutes obligations de circulation.

Par conviction pour un mode de vie plus décarboné ou par envie d'une pause plus sereine dans la frénésie du quotidien, beaucoup de vacanciers se tournent vers le « slow tourisme » et plébiscitent des séjours sans voiture. La tendance est à la lenteur du mouvement pour savourer le déplacement. Prendre conscience de sa propre place dans le paysage, de la qualité du moment vécu. Prendre le temps de s'immerger dans un nouvel environnement, d'en

observer les détails. Ne pas juste arriver le plus vite possible quelque part. Une question demeure importante : comment concilier cette recherche d'un tourisme plus responsable avec l'accès aux sites d'intérêt ?

UNE INTERMODALITÉ TOURISTIQUE RESPECTUEUSE ET DURABLE

En Isère, il existe autant d'itinéraires possibles que d'envies. Des hauts plateaux du Vercors à la Vallée Bleue, des berges du Rhône aux villages d'altitude de l'Oisans, la voiture n'est désormais plus indispensable pour découvrir le territoire et ses attraits. L'intermodalité est même facilitée, puisqu'il est facile de combiner le large réseau des cars Région Auvergne-Rhône-Alpes avec des trajets en train touristique, en bateau ou dans une des nombreuses télécabines qui restent opérationnelles en été. Chacun de ces transports accueillant également des vélos pour celles et ceux qui le souhaitent.

Ainsi, il est possible d'allier croisière fluviale et vélo sur une portion de la ViaRhôna. Depuis Vienne, la Compagnie



des Canotiers du Rhône propose une longue descente sur le fleuve majestueux jusqu'aux Roches-de-Condrieu ou Sainte-Colombe, puis un retour en vélo classique ou électrique pour s'immerger dans les fameux coteaux de Côte-Rôtie et aller à la rencontre des femmes et des hommes qui font vivre la vigne.

Autre pépite, la découverte à la journée du lac de Monteynard d'abord à bord du bateau La Mira (depuis Savel ou Treffort), puis en marchant avec la traversée des passerelles himalayennes au-dessus des gorges du Drac et de l'Ébron. Cette randonnée qui met l'Obiou en toile de fond, sur 13 km environ, pour 400 m de dénivelé positif

est accessible aux grands comme aux petits un peu sportifs.

Plus d'infos sur : www.alpes-isere.com

Rubrique À voir/à faire – Bateaux/Trains touristiques

DES TÉLÉCABINES AUX ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE

En Isère, lorsque l'on parle d'activités de nature, la montagne arrive au premier plan. Sorties sur une journée ou bivouacs plus longs, de nombreux itinéraires balisés sont accessibles grâce aux remontées mécaniques. Cela commence au cœur même de Grenoble avec le



À gauche : Les fameuses bulles de la Bastille relient le centre de Grenoble au massif de la Chartreuse et donnent accès à de nombreux itinéraires de randonnée.
© Pierre Jayet

mètres d'altitude, d'où vous pourrez admirer 1/5 du territoire français et les prestigieux géants alpins : mont Blanc, les Grandes Jorasses, le Grand Combin, le Cervin, le Grand Paradis...

Il est également possible de visiter un des plus beaux glaciers d'Europe grâce à une télécabine. Aux 2 Alpes, le Jandri Express arrive à 3400 m d'altitude et s'ouvre sur un panorama à 360° sur le massif des Écrins, les aiguilles d'Arves et le mont Blanc... Une balade accessible à tous, en 10 minutes à pied depuis la sortie de la gare du funiculaire.

UNE NUIT EN REFUGE, DEPUIS LA VALLÉE

Autre terre de randonnée : Belledonne, ses sommets majestueux et ses lacs d'altitude. Dans ce paysage de carte postale, juste au-dessus d'Uriage, Chamrousse (accessible en bus depuis Grenoble) est tout autant un des berceaux du ski alpin que le point de départ de quelques-unes des plus belles randonnées de la région. Des sorties dans un paysage de haute montagne mais facilement accessibles. Ainsi le téléphérique de la Croix de Chamrousse permet de se rapprocher du refuge de La Pra (2100 m), étape du GR® 738 et de la haute traversée de Belledonne. L'arrivée de la télécabine (2250 m) permet de rejoindre le refuge en traversant un alpage dédié à l'activité pastorale. Une multitude de boucles (tout en restant sur le GR® 738) est alors possible pour découvrir les nombreux lacs – Léama, Longet, Claret... – qui émaillent le paysage. Le refuge de La Pra offre aussi un bon point de départ vers les sommets environnants : le Grand Colon, les lacs du Doménon, la Grande Lauzière, et le plus haut de tous, la Croix de Belledonne... Et si vous décidez de dormir au refuge, le matin très tôt, vous pourrez même apercevoir les chamois qui pâturent à proximité. ■

Plus d'infos sur : www.alpes-isere.com
Rubrique À voir/à faire - Téléphériques

téléphérique de La Bastille. Tout en profitant d'un panorama exceptionnel sur les massifs environnants, « Les Bulles » vous emmèneront au départ de différents sentiers, de la simple balade en famille (mont Jalla, mont Rachais...) aux parcours de trail et aux randonnées de plusieurs jours à travers la Chartreuse.

En changeant de vallée, direction l'Oisans, la télécabine nouvelle L'Eau d'Olle Express relie Allemond à Oz-en-Oisans et offre un accès rapide aux nombreuses activités outdoor sur les domaines Oz-Vaujany et Alpe d'Huez. Au départ d'Oz, les remontées mécaniques vous permettront d'accéder au Pic Blanc, un site exceptionnel à 3300

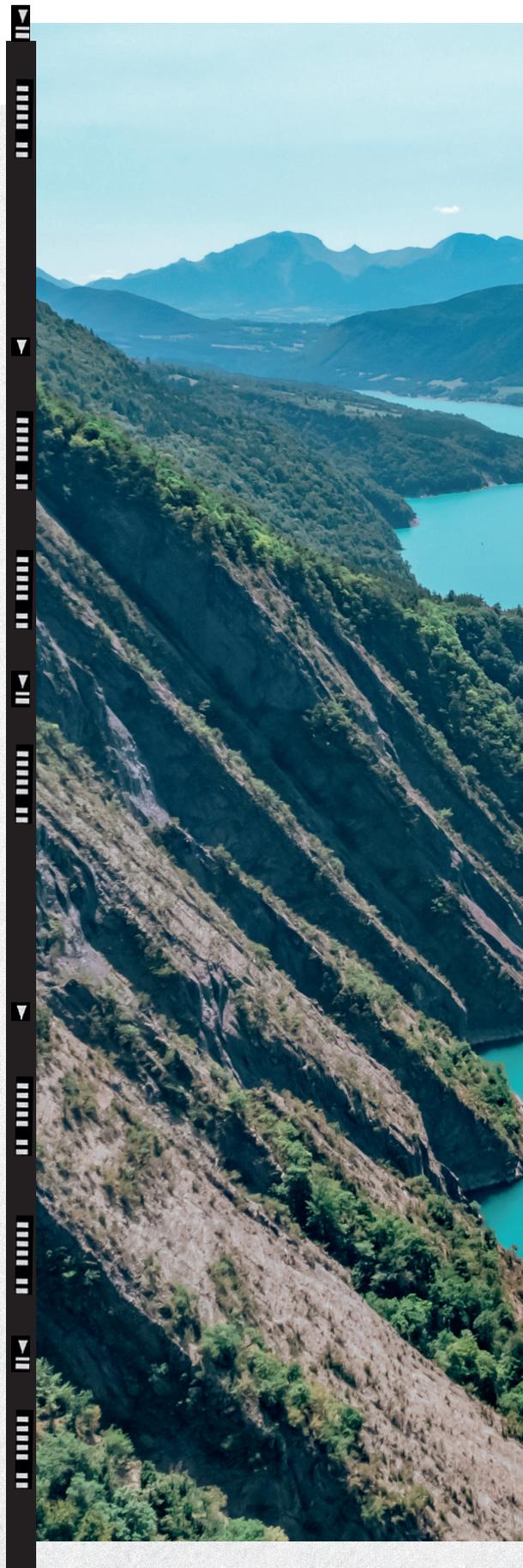
FOCUS

Le petit train de la Mure : la Matheysine au fil des rails

Il y a plus de 100 ans, cette ligne de chemin de fer était utilisée pour transporter du minerai. Après d'importants travaux de réhabilitation, le petit train rouge, désormais uniquement touristique, accueille de nouveau ses voyageurs. Sur près de 600 mètres de dénivelé, à la rencontre de quelques-unes des Merveilles du Dauphiné, cette échappée vertigineuse permet de remonter le temps dans un cadre naturel d'exception entre lacs, prairies et montagnes...

PAR STÉPHANIE SCARINGELLA

À droite : Vue panoramique sur le lac de Monteynard apprécié des amateurs de sports de glisse aquatique. De nombreux sentiers accessibles aux randonneurs et aux vététistes permettent d'en faire le tour et même de le survoler grâce à deux passerelles himalayennes. © Les Droners





DES PANORAMAS INÉDITS

En attendant le coup de sifflet du départ, la gare de La Mure offre déjà un joyeux moment de découverte : images d'archives, exposition photographique contemporaine et ludique, cabinet de curiosités... Le long de la galerie des « pas perdus », l'immersion dans l'univers ferroviaire commence.

Une fois à bord de l'un des trois wagons restaurés, le voyage débute tranquillement au son de pastilles narratives sur l'histoire du territoire. La ligne traverse d'abord les anciennes villes minières de la vallée, avant d'entrer dans une toute autre dimension à l'approche des premiers viaducs et tunnels. Les rails s'accrochent alors à flanc de falaises et dévoilent un spectacle grandiose sur la nature environnante, depuis les berges cristallines du Drac jusqu'aux sommets alpins du Trièves et du Vercors (le col des

Deux Soeurs et le mont Aiguille, entre autres).

La vitesse réduite de la locomotive (un peu moins de 30 km/h) permet de profiter pleinement de tous les points de vue et surtout des incroyables contrastes de paysages : roche anthracite, vert sombre des mélèzes et eaux turquoise forment un tableau époustouflant. Autre moment fort du trajet, l'apparition élégante des fameuses passerelles himalayennes suspendues au-dessus du lac du Monteynard.

Après 40 minutes de voyage, l'arrivée est tout aussi panoramique : direction le Belvédère de Monteynard et la promenade des Grands Balcons qui surplombe l'un des plus impressionnants barrages de France. Au retour, un arrêt à La Motte-d'Aveillans permet de visiter le musée Mine Image. ■

Plus d'infos : lepetittraindelamure.com

SE
DÉPLACER
MALIN

En Isère, sans ma voiture

Des solutions malines pour se déplacer



De la Chartreuse, vue sur
l'agglomération grenobloise.
© Pierre Jayet





En Isère, sans ma voiture

Il est difficile d'imaginer se déplacer en montagne ou en campagne en se passant de voiture, et pourtant en Isère les solutions sont nombreuses pour accéder aux grands espaces sans prendre le volant. Les réseaux de transports en commun depuis les villes portes, couplés aux solutions d'autopartage, multiplient le champ des possibles. Avec les bonnes applications, cela devient même un jeu d'enfants.

PAR JÉRÉMY TRONC

Se déplacer entre villes, de la montagne à la ville, de la vallée aux sommets, du nord au sud de l'Isère ou de l'est à l'ouest, sans utiliser sa voiture, c'est le quotidien de beaucoup d'Isérois. Et ce, pas seulement dans le cadre de leurs déplacements domicile-travail. Nombreux sont ceux qui embarquent avec leur sac à dos ou leur valise dans un bus, un train ou dans une voiture en autopartage, destination la campagne ou un village de montagne pour une randonnée d'une journée, un week-end d'itinérance ou une semaine au grand air. Alors pourquoi pas vous ?

Se déplacer sans prendre le volant n'a jamais été aussi facile en Isère et nous vous conseillons, en arrivant en gare de Grenoble, de consulter l'application Itinisére sur votre smartphone. Elle vous géolocalise et vous propose, du lieu où vous vous trouvez, les solutions les plus pertinentes pour accéder à votre point de chute. Notez que l'application prend en compte les lignes de bus et de tramway de tous les réseaux existants, les lignes TER et les solutions de covoiturage et d'autopartage. Une solution complète et efficace mais vous pouvez aussi vous renseigner dans une des agences M mobilités qui centralisent toutes les informations.

Le bus sera votre meilleur allié pour vous déplacer sur l'ensemble du département. Le réseau TAG (Transport de l'Agglomération Grenobloise) compte 45 lignes de bus et

5 lignes de tramway qui desservent 49 communes. La Chartreuse, par exemple, vous ouvre ses portes moyennant un ticket à 1,70 euro et un trajet de 25 minutes sur la ligne de bus 62, direction le Sappey-en-Chartreuse ou le col de Porte.

Les lignes du réseau Cars Région Auvergne-Rhône-Alpes vous transporteront quant à elles au-delà des frontières de la métropole grenobloise : Vercors, Chartreuse nord, Belledonne, Matheysine, Oisans ou Taillefer, avec des départs réguliers tous les jours de la semaine. Vous pourrez aussi accéder aux territoires voisins grâce aux connections avec les réseaux Tougo dans le Grésivaudan ou celui du Pays voironnais en direction du Nord-Isère.

Autre solution intéressante quand malgré tout les transports en commun ne répondent pas à vos attentes : l'autopartage. Il fonctionne sur le même principe que la mise à disposition de vélos en libre-service. Vous pouvez profiter d'une voiture pour un bref trajet ou pour une plus longue durée en réservant l'un des 340 véhicules de la coopérative Citiz Alpes Loire. Un service moins onéreux et plus pratique que la location de voitures et qui vous permet d'accéder à tous les recoins de montagne, même les plus isolés. ■

Toutes les infos page 50



ÉCOLOGIQUE

Échange voiture contre téléphérique !

Qui n'a pas envie de raccourcir son chemin vers la montagne en gagnant de précieuses minutes de trajet et pas mal de confort (et d'essence !) ? La remontée mécanique l'Eau d'Olle express place le village d'Allemond à 8 minutes de la station d'Oz-en-Oisans au lieu de 20 minutes sur route de montagne. À pied ou à VTT, installez-vous dans l'une des cabines 10 places et accédez à la haute montagne et ses itinéraires grandioses. Les vététistes apprécieront en outre le bonus de descente jusqu'à leur voiture ou le départ des navettes jusqu'à Bourg-d'Oisans ou Grenoble, pour un itinéraire 100% écologique. L'Eau d'Olle express réduit ainsi le flux de voitures et encourage l'évolution des pratiques de déplacement pour des séjours plus respectueux de l'environnement. Et pour aller plus haut, les amateurs de randonnée pourront, depuis Oz-en-Oisans emprunter la télécabine de l'Alpette pour rejoindre le verdoyant plateau de l'Alpette constellé de plusieurs lacs d'altitude.

Infos : oisans.com
rubrique stations-et-villages/allemond

SPÉCIAL TOURISTES

L'autopartage vous donne des ailes

Précurseur de l'autopartage en France avec 1600 voitures partagées dans plus de 140 villes, Citiz innove en Isère en proposant une "offre tourisme" plus simple et plus accessible. Sans engagement et à durée limitée, elle permet de bénéficier d'un véhicule pour une heure et jusqu'à plusieurs jours, avec des frais d'inscription limités à 10 euros et sans dépôt de garantie. Dans l'offre tout est compris : carburant, assurance, entretien et assistance. Des véhicules vous attendent dans les principales villes iséroises et des stations de dépôt sont proposées dans 4 communes du Vercors : Villard-de-Lans, Autrans-Méaudre-en-Vercors, Lans-en-Vercors et Saint-Nizier-du-Moucherotte. Pour être encore plus libre, choisissez les voitures Yeal (offre développée par Citiz) accessibles en libre-service 24h/24 et sans réservation. Elles sont disponibles dans une zone et déposables dans n'importe quelle autre zone géographique définie.

Plus d'infos : alpes-loire.citiz.coop

PORTFOLIO

Rêves d'aventures



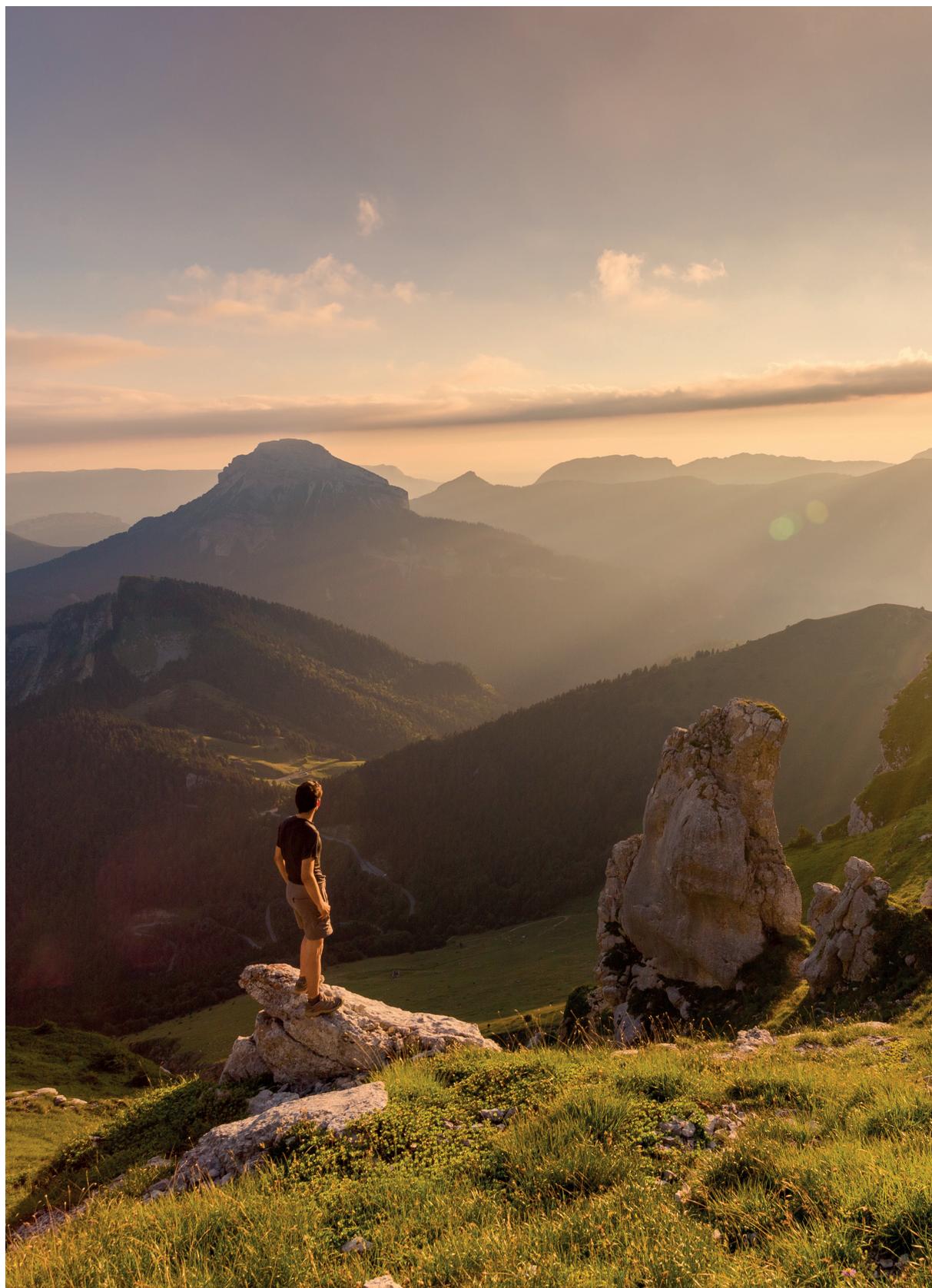
À Optevoz, le sentier thématique de l'espace naturel sensible de l'étang de Lemps permet de découvrir une faune et une flore remarquables. © Pierre Jayet



Ci-dessous : Envolée de montgolfières pendant la célèbre coupe Icare, plus grande manifestation mondiale de vol libre. En fond la Dent de Crolles. © Pierre Jayet



Ci-dessous : Lumières de fin de journée dans le Parc naturel régional de Chartreuse. © Pierre Jayet



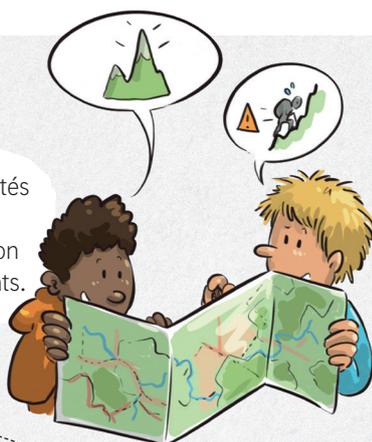
Les bons réflexes pour une randonnée réussie

La réussite de votre randonnée passe par un comportement responsable et respectueux envers la nature, ceux qui y vivent et y travaillent. Pour randonner sans embûche, adoptez ces règles de bonne conduite.

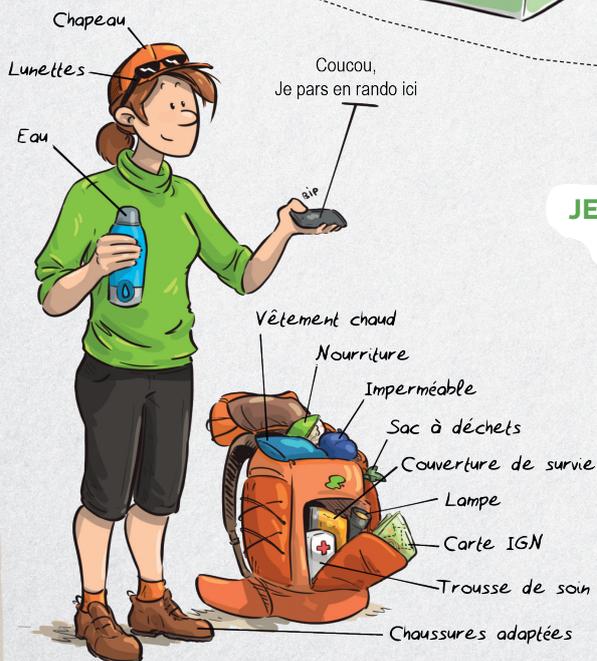
DESSINS : FANNY LE BAGOUSSE

AVANT DE PARTIR

Je me renseigne sur les caractéristiques et les difficultés de l'itinéraire et j'adapte ma randonnée en fonction de mon niveau et celui des participants.



Je consulte la météo.



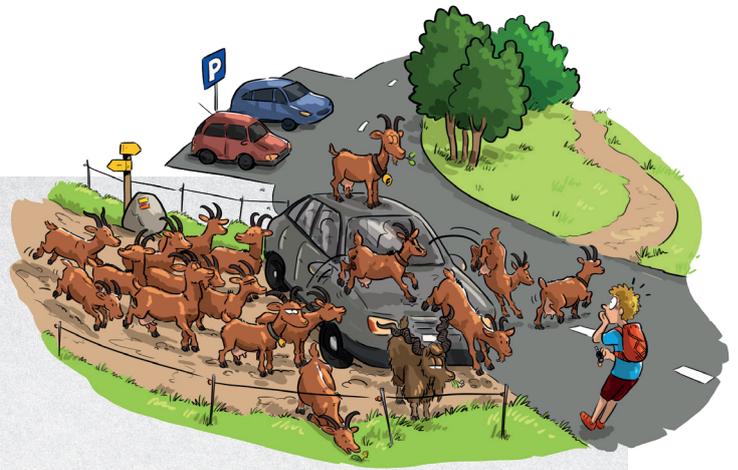
JE M'HABILLE AVEC DES VÊTEMENTS ET DES CHAUSSURES ADAPTÉS

- **Je prépare mon sac :** chapeau, lunettes de soleil, crème solaire, eau, nourriture, trousse de secours, protection de pluie, vêtements chauds (en montagne la météo change rapidement), sac pour ramener mes déchets, lampe de poche ou frontale, couverture de survie, téléphone chargé, topoguide et carte IGN.
- Si je pars seul, j'informe un proche de mon itinéraire.

AU COURS DE MA RANDONNÉE

Je privilégie le covoiturage ou les transports en commun. Je me gare sur les parkings, je veille à ne pas gêner la circulation des autres véhicules, notamment des tracteurs et des engins forestiers.

Je partage les espaces naturels. Je ne suis pas le seul à fréquenter la nature, pour ma sérénité et celle des autres, je partage l'espace avec les forestiers, les agriculteurs et les pratiquants d'autres activités sportives.



Je respecte la nature, je photographie les fleurs plutôt que de les cueillir, tout le monde pourra en profiter



Je reste discret (les animaux sauvages ne sont pas habitués à entendre nos bruits).



Je ramène mes déchets (même organiques) et je ne fais pas de feux (une trace de feu détruit le sol pour des milliers d'années).



Dans la nature, nous sommes toujours sur la propriété d'autrui, je respecte les cultures et ne piétine pas les prairies de fauche qui servent à nourrir le bétail en hiver.



Je ne dérange pas les animaux domestiques ou les troupeaux, je garde mon chien en laisse.



Je reste sur le chemin sans prendre de raccourci pour éviter le piétinement des espèces et l'érosion.

Connaître et respecter le balisage



Pour ma sécurité et celle des troupeaux, je referme soigneusement les clôtures et les barrières après mon passage.

Les types de balisage	GR® Grande randonnée	GRP® Grande randonnée de pays	Promenade et randonnée
Types d'itinéraire			
Bonne direction			
Tourner à gauche			
Tourner à droite			
Mauvaise direction			

Plus d'infos : isere.ffrandonnee.fr

Venir et se déplacer en Isère



EN TRAIN

3 Gares TGV - Tél. 3635*
www.sncf-connect.com

- > Grenoble
- > Valence TGV Rhône-Alpes Sud
- > Lyon Saint-Exupéry TGV

*Numéros accessibles depuis la France uniquement

EN AVION

Quatre aéroports dont deux internationaux rendent l'Isère accessible depuis le monde entier

- > Aéroport Grenoble Alpes Isère
 Tél. +33 (0)4 76 65 48 48
www.grenoble-airport.com
- > Aéroport de Lyon Saint-Exupéry
 Tél. 0 826 800 826* depuis l'étranger +33 426 007 007
www.lyonaeroports.com
- > Aéroport de Genève Cointrin
 Tél. + 41 848 19 20 20
www.gva.ch
- > Aéroport de Chambéry Savoie Mont Blanc
 Tél. +33 (0)4 79 54 49 54
www.chambery-airport.com

COVOITURAGE

- > www.covoit.net/isere
- > movici.auvergnerhonealpes.fr

EN BUS

Réseau Cars Région Auvergne-Rhône-Alpes (plusieurs lignes du réseau sont équipées de porte-vélos)
 Tél. 04 26 16 38 38
www.carsisere.auvergnerhonealpes.fr

L'appli indispensable

- > Car, bus, train, vélo, autopartage, covoiturage et même avion... Téléchargez l'application Itinisère et consultez en temps réel les informations complètes sur les différents modes de transports disponibles en Isère.



Infos

- > Infos trafic, itinéraires, horaires bus, covoiturage, autopartage : www.itinisphere.fr

ONT PARTICIPÉ À L'ÉLABORATION DE CE MAGAZINE

Directeur de la rédaction : Hervé Bodeau / **Coordination :** Sophie Battaglia et Grégoire Actis (Isère Attractivité) / Sébastien Rousset (Groupe UNAGI) / **Rédacteur en chef :** Jérémy Tronc (Agence Tintamarre) / **Rédaction :** Martin Léger, Jérémy Tronc, Stéphanie Scaringella / **Relecture-correction :** Hugo Verit / **Mise en page :** Michel Barthelemy / **Tirage :** 20 000 exemplaires / **Impression :** Imprimerie Notre Dame (Montbonnot) / Ce document est une brochure touristique. Nous avons apporté le plus grand soin à l'élaboration de cette dernière en nous efforçant de fournir une sélection objective. Toutes les indications, les illustrations contenues le sont à titre purement indicatifs et non contractuels, ils ne sauraient en aucun cas engager la responsabilité d'Isère Attractivité. Ne pas jeter sur la voie publique.

info@isere-tourisme.com - WWW.ALPE-ISERE.COM



SÉJOURS RANDO

Belledonne - Chartreuse - Oisans - Vercors



Sélectionnez votre parcours et retrouvez votre guide personnalisé détaillant les étapes de votre randonnée, les points d'intérêt que vous avez sélectionnés ainsi que l'ensemble des informations qui vous seront utiles pour préparer sereinement votre séjour. Venez vivre une expérience unique et mémorable en Isère. L'équipe d'Isère Attractivité et les Offices de tourisme de l'Isère se tiennent à votre disposition pour vous accompagner dans l'organisation de votre itinérance.

1// SUR LES PAS DES HUGUENOTS - DE MENS À LAFFREY - DES MONTAGNES DU TRIÈVES AUX LACS DE LA MATHEYSINE

Cet itinéraire en deux étapes vous fera découvrir les paysages du Trièves puis les lacs d'exception de la Matheysine. Ces deux territoires ont été les témoins de l'exil des huguenots au XVII^{ème} siècle. Vous passerez d'abord par le Trièves où espèces rares de fleurs et d'animaux se côtoient. Constitué d'une campagne généreuse et contrastée aux points de vue splendides, le Trièves est un paradis pour les randonneurs. Vous poursuivrez en Matheysine entre lacs de montagne aux eaux turquoise et sommets majestueux. Des Ecrins aux lacs de Laffrey en passant par les gorges du Drac, laissez-vous séduire par les richesses de cette destination authentique et conviviale !

Éléments remarquables : Musée du Trièves, Café des Arts, Halle de Mens, Petit train de La Mure, Lac de Laffrey

2// TOUR DU GRAND SOM LES DEUX SAINT PIERRE PAR LA RUCHÈRE

Partez quelques jours en plein cœur du massif de la Chartreuse entre nature et culture. Découvrez de petits sentiers en sous-bois, de magnifiques panoramas depuis le Petit Som et l'histoire remarquable de l'ordre des Chartreux. Vous approcherez un lieu exceptionnel empreint de sérénité et de calme : le monastère de la Grande Chartreuse. À 850 m d'altitude, le monastère est toujours en activité avec une trentaine de moines et près d'un millénaire de contemplation et de grand silence.

Éléments remarquables : Musée de la Grande Chartreuse, panoramas depuis le Petit Som

Toutes les infos : www.isere-tourisme.com/voir-faire/sejours-rando



Vivez l'expérience

Marcher, courir, rouler, grimper, voler, naviguer, nager, glisser, galoper : à chacun sa façon de parcourir l'Isère.

L'application **ISÈRE OUTDOOR** est disponible sur



Une application du Département de l'Isère





Vous êtes bien ici.

 **Hébergement insolite en Matheysine**

Réservez en ligne vos séjours et week-ends personnalisés en Isère

EVASION.ISHERE.FR

ALPES
ISHERE

SOURCE DE HAUTEUR