

Contacts utiles

La station thermale d'Allevard-les-Bains, nichée au cœur du massif de Belledonne, vous invite à découvrir ses paysages et son histoire par ses balades, ses musées et ses ateliers. Pour prolonger la journée, vous pourrez profiter d'activités variées : accrobranche, parcours d'orientation, baignade au lac de la Mirande. En soirée, les marchés nocturnes viennent animer les rues d'Allevard-les-Bains tous les mardis soirs de l'été dans une ambiance chaleureuse et estivale.

Bienvenue sur le secteur d'Allevard-les-Bains



① **Allevard-les-Bains**
Le Grésivaudan
Belledonne Nord

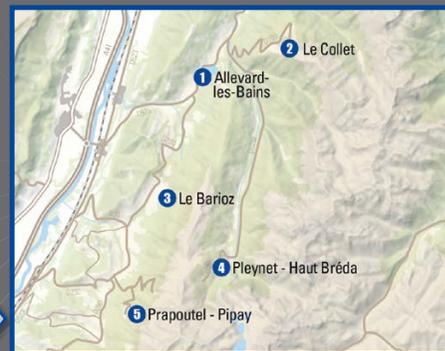
Plan des itinéraires de TRAIL



Parcours permanents de Trail en Isère



Parcours permanents sur le Grésivaudan



ISÈRE OUTDOOR
Retrouvez tous les parcours de trail de l'Isère sur l'application mobile Isère Outdoor.

- > Géolocalisation en direct sur le tracé du parcours.
- > Téléchargement des données et des fonds de carte pour une utilisation hors ligne et des GPX.
- > Appli mobile disponible sur
- > Egalement accessible sur isereoutdoor.fr

Règles de sécurité

- > Vous empruntez ces parcours sous votre propre responsabilité. Choisissez l'itinéraire adapté à vos capacités physique et technique.
- > Renseignez-vous sur les conditions météorologiques avant de partir. En cas de mauvais temps, reportez votre sortie.
- > Respectez les propriétés privées.



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

Recommandations

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

Prévention des piqûres de tiques

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

En cas de piqûre, je retire la tique à l'aide d'un tire-tique et j'en parle sans tarder à mon médecin.
Pour plus d'informations : www.santepubliquefrance.fr

Secours

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

Signalétique et balisage

Balisage trail indiquant la direction à suivre aux carrefours des itinéraires

itinéraire **FACILE** 1
itinéraire **MOYEN** 2
itinéraire **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 inscrit au Plan Départemental d'Itinéraires de Promenades et Randonnées (Marquage jaune) et les balises trails sont apposées sur les poteaux directionnels.

Accès

Point de départ : Centre d'Allevard
 RÉSÔ
Ligne 36 Goncelin - Allevard
Ligne 86 Grenoble - Allevard

indication de direction : direction principale et distance prochain carrefour et distance

indication de localisation : nom et altitude du lieu-dit

Mont Rolland alt. 412m

BRÉ Haut Bré 12.5 km →
0.6 km →

Continuité			
Changement de direction			
Mauvaise direction			



Partagez votre expérience sur
@belledonne-chartreuse @alpeishere
#belledonne-chartreuse
#monisere #alpeishere #isere #isereoutdoor

1 Alleverd-les-Bains

1 Boucle découverte du Flumet - Facile

Commencez par une mise en jambe le long du bassin du Flumet suivie d'une ascension vers Montouvrard.

Le parcours vous ramènera en douceur vers Alleverd.

DISTANCE	7,5 km	DÉNIVÉLÉ POSITIF	428 m
PT BAS / PT HAUT	350 m/876 m	TECHNICITÉ	1



2 Tour du Flumet par les hauts - Moyen

Parcourez cette double ascension de part et d'autre du bassin du Flumet.

DISTANCE	12,5 km	DÉNIVÉLÉ POSITIF	898 m
PT BAS / PT HAUT	454 m/925 m	TECHNICITÉ	1



3 Boucle des mineurs - Difficile

Grimpez jusqu'à l'ancienne cité Vaugraine avant de changer de versant à la découverte des vestiges de l'activité minière du Haut-Breda.

DISTANCE	18,3 km	DÉNIVÉLÉ POSITIF	836 m
PT BAS / PT HAUT	462 m/1154 m	TECHNICITÉ	2



4 Brame-Farine / Jeu de Paume - Difficile

L'échauffement à travers la commune d'Alleverd vous sera utile avant de partir à la découverte des hauteurs du pays d'Alleverd.

DISTANCE	20,4 km	DÉNIVÉLÉ POSITIF	1580 m
PT BAS / PT HAUT	453 m/1154 m	TECHNICITÉ	2

