

Contacts utiles

La Vallée du Haut-Bréda se distingue par son caractère sauvage et préservé, au cœur de la chaîne de Belledonne. Du lac de Fond de France aux alpages du Pleynet, le territoire alterne clairières, sommets, cascades, forêts et sentiers suspendus. Avant ou après l'effort, vous pourrez profiter des nombreux attraits du Haut-Bréda, comme la station des 7 Laux versant Pleynet et sa Wizlunge, ou simplement flâner entre ses hameaux.

Bienvenue sur le secteur du Haut-Bréda - Le Pleynet



ALPES
ISHERE
SOURCE DE HAUTEUR

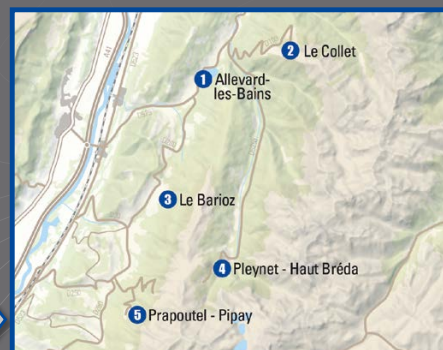
④ Pleynet - Haut-Bréda Le Grésivaudan Belledonne Nord

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 App Store Google Play
- > 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

itinéraire MOYEN

itinéraire DIFFICILE



> 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.

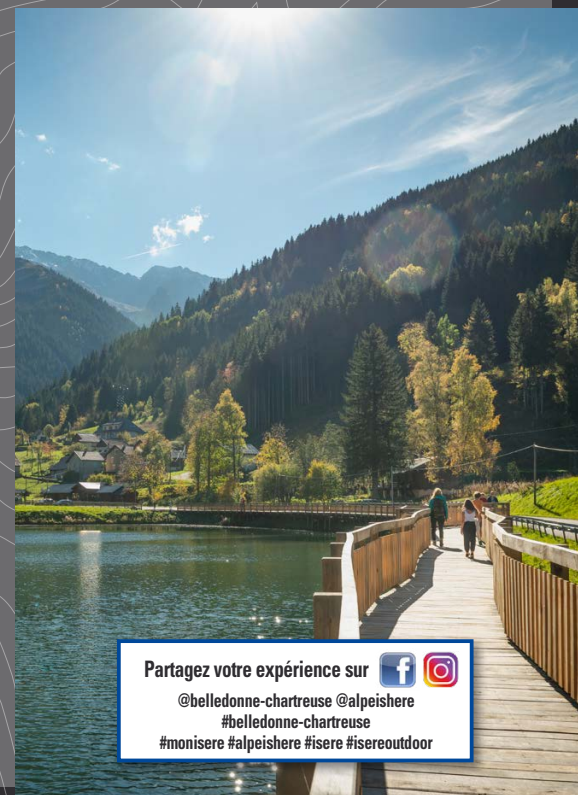
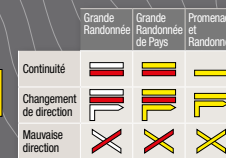
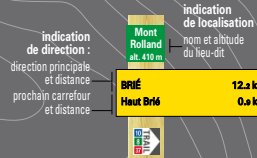
> Les itinéraires suivent le réseau de randonnée inscrit au Plan Départemental d'Itinéraires de Promenades et Randonnées (Marquage jaune) et les balises trails sont apposées sur les poteaux directionnels.

Accès

- 2 points de départ :
- Le Pleynet
 - Maison de la nature de Fond de France



Ligne Destination nature N94



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

4 Pleyynet - Haut Bréda

Au départ de la Maison de la Nature

30 Boucle de la Maison de la Nature - Facile

Une boucle idéale pour aborder le trail en douceur autour du lac de Fond de France.

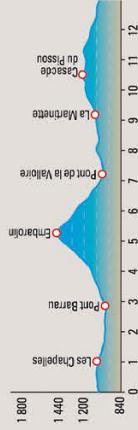
DISTANCE	5 km	DÉNIVELÉ POSITIF	159 m
PT BAS / PT HAUT	994 m / 1089 m	TECHNICITÉ	1



31 Boucle de Fond de France - Moyen

Une belle boucle autour du lac de Fond de France. Un parcours varié à la découverte de la cascade du Pissou et des coteaux du Haut-Bréda.

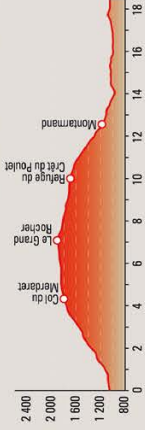
DISTANCE	12,2 km	DÉNIVELÉ POSITIF	793 m
PT BAS / PT HAUT	972 m / 1467 m	TECHNICITÉ	2



32 Merdaret / Crêt du Poulet - Difficile

Au départ de Fond de France, prenez de la hauteur et admirez la vue époustouflante sur la chartreuse et les sommets cachés de belledonne.

DISTANCE	17,5 km	DÉNIVELÉ POSITIF	1070 m
PT BAS / PT HAUT	958 m / 1913 m	TECHNICITÉ	3

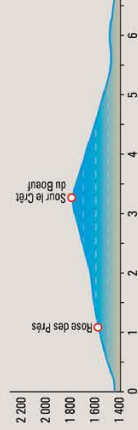


Au départ du Pleyynet - Office de Tourisme

33 Boucle du Pleyynet - Moyen

Au départ du Pleyynet, prenez la direction Rose des Prés. Bouclez votre sortie par une montée régulière jusqu'au Crêt du Boeuf. Bouclez votre sortie par une descente à travers la forêt de Pensery.

DISTANCE	6,3 km	DÉNIVELÉ POSITIF	380 m
PT BAS / PT HAUT	1143 m / 1795 m	TECHNICITÉ	2



34 Vallon du Pra / Crêt du Boeuf - Difficile

Une magnifique boucle au départ du Pleyynet à travers les Vallons du Pra et les alpages du Merdaret.

DISTANCE	10,5 km	DÉNIVELÉ POSITIF	634 m
PT BAS / PT HAUT	1443 m / 1897 m	TECHNICITÉ	4

