



ESPACE VTT DU LAC DE PALADRU VAL D'AINAN

245, route des Plages - 38850 CHARAVINES
06 23 33 15 90 - contact@naturavelo.com

ÉCOLE VTT / CYCLOTOURISME DU LAC DE PALADRU

ACCOMPAGNEMENT LOCATION & VENTE

www.naturavelo.com

LOUEZ LE VÉLO QU'IL VOUS FAUT ! VTT ADULTES ET ENFANTS, VTC ET VÉLOS DE ROUTE DE HAUTE QUALITÉ POUR 1 HEURE, 1 JOUR OU 1 SEMAINE...

Agrément Éducation Nationale et Jeunesse et Sport pour l'Encadrement Sportif.

Encadré par des professionnels brevetés d'État, découvrez la pratique du vélo loisir en toutes occasions sur les plus beaux sites du Pays Voironnais :

- Sorties accompagnées et stages thématiques calibrés pour tous les niveaux et toutes les pratiques (balade famille, nature, gastronomie ou patrimoine...);
- Sorties ou stages de perfectionnement technique VTT et pilotage pour les + sportifs;
- Idées originales de balades à vélo pour la famille (topo-guides, chasse aux trésors).

Idée +

Testez les vélos à assistance électrique (VTC et VTT)!

4 TOPOS DÉDIÉS VAE

À TÉLÉCHARGER

D **CHARAVINES** devant l'Office de Tourisme

Distance en km Dénivelé en m

17 DÉCOUVERTE DU VTT 5,8 94
Petit circuit pour les débutants sans aucune difficulté particulière.
Attention! Soyez prudent lors des 2 traversées de la départementale.

5 PLAINE DE BLAUNE 15 304
Le circuit idéal pour les débutants qui découvrent les joies et les difficultés du VTT: petites côtes, faux plats, descentes caillouteuses.
Attention! Il est conseillé aux VTTistes débutants de descendre de leur vélo dans les descentes caillouteuses.

Reprenez des forces en faisant une pause à la Grange Dîmière, ancienne dépendance des Chartreux et lieu d'exposition au Pin!

8 PLAINE DE BLAUNE BIS 13,7 298
Circuit ressemblant au circuit 5 avec quelques kilomètres de moins.

12 PLAINE ET COLLINES 9 168
Parcours familial en direction du Pin, idéal pour les VTTistes en herbe.

1 LES ÉTANGS D'OYEU 20,7 568
Belle balade débutant par une montée courte mais rapide, menant aux étangs du Thivolley sur le village d'Oyeu, appréciés pour leur calme.
Très belle vue sur le lac récompensant une 2^e montée en dévers.
Hérons et grenouilles accueillent les VTTistes après une descente très caillouteuse. Circuit parfois boueux. La fin du circuit zigzague dans la plaine de Blaune et revient par l'ancienne Chartreuse du Pin.

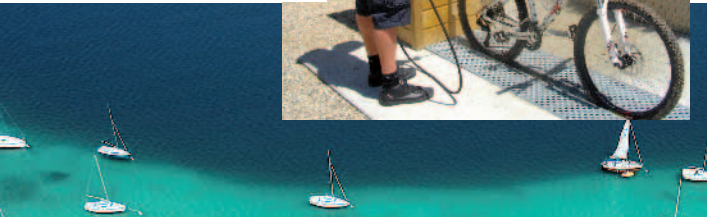
6 PETIT TOUR DU LAC 25,4 743
Petit, oui... mais costaud! Ça monte, ça descend pour mieux remonter. Un bon aperçu des circuits de la région et des villages riverains.
Attention! La descente après le hameau de Haute Véronnière comporte sur sa partie finale une rigole délicate.
Possibilité de départ depuis Paladru en partant sur le circuit 1.

18 GRAND TOUR DU LAC 50,9 1546
Un circuit physique qui ne devrait pas être un chemin de croix pour les sportifs qui découvrent la Croix des Cochettes, les 3 Croix à Paladru et la Croix du Moine mort. Le secteur de Combe Vieille sera apprécié à certains moments de l'année par les amateurs de boue.
Attention! Circuit pouvant être boueux.
Appréciez le tracé sur la rive est du lac jusqu'à Paladru. Au hameau de Brézins près du Pin, une montée raide sur la route attend les VTTistes. À la Chapelle de la Milin, une pause à l'ombre des arbres peut être nécessaire avant de repartir et de monter en sous-bois.

SERVICE +

BORNE DE LAVAGE ET GONFLAGE À CÔTÉ DE L'ÉCOLE VTT/CYCLO NATURA VÉLO ET EN FACE DE L'OFFICE DE TOURISME

Jetons 1 € disponibles à l'Office de Tourisme ou chez Natura Vélo



D **LE PIN** Grange Dîmière

20 BALADE INITIATIQUE 5,6 121
Pour faire comme les grands sur un itinéraire court adapté aux plus jeunes, ce circuit est idéal pour une sortie en famille. Deux montées courtes rythment le parcours.

Passage à proximité de l'ancien monastère Chartreux du XII^e siècle avec un point de vue dégagé sur les paysages alentour.

21 LE CHAMP DES VACHES 8,2 132
Ce circuit facile parcourt la plaine de Blaune et permet de découvrir les différentes cultures agricoles (champs de blé, maïs...). En chemin, vous croiserez, pour le plaisir des familles, les animaux de la ferme: vaches Montbéliardes et Holstein, poules, canards, chèvres...
Un circuit pittoresque résumant la vie paysanne du Pays Voironnais!

22 CŒURS DE VILLAGES 12,8 263
Ce circuit ne présente pas de difficulté et permet de découvrir 5 hameaux et villages typiques du Dauphiné.

Vous bénéficierez de plusieurs très belles vues sur le Lac Bleu, la Tour de Clermont ou les contreforts du massif de Chartreuse.



Idée +

À la Grange Dîmière, possibilité de pique-niquer sur place dans le verger; sanitaires; animaux de la ferme de la Courrierie visibles

23 LA FORÊT DE LA SYLVE BÉNITE 9,2 306
Ce parcours s'enfonce dans la forêt de l'ancien monastère et offre de jolies percées sur le massif de Chartreuse.

La vue sur la Chartreuse est imprenable. Les plus chanceux pourront même voir le Mont Blanc!

Un circuit rafraîchissant en été grâce à ses nombreux passages en sous-bois.

24 LE TOUR DE MONTENVERS 21,9 553
Cet itinéraire sportif est agréable par son accès rapide depuis la plaine et son terrain vallonné.

Au sommet, découvrez un panorama sur les trois territoires: Vals du Dauphiné, Bièvre-Valloire et Pays Voironnais.

Vous profiterez ensuite d'une belle descente avec appuis, virages et possibilité de sauts.



6 NOUVEAUX CIRCUITS VTT



D **PALADRU** devant la Mairie

18 LES HAUTS DU LAC 32 528

L'incontournable circuit 1! Le départ s'annonce raide sur 2 km, puis la suite n'est que balade en forêt avant d'arriver sur le village du Pin pour découvrir la Grange Dîmière et repartir en sous-bois. Au point 636, possibilité de faire un détour (non balisé) de 3 km aller-retour pour trouver le magnifique **château de Virieu**. Le VTTiste appréciera la diversité de terrains: sous-bois, cailloux, faux plats.

Possibilité de départ depuis Charavines en partant et revenant sur le circuit 6.

4 LES BALCONS DE LA BÂTIE-DIVISIN 25,4 743
Parcours très vallonné sans difficulté technique, très roulant, traversant les hameaux du nord du Lac de Paladru.

Très belle vue sur les montagnes. À deux tours de roue, au hameau de Chalmand, découvrez l'atelier de Jean-Luc Taschini, potier.

Attention! Lors des traversées de la route départementale 1075.



D **ST-GEOIRE EN VALDAINE** Combe Versoud

30 LE TOUR DES CHÂTEAUX 4,4 155
Circuit idéal pour les débutants souhaitant découvrir le VTT sur terrain vallonné. La fin de la principale montée, dans le vallon boisé du ruisseau de la Gorge, pourra être ponctuée par une pause aux abords du **château de Longpra**.

Vous longerez le château de la Lambertièrre, le château de Clermont et l'église Saint-Georges.

31 LES MARAIS DU VAL D'AINAN 4,4 59
Circuit totalement plat idéal pour les débutants et pour rouler en famille! Vous traversez l'un des sites naturels les plus riches du département de l'Isère (zone **Natura 2000**).

LE +

▶ VOUS EMPRUNTEREZ DES CHEMINS LUDIQUES DE PASSERELLE EN PASSERELLE SUR L'AINAN!

Attention
Restez bien sur le sentier et montrez-vous le plus discret possible afin de respecter la tranquillité de la faune et de la flore.

32 AUX PORTES DE LA CHARTREUSE 9,1 230
Circuit permettant de découvrir les 1^{ères} pentes du massif de la Chartreuse, tout en restant accessible au plus grand nombre. Vous vous échaufferez sur des chemins monotraces extrêmement ludiques, avant de finir par une traversée de gué! Zone **Natura 2000**: restez sur le sentier.

33 DE MARAIS EN CHÂTEAUX 11,8 240
Après un échauffement sur des sentiers plats et sinueux, vous abordez une montée régulière, récompensée par une belle descente en sous-bois*.

Vous longerez les châteaux de la Lambertièrre et de Longpra et l'église Saint-Georges.

Circuit au terrain très varié! *Zone **Natura 2000**: restez sur le sentier.

34 LE FAUCON 24,3 895
Circuit très vallonné, avec terrains et paysages variés au rendez-vous! La 1^{ère} descente est extrêmement rapide... **Attention** aux galets! Après la montée au Paradis et un parcours en crête, le circuit se conclut par une descente en sous-bois agrémentée de trois beaux virages en épingle.

Vous longerez le château de la Lambertièrre, le château de Longpra et le bois de Servelongue.

35 SAINT-SIXTE LE LAC 19,2 690
Circuits pour les Vétéristes confirmé(e)s. Une 1^{ère} ascension longue aux pentes irrégulières permet de découvrir le bois de Servelongue, avant de plonger sur Massieu par une descente très technique. La 2^{de} ascension, beaucoup plus régulière, mène jusqu'au lac de Saint-Sixte, point culminant du circuit (700 m). Les abords ombragés du lac seront idéals pour récupérer avant d'entamer une descente en sous-bois rapide et technique, où il faudra jouer les appuis naturels!

VTT PROFIL DESCENDANT DE SAINT-SIXTE À LA VALLÉE DE L'AINAN 1,6 21% (Pente maximale)

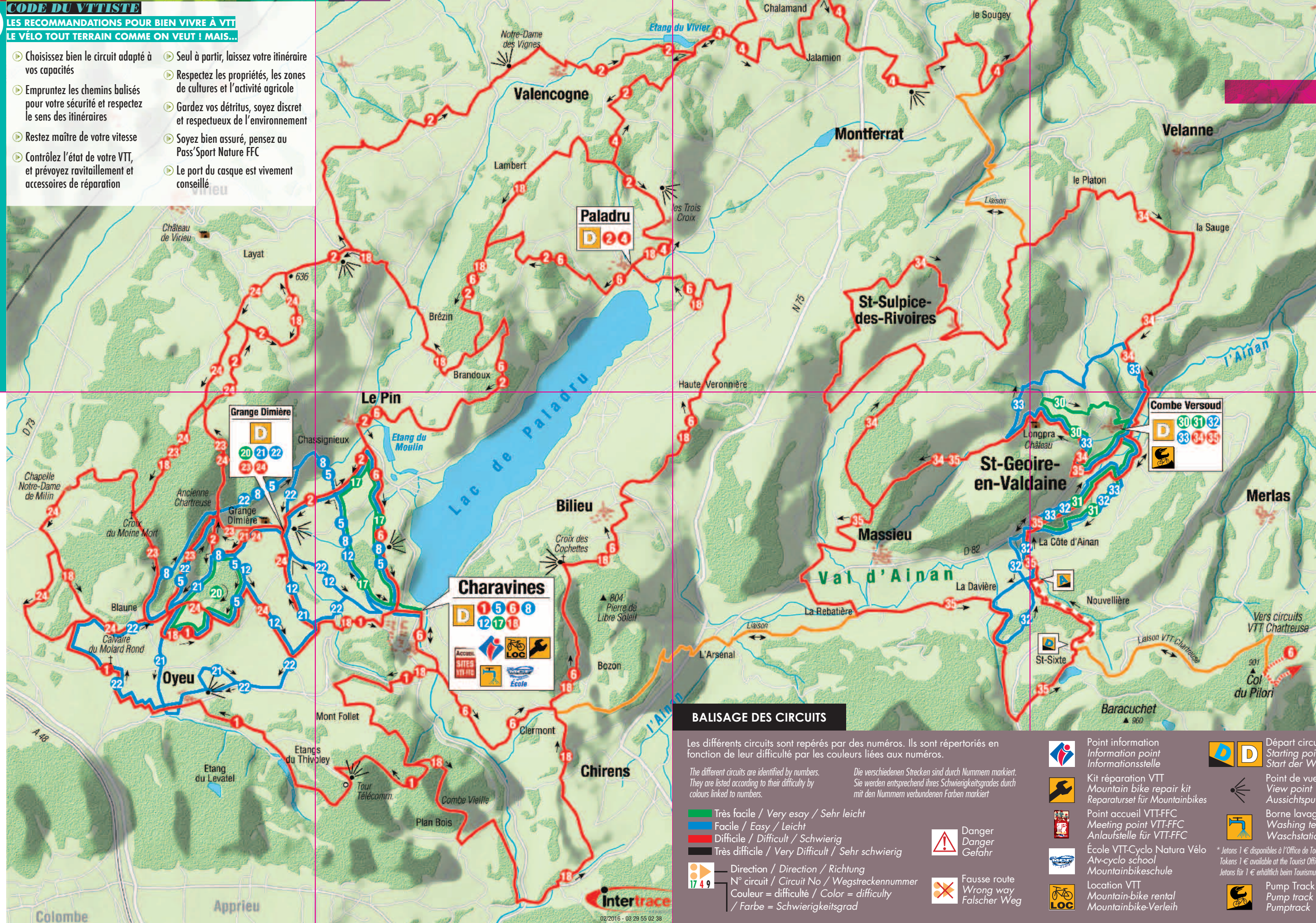
Départ du hameau de Saint-Sixte (parking signalé par un panneau sur le mur d'une maison). Une descente avec de nombreux changements de pentes, un tracé large permettant le choix de trajectoire et un terrain varié (racines, galets) qui ravit les pilotes. Par temps de pluie, le terrain est boueux à souhait!



CODE DU VTTISTE

LES RECOMMANDATIONS POUR BIEN VIVRE À VTT
LE VÉLO TOUT TERRAIN COMME ON VEUT ! MAIS...

- Choisissez bien le circuit adapté à vos capacités
- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires
- Restez maître de votre vitesse
- Contrôlez l'état de votre VTT, et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation
- Seul à partir, laissez votre itinéraire
- Respectez les propriétés, les zones de cultures et l'activité agricole
- Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement
- Soyez bien assuré, pensez au Pass'Sport Nature FFC
- Le port du casque est vivement conseillé



INFORMATIONS

OFFICE DE TOURISME **Pays Voironnais**
VOIRON • LAC DE PALADRU • CHARTREUSE

LAC DE PALADRU - 230 rue des Bains - Charavines - Tél. : 04 76 06 60 31
VOIRON - 30 cours Becquart-Castelbon - Voiron - Tél. : 04 76 05 00 38
www.paysvoironnais.info

ÉCOLE VTT/CYCLOTOURISME
CHARAVINES - Tél. : 06 23 33 15 90
www.naturavelo.com

CIRCUITS VTT

	Distance en km Distance in km Entfernung in km	Dénivelé en m Altitude in m Höhenunterschied in m
D CHARAVINES		
17 DÉCOUVERTE DU VTT	5,8	94
5 PLAINE DE BLAUNE	15	304
8 PLAINE DE BLAUNE BIS	13,7	298
12 PLAINE ET COLLINES	9	168
1 LES ÉTANGS D'OYEU	20,7	568
6 PETIT TOUR DU LAC	25,4	743
18 GRAND TOUR DU LAC	50,9	1 546
D PALADRU		
2 LES HAUTS DU LAC	32	528
4 LES BALCONS DE LA BÂTIE-DIVISIN	36,3	843
D LE PIN		
20 BALADE INITIATIQUE	5,6	121
21 LE CHAMP DES VACHES	8,2	132
22 CŒURS DE VILLAGES	12,8	263
23 LA FORÊT DE LA SYLVE BÉNITE	9,2	306
24 LE TOUR DE MONTENVERS	21,9	553
D SAINT-GEOIRE EN VALDAINE		
30 LE TOUR DES CHÂTEAUX	4,4	155
31 LES MARAIS DU VAL D'AINAN	4,4	59
32 AUX PORTES DE LA CHARTREUSE	9,1	230
33 DE MARAIS EN CHÂTEAUX	11,8	240
34 LE FAUCON	24,3	895
35 SAINT-SIXTE LE LAC	19,2	690
D VTT PROFIL DESCENDANT		
DE ST-SIXTE À LA VALLÉE DE L'AINAN	1,6	21% (Pente maximale)

BALISAGE DES CIRCUITS

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont répertoriés en fonction de leur difficulté par les couleurs liées aux numéros.
The different circuits are identified by numbers. They are listed according to their difficulty by colours linked to numbers.

Die verschiedenen Strecken sind durch Nummern markiert. Sie werden entsprechend ihres Schwierigkeitsgrades durch mit den Nummern verbundenen Farben markiert.

- Très facile / Very easy / Sehr leicht
- Facile / Easy / Leicht
- Difficile / Difficult / Schwierig
- Très difficile / Very Difficult / Sehr schwierig

- Direction / Direction / Richtung
- N° circuit / Circuit No / Wegstreckennummer
- Couleur = difficulté / Color = difficulty / Farbe = Schwierigkeitsgrad

- Danger / Gefahr
- Fausse route / Falscher Weg

- Point information / Information point / Informationsstelle
- Kit réparation VTT / Mountain bike repair kit / Reparaturset für Mountainbikes
- Point accueil VTT-FFC / Meeting point VTT-FFC / Anlaufstelle für VTT-FFC
- École VTT-Cyclo Natura Vélo / Atv-cyclo school / Mountainbikeschule
- Location VTT / Mountain-bike rental / Mountainbike-Verleih

- Départ circuits / Starting point / Start der Wegstrecken
- Point de vue / View point / Aussichtspunkt
- Borne lavage* / Washing terminal / Waschstation
- Pump Track / Pump track / Pumptrack

LÉGENDE

VTT PROFIL DESCENDANT DE ST-SIXTE À LA VALLÉE DE L'AINAN

LES TOPOS DE TOUS LES CIRCUITS À TÉLÉCHARGER

Tous les circuits sont conçus en boucle.