

Agenda des  
**BALADES** et  
**RANDOONNÉES**

*à pied ou à vélo*



# S'ÂÉRER Bouger À PIED à Cheval À VÉLO



## RANDONNÉES PÉDESTRES ET VTT

→ Cartoguide des randonnées et 11 idées randos pour tous les goûts. 500 km balisés.

En vente dans vos offices de tourisme (5€).



→ Circuits-randonnées, une sélection de parcours familiaux et sportifs dont un au départ d'une gare des Vals du Dauphiné.

Gratuit - Disponible dans vos offices de tourisme ou en téléchargement sur [www.tourisme-valsduadauphine.fr](http://www.tourisme-valsduadauphine.fr) (rubrique brochures).



## LES GRANDES ITINÉRANCES

### ● CAVAL' EN DAUPHINÉ



Un réseau de 200 km balisés à parcourir à cheval ou en attelage ! Des châteaux, des artisans/producteurs à rencontrer et une dizaine d'hébergements, labélisés Isère Cheval Vert.

• [www.isere-cheval-vert.com](http://www.isere-cheval-vert.com)

### ● CHEMIN DE ST JACQUES DE COMPOSTELLE



Suivez le GR65 (Romagnieu / Les Abrets en Dauphiné / Valencogne), et empruntez une partie du mythique chemin vers St Jacques de Compostelle, sur la portion Genève/ Le Puy en Velay.

• [www.amis-st-jacques.org](http://www.amis-st-jacques.org) - Toute l'année. Guide «Chemin de Compostelle de Genève au Puy en Velay» en vente dans vos Offices de Tourisme (12€).



### VIARHÔNA : DU LÉMAN À LA MER



Cette portion de voie verte (étape Lyon / Genève), accessible aux piétons, poussettes, vélos, rollers et trotinettes, chemine ici entre le massif du Bugey et le Rhône majestueux. Cette véloroute protégée est idéale pour la pratique familiale à la journée. Une liaison balisée, en voie partagée, entre la Via Rhôna et la gare SNCF de Pont-de-Beauvoisin ou la gare de St-André-le-Gaz, permet aux usagers d'un jour ou grands itinérants d'accéder ou quitter cette voie.

[www.viarhona.com/etapes/belley-groslee](http://www.viarhona.com/etapes/belley-groslee) par St Genix-sur-Guiers.

Toute l'année. Carte détaillée de la portion disponible gratuitement et Guide itinéraire du Léman à la mer en vente (15€), dans vos offices de tourisme.

## PARCOURS D'ORIENTATION



### COURSE D'ORIENTATION - PARCOURS PERMANENT

• 04 76 32 11 24

Une autre manière de découvrir et de se balader de manière ludique. Trouvez les balises et poignonnez votre carte. Trois parcours d'initiation et leurs variantes adultes ou enfants vous sont proposés. A vous de jouer !

- La Tour du Pin (urbain) : 3km
- Val-de-Virieu : 3.5km
- Les 3 saints (au départ de St Jean d'Avelanne) : Parcours VTT et pédestre de 5, 10 ou 15km.

• Cartes gratuites disponibles dans vos Offices de Tourisme (selon horaires d'ouverture) ou en téléchargement sur [www.tourisme-valsduadauphine.fr](http://www.tourisme-valsduadauphine.fr) Toute l'année.



B2 C3 E3

## TRAIL

### ● TRAIL

38730 Val-de-Virieu

• 04 76 32 11 24

[www.tourisme-valsduadauphine.fr](http://www.tourisme-valsduadauphine.fr)

Un parcours qui vous emmènera à la découverte des paysages et du patrimoine très varié des Vals du Dauphiné : forêt, château, panoramas...

2 portions de dénivelé très engagé vous attendent sur ce parcours.

• Parcours en téléchargement sur le site internet.



DIMANCHE

24

MAR.



## randonnée de l'USEP

Rendez-vous local des associations,  
La Bâtie-Montgascon

### De 8h à 10h

3 circuits de 4 kms, 8 kms et 12 kms.

Ravitaillements sur le parcours et à l'arrivée.

Adulte : 6 €, Enfant (3-11 ans) : 1 € (3 - 11 ans).  
armelle.gehin@ac-grenoble.fr

DIMANCHE

07

AVR.



## Randonnée des 4 vents

Ecole, Doissin

### De 7h30 à 9h30

Randonnée pédestre non chronométré, 3 circuits 8km (1 ravitaillement), 10km (2 ravitaillements) et 14 km (3 ravitaillements).

Tarif unique : 5 €.

06 32 15 23 62

soudesecolesdoissin@gmail.com

DIMANCHE

07

AVR.



## Randonnée du patrimoine

Local technique - derrière la mairie,  
Saint-Victor-de-Cessieu

### De 7h30 à 10h

Le Sou des Écoles vous propose sa

Randonnée du patrimoine. 3 parcours pédestre (5, 9 et 15 km) et un VTT de 25 km, à travers la Forêt de Vallin, en passant par le Fauteuil du Seigneur. Ravitaillement sur tous les parcours et boisson offerte à l'arrivée.

Adulte : 6 €, Enfant : 2 €.

06 70 31 21 51

soudesecoles.stvictor@gmail.com

DIMANCHE

07

AVR.



## Randonnée pédestre du CCAS

Salle des 3 chênes - Espace  
Charmille, Torchefelon

### Départs entre 8h et 10h

3 PARCOURS 4KMS (possible avec poussette) / 8 kms et 15 kms. Inscription sur place. Vente à emporter plat dauphinois (gratin dauphinois maison, andouille et saucisson) et gâteau maison - Réservation conseillée. Buvette.

Plein tarif : 6 €.

04 74 92 26 05

secretariat@torchefelon.fr -

www.torchefelon.fr/

DIMANCHE

14

AVR.



## Rando de la Soie

Salle des Associations, La Bâtie-  
Montgascon

### De 8h à 10h30

3 circuits de 5, 10 et 14 km Dénivelés :  
5km:106m, 10km:210m, 14km:290m

Plein tarif : 6 € (Inscriptions sur place). Gratuit pour les moins de 12 ans.

06 73 04 24 39

randobatiolanne@gmail.com - la-rando-  
batiolanne.wifeo.com/

LUNDI

15

AVR.

VENDREDI

19

AVR.



## Stage vélo des vacances

Parking salle polyvalente, Saint-  
Clair-de-la-Tour

### De 9h à 18h30

4-7 ans de 9h à 11h.

7-10 ans de 14h à 16h.

10-14 ans de 16h30 à 18h30

Stage vélo à la semaine. Au programme: code de la route, balade à vélo, initiation guidage. Le mercredi une balade à vélo est prévu vers Virieu avec un pique nique tiré du sac à la ferme d'une balade à poney l'après-midi avec les Poneys de la Durme.

Plein tarif : 90 € (Comprend la balade à poney),  
Enfant : 70 €. Obligation de règlement avant la semaine de stage.

04 74 88 80 44

animation@brunovelo.fr

SAMEDI

20

AVR.



### 34<sup>ème</sup> Randonnée cyclo

Salle des Fêtes "Abbé Perrin",  
Romagnieu

#### De 12h à 19h

Randonnée Cyclotouriste. Ouverte à tous (licenciés ou non licenciés).

Plein tarif : 10 € (Non licenciés), Tarif réduit : 7 € (Licenciés FFCT), Enfant (18 ans) : 3 € (Jeunes -18ans non licenciés).

06 17 30 21 55

cyclovtt.roma343@gmail.com -

www.cyclovttromagnieu.com

DIMANCHE

21

AVR.



### Rallye pédestre de la Balade Dolomoise

salle des fêtes, Dolomieu

#### De 8h à 13h30

**inscriptions de 8h à 10h / restauration à partir de 12h00**

3 parcours : 15 km avec 2 ravitaillements ; 10km avec 1 ravitaillement ; 5 km avec 1 ravitaillement (accessible avec poussette). Au retour restauration rapide. Ouvert à tout public désirant faire une rando/balade pédestre conviviale autour de Dolomieu.

Plein tarif : de 6 à 7 € (selon le parcours).

Gratuit pour les moins de 12 ans. 3 parcours proposés: 15 km avec 2 ravitaillements = 7 € ; 10km avec 1 ravitaillement = 6 €; 5 km avec 1 ravitaillement (accessible avec poussette) = 6 €.

06 87 59 43 97

labaladedolomoise38@gmail.com

LUNDI

22

AVR.

VENDREDI

26

AVR.



### Stage vélo des vacances

Parking salle polyvalente, Saint-Clair-de-la-Tour

#### De 9h à 18h30

**4-7 ans de 9h à 11h.**

**7-10 ans de 14h à 16h.**

**10-14 ans de 16h30 à 18h30**

Stage vélo à la semaine. Au programme: code de la route, balade à vélo, initiation guidage. Le mercredi une balade à vélo est prévu vers Virieu avec un pique nique tiré du sac à la ferme d'une balade à poney l'après-midi avec les Poneys de la Durme.

Plein tarif : 90 € (Comprend la balade à poney), Enfant : 70 €. Obligation de règlement avant la semaine de stage.

04 74 88 80 44

animation@brunovelo.fr

DIMANCHE

28

AVR.



### La Rando du Sou

Jardin partagé, Les Abrets en Dauphiné

#### De 8h à 10h30

**Départs.**

Le Sou des écoles de La Bâtie Divisin organise la 2<sup>e</sup> édition de sa randonnée pédestre. 2 parcours inédits : 8 kms (200m D+) et 14 kms (400m D+). Vente de pizzas cuites au four à bois à l'arrivée. Départs du Jardin Partagé

Plein tarif : 6 € (Pré-inscription en ligne : 5€).

Gratuit pour les moins de 12 ans.

soulabatiedivisin@gmail.com

DIMANCHE

28

AVR.



### Randonnée des donneurs de sang

Sous Les Halles, Biol

#### à 8h

Deux circuits : 8 KM et 15 KM. 2 Ravitaillements.

Tarifs non communiqués.

06 51 70 46 68

boitonc@free.fr

DIMANCHE

28

AVR.



### Randonnée pédestre et VTT

Salle des fêtes / Place du village (à confirmer), Granieu

3 circuits pédestres (7, 12 et 16 km) et 2 circuits VTT (à confirmer). Org. Comité des Fêtes de Granieu.

Tarifs non communiqués.

06 30 02 28 68 - 04 76 31 70 70

DIMANCHE

28

AVR.



## Randonnée pédestre

Salle des fêtes, Valencogne

### Départ entre 7h30 et 10h

Découvrez les chemins de randonnée et profitez de magnifiques paysages. 3 circuits : environ , 5.5km D100m - 8.5km D 200m - 16 km D 400m

Adulte : à partir de 7 €. Gratuit pour les moins de 14 ans. Repas sur place ou à emporter 10€ (spaghetti à la bolognaise).

07 62 60 23 03

ry.blanc@wanadoo.fr

DIMANCHE

28

AVR.



## Run'color

Gymnase, La Chapelle-de-la-Tour

### Départs entre 10 et 11h.

1 parcours de 5 km, accessible à tous, aux grands comme aux plus petits, à faire en courant ou en marchant, lors duquel les participants seront aspergés de poudre colorée (poudre de féculé de maïs biodégradable). Buvette et restauration sur place.

Adulte : 10 €, Enfant : 5 €.

06 73 33 39 85

soudesecoles.lachapelle38@gmail.com

JEUDI

09

MAI



## Randonnée Cyclo Les 3 Lacs

Salle Vercors, Les Abrets en Dauphiné

### Départs possible dès 7h

3 parcours proposés de 70, 91 et 124 km sur route (1000 à 2000m. de dénivelés selon le parcours). Ravitaillement et repas à l'arrivée.

Adulte : de 8 à 10 € (8€ pour les licenciés FFV 10€ pour les non licenciés). Gratuit pour les moins de 18 ans.

cyclolesabrets.wixsite.com/cyclo/3-lacs

DIMANCHE

12

MAI



## Randonnée des 3 Villages

Mairie de St Jean d'Avelanne, Saint-Jean-d'Avelanne

### De 8h à 14h

**départ de 8h et 9h30; maxi 9h pour le circuit de 16 kms**

3 circuits : 7, 12 et 16 kms - collation offerte au départ +1 ou 2 ravitaillements selon le parcours - inscriptions sur place - Buvette.

Plein tarif : 6 €. Gratuit pour les moins de 12 ans. Facultatif : un verre plastifié consigné 1€.

07 69 83 49 43

3villages.anim@gmail.com

LUNDI

13

MAI

VENDREDI

17

MAI



## Osez s'aventurer en randonnée !

Les Petites Bottes, Les Abrets en Dauphiné

INEDIT ! Séjour complet pour devenir autonome en randonnée. Encadré par des professionnels de la montagne. Relevez le défi et venez préparer vos futures aventures !

Tarifs non communiqués. Nous contacter.

06 37 27 95 29

contact@lespetitesbottes.fr -

www.lespetitesbottes.fr

DIMANCHE

02

JUIN



## Randonnée annuelle

Salle des fêtes (Panissage), Val-de-Virieu

### De 7h30 à 10h

#### Départs

Deux circuits 10 et 16 km. Dénivelé 300m. Un ravitaillement. Départs de la salle des fêtes de Panissage.

Plein tarif : 6 €.

06 33 84 15 21

DIMANCHE

02

JUIL.



## Max'trail 2024

gymnase des Dauphins, Saint-Jean-de-Soudain

### De 8h à 12h

Course nature au sein des Vals du Dauphiné. 2 parcours de courses à pied : 10 kms D+ 660M et 20 kms D+ 280 M (départs groupés pour la course à pied). Randonnée 10 KMS D+ 280 M (départ libre à partir de 8h)

Plein tarif : de 6 à 20 €. Randonnée 10 km : 6€, Trail 10 km : 12€ et trail 20 km : 20€. Course des gambettes 1 km : gratuit.

06 28 42 21 82

pompiers-latourdupin@orange.fr -

www.pompiers-latourdupin.fr/



## Stage vélo junior

405, avenue de savoie, Saint-Clair-de-la-Tour

Tous les jours  
sauf les samedis,  
dimanches

Du 08 Juillet au 30  
Août

### 4-7 ans de 9h à 11h.

### 7-10 ans de 14h à 16h.

### 10-14 ans de 16h30 à 18h30

Stage vélo pendant les vacances scolaires pour les enfants en fonction de leurs âges avec des moniteurs diplômés.

Enfant : 70 € (Tarif pour 5 demi-journée.).

04 74 88 80 44

atelier@brunovelo.fr - www.brunovelo.fr

LUNDI

22

JUIL.



## Balade nocturne contée

Départ communiqué lors de l'inscription, Pressins

### De 19h à 23h

8 ans+. Christian Maljournal vous guide à travers une soirée ponctuée de découverte astronomique, repas au coin du feu et balade à la frontale dans la campagne Pressinoise au son de légendes dauphinoises théâtralisées.

Tarif unique : 20 €. Inclus le repas et le guidage. Inscription indispensable.

04 76 32 11 24

tourisme@valsdudauphine.fr - www.tourisme-valsdudauphine.fr/

LUNDI

05

AOÛT



## Balade nocturne contée

Départ communiqué lors de l'inscription, Pressins

### De 19h à 23h

8 ans+. Christian Maljournal vous guide à travers une soirée ponctuée de découverte astronomique, repas au coin du feu et balade à la frontale dans la campagne Pressinoise au son de légendes dauphinoises théâtralisées.

Tarif unique : 20 €. Inclus le repas et le guidage. Inscription indispensable.

04 76 32 11 24

tourisme@valsdudauphine.fr - www.tourisme-valsdudauphine.fr/

DIMANCHE

15

SEPT.



## Rando des tartines

Salle des fêtes, Rochetoirin

### De 7h30 à 9h30

3 circuits : 7km, 11km, 17km. Collation départ - Ravitaillement

Adulte : 7 €.

07 61 26 64 31

fouleerochetoirinoise@gmail.com

DIMANCHE

15

SEPT.



## Randonnée du Don du Sang

Local Alphonse Belmont, Aoste

### 8H30 à 14H pour les 8 Kms – 8H30 à 11H pour les 12 & 16Kms

3 Circuits : 8 – 12 – 16 Kms. Repas tiré des sacs, boissons et collation légère offertes le long des parcours. Pas d'inscription ni réservation.

Plein tarif : 7 € (par personne). Gratuit pour les moins de 12 ans.

06 85 30 79 83

jocelyneG739820@outlook.fr

DIMANCHE

06

OCT.



## Randonnée pédestre et VTT

Salle des fêtes, Chimilin

De 7h30 à 10h

### Inscriptions et départs

VTT : 20km (300 m de dénivelé) ou 40km (800 m de dénivelé) et pédestres: balade de 6km patrimoine et chocolat ou 15km sur Chimilin et ses environs. Inclus café au départ, ravitaillements sur les parcours et sandwich-diot à l'arrivée. Par l'USEP Chimilin.

Gratuit pour les moins de 14 ans. VTT: 7€ licenciés FFCT – UFOLEP / 9€ pour les non licenciés. Marche: 5€ pour le 6 km et 7€ pour le 15 km. Gratuit pour les moins de 14 ans (non inclus sandwich-diot à l'arrivée).

07 50 47 29 08

usepchimilin@orange.fr

DIMANCHE

20

OCT.



## Randonnée Halloween du Sou des Ecoles

Halle Marcel Vergnaud, Faverges-de-la-Tour

à 8h

Randonnée Halloween

Repas 10€ (la part) sur réservation.

07 80 67 30 56

soudesecoles.favergesdelatour@gmail.com

## ZOOM NATURE



### SENTIER NATURE

38110 La Bâtie-Montgascou

En partant de la place du village à la rencontre de la faune, de la flore et de l'histoire locale, vous découvrirez sur le parcours d'environ 5 km des paysages variés (plaine, bois, marais...), 16 bornes et 4 panneaux thématiques.

Toute l'année.

Plan général gratuit. Livret détaillé en vente au Musée du Tisserand Dauphinois et dans vos offices de tourisme (3€). Visite gratuite.



1



### ESPACE NATUREL SENSIBLE DE L'ÉTANG DE MALSEROU

Fiti lieu

38490 Les Abrets en Dauphiné

Munissez-vous de bonnes chaussures, d'une paire de jumelles et suivez le vol de la petite libellule, une Cordulie à tâches jaunes, mascotte de cet espace protégé qui va se poser sur l'un des nombreux nénuphars !

Toute l'année.

Livret détaillé de découverte gratuit dans vos offices de tourisme.



2

## CIRCUITS VÉLOS

LE PAYS DE SAN-ANTONIO À VÉLO - 28 km

ENTRE BALCONS ET VALS DU DAUPHINÉ - 47 km

LE TOUR DU LAC DE PALADRU - 27 km

LA VAULSERRE - 25 km

LES TROIS SAINTS ET LA CROIX BLEUE - 42 km

[www.tourisme-valsdudauphine.fr](http://www.tourisme-valsdudauphine.fr)

### VIA RHÔNA : DU LÉMAN À LA MER

La Véloroute ViaRhôna est un itinéraire de 815 km alternant voies vertes sécurisées et voies partagées le long du Rhône. Adaptée aux familles comme aux cyclistes accomplis.

Carte locale disponible gratuitement dans vos offices de tourisme



### CHEMINS DE FABRIQUES

• 04 76 32 11 24

[www.tourisme-valsdudauphine.fr](http://www.tourisme-valsdudauphine.fr)

Les chemins de fabriques évoquent les sites, les usines et les ateliers dont on découvre les vestiges à détour d'une balade. Il fait également référence à une époque, le « temps des fabriques », la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle.

Circuit pour vélo / VAE / voiture.

Livret en vente dans les offices de tourisme (6€).



• **Bureau de Pont de Beauvoisin**

25, place de la République  
38 480 **PONT-DE-BEAUVOISIN**

De septembre à juin :

Lundi : 9h-12h30 et mercredi : 9h-12h30 et 14h-17h30

Du 08 juillet au 31 août :

Du lundi au samedi : 9h-12h30 et 14h-17h30

Fermé les jours fériés

• **Bureau de La Tour du Pin**

Les Halles, Place Antonin Dubost  
38 110 **LA TOUR-DU-PIN**

De septembre à juin :

Mardi : 9h-12h30 et 14h-17h30 et vendredi : 9h-12h30

Du 09 juillet au 31 août :

Du lundi au samedi : 9h-12h30 et 14h-17h30

Fermé les jours fériés

TÉL. 04 76 32 11 24

MAIL : [tourisme@valsdauphine.fr](mailto:tourisme@valsdauphine.fr)

- Borne d'informations touristiques 24/24h devant la mairie des Abrets en Dauphiné



& sur les réseaux # **valsdauphiné**



Scannez-moi !

Réservation en ligne et Carnet de voyage personnalisé  
sur : [www.tourisme-valsdauphine.fr](http://www.tourisme-valsdauphine.fr)

