D — CHARAVINES *devant l'Office de Tourisme*

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 leurs vélos 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 Thivoley sur le village d'Oyeu, appréciés pour leur calme.

Très belle vue sur le lac récompensant une 2e 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 2.*

18 GRAND TOUR DU LAC — 50,9 — 1 546

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 Notre Dame de 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 XIIe 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 Courrerie 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.

D — PALADRU *devant la Mairie*

2 LES HAUTS DU LAC — 32 — 528

L'incontournable circuit 2 ! 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 5.*

4 LES BALCONS DE LA BÂTIE-DIVISIN — 36,8 — 843

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 Chalamand, 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 Lambertière, le château de Clermont et l'église Saint-Georges.

31 LES MARAIS DU VAL D'AINAN — 4,5 — 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 — 9,2 — 230

Circuit permettant de découvrir les 1res 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 Lambertière et de Longpra et l'église Saint-Georges.

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

34 LE FAUCON — 24,6 — 895

Circuit très vallonné, avec terrains et paysages variés au rendez-vous ! La 1re 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 Lambertière, le château de Longpra et le bois de Servelongue.

35 SAINT-SIXTE LE LAC — 19,2 — 690

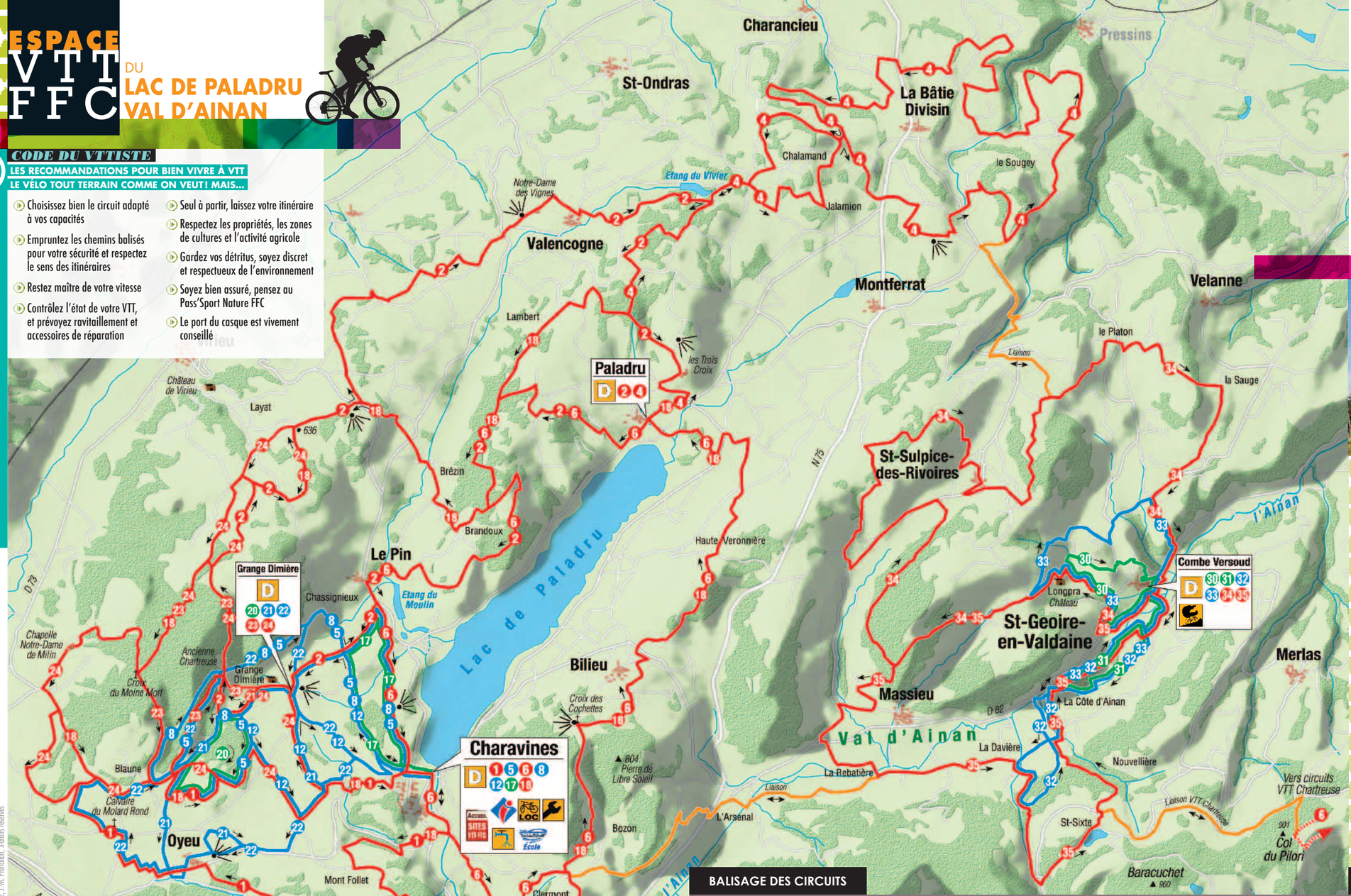
Circuits pour les VTTistes confirmé(e)s. Une 1re ascension longue aux pentes irrégulières permet de découvrir le bois de Servelongue, avant de plonger sur Massieu par une descente très technique. La 2de ascension, beaucoup plus régulière, mène jusqu'au lac de Saint-Sixte, point culminant du circuit (700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

ESPACE VTT FFC DU LAC DE PALADRU VAL D'AINAN

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 détritus, soyez discret et respectueux de l'environnement
- Soyez bien assuré, pensez au Pass'Sport Nature FFC
- Le port du casque est vivement conseillé



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 esay* / *Sehr leicht*
- Facile / *Easy* / *Leicht*
- Difficile / *Difficult* / *Schwierig*
- Très difficile / *Very Difficult* / *Sehr schwierig*

17 4 9 — Direction / *Direction* / *Richtung*
N° circuit / *Circuit No* / *Wegstreckennummer*
Couleur = difficulté / *Color = difficulty* / *Farbe = Schwierigkeitsgrad*

Danger / *Danger* / *Gefahr*

Fausse route / *Wrong way* / *Falscher Weg*

LÉGENDE

Office de Tourisme / *Tourist Office* / *Fremdenverkehrsamt*

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*

** Jetons 1 € disponibles à l'Office de Tourisme ou chez Natura Vélo*
Tokens 1 € available at the Tourist Office or at Natura Bike
Jetons für 1 € erhältlich beim Tourismusbüro oder bei Natura Vélo

Pump Track / *Pump track* / *Pumptrack*

INFORMATIONS

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

- **LAC DE PALADRU** - 230 rue des Bains - Charavines
- **VOIRON** - 30 cours Becquart-Castelbon - Voiron

NUMÉRO UNIQUE 04 76 93 17 60

www•paysvoironnais•info

naturavelo

ÉCOLE VTT / CYCLOTOURISME
- **CHARAVINES** - Tél. : 04 76 35 64 98

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	36,8	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	4,5	59
32 AUX PORTES DE LA CHARTREUSE	9,2	230
33 DE MARAIS EN CHÂTEAUX	11,8	240
34 LE FAUCON	24,6	895
35 SAINT-SIXTE LE LAC	19,2	690

LES TOPOS DE TOUS LES CIRCUITS À TÉLÉCHARGER

Tous les circuits sont conçus en boucle.

© New Deal Grenoble - Photos : Agence Unope, G. Cabello, W. Fourne, J.-M. Fanouillon, X-droits réservés