



# Ronds de jambe

Partir pour un petit tour de vélo .... sans s'inquiéter pour l'ainé qui file devant. Dans notre pays de montagne, profitons de la vallée ! Sans aucune difficulté, les berges de l'Isère, du Drac ou du Rhône permettent aux enfants de pédaler en sécurité. À utiliser sans modération. Ensuite, à vous de juger si vous partez à la journée ou juste pour un petit tour.



© Georges Crisic

Le vélo porte en lui un petit air de liberté

**A**vant de partir, et pour plus de clarté, repérez ces itinéraires sur la carte. Libre à vous ensuite d'adapter ces parcours : vous récupérez l'itinéraire au plus près de chez vous ; vous commencez la promenade en voiture pour vous rapprocher du but, vous faites l'aller et prenez les transports en commun au retour. C'est l'idée de ces quelques propositions de promenades sachant que vous pouvez inventer les vôtres.

**Grenoble & alentours**  
Grenoble, « ville la plus plate de France » et son agglomération ont aménagé 290 km de pistes cyclables. Voici quelques propositions de circuits faciles à faire en famille. Ces boucles sont extraites du « plan vélo » édité par la Métro. Ce plan gratuit est disponible en mairies, chez les professionnels du cycle, les agences Métrovélo, les points informations jeunesse et sur internet [www.la-metro.com](http://www.la-metro.com), rubrique déplacements.

En ville, les enfants de moins de 8 ans sont autorisés à rouler sur le trottoir

**Boucle 1**

**Balade citadine dans Grenoble**

Au départ du parc Paul-Mistral de Grenoble, descendez vers les quais de l'Isère. Sur cette rive gauche, prenez vers l'est en direction du domaine universitaire. Prenez à droite la rue des Taillés, puis rue la Houille-Blanche, l'allée Berlioz puis la rue des Résidences. Au rond-point, tournez à droite pour rejoindre l'avenue de la Commune de Paris, l'avenue du Bataillon-Carmagnole et l'avenue des Jeux-Olympiques. Passez devant la MC2 et continuez tout droit. Vous longez le parc Georges-Pompidou puis prenez à droite le boulevard du Maréchal-Foch qui vous ramène au parc Paul-Mistral.



© La Métro/Plan vélo

**Petits conseils**

L'été, n'oubliez pas une gourde, des lunettes de soleil, de la crème solaire et des manches longues, surtout pour les petits enfants sur leur siège bébé. Apprenez aux enfants quelques panneaux du code de la route, contrôlez la vitesse comme le freinage. Prévoyez le casque, la carte, la petite pharmacie, la pompe à vélo et la trousse de réparation anti-crevaillon. Gonflez bien vos pneus avant le départ.

**Boucle 2**

**Domaine universitaire**

Prenez votre départ sur les berges de l'Isère rive gauche (elles sont interdites aux voitures le dimanche). Filez en direction de l'île verte. Vous contournez le domaine universitaire, à moins que vous ne souhaitiez y faire une halte. Profitez-en pour visitez l'arboretum Ruffier-Lanche et son planétarium (rue de la Piscine à Saint-Martin-d'Hères). Visite guidée gratuite sur rendez-vous au 04 76 51 49 00. Vous rentrez par la rue des Glairons, l'avenue de Uignate, la rue des Résidences et vous rejoignez les quais au niveau de la Passerelle du tram. Vous revenez à votre point de départ par les berges.



© La Métro/Plan vélo

Boucle 2 : le domaine universitaire de Saint-Martin-d'Hères

**Pratique** : Environ 10 km – une bonne heure pour des enfants de 8/10 ans.

**Boucle 3**

**Balade dans Seyssins**

Vous pouvez démarrer cet itinéraire du Prisme de Seyssins (terminus du tram C). Empruntez vers le nord l'avenue Pierre-de-Coubertin jusqu'au Square du 8-Mai-45. Prenez à droite vers

Grenoble sur l'avenue du Général-De-Gaulle puis la rue Siste-ron et rejoignez la voie verte qui longe le Drac sur sa rive gauche. Remontez vers le sud la voie verte. Après le pont du Rondeau, prenez à droite la rue du Docteur-Schweitzer en direction du vélodrome de Seyssins. Revenez ensuite au Prisme. Ce parcours alterne montées et descentes.

**Pratique** : 6 km

**Berges du Rhône : la véloroute**

**La Véloroute de Chanaz (Savoie) au port de Groslée (Ain)**

La Véloroute est une voie verte, futur tronçon de la Véloroute "Du Léman à la mer" qui partira de Genève pour suivre le Rhône jusqu'à la mer Méditerranée. Elle est autorisée pour tous les véhicules roulants non motorisés. C'est une aubaine pour les familles. En longeant le fleuve, vous profitez des 30 kilomètres de voie verte pour découvrir les villages de Saint-Genix-sur-Guiers (et son célèbre gâteau de Saint-Genix !) et Champagnieux-en-Savoie, puis dans l'Ain, le mont Cordon et les villages d'Évieux et de Groslée situés au bord du Rhône.

Fiche technique à télécharger sur [www.valguiers.com](http://www.valguiers.com) ou sur demande à l'office du tourisme Val Guiers au 04 76 31 63 16

**Prenez de la hauteur !**

Chamrousse  
**AVENTURES**

**Boisson offerte !**  
(pour chaque participant, max 6, sur présentation de ce guide)

Expo et jeux sur l'environnement  
Dès 4 ans, parcours auto-assuré

Chamrousse Aventures  
Domaine du l'Anselle  
Ancienement Bachat Bouhoud  
04 76 15 36 92  
Transport poss. depuis Grenoble en VFD

[www.chamrousse-aventures.com](http://www.chamrousse-aventures.com)

Boucle 1 : une balade urbaine dans Grenoble

## Boucle 4

### Promenade dans Claix et Pont-de-Claix

Prenez votre départ du pont Lesdiguières à Pont-de-Claix. Ce pont, appelé aussi Pont Rouge est l'une des sept merveilles du Dauphiné. Il a été construit sur la demande du baron de Lesdiguières en 1611. Empruntez le chemin de la Digue, ou rive gauche du Drac vers le sud. Un passage n'est pas bitumé. Vous longerez ensuite la Gresse. Cette rivière descend des montagnes calcaires du Uercors, et après avoir coulé du sud au nord, elle se jette dans le Drac, au dessous de Uif. Bifurquez à droite dans la rue de Beauregard, puis rue de la Marjoéra et empruntez ensuite sur votre droite la voie verte qui longe l'autoroute A51.

Sur ce chemin, vous pouvez faire en crochet sur la gauche en empruntant le chemin de Labatie pour rejoindre le domaine de La Bâtie. Au bout d'un moment sur la voie verte, prenez à droite avenue de la Ridelet et rejoignez le pont Lesdiguières.

**Pratique** : 10 à 15 km environ – environ 1h30 pour un enfant de 8/10 ans.

## Boucle 5 :

### Une journée au Bois Français

Prévoyez votre journée pour cet itinéraire. L'idée est de profiter du lac et de sa plage. Très simple, cet itinéraire emprunte la voie verte, ou rive gauche des berges de l'Isère, en passant par la rue Aristide-Bergès. Pour le retour, vous empruntez la voie verte, mais cette fois sur la rive droite de l'Isère en direction de Meylan. Lorsque la voie verte



Boucle 4 : de Claix à Pont-de-Claix

s'arrête, prenez la rue des Agriculteurs en direction de Grenoble. Vous retrouverez la voie verte au niveau du parc de l'île

© La Métro/Plan vélo

## Boucle 6

### Dans Sassenage

Prenez votre départ du pont Lesdiguières à Pont-de-Claix. Ce pont, appelé aussi Pont Rouge est l'une des sept merveilles du Dauphiné. Il a été construit sur la demande du baron de Lesdiguières en 1611. Empruntez le chemin de la Digue, ou rive gauche du Drac vers le sud. Un passage n'est pas bitumé. Vous longerez ensuite la Gresse. Cette rivière descend des montagnes calcaires du Uercors, et après avoir coulé du sud au nord, elle se jette dans le Drac, au dessous de Uif. Bifurquez à droite dans la rue de Beauregard, puis rue de la Marjoéra et empruntez ensuite sur votre droite la voie verte qui longe l'autoroute A51.



L'art de freiner

sur un vélo), biclou ou biker de niveau 1 à 3. À chaque fois, les notions de sécurité routière sont abordées, techniques de conduite, entretien du vélo, lecture d'une carte et civisme. Un carnet nominatif est remis à chacun. L'objectif est d'acquérir les bons réflexes, en matière de freinage par exemple. Tarif : 40€ la leçon particulière d'une heure, 150 à 200€ les cours trimestriels, 200 à 250€ le stage d'une semaine l'été en station. Location du vélo possible : environ 15€.

Les cours peuvent aussi être dispensés aux parents. Une occasion d'encadrer ensuite un « vélobus » : les enfants vont à vélo en groupe à l'école. Des parents bénévoles les guident.

**En savoir plus** : Julien Rebuffet au 04 76 44 21 92 ou [www.moniteur-cycliste.com](http://www.moniteur-cycliste.com)

© MCF/Jean-Marie Francillon

d'Amour. Pour raccourcir le parcours, vous pouvez vous garer en voiture au niveau de la plaine de la Taillat. Pensez alors que vous effectuerez un aller-retour et non plus un circuit en boucle.

**Pratique** : environ 20km – dès 8/10 ans.

## Le Bois Français :

Le lac du Taillefer situé dans le parc du Bois français est réservé à la baignade et est surveillé par des maîtres nageurs sauveteurs. Vous y trouverez plages, pelouses, aires de jeux pour les enfants, balançoires, tobogans, tyrolienne, pyramide de cordes, bar-restaurant, jeu de boules, tables de

ping-pong et terrains de volley et même un parc à vélos. Ouvert tous les jours jusqu'au 16 septembre de 10h à 20h – gratuit jusqu'à 6 ans – 2€/3€ l'entrée, cartes à 10 entrées.

Trois autres lacs sont accessibles aux promeneurs, aux adeptes de sports nautiques ou d'activités de glisse. Au total, le Bois français s'étend sur 75 hectares de nature au cœur du Grésivaudan.

## Boucle 6

### Dans Sassenage

Prenez votre départ du château ou des Cuves de Sassenage (visites possibles toute l'année, tel. 04 76 27 55 37). Prenez la route

© Christian Morel/La Métro



Après l'effort, la baignade au Bois Français

du Uercors, le chemin des Engenières et rejoignez la voie verte sur la rive gauche de l'Isère. Remontez à droite par la rue Pier-

# Passez de belles journées au bois français



La base de loisirs du Bois Français vous accueille tous les jours, de 10h à 20h jusqu'au dimanche 6 septembre.

**NOUVEAUTÉ 2009**  
Prêt d'un fauteuil roulant amphibie pour les personnes à mobilité réduite.

Base de baignade  
Tél. 04 76 52 75 57  
[lametro.fr](http://lametro.fr)

## NAVETTE BOIS FRANÇAIS

Samedi, dimanche et jours fériés, du 16 mai au 14 juin.

Tous les jours, du 15 juin au 30 août, y compris les jours fériés.

### HORAIRES

Direction Grenoble > Bois Français

Victor Hugo	10.00	13.50
Chavant	10.05	13.55
Clinique Belledonne	10.12	14.02
Place de la République	10.18	14.08
Domène Mairie	10.28	14.18
Bois Français	10.37	14.27

Direction Bois Français > Grenoble

Bois Français	13.00	17.00	18.30
Domène Mairie	13.09	17.09	18.39
Place de la République	13.18	17.18	18.48
Clinique Belledonne	13.24	17.24	18.54
Chavant	13.32	17.32	19.02
Victor Hugo	13.37	17.37	19.07

DIRE La Métro - juin 09 - Photos Christian Morel



# Du vélo mais pas seulement

sont indiqués par des panneaux directionnels jaunes. Une carte des chemins balisés est en vente à l'Office de tourisme de La Mure (4€).

► **Pour le train de la Mure, réservation obligatoire au 0 892 39 14 26**

## Cîmes aventures & UTT

Isabelle Marchand, responsable du parcours acrobatique dans les arbres Cîmes aventures propose 15 UTT à la location (à partir de 1,45 m). UTT, casque, kit crevaison et plan : pour 8€ de location de UTT, vous voilà partis sur 12 km de sentiers balisés dans le bois de

Chapulay. Le balisage est jaune avec des numéros rouges. Le sentier est accessible librement avec vos propres vélos si vous préférez.

Formule Parcours Cîmes Aventures et UTT : 10% de réduction sur l'ensemble.

► **Cîmes aventures à Septème - 04 74 58 35 79 ou [www.cimes-aventures.com](http://www.cimes-aventures.com)**



## Associez le vélo à la découverte d'un site touristique.

### Bateau à roue & balade à vélo

Un aller en bateau, un retour à vélo. Vous pouvez embarquer vos vélos sur le bateau à roue Royans-Uercors. Il est conseillé de se présenter au minimum une 1/2 heure en avance. L'embarquement à bord peut se faire de Saint-Nazaire-en-Royans ou de La Sône. L'itinéraire à vélo long de 11 km traverse les noyeraies sur la petite route de campagne dite « Le Creux » (sans dénivelé). Si vous n'avez pas de vélo, il est possible d'en louer sur place (5€/vélo) ou de le réserver avant par téléphone (vélo adulte ou enfant). Un bel itinéraire jalonné par l'observation des oiseaux (prenez vos jumelles) : cygnes, hérons cendrés, canards colverts, cormorans, foulques ou buses.

► **La Sône - 04 76 64 43 42 ou [www.bateau-a-roue.com](http://www.bateau-a-roue.com)**

### Chemin de fer de la Mure & vélo

Les plus sportifs peuvent organiser une sortie train et vélo. Le chemin de fer de la Mure possède des voitures vélos qui comportent

des systèmes conçus pour fixer les deux-roues. Ainsi, vous prenez le Petit train de la Mure à l'aller et vous rentrez à votre rythme en vélo. Des circuits sont disponibles sur [www.ville-lamure.com](http://www.ville-lamure.com) ou [www.trainlamure.com](http://www.trainlamure.com)

Il existe par exemple une descente depuis La Mure jusqu'à Saint-Georges-de-Commieres en passant par le bocage Mathésin. Distance : 34,90km et dénivelé : - 525m. Les chemins

### Vient de paraître chez Glénat Balades à vélo autour de Grenoble

« Proposer des moments d'évasion à 3 tours de roues de chez soi : voilà l'objectif de ce livre », explique Jean-Paul Rousselet, auteur du guide « Balades à vélo autour de Grenoble » qui vient de paraître aux éditions Glénat. « J'ai essayé de trouver le plus possible de chemins de traverses ». Au final Jean-Paul Rousselet nous livre 42 balades accessibles à vélo dès l'agglomération ... et des dizaines de variantes qui rayonnent tout autour de la ville. Le premier niveau de difficulté s'adresse à des enfants dès 7/8 ans. Chaque sortie est agrémentée d'une carte de l'itinéraire, du descriptif du chemin, de photos et d'idées de halte ou de lieux de pique-nique. On vous souhaite d'avoir autant de plaisir que l'auteur à vous balader à vélo. Un excellent guide qui prolonge ce dossier « vélo ».

► **Collection Le P'tit Crapahut - 96 pages, 9,90 € - disponible en librairie.**



*Autour d'un bateau*

*Vos loisirs en famille*

St Nazaire-en-Royans (26)  
La Sône (38)  
☎ 04 76 64 43 42  
[www.bateau-a-roue.com](http://www.bateau-a-roue.com)



© La Métro/Plan vélo

### Boucle 7 Eybens : le parcours des deux passerelles.

Au départ de l'Odyssée, prenez la rue Pierre-Mendès-France en direction d'Échirolles. Juste avant la ZAC Les Ruïres, prenez à droite vers Grenoble la rue Raymond-Chanas. Vous l'atteignez en enjambant la rocade grâce à une passerelle. Les amoureux de glisse pourront rejoindre la patinoire (ouverte tout l'été) via la rue Henri-Barbusse. Sinon, poursuivez sur l'avenue du Général-De-Gaulle. Au rond-point, prenez tout droit. Vous êtes sur l'avenue du Uercors, puis la rue Belledonne. Vous passez sur la rocade grâce à la passerelle et atteignez la rue Charles-Piot. Prenez à gauche la rue Lamartine. Vous rejoignez la rue de Poisat et retrouvez l'Odyssée. Pratique : 5 km.

► **Merci à la Métro pour la réalisation de ce dossier.**

12 balades dans l'agglomération avec leur plan. Sur demande à [minizou38@free.fr](mailto:minizou38@free.fr)

### Boucle 7 : Eybens, le parcours des deux passerelles

re-de-Coubertin pour accéder au parc de l'Ovalie, et faites une halte au bord de l'eau. Revenez sur la voie verte, poursuivez jusqu'au pont des Martyrs. Là, roulez à droite pour passer allée de Gève, rue F. Marceau, allée des Plans à côté du collège Gérard-Philippe, puis rue de l'Argentière, rue des Pies. Prenez à droite avenue de la Falaise et revenez aux Cuves.

► **Semaine de la mobilité durable Rendez-vous du 16 au 22 septembre dans Grenoble et l'agglomération. Les déplacements "doux" seront à l'honneur. [www.smtc-grenoble.org](http://www.smtc-grenoble.org)**

### Le Guide du cycliste urbain édité par la Métro - gratuit.



Transporter son vélo, louer un vélo, réparer son vélo, apprendre à bricoler, adresses des vélocistes, apprendre à bien circuler en ville : tout est dans le guide du cycliste urbain. Réclamez le ainsi que le plan des pistes cyclables de l'agglomération, gratuit lui aussi. Vous pouvez télécharger le plan internet sur [www.la-metro.com](http://www.la-metro.com), rubrique Déplacements.