

A 45 min de Lyon et Grenoble et à 50 min de Chambéry, vous apprécierez le cadre boisé et vallonné du territoire avec de beaux panoramas sur les montagnes de Chartreuse, du Vercors, du Bugay et même le Mont Blanc par endroits !

www.tourisme-valsdudauphine.fr 04 76 32 11 24



Office de Tourisme
 Les Vals du Dauphiné



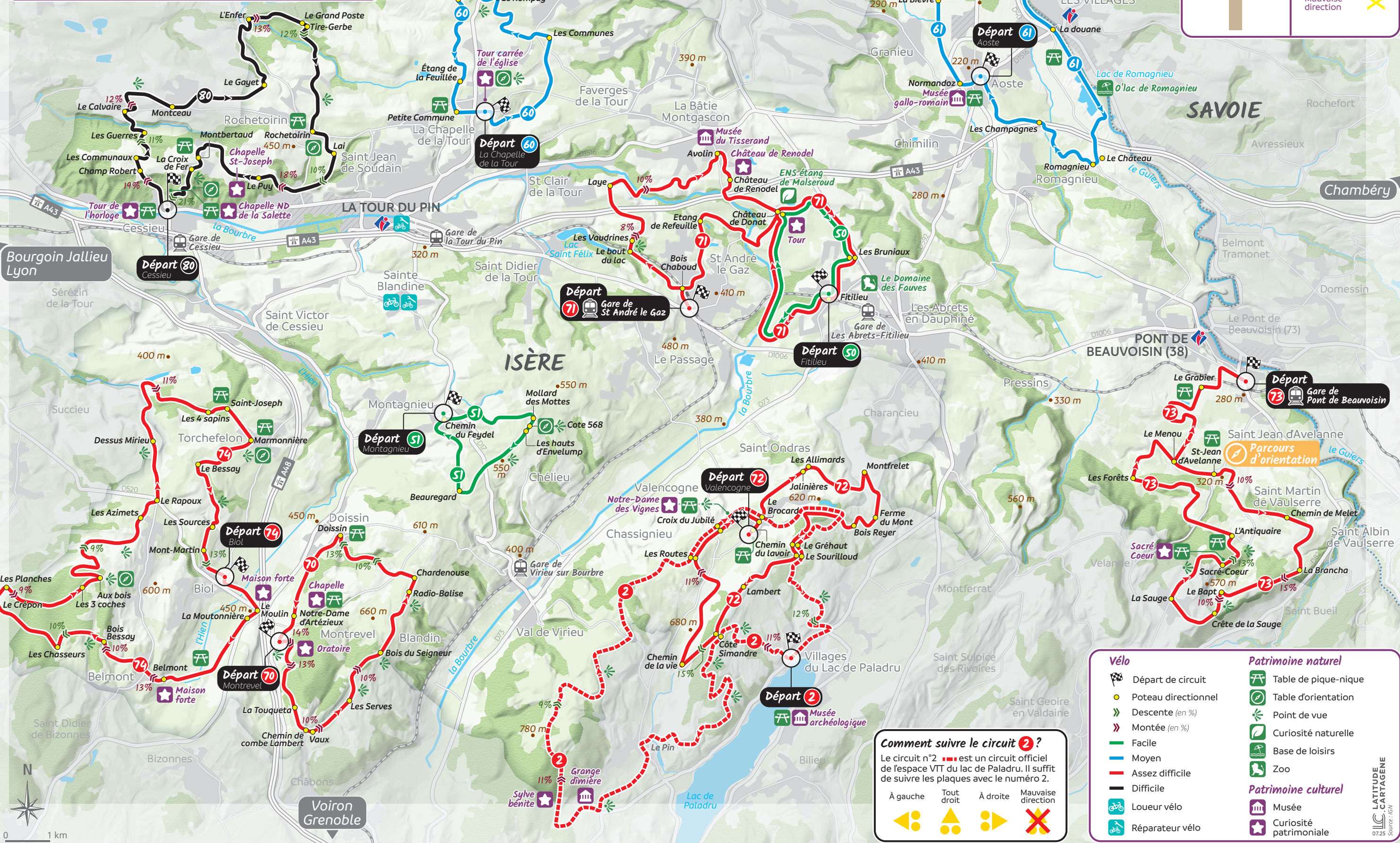
vals du Dauphiné
 En Isère

Nos circuits VTT



Les Vals du Dauphiné

N°	Nom	Distance	Temps	Dénivelé
50	Marais et étang de Malseroud	9 km	45 min	55 m
51	Chemin des crêtes	7 km	45 min	70 m
60	Les chemins de l'eau	11 km	1 h	90 m
61	Confluence du Rhône	18 km	1 h 30	100 m
70	Combe Lambert et chemin des crêtes	13 km	1 h 30	250 m
71	La ronde des étangs et marais	25 km	2 h 15	260 m
72	L'âme des collines	18 km	1 h 45	310 m
73	Les trois Saints	28 km	2 h 45	490 m
74	L'échappée verte	28 km	3 h	570 m
2	Les hauts du lac de Paladru	32 km	3 h 30	610 m
80	Le bois de Cessieu	22 km	2 h 45	640 m



Comment suivre les circuits ?

Les circuits empruntent les itinéraires de randonnée balisés en jaune.

Chaque carrefour (point jaune) porté sur la carte correspond à un poteau directionnel sur le terrain.

Entre chaque carrefour, les itinéraires sont balisés par des marques de couleur jaune.

Nom du carrefour
 Destination et distance
 Altitude
 Prochain carrefour et distance

Bonne direction
 Tourner à gauche
 Tourner à droite
 Mauvaise direction

Comment suivre le circuit 2 ?

Le circuit n°2 est un circuit officiel de l'espace VTT du lac de Paladru. Il suffit de suivre les plaques avec le numéro 2.

À gauche
 Tout droit
 À droite
 Mauvaise direction

Vélo

- Départ de circuit
- Poteau directionnel
- Descente (en %)
- Montée (en %)
- Facile
- Moyen
- Assez difficile
- Difficile
- Loueur vélo
- Réparateur vélo

Patrimoine naturel

- Table de pique-nique
- Table d'orientation
- Point de vue
- Curiosité naturelle
- Base de loisirs
- Zoo

Patrimoine culturel

- Musée
- Curiosité patrimoniale

Retrouvez nos boucles VTT sur l'appli Cirkwi

Flashez le QR code accompagnant nos boucles VTT pour accéder directement à l'application Cirkwi.

Plus besoin de carte : grâce à la fonctionnalité « Démarrer » laissez-vous guider par le tracé sur votre smartphone et pédalez en toute liberté !

Votre aventure commence ici !



Les Abreys en Dauphiné - Croix bleue

Découvrez nos parcours d'orientation VTT

Difficulté	Temps	Distance	Dénivelé
● Circuit vert	~ 1 h	5,5 km	+/- 80 m
● Circuit bleu	~ 1 h 30	13 km	+/- 170 m
● Circuit rouge	~ 2 h 15	16 km	+/- 310 m

Carte à récupérer en Office de Tourisme ou à télécharger ici

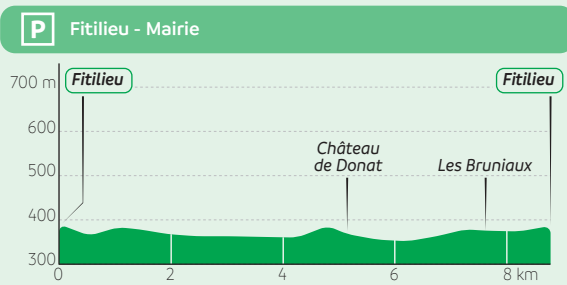


Les Abreys en Dauphiné - Étang de Malseroud

50 Marais et étang de Malseroud

Une boucle facile à la rencontre de la richesse des espèces biologiques de la rivière, de l'étang et des prairies humides.

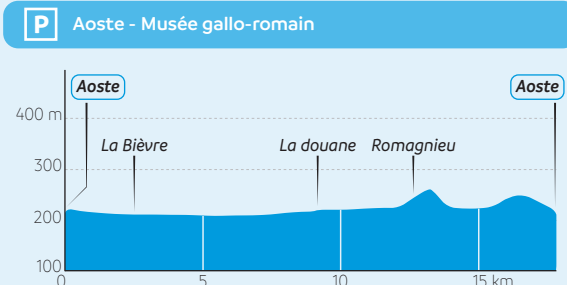
0h45 9 km +/- 55 m



61 Confluence du Rhône

Au fil de l'eau, longez la Bièvre, le Rhône et le Guiers avec les sommets du Bugey en toile de fond. Incontournable !

1h30 18 km +/- 100 m

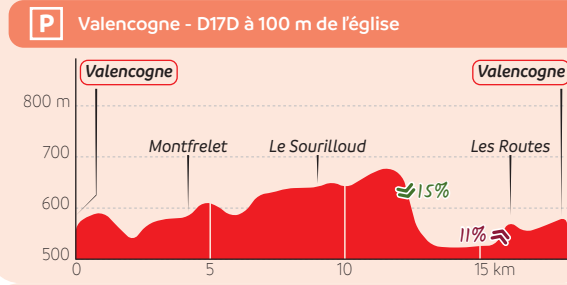


Aoste - Confluence du Rhône

72 L'âme des collines

Empruntez une portion du chemin de St-Jacques de Compostelle offrant de jolis panoramas sur la Chartreuse et le Mont Blanc. Calme et ressourcement garantis !

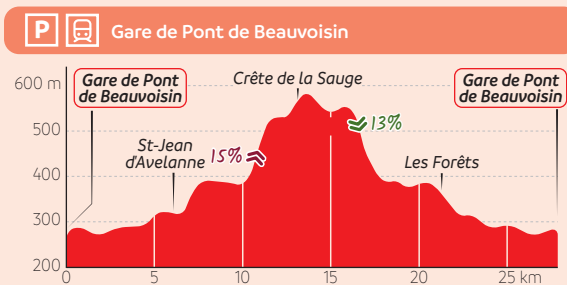
1h45 18 km +/- 310 m



73 Les trois Saints

Arpentez la campagne des trois villages au pied du massif de Chartreuse. Au programme : architecture locale en pisé, étangs et forêt.

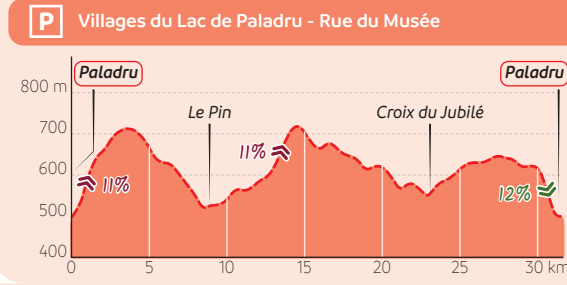
2h45 28 km +/- 490 m



2 Les hauts du lac de Paladru

Un circuit sportif aux multiples points d'intérêt : lac de Paladru, étang du Vivier, grange dimière, Notre-Dame des Vignes, vue sur le Mont Blanc...

3h30 32 km +/- 610 m



Saint Martin de Vaulserre - Bois au Sacré-Coeur

Adoptez les bons gestes

- Choisissez un circuit adapté à vos capacités
- Consultez la météo avant de partir
- Contrôlez l'état de votre VTT
- Portez un casque
- Informez votre entourage de votre itinéraire si vous partez seul
- Maîtrisez votre vitesse et restez vigilants sur les routes
- Partagez les chemins avec les randonneurs et les cavaliers
- Emportez vos déchets
- Respectez les propriétés privées et les zones de culture

Numéros d'urgence

Appel d'urgence européen **112**

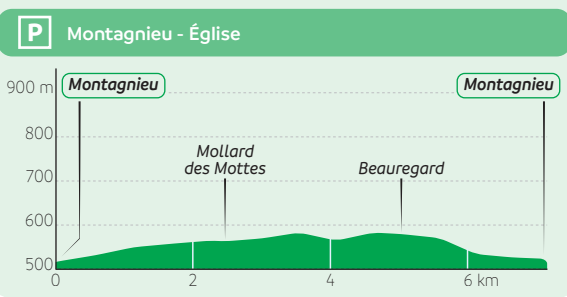
Gendarmerie **17** Pompiers **18**

SAMU **15** Urgence par SMS **114**

51 Chemin des crêtes

Pédalez sur les hauteurs de la vallée de la Bourbre avec des vues imprenables sur la Chartreuse, les monts du Chat et le Mont Blanc !

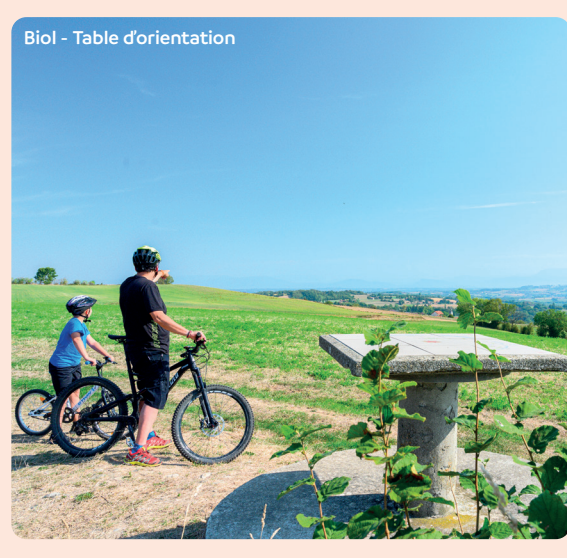
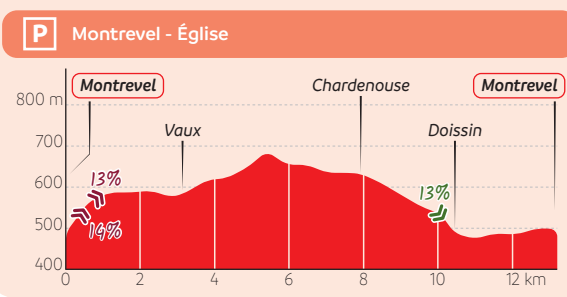
0h45 7 km +/- 70 m



70 Combe Lambert et chemin des crêtes

Traversez le bois de Montrevel, puis découvrez l'un des plus beaux panoramas sur la Chartreuse, les monts du Chat, le Bugey et le Mont Blanc.

1h30 13 km +/- 250 m

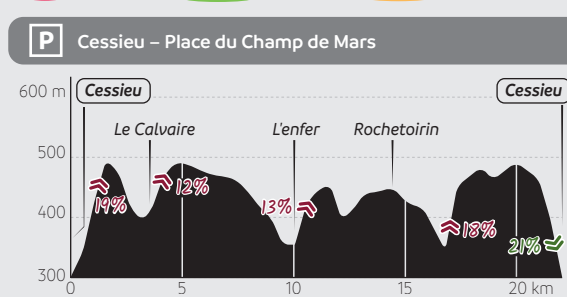


Biol - Table d'orientation

80 Le bois de Cessieu

Un parcours technique et exigeant avec de nombreux passages en sous-bois, des vues sur la Chartreuse, les monts du Chat et du Bugey.

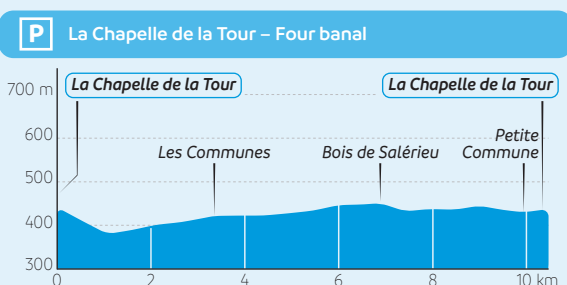
2h45 22 km +/- 640 m



60 Les chemins de l'eau

Un circuit facile à la découverte des étangs tantôt en forêt, tantôt entouré de champs agricoles.

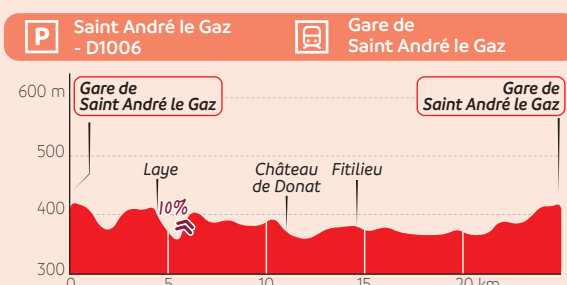
1h 11 km +/- 90 m



71 La ronde des étangs

Ce circuit vous conduit aux abords du Lac Saint-Félix, des étangs de Tapon, de Refeuille et de Malseroud.

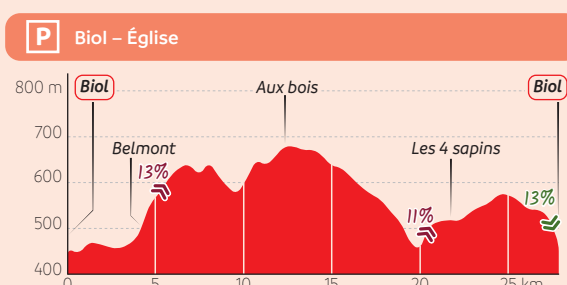
2h15 25 km +/- 260 m



74 L'échappée verte

Une magnifique boucle de VTT qui vous mène dans les bois de Biol et de Belmont. De nombreux points de vue vous attendent.

3h 28 km +/- 570 m



Cessieu - Chapelle Saint-Joseph

Retrouvez nos circuits à vélo

• En Office de Tourisme
• Sur notre site internet