

Contacts utiles

La Frange Verte, poumon vert de Grenoble, offre une vue exceptionnelle sur la Chartreuse et le Vercors. Elle est le départ de nombreux itinéraires verdoyants et sentiers plus sauvages qui vous emmèneront jusqu'aux contreforts du massif de Belledonne. Ce grand espace vert du sud de l'agglomération offre un terrain de jeu adapté à tous les publics.

Bienvenue sur le secteur de La Frange Verte



3 La Frange Verte
 Échirolles
 Grenoble-Alpes Métropole

Plan des itinéraires de TRAIL



Itinéraires permanents de Trail en Isère



Itinéraires permanents Grenoble-Alpes Métropole



Règles de sécurité

- > Vous empruntez ces parcours sous votre propre responsabilité. Choisissez l'itinéraire adapté à vos capacités physique et technique.
- > Renseignez-vous sur les conditions météorologiques avant de partir. En cas de mauvais temps, reportez votre sortie.
- > Respectez les propriétés privées.
- > L'application Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation, conflit d'usage...), n'hésitez pas à l'utiliser.

Recommandations

- > Ramassez vos déchets, ne laissez rien sur site.
- > Respectez la faune et la flore, restez sur le sentier.
- > Vous êtes dans un espace partagé aux pratiques multiples. Pour le bien-être de chacun, soyez attentifs aux autres usagers.

Secours

- > En cas de problème, appelez le 112 et donnez la position précise de l'accidenté.



Accès



D Le point de départ se fait : du parc de la Frange Verte d'Echirolles (panneau de départ adossé aux terrains de tennis)

Les réseaux TAG et Transisère mettent à votre disposition plusieurs lignes de transports en commun permettant de rejoindre le point de départ.

- > Chrono 3 : arrêt Le Village
- > Tram A : arrêts Auguste Delaune ou Denis Papin
- > Proximo 16 : arrêt Auguste Delaune
- > Flexo 64 et 66 : arrêt Auguste Delaune
- > Flexo 68 : arrêt Stade

Calculez votre itinéraire de transports en commun et consultez le plan des pistes cyclables sur : www.metromobilite.fr



Signalétique et balisage

Balisage Trail indiquant la direction à suivre aux carrefours des itinéraires



- itinéraire FACILE 1
- itinéraire MOYEN 2
- itinéraire DIFFICILE 3

> Le calcul de la difficulté de chaque parcours prend en compte la longueur, le dénivelé positif, le plus grand dénivelé continu positif ou négatif ainsi que la technicité du terrain.

> Les itinéraires suivent le réseau de randonnée pédestre et les balises Trail sont apposées sur les poteaux directionnels. En plus de la signalétique spécifique Trail, orientez-vous grâce aux indications de direction et aux balises sur le terrain.

indication de direction : direction principale et distance prochain carrefour et distance	Mont Rolland alt. 410 m	indication de localisation : nom et altitude du lieu-dit	Grande Randonnée	Grande Randonnée de Pays	Promenade et Randonnée
BRIÉ 12.2 km →		Haut Brié 0.6 km →	Continuité	Continuité	Continuité
			Changement de direction	Changement de direction	Changement de direction
			Mauvaise direction	Mauvaise direction	Mauvaise direction



Partagez votre expérience sur
 @grenobletourisme @alpeishere
 #mygrenoble #alpeishere #visitisere #grenoblealpes

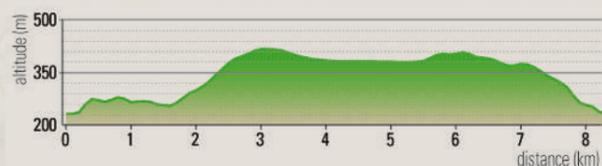
3 La Frange Verte

Échirolles

1 Itinéraire FACILE

Le départ à travers le Parc de la Frange Verte permet de s'échauffer les jambes avant la montée régulière vers Jarrie. Depuis le plateau, on découvre un panorama exceptionnel sur les massifs alentours et la réserve naturelle régionale de l'étang de Haute Jarrie, avant une descente ludique dans une belle ambiance forestière.

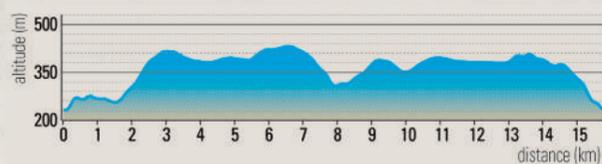
DISTANCE	8,2 km
DÉNIVELÉ POSITIF	255 m
PT HAUT/PT BAS	232 m / 417 m
TECHNICITÉ	Aucune



2 Itinéraire MOYEN

C'est l'itinéraire idéal pour allonger sa distance de course avec un dénivelé modéré, dans l'ambiance rurale et nature du plateau de Jarrie-Champagnier. Le Saut du Moine offre une vue inédite sur la confluence du Drac et de la Romanche, ainsi que sur les massifs du Taillefer et de l'Oisans. La haute montagne est toute proche.

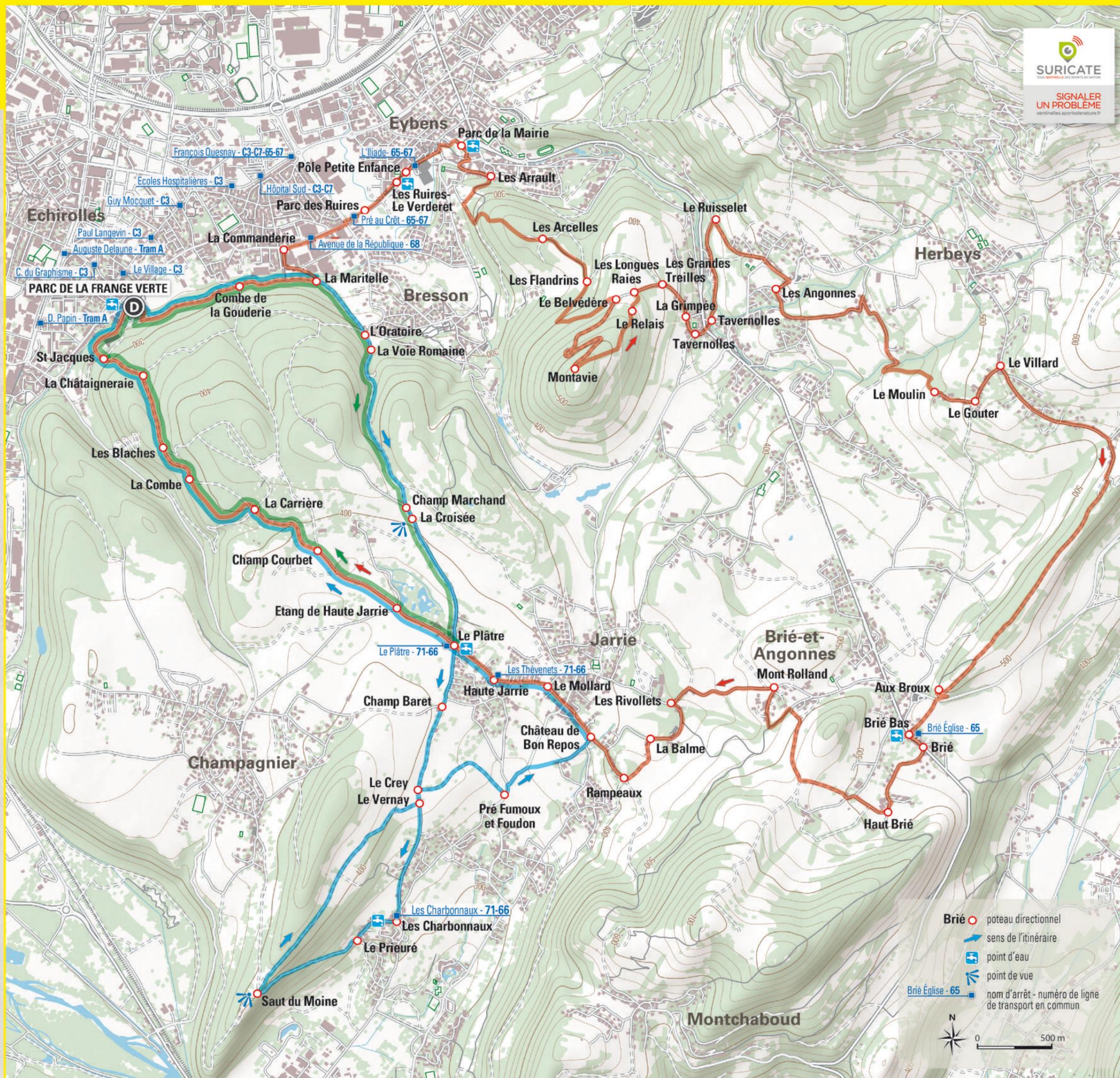
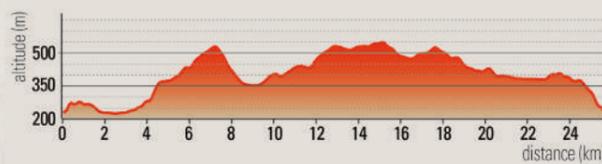
DISTANCE	15,7 km
DÉNIVELÉ POSITIF	320 m
PT HAUT/PT BAS	232 m / 432 m
TECHNICITÉ	Faible



3 Itinéraire DIFFICILE

Fort de Montavie, collines d'Herbeys, crêtes de Brié, réserve naturelle de Haute-Jarrie... cet itinéraire offre à lui seul une belle collection des « must run » de l'agglomération ! Sans difficulté technique majeure, c'est un beau voyage de découverte d'un espace naturel de la métropole.

DISTANCE	25,6 km
DÉNIVELÉ POSITIF	705 m
PT HAUT/PT BAS	224 m / 548 m
TECHNICITÉ	Faible



SURICATE
VOS SENTINELLES DES ESPACES DE NATURE
SIGNALER UN PROBLÈME
sentinelles.sportdenature.fr

○ Brié poteau directionnel
→ sens de l'itinéraire
+ point d'eau
👁 point de vue
■ nom d'arrêt - numéro de ligne de transport en commun

0 500 m