

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 vous de juger si vous partez à la journée ou juste pour un petit tour.



Dossier Vélo - Minizou n° 9 -
daté du 1er juillet 2009

Avant de partir, et pour plus de clarté, repérez ces itinéraires sur la carte. Libres 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.



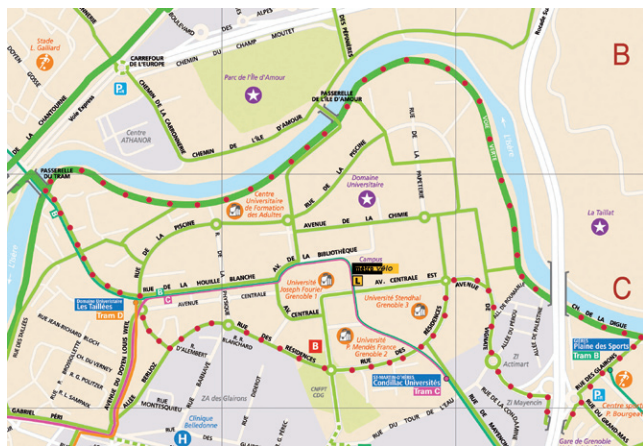
Grenoble et alentours

Grenoble, « ville la plus plate de France » comme se vantent les guides touristiques, et son agglomération ont aménagé 290 km de pistes cyclables. Voici quelques propositions de circuits faciles à faire en famille. Ces boucles sont toutes extraites du « plan vélo » édité par la Métro.



Boucle 1

De Grenoble au domaine universitaire



© La Métro/Plan vélo

Prenez les berges de l'Isère rive gauche (elles sont interdites aux voitures le dimanche) et 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 visiter l'arbo-retum 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.

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

Transporter son vélo

- Dans le train : autorisé et gratuit dans les TER. Evitez les heures de pointe - www.ter-sncf.com/rhone-alpes
- Dans le tram : autorisé les dimanches et jours fériés. Maximum de 4 vélos par rame.
- Dans les bus : interdit
- Sur le réseau Trans'Isère, les vélos sont pris en charge gratuitement dans les soutes dans la limite des places disponibles.

Location de vélos

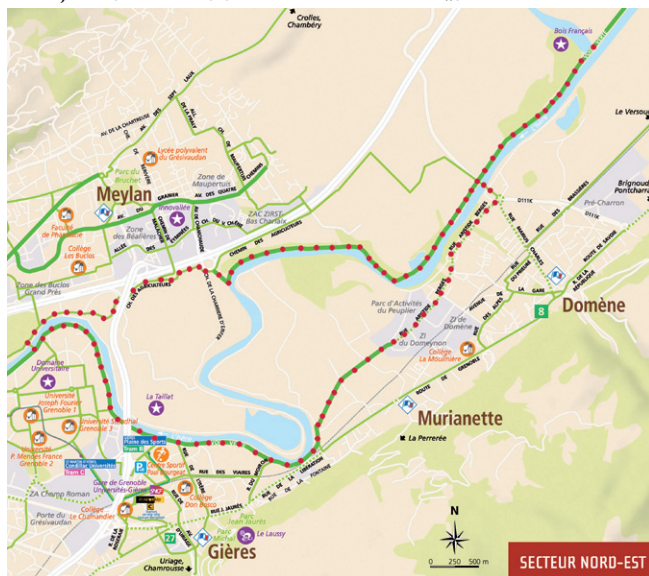
C'est possible avec le service Métrovélo. Location de courte durée, de longue durée, vélos enfant et junior, 3^e roue pour les enfants. Casques et porte-bébé sont gratuits. Munissez vous d'une carte d'identité. Caution de 50€. Rendez-vous à l'agence de la gare de Grenoble, ouverte tous les jours. De 9h à 12h et de 14h à 19h l'été les samedi, dimanche et jours fériés. Tél : 0 820 22 38 38 (0,12 € TTC/min) ou www.metrovelo.fr

Variante plus facile pour les petits : Au niveau de la passerelle de l'île d'Amour, traversez l'Isère. Vous longez le parc de l'île d'Amour. Profitez-en pour une halte. Vous continuez sur le chemin des Pépinières, prenez à gauche sur l'avenue de Verdun. Vous poursuivez sur le boulevard de Chantourne et rejoignez la passerelle du Tram sur votre gauche. Vous rentrez par les berges.



Boucle 2 : 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, tout du long 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



© La Métro/Plan vélo

SECTEUR NORD-EST

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

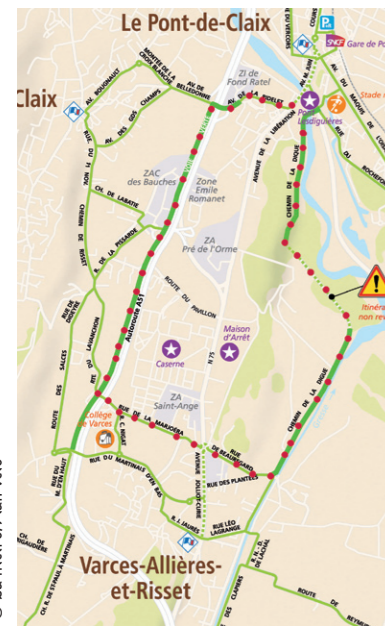
Le Bois Français :

Le lac du Taillefer situé dans le parc du Bois français est réservé à la baignade surveillée par des maîtres nageurs sauveteurs. 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. Parc à vélos. Ouvert tous les jours de 10h à 20h – gratuit jusqu'à 6 ans – 2€/3€ l'entrée, cartes à 10 entrées – ouvert jusqu'au 16 septembre.

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

Boucle 3

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 Vif. Bifurquez à droite dans la

rue de Beaugard, puis rue de la Marjoëra 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.

© La Métro/Plan vélo

Boucle 4

Balade dans Seyssins



© La Métro/Plan vélo

Pratique : 6 km

Vous pouvez commencer 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 Sisteron 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.

Boucle 5

Dans Sassenage

Prenez votre départ du château ou des Cuves de Sassenage (que vous en profiterez pour visiter). Prenez la route du Uercors, le



© La Métro/Plan vélo

chemin des Engenières et rejoignez la voie verte sur la rive gauche de l'Isère. Remontez à droite par la rue Pierre-de-Coubertin et profitez-en pour faire une halte au parc de l'Ovalie. Revenez aux Cuves via la rue du Gua et la rue F. Genin.

L'variante plus longue : 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.

Boucle 6

Noyarey à Ueurey-Uoroize

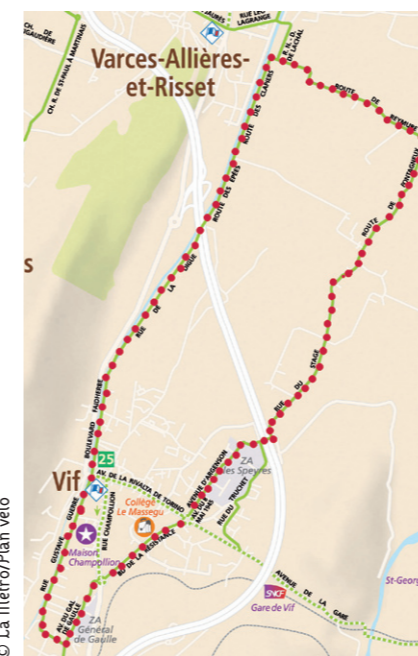


© La Métro/Plan vélo

Au départ de la mairie de Noyarey, filez sur la rue du Maupas vers le nord, puis la route des Perriers et revenez sur la voie verte de la rive gauche de l'Isère. Redescendez vers Grenoble. Après un moment, bifurquez à droite pour rejoindre la mairie de Noyaret.

Boucle 7

Vif



© La Métro/Plan vélo

Au départ de la mairie de Vif, filez vers Grenoble en roulant sur le boulevard Faidherbe puis la rue de la Digue, route des Epées et route de Clapiers. Empruntez sur votre droite la route de la Reymure. Poursuivez sur la route de Fontagneux, rue du Stage, avenue d'Argenson, boulevard de la Résistance et avenue du Général-De-Gaulle. Prenez à droite pour retrouver la rue Gustave-Guerre. Vous êtes revenu à la mairie.

Boucle 8

Meylan

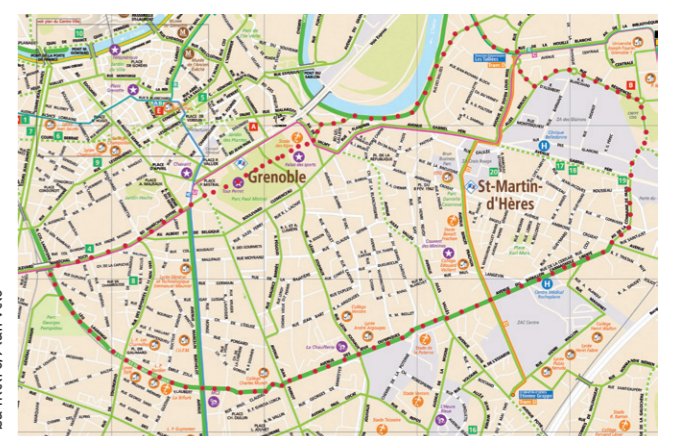


© La Métro/Plan vélo

Départ des berges de l'Isère. Au niveau de la passerelle de l'île d'Amour, traversez l'Isère. Prenez le chemin des agriculteurs. A la fin de la Zirst Bas-Charlaix, bifurquez à gauche et rejoignez l'avenue des Quatre-Chemins. Continuez sur l'avenue du Granier puis avenue de Verdun. Tournez ensuite à gauche pour retrouver le chemin des Pépinières et la passerelle de l'île d'Amour. Variante : vous restez sur l'avenue de Verdun et continuez tout droit. Vous rejoignez le boulevard de la Chantourne et récupérez les quais de Grenoble au niveau de la passerelle du Tram.

Boucle 9

Balade citadine dans Grenoble



© La Métro/Plan vélo

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.



Boucle 10



Eybens : le parcours des deux passerelles.

Au départ de l'Odyssee, prenez la rue Pierre-Mendès-France en direction d'Echirolles. Juste avant la ZAC Les Ruires, 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 Vercors, 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'Odyssee.

Pratique : 5 km.



Boucle 11



Mini tour dans Echirolles

Au départ de la salle de spectacle La Rampe, prenez l'avenue de Kimberly en direction d'Eybens. Vous longez l'hôpital Sud et atteignez la rue Mendès-France. Prenez deux fois à droite pour rouler sur l'avenue d'Echirolles, l'avenue Joliot-Curie puis avenue de la République. Vous longez le parc Robert-Buisson. Juste avant la rue de Stalingrad, prenez à droite pour rejoindre la Rampe en passant devant le lycée Marie-Curie et l'Institut de la communication et des médias.

Merci à la Métro pour la réalisation de ce dossier.

Plan vélo téléchargeable sur internet : www.la-metro.org et disponible dans les lieux publics - gratuit.

Du col d'Ornon à Bourg-d'Oisans

Descente en UTT

Découvrez la descente UTT du col d'Ornon. Niveau facile avec 600 mètres de dénivellé négatif. Rendez-vous à 9h l'office de tourisme de Bourg-d'Oisans. Transfert en navette jusqu'au col d'Ornon. Tarif 35€ tout compris avec UTT ou 20 € si vous avez votre UTT. Les mercredi 8, 15, 22, et 29 juillet puis les mercredis 5, 12, 19, et 26 août.

Inscription obligatoire
au 04 76 80 03 25.

La draisienn

Les enfants dès 3 ans peuvent apprendre l'équilibre sur un vélo avec une draisienn, c'est à dire un deux-roues avec guidon sans pédale propulsé par les pieds. Cette draisienn a été inventée par par l'allemand, le baron Karl Drais en 1818. En vente dans les magasins spécialisés et internet.