

# Minizou



Le journal des sorties en Isère avec les enfants



## RANDO-POUSSETTES

Jusqu'au 17 juin 2023

N°78

Toute l'actualité sur  
[minizou.fr](http://minizou.fr)



EN CADEAU



Une toise offerte  
en page centrale

CULTURE

Le festival  
des Arts du Récit

# Rando-poussettes se balader, même avec bébé

**Où se promener avec des petits en poussette ? Voici des idées de balades accessibles avec ces « 4 roues à précieux passager ». Ces balades intéresseront évidemment aussi toutes les familles dont un enfant est en fauteuil ou porteur d'un handicap, les amateurs de draisienne et les grands-parents férus de promenades tranquilles.**

## LES VOIES VERTES

Le Département est doté de nombreuses «Voies Vertes», dont l'objectif intrinsèque est de favoriser les développements doux. Ce sont des itinéraires jalonnés et sécurisés qui se déploient sur 309 km en Isère. Piétons, cyclistes et cavaliers se partagent l'usage. Retrouvez tous les tracés sur <https://www.af3v.org>

### La Via Vercors

C'est certainement la plus célèbre de nos voies vertes iséroises. La ViaVercors s'étend sur près de 55 km sur le plateau du Vercors, dans Parc naturel régional du Vercors. Il relie les différentes communes Saint-Nizier en Vercors, Lans-en-Vercors, Villard-de-Lans, Autrans et Méaudre. L'itinéraire entre Lans-en-Vercors et Villard-de-Lans est particulièrement accessible, plat et sans pente forte, il est idéal pour des déplacements en fauteuil. Il est par contre en plein soleil. Attention donc les jours de fortes chaleurs. Sur le parcours, il est possible de visiter des fermes.

<http://via.vercors.fr/>

### La Belle Via

Son nom est encore peu connu mais il s'agit de la voie verte qui traverse l'agglomération greno-



Voie verte de l'Oisans, le long de la Romanche. Grandiose.

bloise. Elle se superpose avec la vélo-route V63. La partie en voie verte démarre du Bois Français à Saint-Ismier et se termine à Port-Saint-Gervais sur environ 50 km. Le Département de l'Isère entend prolonger la partie entre Le Bois Français et Pontcharra (actuellement, il s'agit d'un itinéraire provisoire avec un revêtement rugueux). Les travaux devraient se terminer en 2025.

<https://www.af3v.org>

**Variante : La V64.** Cette voie verte se situe, elle aussi, dans l'agglomération, sur un tronçon plus petit : elle démarre depuis Veurey-Voroize sur la rive gauche de l'Isère d'abord puis du Drac. Elle est ombragée, calme,

avec un bon revêtement dans le cadre exceptionnel de cette vallée entourée de montagnes escarpées. Elle traverse le Drac à la passerelle du Rondeau et se poursuit jusqu'à Pont de Claix puis Varcès.

### AVERTISSEMENT Sur la méthode

**Nous avons réalisé la sélection de ces itinéraires mais nous n'avons pas pu tous les tester. On attend vos remarques, vos suggestions et vos coups de cœur pour les partager aux autres lecteurs sur le site [www.minizou.fr](http://www.minizou.fr). Merci.**

### Via Rhôna

La Via Rhôna relie les rives du lac Léman aux plages de la Méditerranée en suivant le fleuve Rhône sur 815 km. Elle a davantage une vocation de cyclotourisme mais une partie passe en Isère le long des berges du Rhône.

Deux voies vertes sont conseillées. **>Saint-Romain-en-Gal/Vienne à Sablons**

La partie la plus adaptée, en voie verte essentiellement, se situe sur le parcours entre Saint-Romain-en-Gal/Vienne à Sablons sur 33 km. Plus précisément, le tronçon Saint-Cyr sur le Rhône jusqu'à Ampuis est en voie verte agréable pour les balades en famille. Vous pouvez aller jusqu'au parc de Maison blanche à Saint-Cyr sur le Rhône pour vous garer et profiter des tables de pique-niques.

Retrouvez la carte de ce tronçon transmis par l'office de tourisme de Vienne-Condrieu.

Sur [www.minizou.fr](http://www.minizou.fr): [carte-de-la-viarhona-de-givors-a-saint-rambert-d-albon.pdf](#)

À savoir : Un livret découverte en famille spécial ViaRhôna est en vente à 2€ à la boutique du musée gallo-romain ou au Pavillon du tourisme. Si vous préférez parcourir la voie verte à vélo, l'office de tourisme propose à la location des vélos mécaniques ou électriques dont 2 mécaniques avec siège enfant : <https://www.viennecondrieu.com/sejourner/services/velos>

### > De la base de loisirs de la Vallée Bleue vers l'île de la Serre

La Via Rhôna passe aussi dans les Balcons du Dauphiné. La partie entre la base de loisirs de la Vallée Bleue et l'île de la Serre est en voie verte. Le tronçon des étangs de Serre jusqu'à Crey-Mepieu aussi. À proximité, vous pouvez profiter de l'aire de jeux situés tout proches de la réserve naturelle des étangs de Mepieu.

<https://www.viarhona.com/>

### La voie verte des Balcons du Dauphiné

La voie verte des Balcons du Dauphiné a été aménagée sur l'ancienne ligne de chemin de fer de l'Est Lyonnais. Celle-ci est reliée à la ViaRhôna au niveau du secteur d'Arandon-Passins. Cette « ligne verte » relie Crémieu à Arandon, pendant 18 kilomètres. Le revêtement est en sol stabilisé, sans goudron. Vous pouvez en profiter pour visiter la ville médiévale de Crémieu.

<https://www.balconsdu-dauphine-tourisme.com/explorer/les-balcons-a-velo/voie-verte-de-cremieu-a-la-viarhona/>

### Voie verte de la Romanche

Aménagée le long de la Romanche, à proximité de Vizille, cette voie verte longe la Romanche (et malheureusement aussi la route Nationale 85 que l'on entend un peu). Le départ peut se faire au niveau du rond-point Muzet, juste avant d'atteindre Vizille. Il est aussi possible de se garer plus loin, derrière l'église du Péage de Vizille pour rejoindre le chemin de la Digue. Le sentier fait un aller/retour.

### Voie Verte du lac de Paladru

La voie verte du lac de Paladru s'étend sur 14 km et dessert 3 plages : la plage municipale de Paladru, la plage de Montferrat et la plage de Charavines. Elle ne fait pas (encore ! ) le tour complet du lac. Il y a donc deux départs possibles ; soit depuis Charavines, soit à Paladru. Sur le parcours, vous croiserez l'aire de détente de la Verronnière et l'aire de repos du Bois d'Amour qui surplombe le lac dans un espace boisé.

<https://tourisme.paysvoironnais.com/itineraire/voie-verte-du-lac-de-paladru-charavines/>

### Via Maticena

La Via Maticena a été inaugurée en octobre 2022, c'est donc à ce jour « la dernière née ». Elle est également la première voie verte en Matheysine. Elle relie La Mure à Pierre-Châtel en passant par Susville pendant 6 km de longueur dont 4,5 km en dehors du réseau routier. Le revêtement a été fabriqué avec des matériaux locaux, adaptés aux chemins naturels et aux enjeux de biodiversité liés aux milieux humides traversés.

<https://www.ccmatheysine.fr/>



La Voie Verte des Balcons du Dauphiné

## Via Verte de l'Oisans

La Voie Verte de l'Oisans relie Allevard à Venosc en passant par Le Bourg-d'Oisans sur 25 km. Elle longe la Romanche dans un paysage magnifique, avec les montagnes tout autour. Entre Venosc et les Gauchois la voie verte est en stabilisé, le reste du parcours est en enrobé.

<https://www.oisans.com/equipement/la-voie-verte-en-oisans-baldade/>

## La Voie Verte de la Bourbre

La Voie Verte de la Bourbre relie L'Isle d'Abeau au centre de Bourgoin-Jallieu sur 3,8 km. Le revêtement est en sable cimenté. Elle longe le canal de la Bourbre. Les aménagements continuent. Le tronçon d'1,8 km jusqu'à Vaulx-Milieu, permettant de rejoindre le pont des Guinguettes et le parc technologique devrait être finalisé à la fin du printemps, aux alentours de la fin avril. Cela permettra à terme de rejoindre le Village de Marques de Villefontaine à pied. Sur le parcours, l'aire du Guâ propose un parcours d'initiation au VTT à destination des enfants.

Les projets de la CAPI (communauté d'agglomération des portes de l'Isère) visent à rejoindre à l'horizon 2025 le village de Satolas.

<https://capi-agglo.fr/nos-grands-projets/la-voie-verte/>

## Voie verte en Chartreuse

La Via Chartreuse est une voie verte de 12 km qui relie Saint-Joseph-de-Rivière à Entre-Deux-Guiers, en passant par Saint-Laurent-du-Pont. Elle se situe au cœur du parc régional de Chartreuse. Un passage longe le ruisseau de Merdaret, puis s'approche de l'Espace naturel sensible des Tourbières de l'Herretang. L'itinéraire mène également vers le site de la Tuilerie. Le sol est



Voie Verte du lac de Paladru. Avec l'avantage incomparable de desservir plusieurs plages pour se baigner aussi.

un revêtement stabilisé, constitué de matériaux naturels. La vue sur le paysage environnant sculpté par les reliefs du massif est superbe.

<https://coeurdechartreuse.fr/voie-verte-en-chartreuse/>

## SUR LES CHEMINS DE TERRE AVEC DES POUSETTES TOUT-TERRAIN

### Le parc du Domaine de Vizille

Le plus classique ! Le Domaine de Vizille est réputé pour son musée de la Révolution et son parc paysager avec le grand canal en son centre. Le parc champêtre, nettement plus vaste, avec sa réserve animalière (cerfs, daims, biches) permet de se balader tranquillement en poussette dans une alternance de bois et de prés. Il recouvre l'ancien domaine de chasse du Duc de Lesdiguières.

Boucle : 1h. 3 km. Pas de dénivelé.

<https://musees.isere.fr/musee/parc-du-domaine-de-vizille>

### La promenade Joseph-Marius Thiervoz à Claix/Varces

Le long du Drac, il est possible de se promener sur la promenade Joseph-Marius Thiervoz au niveau de Claix et Varces. Ce chemin est plat et longe la réserve naturelle régionale (RNR) des Isles du Drac qui comprend le lit du Drac. Cela signifie que la partie le long de l'eau est strictement interdite, en raison des possibles lâchers d'eau au barrage de Notre-Dame-de-Commiers. L'accès à la RNR est réglementé par un arrêté préfectoral depuis 1997 interdisant sa fréquentation pour des raisons de sécurité.

Pour accéder à la promenade Thiervoz, venez par le pont Lesdiguières, côté Pont-de-Claix, ou par le secteur du Petit Rochefort, côté Varces-Allières-et-Risset. Les promeneurs sont invités à rester sur la promenade par la signalétique réglementaire.

<https://rnr-drac-jarrie.fr/rnr-isles-du-drac/>

## Le plein d'idées en Matheysine

L'office de tourisme de la Matheysine a recensé toutes les randos poussette sur son territoire. Le site est donc une mine d'or. Vous aurez le choix entre 8 sorties, dont les descriptifs sont présentés sur le site.

- La cabane du Louvet (2 km, dénivelé de 50 m, 45 minutes)

- Les Marais de Nantes en Ratier (5 km, dénivelé positif de 60 m, 1h30)

- Les Souillets (3 km, dénivelé de 70 m, 1h15)

- L'Étang du Crey (30 minutes de balade, pas de dénivelé)

- Les Mazoirs (5 km, dénivelé de 180 m, 2h)

- Autour du plan d'eau de Valbonnais (2 km, pas de dénivelé, 1h)

- Le Pré des Dames (3 km, dénivelé de 130 m, 1h)

- La Cascade (1 km, dénivelé positif de 50 m, 45 minutes)

<https://www.matheysine-tourisme.com/fr/sports-et-loisirs/randos/rando-poussette/>

## Le Trièves : champion !

Bravo à l'office de tourisme du Trièves qui a repéré 13 itinéraires « Rando-poussettes » et nous les a partagés. Prenez bien des poussettes tout-terrain. Nous les détaillons ici car ils ne sont plus disponibles sur le site internet.

### • La boucle de la Fayolle

Le départ se prend depuis le village

de Lalley, sur la place centrale du village. Descendre en direction de la salle des fêtes de Lalley. Continuer la route qui devient ensuite une piste. Un kilomètre plus loin, prendre la piste sur la gauche qui part en direction de Saint-Maurice, puis prendre à nouveau la piste à gauche pour revenir vers Lalley. Vous passez devant le cimetière, puis rejoignez votre point de départ. Le sol est en terre.

Boucle d'une heure - 2,2 km - 30 m de dénivelé positif.

### • La boucle des hameaux

Le départ se prend depuis le village de Tréminis, sur la place du village, devant la mairie. Prenez la route goudronnée en direction du hameau Le Serre. Arrivés au hameau du Serre, tournez à droite à la petite chapelle, puis au niveau du chalet du foyer de ski de fond, continuez tout droit jusqu'au hameau de La Chenal. Prendre à droite pour revenir sur la route principale et redescendre vers le hameau Château Méa. Rejoignez ensuite votre point de départ à l'Église. Le parcours se fait sur une route goudronnée.

Boucle : 1h30 la boucle - 3,5 km - 50 m de dénivelé positif. Dénivelé + 50 m / Route goudronnée

## • Les Fourchaux à Chichilienne

Le départ se prend au foyer nordique de Chichilienne à la Richardière. Au premier croisement, le poteau indicateur « La Richardière », prenez à gauche en direction Les Fourchaux. La piste s'enfonce en direction du fond de la vallée, vers les Fourchaux, sans difficulté particulière. Une fois au monument commémoratif des Fourchaux, appréciez la vue originale sur le Mont-Aiguille. Le retour se fait par le même itinéraire.

Durée : 1h30 en aller-retour. Distance : 4,2 km 145 mètres de dénivelé.

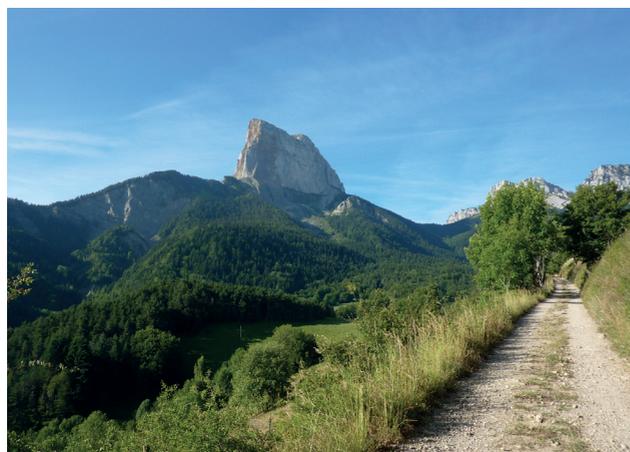
### • Passerelle de l'Ébron

Le départ se prend dans le village de Treffort, sur la rive gauche du lac de Monteynard, au parking des Vignes (« Herbelon »). À l'entrée du parking, prendre la route goudronnée qui monte sur la gauche direction « Baraton Haut ». Poursuivre en direction de la « Passerelle de l'Ébron » en passant par « Ruisseau de Baraton » et « Les Sagnes ». Suivre cette piste jusqu'à la passerelle (sentier adapté avec plusieurs virages pour descendre à la passerelle depuis le poteau « Passerelle de l'Ébron »). Retour par le même itinéraire.

Durée : 2 heures aller-retour. Distance : 6 km. Dénivelé : + 90 m. Piste forestière



Voie Verte en Chartreuse à Saint-Laurent du Pont. Là aussi, un paysage de montagne entour le sentier. Magnifique.



© OT Trièves

Sur la piste des granges à Gresse en Vercors. Magnifique vue sur le Mont Aiguille

### • La Ronde du Châtel : balade en forêt sur un sentier aménagé

Le départ se prend au niveau du parking de Baret à Mens. Pour trouver le parking: en voiture, depuis l'office de tourisme de Mens, prendre la direction Cordéac, Corps. Au carrefour de « La Croix », qui indique la gendarmerie à droite et la D 66 à gauche, prendre tout droit. Passer Pré Clos, puis le Verdier et poursuivre sur la piste forestière sur 3,5 km jusqu'au parking de « Baret ». Le sentier démarre du parking. Toilettes sèches et aire de pique-nique adaptée au départ.

**Durée: 1 h pour la boucle. Distance: 1,5 km. Dénivelé: + 20 m. Sentier forestier**

### • Le tour de Prébois

Boucle agréable sur les hauteurs du village de Prébois. Le départ se prend dans le village de Prébois, près de la mairie, poteau « Prébois - Mairie ». Prenez la route qui descend direction « Veyre Eycour ». Le retour s'effectue en suivant « La Croix des Méria » et « Prébois ».

**Durée: 1 h pour la boucle. Distance: 2,6 km. Dénivelé: + 40 m. Route goudronnée**

### • L'arboretum de Masserange

Cette petite balade au milieu des arbres présente un cheminement adapté au fauteuil roulant. Le départ se fait depuis le hameau de Masserange sur la commune de Châtel-en-Trièves. Prenez la piste dans le virage en direction « arboretum ». Le parking est au bout de la piste. De là, vous pouvez faire l'aller-retour jusqu'à Masserange par la piste.

**Durée: 1 h aller-retour. Distance: 2 km. Dénivelé: + 30 m. Sentier forestier**

### • Boucle de Champ-Pialat

Le départ se prend depuis la commune de Château-Bernard, au Col de l'Arzelier, poteau « Col de l'Arzelier ». Prenez la route direction « Château-Bernard », puis prenez la route qui bifurque à droite direction « Mauret ». Un peu plus loin, tournez à droite au panneau « Les Gentianes ». Suivez la route qui fait une boucle et prenez à gauche au panneau « Perce-Neige ».

**Durée: 45 minutes pour la boucle. Distance: 2,5 km. Dénivelé: + 30 m. Route goudronnée.**

### • Le barrage, au pied du Grand Veymont

Le départ se situe au poteau « Champ de l'Herse », au bout du parking de la station de ski, rive droite (dans le sens de la descente du ruisseau, la rive droite se trouve à droite). Prenez la piste à gauche du petit pont, le long de la rivière de la Gresse, en direction du barrage. La piste longe la rivière jusqu'au fond de la vallée. Profitez de la vue sur le Grand Veymont tout proche! Retour par le même itinéraire.

**Durée: 1 h aller-retour / Distance: 2 km / Dénivelé: + 70 m / piste forestière**

### • Piste du col de l'Allimas à Uclaire

Cette balade est un aller-retour sur une piste forestière avec une jolie vue sur le Mont Aiguille et le village de Gresse-en-Vercors. Le départ est dans le village. Prenez la route qui monte au col de l'Allimas. Garez-vous sur le petit parking. Empruntez la route en direction de Gresse-en-Vercors sur 100 mètres et suivez la piste qui part à droite vers « Uclaire ». Retour par le même itinéraire.

**Durée 45: min aller-retour. Distance: 3,8 km. Dénivelé: + 60 m. Piste forestière.**

### • Le Pas du Serpaton

Accéder en voiture au parking de l'alpage du Serpaton en empruntant la route goudronnée qui part en face de l'hôtel le Chalet (non loin de l'église) et qui passe par le hameau d'Uclaire. Garez-vous sur le parking de l'alpage. Passez le portail et suivez la route qui grimpe à travers l'alpage jusqu'au « Pas du Serpaton ». Vous profiterez d'un point de vue exceptionnel à 360°! Retour par le même itinéraire. Attention à ne pas déranger les troupeaux. Venez le matin: il n'y a pas d'ombre sur l'alpage.

**Durée: une heure aller-retour. Distance: 1,5 km. Dénivelé: + 90 m. Route goudronnée.**

### • Piste des Granges

Départ: Accéder en voiture au hameau de « La Bâtie », au sud de Gresse-en-Vercors et se garer près de la chapelle. La piste part sur la droite quelques mètres plus loin. Suivre la piste direction « Au Barri » puis « Plan Giraud Vert ». Faire demi-tour en arrivant au torrent (qui coupe la piste) et revenir à votre point de départ.

**Durée: 1h30 aller-retour. Distance: 3 km. Dénivelé: + 50 m. Piste forestière.**

### • La piste de Pré Clos, sous le Balcon est du Vercors!

Le départ se prend au poteau « Saint-Andéol », au centre du village de Saint-Andéol. Prenez la route en direction « La Source » puis continuez la route sur la gauche. Plus loin elle devient une piste qui monte jusqu'au poteau « Ruisseau Rafin ». Le retour se fait par le même itinéraire.

**Durée: 45 minutes aller-retour. Distance: 3 km. Dénivelé + 120 m. Route goudronnée puis piste forestière.**



© JH

Voie verte le long de la Romanche à Vizille

## Le guide de France Nature Environnement

« La nature accessible » est un guide édité par France Nature Environnement et le Département de l'Isère. Il rassemble des promenades accessibles pour les personnes à mobilité réduite, et de fait, comme le souligne la couverture, des balades destinées « à tous » et ici aux poussettes donc. Le guide est le fruit d'un travail collaboratif entre des bénévoles en situation de handicap et d'autres valides ayant envie de partager leurs découvertes.



La nature accessible: le guide de France Nature Environnement (FNE) et du Département qui recense des sentiers accessibles aux personnes à mobilité réduite

17 parcours sont présentés avec bien entendu la distance, la durée, le dénivelé et la difficulté. Ce guide présente donc un large choix de balades, dans la vallée, dans le Vercors, en Chartreuse, dans le Grésivaudan, en Matheysine, en Bièvre, en Oisans ou Nord-Isère. De nombreuses balades sont « sans complexe » ai-je envie de dire. Donc prenez soin d'avoir une poussette bien solide avant de partir. Certains parcours affichent jusqu'à 5 heures de balade! Les bénévoles détaillent la nature du terrain.

[https://www.fne-aura.org/uploads/2020/08/topoguide\\_nature\\_accessible\\_fne\\_isere\\_2022\\_bd.pdf](https://www.fne-aura.org/uploads/2020/08/topoguide_nature_accessible_fne_isere_2022_bd.pdf)