



Question d'orientation

L'Isère est riche de parcours d'orientation permanents. Cette activité de plein air est accessible à tous et son côté "grand jeu de piste" permet de marcher en famille - même avec les grands ! Minizou vous a trouvé quelques balises à chercher.

Les parcours permanent d'orientation s'appuient sur un réseau de balises installées sur un terrain sous la forme de poteau en bois avec une pince de contrôle intégrée. À l'aide d'une carte de course d'orientation, obtenue le plus fréquemment dans les offices du tourisme, vous devez retrouver ces bornes. C'est là que vous poinçonnez votre carte pour valider votre passage. Cette manière ludique de randonner peut se pratiquer en famille ou entre amis, et peut être l'occasion d'une émulation entre les enfants. Ces parcours offrent

l'avantage de s'adresser à tous les niveaux de forme physique : des débutants aux sportifs les plus aguerris. Renseignez-vous bien sur ces difficultés au moment où vous achetez votre carte. Ces courses qui sortent des chemins habituels donnent des sensations de liberté et de découvertes.

En inter-saison, les offices du tourisme ne sont pas toujours ouverts le week-end. Alors, anticipez et commandez à l'avance votre carte. Les offices vous l'expédieront par la Poste.

Venez en tenue de sport : baskets ou chaussures de randonnée, pantalon long pour se protéger les jambes lors des passages hors des sentiers battus, chapeau ou casquette, coupe-vent. Prenez bien entendu de l'eau. Le matériel est ultra-léger : une carte et éventuellement une boussole.

La lecture de la carte est la base de la course d'orientation. Votre premier geste est donc d'orienter correctement la carte : soit en interprétant les signes et les symboles dessinés sur le papier puis en les retrouvant dans le paysage ; soit en utilisant la boussole.



© Georges Criscot

Vous ne devriez pas aller si loin ...



COL D'ORNON

Le Col d'Ornon a installé 45 bornes de pointage sur son vaste territoire. Les cartes des différents circuits sont disponibles sur place dans les gîtes "Le Chamois" et "Le Chantelouve". Elles sont toutes aux normes de la Fédération française de course d'orientation. Chaque carte coûte 1€. Il existe trois niveaux de difficulté.

Les balises sont situées sur le plateau du col d'Ornon et les parcours offrent peu de dénivelé. "Le cadre est varié avec une très belle vue sur les deux versants de la vallée, dans un paysage boisé, de forêt peu épaisse", explique M. Schmidt, responsable de la station.

Pour les familles un "Itinéraire de découverte" a été conçu. Le principe est le même et la carte d'orientation est accompagnée d'un livret (4€) qui donne des explications sur la faune, la flore,

les particularités géologiques, les risques naturels, l'agriculture et le pastoralisme, le patrimoine bâti.... Il est aussi agrémenté de devinettes et de jeux pour les enfants.

Les parcours peuvent se faire en toute saison. Certaines bornes sont assez hautes pour être visibles en cas de fort enneigement. Ils peuvent ainsi se faire en raquettes ou à ski, mais aussi en UTT ou à cheval l'été. Le Col d'Ornon est à 1 350 m d'altitude.

Seraco : 04 76 11 38 90



ALPE DU GRAND-SERRE

L'office du tourisme de l'Alpe du Grand-Serre met à disposition des "kits" au prix de 3€. À l'intérieur, des cartes pour suivre différents parcours d'initiation. Quatre circuits "verts" (facile), quatre circuits "bleus" et un parcours d'orientation jalonné de découvertes de différents éléments du patrimoine (monuments, arbres remarquables, etc). Un livret explicatif accompagne ces cartes. Il fournit des explications à chaque balise. Les

circuits sont situés sur l'ensemble de la station et présentent peu de dénivelé. Vous pouvez décider de faire plusieurs parcours. À éviter l'hiver. L'Alpe du Grand-Serre est à 1 360 m d'altitude.

Office du tourisme de l'Alpe du Grand Serre : 04 76 72 13 09



BOURG D'OISANS

L'office du tourisme de Bourg d'Oisans a développé un concept original depuis mai 2010 : celui du géocaching ou "chasse aux trésors high-tech". Le géocaching est la transposition moderne de la chasse aux trésors et du jeu de piste par l'utilisation d'un GPS afin de trouver des caches (des petits trésors enfouis dans la nature). Le circuit intitulé "La boucle des sources" se déroule en autonomie dans la plaine de Bourg-d'Oisans, soit sur une boucle "courte" d'une heure trente, soit sur un parcours de trois heures trente. Rendez-vous à l'office du tourisme pour obtenir le GPS et devenir "géocacheurs". Puis à vous de sillonner le territoire à la recherche de trésors enfouis

Le challenge grenoblois

La 10^e édition du Challenge grenoblois se tient en mai et juin. Il s'agit de 5 mercredis pour découvrir la course d'orientation aux portes de l'agglomération. "C'est un vrai temps convivial, raconte Carole, maman de deux enfants de 8 et 11 ans, ayant déjà concouru". Les enfants sont dans le plaisir. La recherche des balises s'apparente à une chasse au trésor. Ensemble, nous découvrons de nouveaux endroits". À chaque fois, il y a trois circuits au choix d'une durée comprise entre 30 mn et 2 h. " Dans la course, dit Lola, 8 ans, tout me plaît. On cherche, on court dans tous les sens".

Les rendez-vous de 2011:

- Eybens au parc Hubert-Dubedout mercredi 19 mai.
- Saint Julien de Ratz au col de la Placette mercredi 26 mai.
- Uff au parc mercredi 2 juin.
- Grenoble à La Bastille mercredi 9 juin.
- Chamrousse sur le plateau de l'Arselle mercredi 16 juin.

Départs libres de 17h à 18h45 - Tarif : de 4 à 16€.

<http://challenge.grenoblois.free.fr> ou 06 07 01 95 43

ou challenge.grenoblois@free.fr



Premier geste : apprendre à orienter la carte

MUSÉE des MINÉRAUX et de la FAUNE des ALPES

Bourg d'Oisans

140 espèces rares et protégées,
bêtes familières ou sauvages mises en scène
dans une exposition étonnement vivante.

Projections de films tout public

Tél : 04 76 80 27 54 - ouvert tous les jours de 14h à 18h sauf le mardi.



Première collection française
de minéraux alpins



dans les caches. Le récepteur GPS contient les données géographiques des différentes balises à rejoindre. Retour à l'Office du tourisme avec votre butin et les réponses aux questions disséminées dans le circuit : vous gagnez un petit cadeau ! Peut se pratiquer l'hiver en raquettes. Dès 3/4 ans - Bourg d'Oisans est à 700 m d'altitude. Tarif : 5 € le circuit. Caution demandée pour le GPS.

Office du tourisme de Bourg d'Oisans - 04 76 80 03 25 - sur réservation



CHAMROUSSE

La station de Chamrousse décline des parcours d'orientation de différents niveaux. La carte, qui rassemble l'ensemble des balises, est vendue à l'office du tourisme de Chamrousse au prix de 2€. Celle-ci a été entièrement remaniée il y a deux ans et contient l'ensemble des balises. À chacun de se fixer des objectifs selon

La pratique en club

Les parcours permanents permettent une initiation à la course d'orientation. Les férus pourront poursuivre l'entraînement en club. L'Isère compte cinq clubs dont trois avec des sections spécifiques pour les plus jeunes. Ils sont situés à Lumbin, Bourgoin, Saint-Egrève, Fontaine et Grenoble. Le championnat départemental des jeunes de



Parfois il faut négocier pour savoir qui aura le privilège de poinçonner

son niveau. Les familles avec des enfants assez jeunes (dès 4 ou 5 ans) peuvent rester sur le plateau de l'Arselle tandis que les plus sportifs pourront courir jusqu'au lac Achard ou aux lacs Robert. La balise la plus haute est située à 2 100 m d'altitude. "À Chamrousse, les paysages sont très variés, de la tourbière de l'Arselle aux paysages caillouteux du lac Achard en passant par des paysages de haute montagne à la Croix de Chamrousse", souligne Charlene Thomasset, chargée de

communication.

Le plateau de l'Arselle est à 1 600 m d'altitude. Attention, la tourbière du plateau de l'Arselle n'est praticable qu'à partir du 15 mai environ.

Office du tourisme de Chamrousse : 04 76 89 92 65



CHAMROUSSE

Les guides de la maison de la Montagne à Chamrousse ont mis en place des initiations à la course d'orientation en utilisant des petits GPS portables préprogrammés. Ces circuits se font sur demande à partir d'un groupe de 10 personnes sur le plateau de l'Arselle. Comptez deux heures de randonnée (en étoile) avec un faible dénivelé (100 m). Cette activité est proposée de façon régulière en juillet et en août. Tarif : 15€/adulte et 7,5€ les enfants de moins de 16 ans. Dès 6 ans. Les guides travaillent aussi avec les scolaires et les MJC.

Maison de la Montagne : 04 76 59 04 96 ou 06 16 94 63 14 ou 04 76 89 94 44 - réservation obligatoire

Comité de course d'orientation de l'Isère : <http://cdco38.free.fr>

Comité de course d'orientation de l'Isère : <http://cdco38.free.fr>



CORRENÇON EN-VERCORS

Quatre parcours permanents d'orientation existent sur Corrençon-en-Vercors. "L'objectif est de s'amuser en famille, de développer l'esprit d'équipe", explique Danièle Fantin, directrice de l'office du tourisme. "Les niveaux sont variables, de très faciles dans Corrençon pour découvrir le village et les éléments du patrimoine à difficiles sur les crêtes". Les cartes sont en vente à l'office du tourisme au prix de 3,5€ la carte. Corrençon-en-Vercors est à 1 100 m d'altitude.

Office du tourisme de Corrençon-en-Vercors : 04 76 95 81 75



VILLARD-DE-LANS

À Villard, il existe six parcours à pied et sept à UTT, chacun ayant des niveaux de difficultés différents. Chaque carte est en vente dans les offices du tourisme. Le prix est de 3,5€ pour l'orientation à pied avec des départs des Cochettes dans le haut du village. Il est de 4€ pour les parcours UTT au départ des Glovettes. "Le tout premier niveau peut se faire en famille avec des enfants de 4 ou 5 ans qui ont l'habitude de marcher", explique Valérie de l'Office du tourisme. Les parcours UTT sont à conseiller à partir de 7 ou 8 ans quand l'enfant maîtrise bien son vélo. "Les familles apprécient particulièrement la



Le plaisir de sortir des sentiers battus

balade du pont de l'amour. Elles y retrouvent aussi "le chemin des traces" : il faut trouver des empreintes sculptées dans la pierre". Villard-de-Lans est à 1 050 m d'altitude.

Office du tourisme de Villard de Lans : 04 76 95 10 38



Nature sports et loisirs,
le Bois Français
vous accueille en toutes saisons.

À partir du 14 mai, espace baignade ouvert tous les jours de 10h à 20h. Tarifs et infos sur lametro.fr

À 10 km de Grenoble, A41 direction Chambéry, sortie Domène.



BOIS FRANÇAIS

Photo/Christian Morel

© Georges Crisci



LE SAPPEY EN-CHARTREUSE

Le Sappey-en-Chartreuse propose huit parcours d'orientation permanents (7 cartes différentes) de difficultés variables selon la distance et le dénivelé. Les deux parcours faciles présentent par exemple environ 100 m de dénivelé pour une distance de 2 à 3 km et 7 balises à trouver. Le parcours noir est prévu sur 11 km avec 28 balises et un dénivelé de 810 m. "Les cartes sont particulièrement bien détaillées puisqu'elles sont au 1/10 000 ou au 1/7500", souligne Danièle du Syndicat d'initiative. Les parcours sont à pratiquer à pied, en UTT, à dos d'ânes ou en raquettes l'hiver (trois autres parcours sont alors proposés). Les cartes sont en vente soit à l'office du tourisme soit au tabac presse sur la place du village, au prix de 4€. Les parcours sont en accès libre. Le point de départ est le parking de la Jacobine (foyer de ski de fond). Le Sappey-en-Chartreuse est à 1 200 m d'altitude.

Syndicat d'initiative du Sappey-en-Chartreuse : 04 76 88 84 05



LES 7 LAUX

Sur le site de Pratoutel, une seule carte rassemble l'ensemble des parcours. Elle est en vente au prix de 4€ à l'office du tourisme. Il y a 8 circuits adaptés à tous niveaux, de débutant à confirmé. "Notre point fort, c'est l'approche de la faune et de la flore", explique

Ariane de l'Office du tourisme. "L'activité est intéressante dès 6 ans lorsqu'ils savent lire une boussole. Cela leur apprend à lire des cartes avec seulement les dénivelés". Dès 3/4 ans. Les 7 Laux sont à 1 350 m d'altitude.

Office du tourisme des 7 Laux : 04 76 08 17 86



LE DÉSERT D'ENTREMONT

Le site nordique du Désert d'Entremont propose deux parcours permanents d'orientation à pieds de 4 à 5 km. Les cartes sont disponibles à l'office du tourisme. Elles sont données car des balises manquent à certains endroits du parcours et sont réalisées à partir d'une base de carte IGN (Institut géographique national). Les parcours sont faciles et se situent en forêt. Ils sont praticables en dehors des périodes d'ouverture des pistes de ski de fond, c'est-à-dire d'avril à novembre. Sur place, possibilité de se loger en gîte (www.gite-chartreuse.fr) Le Désert d'Entremont est situé à 1 200 m d'altitude.

Office du tourisme de Saint-Pierre d'Entremont : 04 79 65 81 90



COL DE MARCIEU

Au col de Marcieu, trois parcours sont à découvrir. Les cartes sont en vente à l'office du tourisme au prix de 2,5€ l'une. Les parcours s'effectuent été comme hiver, à pieds ou en raquettes. Ils sont accessibles pour le plus facile aux enfants dès 3/4 ans avec un déni-



© Georges Crisci

Profitez des paysages exceptionnels de nos montagnes

velé faible. "Les parcours se situent plutôt en forêts avec une belle vue sur les falaises de Chartreuse", explique Patrick Dolci, responsable de la station. "Ici l'ambiance reste assez forestière, sauvage". Cet été, le "Pass Col" est reconduit avec une nouveauté : la forêt ludique. Celle-ci propose des activités acrobatiques dans les arbres et aussi la découverte amusante du milieu forestier. Le "Pass col" est en fait un forfait qui comporte 4 activités : 2h de glisse sur l'espace ludique ; 1h de poney au col de Marcieu ou de cheval à Sainte-Marie-du-Mont, 2h de parcours d'orientation accompagné d'un guide avec découverte du milieu naturel et l'accès à la forêt ludique. "Pass Col" est à 29€ par enfant et 39€ par adulte. Le col de Marcieu est à 1 000 m d'altitude.

Mairie de Saint-Bernard-du-Touvet : 04 76 08 30 96 ou Station (l'été) : 04 76 08 31 58



A UTT AUTOUR DU LAC DE PALADRU

Originale. Le tout récent Centre Natura vélo propose une course d'orientation en UTT avec des balises insolites : il s'agit d'une "chasse au trésor gastronomique". Au départ de la Grange Dîmière, sur les hauteurs du magnifique lac de Paladrud, chaque équipe part à vélo avec sa "road map" pour retrouver des balises et les trésors enfouis sur différents sites. Au final, chacun se retrouve avec un petit butin de produits régionaux ... à partager à la fin ! Rendez-vous est fixé à la Grange Dîmière pour un temps de dégustation après ces deux heures de vélo. Départ de la "chasse" avec un minimum de 10 personnes, soit deux ou trois familles. Si vous avez de jeunes enfants, pensez à le préciser pour que le parcours leur soit adapté. Le tarif est de 40€ par

personne : animation, repas et location de vélos, tout compris. Sur réservation. Le lac de Paladrud est à 490 m d'altitude.

Centre Natura vélo : 06 23 33 15 90



AVEC LES LAMAS DANS RÉAUMONT

Essayez la rando-tubes. André Perin, de Ballalama, a imaginé une course à la recherche de tubes cachés dans les arbres de Réaumont. Répartis sur la commune, à vous de les retrouver, à l'aide de votre carte IGN et de votre boussole. À l'intérieur de chaque tube, des questions sur la faune et la flore locale... et la réponse à la question précédente ! Cette course s'adresse aux enfants de 10 à 14 ans. Deux options peuvent être prises. La première consiste à par-



© Ballalama

A Réaumont, une rando-tubes avec des lamas

tir avec des GPS et un accompagnateur nature. Dans la seconde option, vous partez en compagnie de lamas de Ballalama. Tarif : 7€/9€ la demi-journée - forfait trois heures pour les groupes de moins de 6 personnes : 50€

Ballalama : 04 76 91 03 34 et www.ballalama.com

Les LABYRINTHES de Hauterives

à 3,5 km du Palais idéal du Facteur Cheval / Drôme

Nouveauté
"A la découverte du système solaire"

4 labyrinthes
+ de 6000 arbres
un cadre idyllique

Expos • Découverte • Nature • Jeux • Détente • Pique-Nique

Une aire de détente et de jeux, conçue autour du thème du labyrinthe. Un site écologique et pédagogique, aux multiples facettes !
Ouvert du 1^{er} MAI au 31 AOÛT et les week-ends de septembre, de 11h à 19h - Tél : 04 75 69 96 27 - www.labyrinthes-hauterives.com

Minizou n°18 p. 8

Minizou n°18 p. 9