

Contacts utiles

Merci aux bénévoles qui ont proposé et balisé les parcours de ce secteur.
Situés de part et d'autre du Mont Avallion, les villages du Mottier et de Gillonnay offrent des points de vue remarquables du massif central aux Alpes Gigantesques des Alpes comme le état Berlioz dans ses mémoires. Terres de Trail avec le cross des Marrons organisé chaque automne, partez à la découverte d'un patrimoine riche du château de Bocoszel à la Chapelle Notre Dame du Mont.

**Bienvenue sur le secteur
Entre Liers et Bièvre**



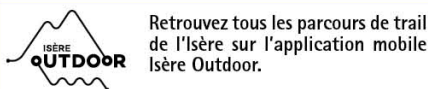
3 Entre Liers et Bièvre
Le Mottier ou Gillonnay
Bièvre Isère communauté

**Plan
des itinéraires de
TRAIL**

**Parcours permanents
de Trail en Isère**



**Parcours permanents
sur les Terres de Berlioz**



Retrouvez tous les parcours de trail de l'Isère sur l'application mobile Isère Outdoor.
 > Géolocalisation en direct sur le tracé du parcours.
 > Téléchargement des données et des fonds de carte pour une utilisation hors ligne et des GPX.
 > Appli mobile disponible sur
 > Egalement accessible sur isereoutdoor.fr

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.



N'hésitez pas à utiliser l'application Suricate qui permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation, conflit d'usage...).

Recommandations

- > Ramassez vos déchets, ne laissez rien sur site.
- > Respectez la faune et la flore, restez sur le sentier.
- > Partagez l'espace naturel, soyez attentifs aux autres usagers.

Prévention des piqûres de tiques

Les piqûres de tiques peuvent provoquer des maladies sérieuses, telle que la maladie de Lyme.

En cas de piqûre, je retire la tique à l'aide d'un tire-tique et j'en parle sans tarder à mon médecin.
 Pour plus d'informations : www.santepubliquefrance.fr

Secours

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



Accès

Deux points de départs possible :
 - Le village du Mottier propose un panel de commerces (Boulangerie, boucherie...) directement au départ des parcours.
 - Au départ de la Chapelle Notre Dame de Gillonnay, le parking est assez réduit mais la vue est remarquable. Une auberge permet une restauration traditionnelle après l'effort.

Signalétique et balisage



itinéraire MOYEN 7
 itinéraire DIFFICILE 8

> 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 du Parc naturel régional du Vercors et les balises Trail sont apposées sur les poteaux directionnels.

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	12.2 km →	0.9 km →	Continuité	Grande Randonnée	Grande Randonnée de Pays	Promenade et Randonnée
	BRIE Haut Brié					Continuité	Changement de direction	Mauvaise direction



Partagez votre expérience sur
 @TerresDeBerlioz @alpeisere
 #bièvreiserecommunauté
 #monisere #alpeisere #isere #isereoutdoor

3 Entre Bièvre et Liers

Le Mottier ou Gillonnay

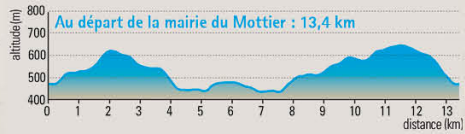
7 Le Mont Avalon - Moyen

Un parcours remarquable pour ses points de vue sur les Terres de Berlioz, alternant forêts et espaces dégagés.

Depuis la mairie du Mottier et après une courte section de plat en guise d'échauffement, vous attaquez la montée vers le Château de Bocsozel où une petite halte s'impose, surtout par temps clair, pour admirer vers le nord le Mont-Blanc.

Direction Gillonnay par une montée rude mais courte permettant un petit travail de résistance. Le détour à la chapelle Notre Dame du Mont offre un second point de vue remarquable en versant sud. Après la descente herbeuse, c'est une portion de plat relatif qui permet d'allonger la foulée. Après St-Hilaire de la Côte, on reprend la montée vers le sommet du parcours situé à la grange Papet. On profitera du retour en forêt vers le Mottier pour récupérer.

DÉNIVELÉ + 380 m TECHNIGITÉ 1

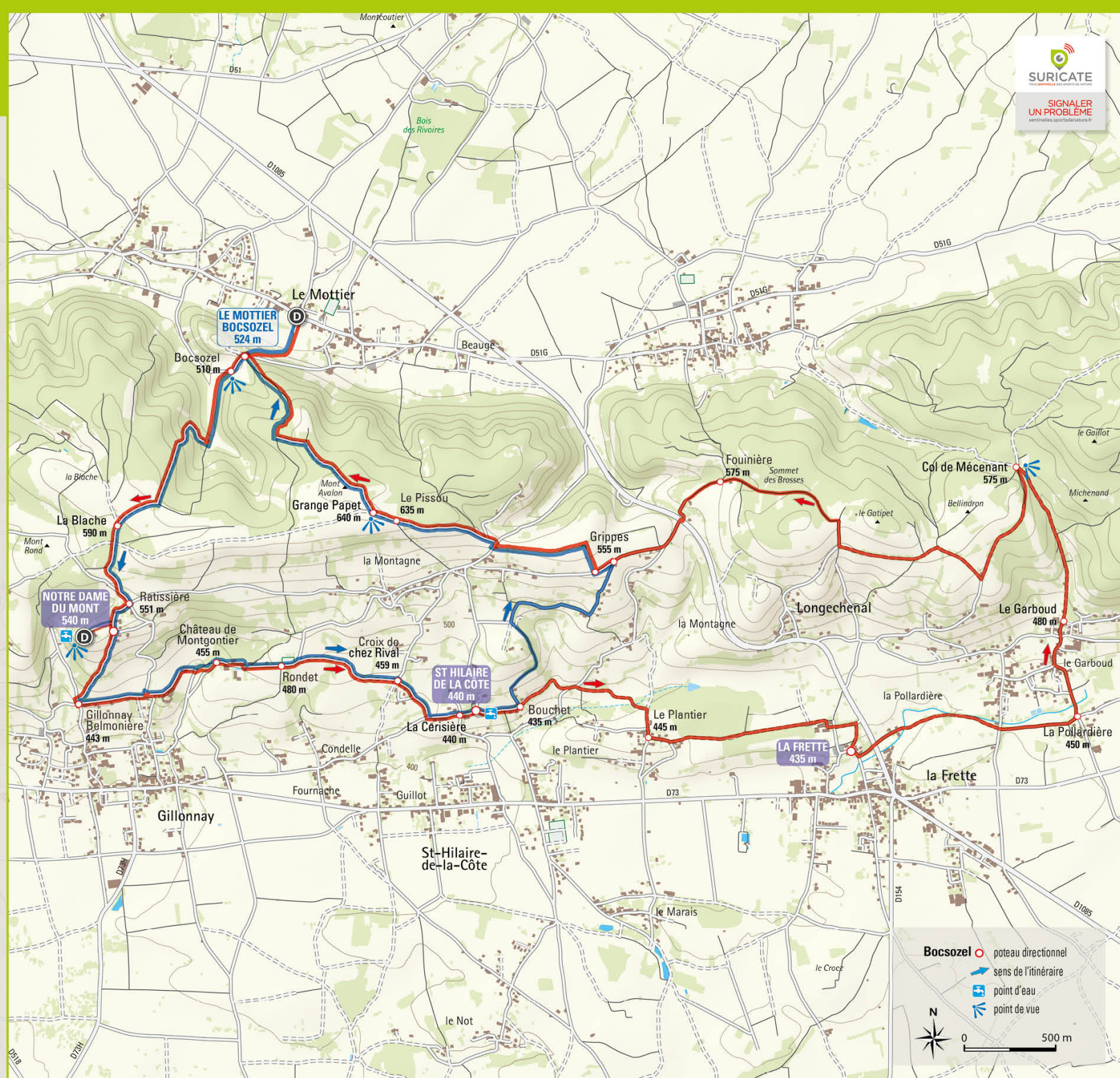


8 Le col de Mécénant - Difficile

Un parcours permettant de mixer une course rapide entrecoupée de trois montées « sèches », idéal pour chauffer la machine avant les échéances des compétiteurs.

Le départ et le point de vue sont similaires au parcours 7. L'heure de vérité se situe à St-Hilaire de la Côte où les plus costauds resteront sur le parcours 8 direction Le col de Mécénant via le village de la Frette. Après la traversée de la route de Lyon, la grosse côte du parcours arrive avec +120m à prendre sur 1900m. Le col de Mécénant franchi, on rejoint le sommet des brosses, le chemin des grippes où le point de vue est bien agréable jusqu'à la grange Papet. Les fins des parcours sont appréciables avec des descentes ininterrompues jusqu'aux points de départ.

DÉNIVELÉ + 550 m TECHNIGITÉ 1



Bocsozel ○ poteau directionnel
 ➔ sens de l'itinéraire
 ☑ point d'eau
 ▲ point de vue

N
 0 500 m