

# L'Isère à vélo : l'échappée... belle !

Il reste encore de belles journées pour découvrir l'Isère à vélo. Un petit guide gratuit, édité par le Comité départemental du tourisme (CDT) en collaboration avec la Fédération française de cyclotourisme (FFCT), vous présente une sélection de circuits. Disponible dans les offices de tourisme, profitez-en pour l'enfourer dans votre musette.



>> Depuis la plaine du Rhône jusqu'aux sommets de l'Oisans, l'Isère est un fantastique terrain de jeu pour les cyclotouristes. Quarante itinéraires sont ainsi répertoriés dans ce guide pratique.

**D**e l'avis de nombreux randonneurs, l'Isère est un fantastique territoire pour la pratique du cyclotourisme. Sa diversité géographique entre plaines et sommets en font un excellent terrain de jeux et d'efforts. Pour inciter les Isérois à découvrir plus encore leur département, tout en gardant la forme, le Comité départemental du tourisme de l'Isère vient d'éditer en partenariat avec le Conseil général et la Fédération

française de cyclotourisme un petit guide pratique, "L'Isère à vélo", où sont présentés quarante itinéraires cyclistes pour les mordus de la petite reine comme pour les néophytes.

Distances, dénivelée, difficulté, cartes IGN et Michelin disponibles, braquets à utiliser, adresses utiles et conseils pratiques de Bernard Thévenet, double vainqueur du Tour de France, sont recensés dans ce document gratuit que l'on peut se procurer dans tous les offices de

tourisme et les syndicats d'initiative du département.

Les cyclotouristes les plus chevronnés pourront, par exemple, s'identifier à Eddy Mercks, Bernard Hinault ou encore Lance Armstrong en s'attaquant, au départ de Bourg-d'Oisans, aux 21 lacets de la mythique montée de L'Alpe-d'Huez, poursuivre ensuite, via le col de Sarenne, vers Clavans et Mizoën avant de regagner Bourg-d'Oisans par la RN 91. Panoramas à couper le souffle, mais tendres mollets s'abstenir ! Braquets préconisés : 30 x 26 ou 30 x 28 si possible. Pour randonner en famille et découvrir des chemins de traverses, deux itinéraires faciles, d'une durée moyenne d'une heure, s'imposent tout particulièrement : le circuit du "Trou qui souffle" entre Autrans et Méaudre — en référence au site de spéléologie tout proche — et le parcours "Du côté de Jardin", une boucle de 17 km au départ de Vienne serpentant bucoliquement entre Saint-Sorlin-de-Vienne et Jardin.

## >> Questions à



**Michel Costantini**  
président du Comité départemental de cyclotourisme de l'Isère

« Tous les parcours sont possibles. »

■ **Le Département édite ce guide en collaboration avec la FFCT. Quel est son objectif ?**

L'objectif est de faire découvrir l'Isère à travers l'activité du cyclotourisme.

■ **Comment ont été sélectionnés les circuits ?**

Les 40 circuits ont été sélectionnés, en harmonie dans la mesure du possible, avec le Schéma départemental des itinéraires cyclables, sur l'ensemble des 11 secteurs touristiques du département. Massifs montagneux, plaines et collines, villages et sites touristiques de façon à créer un maillage le plus complet possible du département.

■ **La FFCT travaille aussi avec le Conseil général sur d'autres dossiers. Lesquels ?**

Ces dossiers ont trait à la sécurité des cyclistes en terme d'aménagements routiers : pose de panneaux "je dépasse" sur les RD 531, 529 et 106, aménagements giratoires sur la RN 6 en Nord-Isère, aménagement des berges de l'Isère, en amont de Grenoble en particulier, et de la RN 91 dans la vallée de la Romanche, construction de passerelles cyclables...

Mais attention : que vous soyez chevronné ou débutant, ne présumez jamais de vos forces. Le retour au point de départ doit toujours se faire dans de bonnes conditions. N'oubliez pas non plus votre casque et d'emporter dans votre musette bidons d'eau, barres de céréales, coupe-vent et l'indispensable trousse de réparation. Ainsi paré, vous profiterez pleinement des richesses culturelles et naturelles de l'Isère. Bonne route ! ■

Richard Juillet

## >> Zoom

### Le cyclotourisme en Isère

Si vous ne souhaitez pas randonner en solitaire, 72 clubs et associations regroupant 3 000 licenciés environ dont 600 femmes peuvent vous accueillir. Outre les conseils qu'ils apportent sur le plan du matériel, de la pratique, de la santé et de l'alimentation, ces clubs or-

ganisent également une ou plusieurs sorties hebdomadaires par groupe de niveau. Un excellent moyen de progresser en toute convivialité.

>> **Contact : Comité départemental de cyclotourisme. Maison des sports. 06 78 51 79 94. Site Internet : [www.cyclo38ffct.org](http://www.cyclo38ffct.org).**