

Contacts utiles

FARAMANS, très beau village, au cœur des Terres de Berlioz, dispose d'une multitude d'activités. Dotée d'un patrimoine riche et chargée d'histoire, cette commune rurale et touristique de 1049 âmes, a su se développer : 10 commerces, 18 professionnels de santé, 30 artisans, 30 associations. Alors, n'hésitez plus, venez découvrir ce village atypique ! Merci aux bénévoles du club d'athlétisme de La Côte Saint André qui ont proposé et balisé les parcours de ce secteur.

Bienvenue sur le secteur de la Base de loisirs



ALPES ISÈRE
SOURCE DE HAUTEUR

② Base de loisirs
Faramans
Bièvre Isère communauté

Plan des itinéraires de **TRAIL**

Parcours permanents de Trail en Isère



Parcours permanents sur les Terres de Berlioz



ISÈRE OUTDOOR
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.



Signalétique et balisage

Balisage trail indiquant la direction à suivre aux carrefours des itinéraires



itinéraire FACILE 4
itinéraire MOYEN 6

> 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.

	Mont Rolland alt. 410m		Grande Randonnée	Grande Randonnée de Pays	Promenade et Randonnée
indication de direction : direction principale et distance prochain carrefour et distance	BRIE Haut Brié 12,3 km → 0,3 km →	indication de localisation : nom et altitude du lieu-dit	Continuité	Continuité	Continuité
			Changement de direction	Changement de direction	Changement de direction
			Mauvaise direction	Mauvaise direction	Mauvaise direction



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

2 Base de loisirs Faramans

4 Itinéraire découverte de l'étang du marais - Facile

Un parcours tout en douceur permettant de se remettre à courir, pourquoi pas en début d'année pour les bonnes résolutions. Pas de réelles difficultés, à part peut-être en début de parcours la montée de l'ancienne moraine glaciaire sur laquelle le village est bâti.

DISTANCE	5,3 km	TECHNICITÉ	1
DÉNIVELÉ POSITIF	30 m	+GRAND DÉNIVELÉ	100 m



5 Autour du ruisseau des Eydoches - Facile

C'est parti pour presque 10km avec comme seule difficulté, la côte de Mont Chardon. Les traileurs amoureux de la culture feront une halte au Moulin Piongo pour prendre connaissance de la programmation de ce cabaret singulier.

DISTANCE	9,4 km	TECHNICITÉ	1
DÉNIVELÉ POSITIF	100 m	+GRAND DÉNIVELÉ	80 m



6 De Faramans à la croix Ste Béatrix - Moyen

13kms avec un but à mi-parcours : admirer le point de vue sur les Alpes depuis la croix de Ste-Béatrix. Pour découvrir l'histoire à peine croyable de ce village d'Ornacieux-Balbins, rendez-vous à midi à la Chapelle St Michel où le carillonneur, Louis, sera intarissable alors prévoyez une petite veste !

DISTANCE	13 km	TECHNICITÉ	1
DÉNIVELÉ POSITIF	220 m	+GRAND DÉNIVELÉ	150 m

