

# AMATEUR DE COURSE D'ORIENTATION ?

## DÉCOUVREZ LES 3 PARCOURS PROPOSÉS PAR L'ALPE DU GRAND SERRE.

L'objectif de la course d'orientation est de rechercher des éléments naturels / artificiels (arbre isolé, rocher, banc, panneau) matérialisés par des balises (appelées aussi «postes») symbolisées sur la carte par un cercle rose 

Tous les départs de parcours se situent devant l'office de tourisme, symbolisés par un triangle rouge 

A chaque balise trouvée, poinçonnez votre carte à l'aide de la pince rouge encastrée dans le poteau en bois. En fin de parcours, vérifiez si vos poinçons sont corrects ; Si ce n'est pas le cas la balise trouvée n'était pas la bonne.

### Orienteurs, c'est à vous de jouer !

Conseil pour bien démarrer, orientez votre carte vers le nord puis confirmez votre position en identifiant sur la carte des éléments que vous pouvez observer autour de vous.



Ce projet a été élaboré en partenariat avec le Master "Loisir, environnement, sport et tourisme" de l'UFRSTAPS de Grenoble (Université Joseph Fourier).

## 3 PARCOURS DE L'ALPE DU GRAND SERRE

### PARCOURS CO 1 :

NIVEAU : FACILE | DISTANCE : 3,8 KM | DURÉE 1H30 |  
DÉNIVELLÉ POSITIF : 110 M | 10 BALISES

### PARCOURS CO 2 :

NIVEAU : MOYEN | DISTANCE : 5,2 KM | DURÉE 2H30 |  
DÉNIVELLÉ POSITIF : 145 M | 11 BALISES

### PARCOURS VTT :

NIVEAU : FACILE | DISTANCE : 6 KM | DURÉE : 2H00 |  
DÉNIVELLÉ POSITIF : 165 M | 11 BALISES

## RECOMMANDATIONS

- Il est de la responsabilité de tout pratiquant d'estimer ses capacités à pouvoir pratiquer la course d'orientation. Vous évoluez dans un terrain de montagne non sécurisé et sous votre propre responsabilité.
- Restez sur les sentiers le plus possible sans cueillir de fleurs, certaines espèces sont protégées.
- Refermer systématiquement les portillons de clôtures après votre passage.
- Respectez les troupeaux en pâture pendant la période estivale, les cultures et les prairies de fauche.
- Respectez les aires de stationnement, les propriétés privées et la réglementation.
- Ramassez vos déchets, ne laissez rien sur site.
- Soyez discret aux abords de ce site, des personnes y vivent et y travaillent au quotidien.

## DESRIPTIF DES POSTES

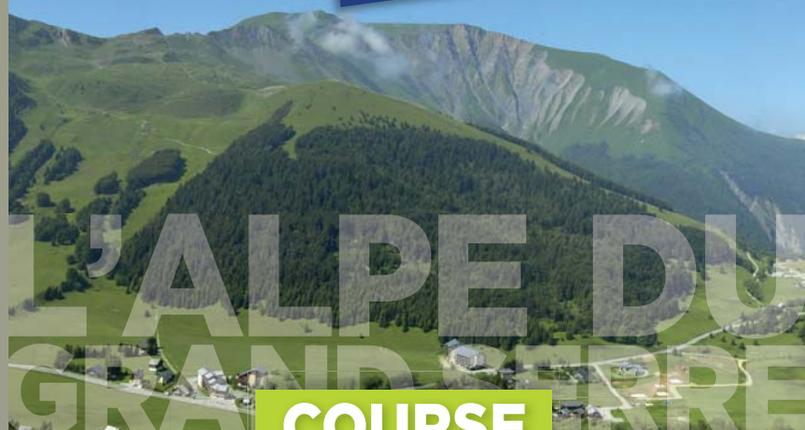
### POUR LES 3 PARCOURS : CO 1, CO 2 ET VTT

BALISE	DÉFINITION	BALISE	DÉFINITION
11	Office de tourisme	49	Jonction de sentiers
19	Arbre isolé, le plus au Sud	50	Rocher
21	Falaise, côté Ouest	51	Jonction de chemins
23	Angle Ouest de bâtiment	52	Jonction de chemins
24	Jonction de sentiers	54	Arbre isolé, le plus à l'Est
27	Rentrant	56	Angle Ouest de bâtiment
33	Croix	57	Jonction de chemins
35	Angle Nord-Est de ruine	59	Butte
38	Angle Sud-Est de forêt	66	Jonction de chemins
42	Rocher	67	Arbre isolé
43	Réservoir	68	Angle Sud-Ouest de prairie
47	Arbre isolé	69	Pont

[www.alpedugrandserre.info](http://www.alpedugrandserre.info)

RETROUVEZ TOUS LES AUTRES SITES DE COURSE D'ORIENTATION SUR ISÈRE OUTDOOR ACCESSIBLE DEPUIS [www.isere.fr](http://www.isere.fr)

C'est en isère



## L'ALPE DU GRAND SERRE

### COURSE D'ORIENTATION PARCOURS "SPORTIF" PÉDESTRE ET VTT

À LA DÉCOUVERTE DE L'ALPE DU GRAND SERRE

BALISE 49

5

BALISE 51

4

BALISE 52

3

BALISE 23

2

BALISE 66

1

BALISE 19

1

BALISE 23

2

BALISE 51

3

BALISE 43

4

BALISE 35

6

BALISE 42

7

BALISE 57

8

BALISE 69

9

BALISE 24

10

BALISE 11

11

BALISE 67

6

BALISE 69

7

BALISE 24

9

BALISE 11

10

BALISE 56

10

BALISE 27

9

BALISE 38

8

BALISE 47

7

BALISE 59

6

BALISE 33

5

BALISE 43

4

BALISE 50

3

BALISE 54

2

BALISE 68

1

### PARCOURS CO 1

Niveau : Facile | Distance : 3,8 Km  
Durée 1h30 | Dénivelé + : 110 m  
10 balises

### COURSE D'ORIENTATION PARCOURS "SPORTIF" PÉDESTRE ET VTT

### PARCOURS CO 2

Niveau : Moyen | Distance : 5,2 Km  
Durée 2h30 | Dénivelé + : 145 m  
11 balises

#### LÉGENDE

- route
- - - chemin
- - - sentier
- - - layon
- o borne
- bâtiment
- o objet particulier
- - - muret
- rochers
- - - clôture
- - - ligne électrique
- ★ pylône
- prairie
- clairière
- terrain semi-ouvert
- forêt - traversée facile
- forêt - traversée ralentie
- forêt - traversée difficile
- végétation dense
- limite de végétation
- o x arbre particulier ou isolé
- souche
- courbe de niveau
- fossé
- talus
- butte
- trou
- petite dépression

### PARCOURS VTT

NIVEAU : FACILE | DISTANCE : 6 KM  
DURÉE : 2H00 | DÉNIVELÉ + : 165 M  
11 BALISES



# L'ALPE DU GRAND SERRE