Les Balcons du Dauphiné

AGENDA

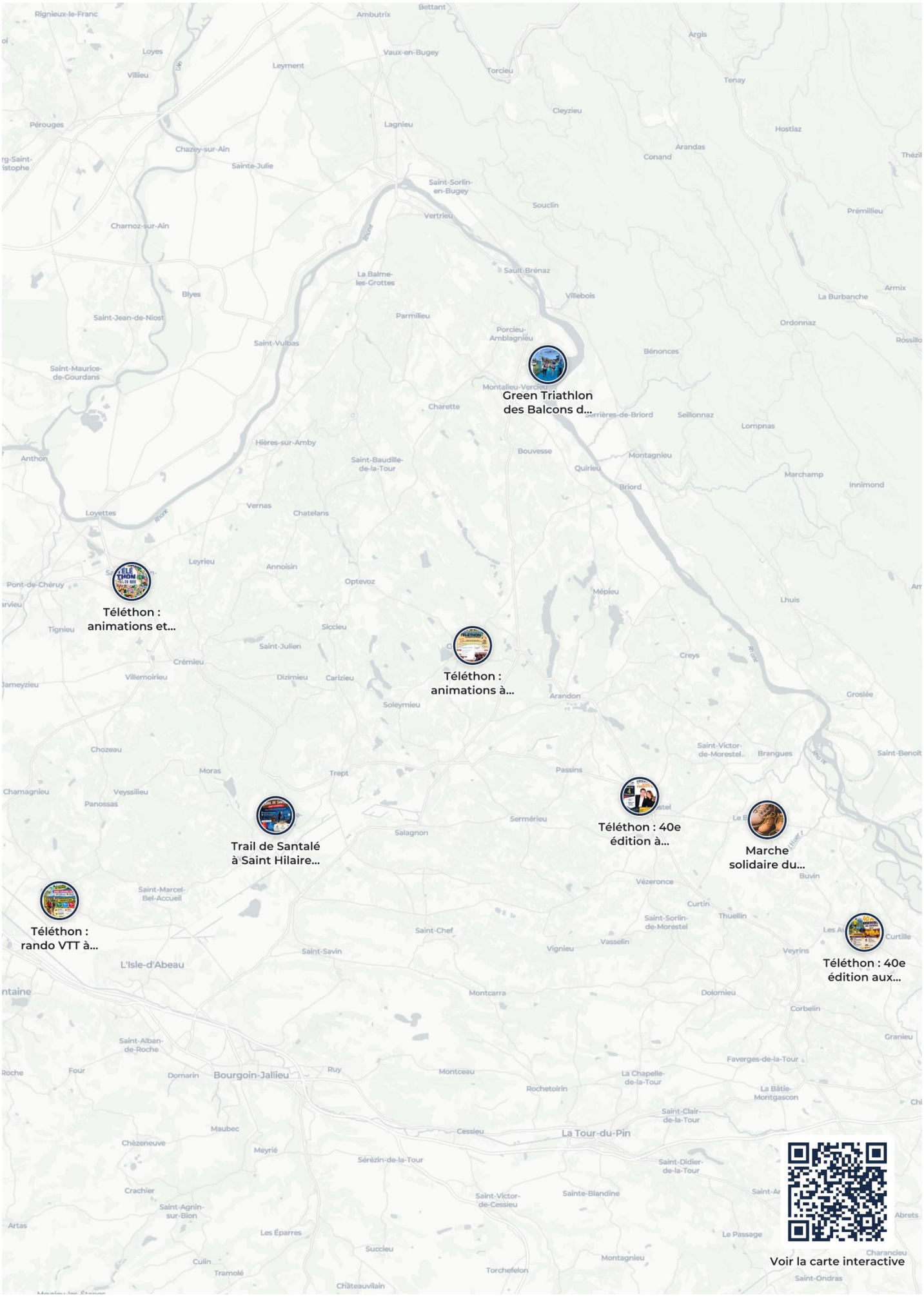
Randonnées, courses, trails...



Randonnée à Hières-sur-Amby *©Pierre Jayet*

www.balconsdudauphine-tourisme.com
#BalconsduDauphiné

Carte des randonnées, courses, trails...



SAMEDI 28 NOVEMBRE

COURTENAY



Téléthon : animations à Courtenay

Le comité des fêtes, les associations et la municipalité de Courtenay organisent de nombreuses animations dans le cadre du Téléthon, afin de soutenir la recherche scientifique.

Au programme de la journée :
- Randonnée pédestre familiale : parcours de 6 km, départ à 10h.
- Renversethon : venez relever des défis pour collecter des dons et faire avancer la recherche, à partir de 10h.
- Concours de coinche, à partir de 14h30.
- Tombola et tirage au sort à partir de 18h.
- Concert animé par le groupe Osmoz, à partir de 19h.

Et de nombreuses autres activités !

Un repas est proposé sur place ou à emporter à partir de 11h30.
Une buvette et une boutique vous attendent tout au long de la journée.

Accessible en fauteuil roulant en autonomie

10h

Salle St Rô, 144 route de Saint Roch, 38510 Courtenay

Tarif unique : 3 € (inscription à la randonnée pédestre.).

06 71 22 17 77 | comite.fetes.courtenay38@gmail.com | www.comite-fetes-courtenay38.com

SAINT-ROMAIN-DE-JALIONAS



Téléthon : animations et ventes solidaires à Saint-Romain-de-Jalionas

Le CCAS et les associations de Saint-Romain-de-Jalionas se mobilisent pour le Téléthon avec des animations, concours sportifs, initiations et découvertes sportives, ainsi que des ventes solidaires au profit de la recherche.

Au programme de cette journée solidaire au profit du Téléthon :

De nombreuses animations et activités seront proposées tout au long de la journée :
- Vente de boudin (sur réservation) de 8h à 13h.
- Petit-déjeuner solidaire de 8h à 10h.
- Initiation et découverte de la pétanque de 9h30 à 12h30
- Concours de pétanque (inscription obligatoire) de 13h à 17h30.
- Marche conviviale d'environ 1 heure départ à 13h30.
- Spectacle de pom-pom girls de 14h à 14h30.
- Démonstrations et initiations au judo de 14h30 à 15h30.
- Séance d'improvisation théâtrale de 15h30 à 16h.
- Découverte du handball fauteuil de 16h… à 17h30.
- Concert du groupe Jam'in de 17h30 à 19h.
- Buvette et vente de gourmandises sucrées de 13h30 à 19h.
-Tombola (toute la journée).

Une journée placée sous le signe du partage, du sport et de la solidarité, organisée au profit du Téléthon. Venez participer aux animations et soutenir cette mobilisation solidaire !

Accessible en fauteuil roulant avec aide

8h - 19h

Mairie de Saint-Romain-de-Jalionas, 52 rue du Stade, 38460 Saint-Romain-de-Jalionas

Tarif unique : 20 € (Inscription par doublette pour le concours de pétanque soit 10 € par personne.).

Vente de boudin et consommation sur place payantes.

Réservation obligatoire

04 74 90 76 01 | sylvie.dechanoz@mairiesrdj.fr | www.mairiesaintromaindejalionas.fr

Cet agenda est édité d'après les informations transmises par les organisateurs. Il est mis à jour quotidiennement et téléchargeable sur www.balconsdudauphine-tourisme.com (rubrique Brochures).

VENDREDI 4 DÉCEMBRE

LES AVENIÈRES VEYRINS-THUELLIN



Téléthon : 40e édition aux Avenières Veyrins-Thuellin

Chaussez vos baskets, allumez votre lampe frontale et rejoignez l'élan de solidarité orchestré par l'Aveython (association de lutte contre les myopathies) au profit de l'AFM-Téléthon. Deux journées de sport, de partage et de bonne humeur vous attendent !
Le vendredi 4 décembre :
- Lancement du Téléthon
- Création d'un grand message lumineux à la bougie
- Course pour les enfants
- Echauffement avec Caro Zumbafit
- Course à pied nocturne : parcours de 6, 10 et 17 km

Le samedi 5 décembre :
- Marche rando : parcours de 6 et 10 km
- Découverte du Taiji

Restauration, buvette et animations sur place le vendredi soir et toute la journée du samedi.

Chaque inscription contribue à soutenir la recherche et les familles concernées par les maladies neuromusculaires.

18h
18h : lancement du Téléthon…
18h30 : courses pour les enfants
19h30 : course à pieds nocturne (départ libre de 19h30 à 23h)

Gymnase, 4 rue du stade, 38630 Les Avenières Veyrins-Thuellin

Tarif unique : de 1 à 15 € (Course nocturne : 15€
Marche rando : 7€
Bougie : 1 €).

Modes de paiement : Paiement en ligne

06 71 75 95 22 | aveython@gmail.com

MORESTEL



Téléthon : 40e édition à Morestel

Cap sur le 40e téléthon avec l'association les Couleurs de la Solidarité, le CTAM cyclotouristes les Avenières Morestel, l'Union Athétique des Couleurs et les Joyeux Randonneurs ! Un weekend pour la recherche qui s'annonce festif et sportif !
Au programme :
Le vendredi, à partir de 19h30 : repas dansant animé par le duo Variett'Ô.
Au menu : salade composée, blanquette de volaille, riz, café (ou thé, ou infusion) gourmand.

Le samedi, matinée sportive :
De 8h30 à 10h30 :
- Randonnée pédestre de 6 km ou 10.5 km (dénivelé +120m ou +205m)
- Vélo, boucle de 20 km, à effectuer autant de fois que possible
A 11h : course des enfants …
A 11h30 : course des personnes à mobilité réduite
Départ groupé pour la course à pied à 9h, 10h et 11h, boucle de 8.75 km, à effectuer autant de fois que possible (dénivelé +200)

Accessible en fauteuil roulant en autonomie

19h30

Maison de l'amitié, 389 rue François Perrin, 38510 Morestel

Repas dansant : 20€ pour les adultes, 12€ pour les enfants (- de 12 ans)
Parcours vélo et la course à pied : entre 4 et 12€, en fonction du nombre de tour effectués
Randonnée pédestre : 6€ l'inscription (ravitaillement offert)
Course des enfants : 2€
Course des personnes à mobilité réduite : 2€.

Réservation obligatoire

Modes de paiement : Carte bancaire/crédit, Chèque, Espèces, Paiement en ligne

06 84 19 16 50 | couleursdelasolidarite@gmail.com | lescouleursdelasolidarite.eklablog.com

Cet agenda est édité d'après les informations transmises par les organisateurs. Il est mis à jour quotidiennement et téléchargeable sur www.balconsdudauphine-tourisme.com (rubrique Brochures).

SAMEDI 5 DÉCEMBRE

FRONTONAS



Téléthon : rando VTT à Frontonas

Dans le cadre du Téléthon, l'association AFM-Téléthon de Frontonas organise plusieurs parcours de VTT au profit de cette grande cause solidaire.
Amateurs de VTT, rendez-vous le samedi 5 décembre 2026 à Frontonas pour une randonnée sportive et solidaire organisée au profit du Téléthon !

Trois parcours sont proposés afin que chacun puisse participer selon son niveau et ses envies :
- Parcours de 12 km – 130 m de dénivelé positif.
- Parcours de 25 km – 430 m de dénivelé positif.
- Parcours de 39 km – 680 m de dénivelé positif.

Informations pratiques :
- Départ : Hall des sports de Frontonas.
-Ravitaillement prévu au Moulin de Marsa, à Panossas.

L'intégralité des inscriptions sera reversée à l'AFM-Téléthon.

Venez nombreux pédaler pour la bonne cause et partager un moment convivial placé sous le signe du sport et de la solidarité !

8h30
Départ libre entre 8h30 et 10h.

Hall des sports, 434 route des sables, 38290 Frontonas

Adulte : 8 €, Enfant (15 ans) : 6 €.

Réservation obligatoire

contact.afm.telethon@frontonas.org | www.afm.telethon.frontonas.org /programme-agenda

SAMEDI 19 DÉCEMBRE

SAINT-HILAIRE-DE-BRENS



Trail de Santalé à Saint Hilaire de Brens

L'association Dauphirun vous invite à venir boucler l'année en beauté sur les sentiers de Santalé.
Débutants, traileurs aguerris, familles ou amis : tout le monde est le bienvenu !
À l'arrivée, sourires et convivialité garantis !
Deux formats au choix :
- La marche Santalé : 5 km
- Le trail Santalé : 10 km

Sur le parcours, du vin chaud vous sera proposé. À l'arrivée, une bonne soupe bien chaude vous attendra, accompagnée d'un morceau de fromage. Et pour terminer en beauté, place à la traditionnelle tombola de l'association !

18h

Salle des fêtes - espace "Fille bergère", Rue des écoles, 38460…

Saint-Hilaire-de-Brens

Tarif unique : 8€ pour la marche 15€ pour le trail.

Réservation obligatoire

06 09 39 08 12 | asso.dauphirun@gmail.com

DIMANCHE 6 JUIN

LE BOUCHAGE



Marche solidaire du comité des fêtes du Bouchage

La marche solidaire organisée par le comité des fêtes du Bouchage revient cette année. Une belle occasion de découvrir ou redécouvrir la commune tout en faisant une action caritative.

8h - 15h

Halle du village, route des Corbassières, 38510 Le Bouchage

Tarifs non communiqués. Les fonds collectés iront à une association qui soutient la recherche et aide les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Renseignements auprès du comité des fêtes.

Modes de paiement : Espèces

lebouchagenfete@gmail.com

Cet agenda est édité d'après les informations transmises par les organisateurs. Il est mis à jour quotidiennement et téléchargeable sur www.balconsdudauphine-tourisme.com (rubrique Brochures).

JEUDI 17 JUIN

MONTALIEU-VERCIEU



Green Triathlon des Balcons du Dauphiné - 5e édition

Le Green Triathlon des Balcons du Dauphiné revient pour sa 5e édition ! Une compétition ouverte à tous, licenciés ou non-licenciés, avec des formats XS, S et M !
Pour la 2e année consécutive, venez assister aux championnats de ligue Auvergne Rhône-Alpes.
Programme détaillé à venir.

Accessible en fauteuil roulant avec aide

Horaires détaillés à venir.

Base de loisirs de la Vallée Bleue, 9 rue de la Capitainerie, 38390 Montalieu-Vercieu

Tarifs non communiqués.

Réservation obligatoire

06 26 24 22 26 | contact@fitdays.fr

Cet agenda est édité d'après les informations transmises par les organisateurs. Il est mis à jour quotidiennement et téléchargeable sur www.balconsdudauphine-tourisme.com (rubrique Brochures).

LA RANDONNÉE
aux Balcons du Dauphiné

EN VENTE À L'OFFICE DE TOURISME

LES RANDO-FICHES

10 randonnées balisées à pratiquer à la journée ou la demi-journée, accessibles à tous.

Prix de vente : 1€ la fiche / 8€ les 10 fiches

NOUVEAU : LE GUIDE BALADES & RANDONNÉES

Un guide complet de découverte des Balcons du Dauphiné : 10 randonnées, les balades faciles à pied dans les Espaces Naturels Sensibles et réserves naturelles, les parcours d'orientation, l'agenda des randonnées pédestres...

Prix de vente : 14,90 €





©Pierre Jayet

Espace Naturel Sensible des coteaux de Saint-Roch (La Balme-les-Grottes)

Au pays de la pierre, tour de Parmilieu par le sentier des Bigues
6.2 km | 1h45 | D+ 80 m

Tour du Plateau de Larina par Hières-sur-Amby
12 km | 4h | D+ 338 m

Espace Naturel Sensible du Val d'Amby (Optevoz)

Espace Naturel Sensible des étangs de Bas et falaises des Ravières (Siccieu-Saint-Julien-et-Carisieu)

Randonnée nature entre Crémieu et l'étang de Dizimieu
14 km | 4h20 | D+ 350 m

Randonnée nature autour des étangs de Courtenay
10 km | 3h | D+ 115 m

Réserve Naturelle Régionale des étangs de Mépieu

Espace Naturel Sensible des étangs de la Serre (Arandon-Passins)

Espace Naturel Sensible du lac de Save (Morestel)

Méandre du Saugey

Espace Naturel Sensible de l'étang de Châlignieu (Chozeau)

Du Château de Serrières aux communaux de Trept : voyage dans le temps au fil de l'eau
13.7 km | 3h50 | D+ 185 m

Espace Naturel Sensible des communaux de Trept

Morestel

Histoire(s)s du Rhône autour de Brangues
8.2 km | 2h20 | D+ 40 m

Histoire et légendes autour du lac de Moras (Saint-Hilaire-de-Brens)
12 km | 3h30 | D+ 275 m

Réserve Naturelle Nationale du Haut-Rhône français

Espace Naturel Sensible de la tourbière de Charamel et étang de Marsa (Panossas)

Randonnée nature sur les traces de l'histoire de Saint-Marcel-Bel-Accueil
10 km | 3h | D+ 200 m

Les Avenières Veyrins-Thuellin

Sentier EnviRhône

Sur les pas de Frédéric Dard, autour de Saint-Chef
12 km | 3h40 | D+ 260 m

Espace Naturel Sensible de l'étang de Gôle (Montcarra)

FFRandonnée Isère — L'ENSEMBLE DES RANDONNÉES ONT ÉTÉ BALISÉES ET VALIDÉES PAR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RANDONNÉE ISÈRE (FFR)