

**Contacts utiles**

Un coin des Alpes qui sent déjà le Sud ! Entre les alpages et le lac du Sautet, ce secteur accidenté offre très vite des panoramas sur l'Obiou omniprésent. Les passages forestiers ombragés alternent avec des versants sud brillants. Les parcours sont ici assez variés, offrant toute la gamme d'ambiances que recèle le Pays de Corps. N'oubliez pas de visiter aussi le bourg qui a su garder son charme d'antan et de piquer une tête au lac du Sautet avant de repartir.

**Bienvenue sur le secteur du Val de la Salette**



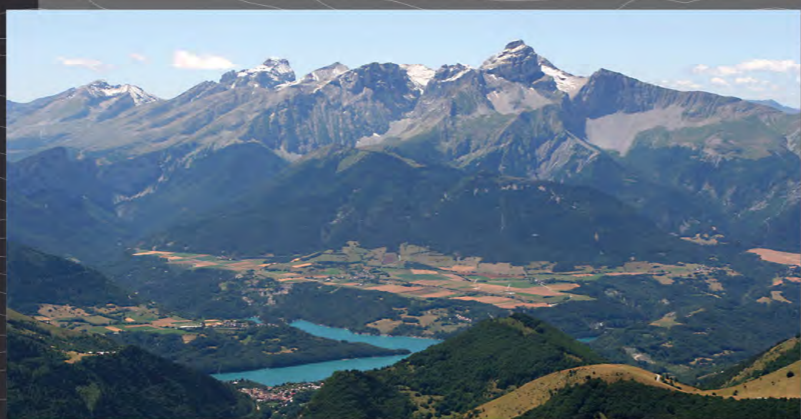
**5 Le Val de la Salette Corps**  
 La Matheysine

**Plan des itinéraires de TRAIL**

**Itinéraires permanents de trail en Isère**



**Itinéraires permanents de La Matheysine**



**Accès**

Le point de départ se fait du village de Corps.

**Transisère** Ligne 4101



Retrouvez tous les parcours de trail de l'Isère sur l'appli 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

> Également accessible sur [isereoutdoor.fr](http://isereoutdoor.fr)

**Signalétique et balisage**

Balisage trail indiquant la direction à suivre aux carrefours des itinéraires



- itinéraire **FACILE** 18
- itinéraire **MOYEN** 19
- itinéraire **DIFFICILE** 20

> 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 et les balises Trail sont apposées sur les poteaux directionnels. En plus de la signalétique spécifique trail, orientez-vous grâce aux indications de direction et aux balises sur le terrain.

|                         | Grande Randonnée (GR®) | Grande Randonnée de Pays (GRP®) | Promenade et Randonnée |
|-------------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------|
| Continuité              | —                      | —                               | —                      |
| Changement de direction | —                      | —                               | —                      |
| Mauvaise direction      | —                      | —                               | —                      |

indication de direction : direction principale et distance prochain carrefour et distance

indication de localisation : nom et altitude du lieu-dit

LE MAJEUILL 1.6 km →  
 Côte Malemort 1.3 km →

**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](http://www.santepubliquefrance.fr)

**Secours**

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



Partagez votre expérience sur   
 @matheysine.tourisme @alpeishere  
 #alpeishere #visitisere #matheysinestourisme

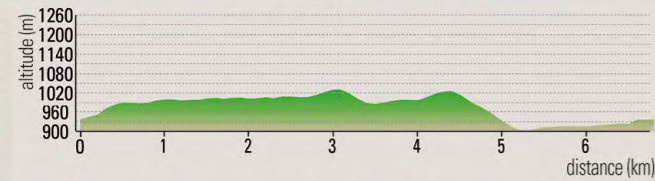
# 5 Le Val de la Salette

Corps

## 18 Le Ruisseau de la Salette - Facile

Une mise en jambe en ambiance forestière le long du ruisseau suivi d'un changement de versant qui vous ramènera à Corps par l'ancienne voie de chemin de fer. Idéal pour aborder le trail en douceur.

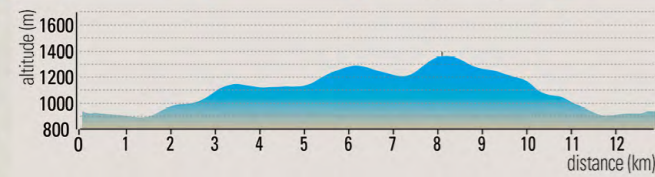
|                |              |                  |       |
|----------------|--------------|------------------|-------|
| DISTANCE       | 6,4 km       | DÉNIVELÉ POSITIF | 272 m |
| PT HAUT/PT BAS | 1031 m/900 m | TECHNICITÉ       | 1     |



## 19 Les Côteaux de Corps - Moyen

Au programme : grimpettes, vues majestueuses et traversée de hameaux de montagne. L'échauffement le long de l'ancienne voie ferrée vous sera utile pour aborder la montée ponctuée par plusieurs hameaux. Vous bouclerez ensuite ce tour de Peyragüe en redescendant du col de Chauvet vers Corps jusqu'à l'ancienne voie ferrée et la place du marché.

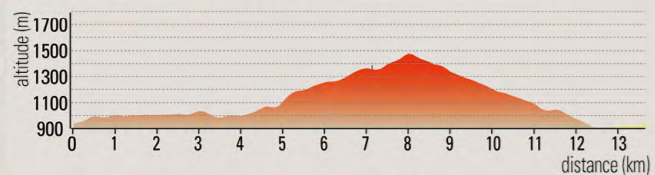
|                |              |                  |       |
|----------------|--------------|------------------|-------|
| DISTANCE       | 12,7 km      | DÉNIVELÉ POSITIF | 680 m |
| PT HAUT/PT BAS | 1363 m/900 m | TECHNICITÉ       | 1     |



## 20 Peyragüe - Difficile

Départ tout doux puis changement de versant pour la montée (point d'eau à Saint Julien). Récupération au sommet de Peyragüe puis descente en monotracte jusqu'à Corps avec de belles vues sur le lac du Sautet.

|                |              |                  |       |
|----------------|--------------|------------------|-------|
| DISTANCE       | 13,5 km      | DÉNIVELÉ POSITIF | 730 m |
| PT HAUT/PT BAS | 1476 m/900 m | TECHNICITÉ       | 2     |



## 26 Le Cirque de la Salette - Très difficile NON BALISÉ

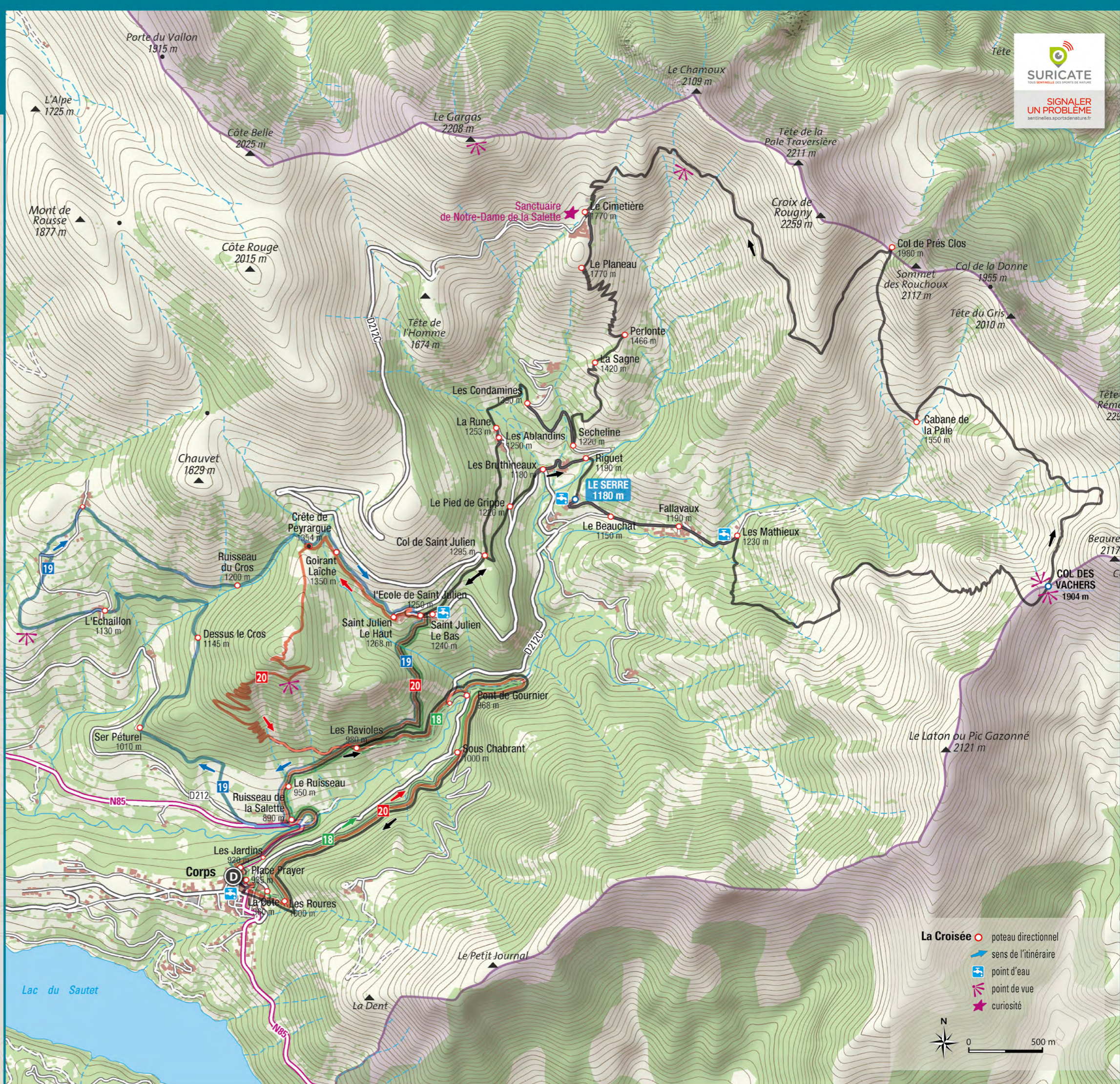
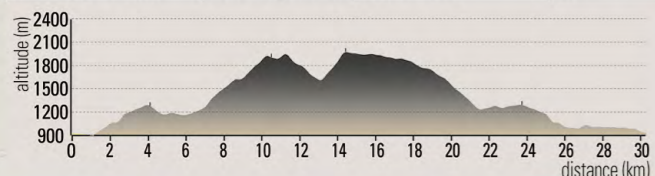
Non balisé : GPX sur Isère Outdoor et [www.matheysine-tourisme.com](http://www.matheysine-tourisme.com)

Un parcours qui laisse des traces... Petit échauffement puis montée sauvage vers les cols des Vachers et de Prés-Clos. Traversée en balcon jusqu'au sanctuaire de Notre-Dame de la Salette où récupérer et se réhydrater. Ne lâchez rien pour le retour vers Corps qui s'entremêle de descentes raides et de petits montées casse-pattes.



Attention ! Vous évoluez dans une zone naturelle protégée : merci de rester sur les sentiers balisés et de rapporter vos déchets avec vous. Les chiens doivent obligatoirement être tenus en laisse.

|                |              |                  |        |
|----------------|--------------|------------------|--------|
| DISTANCE       | 30,3 km      | DÉNIVELÉ POSITIF | 1957 m |
| PT HAUT/PT BAS | 1968 m/900 m | TECHNICITÉ       | 3      |



**La Croisée**

- poteau directionnel
- sens de l'itinéraire
- point d'eau
- point de vue
- curiosité

N  
0 500 m