

VTT EN MATHEYSINE



Espace VTT-FFC
MATHEYSINE
VALLÉES DU VALBONNAIS

Les Circuits VTT

N°	Nom	Départ	Distance	Dénivelé
1	La Ronde des Crapauds		9,7 km	110 m
2	Les Petits Mollets		11,0 km	200 m
3	La Crête des Serres		13,9 km	230 m
4	Le Canier		16,9 km	390 m
5	Le Tour des Lacs		32,1 km	1050 m
6	Le Paradis		26,7 km	680 m
7	La Croix de Courret	Pierre-Châtel	32,4 km	1200 m
8	La Pierre Percée	Camping des Cordeliers	26,8 km	630 m
9	Tour du Grand Serre		50,0 km	1450 m
10	Le Connest		39,6 km	1440 m
11	Le Sénépy		44,7 km	1800 m
12	Entre Deux Lacs		16,2 km	500 m
13	Les Bords de la Roizonne		34,9 km	1010 m
14	Les Corniches du Drac		50,2 km	1430 m
15	Tour de Combefolle	La Motte-Saint-Martin, Piscine	16,3 km	700 m
16	L'Oursière		6,4 km	320 m
17	Les Balcons de l'Aigle		20,4 km	620 m
18	Les Alpoges	Pierre-Châtel	43,1 km	1570 m
19	Les Gros Mollets	Camping des Cordeliers	65,4 km	2610 m
20	Le Col du Parché		43,7 km	1710 m
21	Les Tunnels		4,4 km	50 m
22	Les Souilllets	Alpe du Grand Serre, Plaine des Jeux	4,9 km	110 m
23	L'Escargot		8,5 km	330 m
24	Le Louvet		16,6 km	770 m
25	Le Plat de Moulin-Vieux	Moulin Vieux, D114-D114c	7,5 km	130 m
26	Autour de la Bonne	Valbonnais, Pont des Fayettes	5,8 km	90 m
27	Le Canal des Moines	Valbonnais, Placa Principale	15,0 km	340 m
28	Le Tour du Roussillon	Valbonnais, Pont des Fayettes	48,1 km	2200 m
29	La Crête de la Sciau		27,1 km	1090 m
30	Les Hameaux de Valjougfrey	Valjougfrey, Les Faures camping	5,6 km	40 m
31	Les Canaux de Valjougfrey		21,7 km	530 m
32	La Descente de la Malsanne	Col d'Ornon	19,8 km	+180 m -830 m
33	La Plaine du Pérrier	Le Pérrier, Eglise	4,6 km	120 m
34	La Boucle de L'aulnaie	Col d'Ornon	5,7 km	200 m
35	La Matheysienne	Pierre-Châtel, Camping des Cordeliers	111,8 km	3790 m

Code du Vététiste

Les recommandations pour bien vivre à VTT

Le Vélo Tout Terrain comme on veut ! mais...

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires.
- Ne surestimez pas vos capacités et rectez maître de votre vitesse.
- Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire.
- Contrôlez l'état de votre V.T.T. et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation.
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage.
- La port du casque est fortement recommandé (obligatoire pour les moins de 12 ans).
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures.
- Attention aux engins agricoles et forestiers.
- Préférez les barrières.
- Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons.
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages.
- Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement.
- Soyez bien assuré, pensez au Pass'Loisir.

• Ne pénétrez pas dans le Parc National des Écrins à VTT.

Balissage des Circuits

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.

vert : très facile
rouge : difficile

bleu : facile
noir : très difficile



SECOURS

Pompiers 18 • SAMU 15 • Gendarmerie 17

Légende

- Point de départ
- Croix au départ
- Point arrival VTEFC
- OTSI
- Panneau Information
- Point d'eau
- Talibettes
- Parcours de descente VTT
- Répertoire VTT
- Lavage VTT
- Piscine
- Quai de fer touristique du lac
- Maison de Parc
- Sit remarquable
- Point de vue
- Liaison

LES ÉVÈNEMENTS PHARES

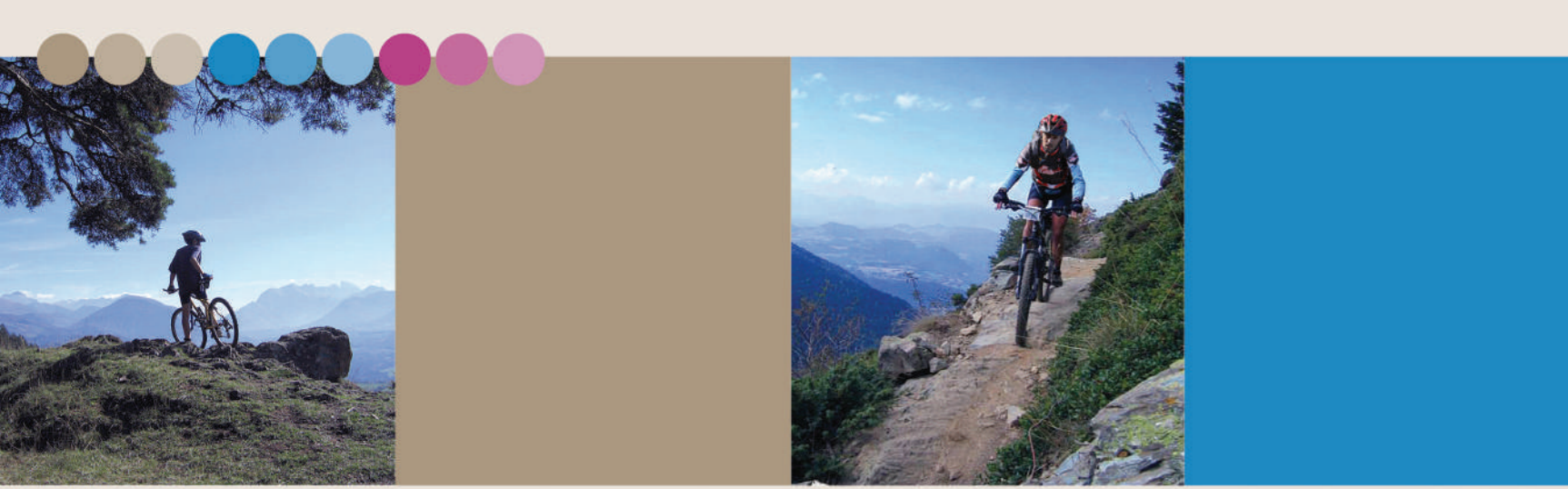
LA MATHEYSIENNE VTT
3^{ème} dimanche de septembre.
Renseignements : matheysienne-vtt.com

TRIATHLON NATURE DU VALBONNAIS
Dernier week-end de juin ou 1^{er} week-end de juillet.
Renseignements : triathlon-valbonnais.onlinetri.com



Matheysine
Communauté de communes





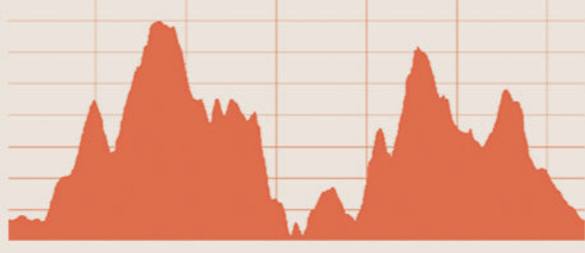
4 Le Camier
Distance : 16,9 km
Dénivelé : 390 m

Parcours d'initiation longeant les lacs de Pierre Châtel et Petchet, ensuite une montée par des pistes permet d'emprunter une descente ludique, puis quelque peu caillouteuse en arrivant sur Chalonge. Le retour s'effectue par la crête des Essarts qui permet de tester les différentes techniques du VTT.



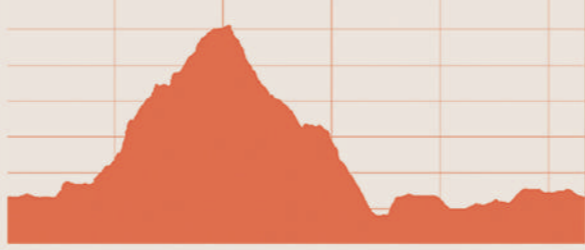
5 Le Tour des Lacs
Distance : 32,1 km
Dénivelé : 1 050 m

Le circuit incontournable pour découvrir la Matheysine et ses 4 lacs en passant par la Pierre Percée. Vous découvrirez, avant de descendre sur Saint-Jean de Vaulx, un panorama exceptionnel sur les lacs, Grenoble et les massifs environnants.



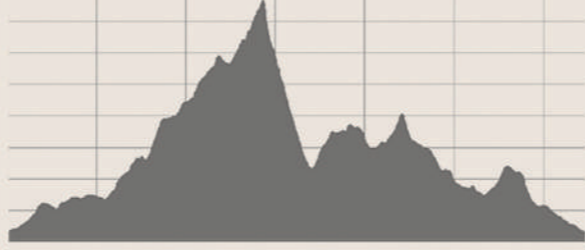
6 Le Paradis
Distance : 26,7 km
Dénivelé : 680 m

Une boucle rouler sur les contreforts des alpages du Sénépy (plus grand alpage d'Europe), avant une descente technique du Paradis vers La Mure. Astuce du local : Un coupe vent peut être le bienvenu pour une pause au col des Treize Bises.



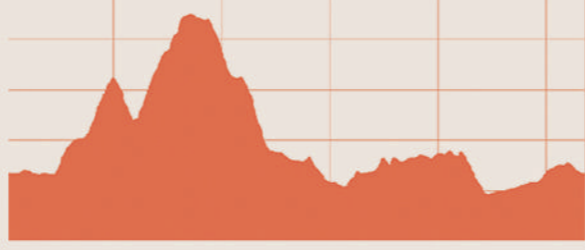
7 La Croix de Gouret
Distance : 32,4 km
Dénivelé : 1 200 m

Parcours alpin très exigeant dans sa première partie (montée à la croix de Gouret), récompensé par une magnifique descente en forêt suivi d'un sentier en balcon offrant un somptueux panorama sur les lacs, la Chartreuse et le Vercors.



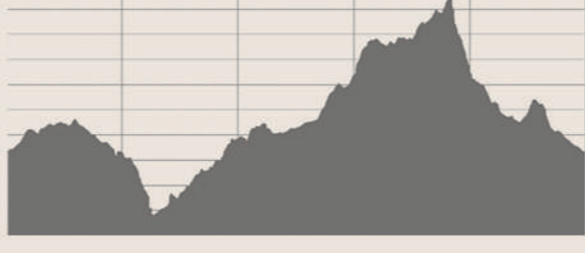
8 La Pierre Percée
Distance : 26,8 km
Dénivelé : 630 m

Circuit roulant permettant d'accéder à la Pierre Percée, une des 7 merveilles du Dauphiné, par le bois de Parailat avant de découvrir le vallon de Vaulx et de rentrer par l'ancienne gare minière.



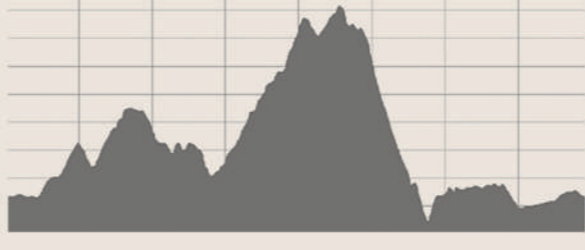
9 Tour du Grand Serre
Distance : 50 km
Dénivelé : 1 450 m

Le tour du Grand Serre en remontant la superbe vallée de la Roizonne. Le retour sur le plateau Matheysin s'effectue en traversant le sauvage versant nord du Grand Serre avant de rentrer en longeant les lacs. Ce circuit est un grand classique découvert par la Matheysienne VTT.



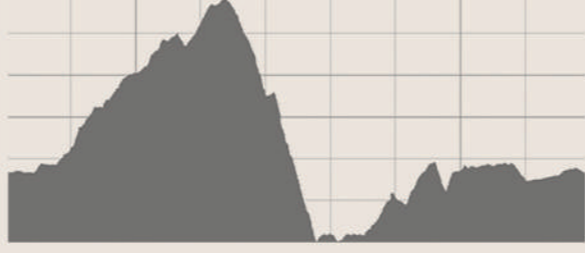
10 Le Connest
Distance : 39,6 km
Dénivelé : 1 440 m

Très beau circuit à fort dénivelé offrant de magnifiques panoramas depuis les alpages du Connest. Astuce du local : Attention à la boue et au brouillard après une période pluvieuse, attendre quelques jours de beau temps avant d'emprunter cet itinéraire.



11 Le Sénépy
Distance : 44,7 km
Dénivelé : 1 800 m

Après une longue montée roulante, on parvient au sommet du Sénépy et son panorama à 360° à couper le souffle. Une traversée aérienne mène à la descente vers la Motte Saint-Martin. Une nouvelle montée permet, ensuite, de découvrir le Drac et le lac de Monteynard.



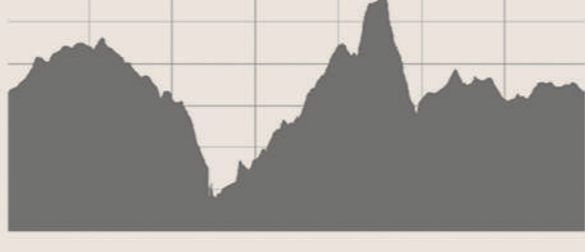
12 Entre Deux Lacs
Distance : 16,2 km
Dénivelé : 500 m

La version courte du tour des lacs. Un circuit varié sans trop de dénivelé à découvrir en famille.



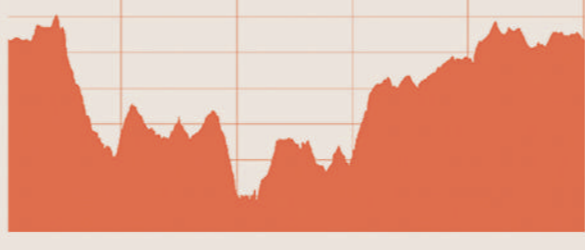
13 Les Bords de la Roizonne
Distance : 34,9 km
Dénivelé : 1 010 m

Circuit très roulant comportant une descente très ludique dans la forêt de Malissol. Idéal pour une sortie forte en émotions.



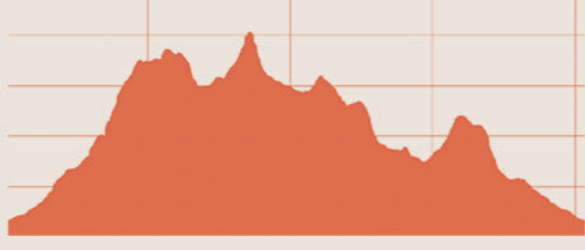
14 Les Corniches du Drac
Distance : 50,2 km
Dénivelé : 1 430 m

Boucle sans grande difficulté, faisant le tour du Sénépy. Elle longe le lac de Monteynard et permet de découvrir les passerelles himalayennes. Idéal pour les amateurs de grandes distances.



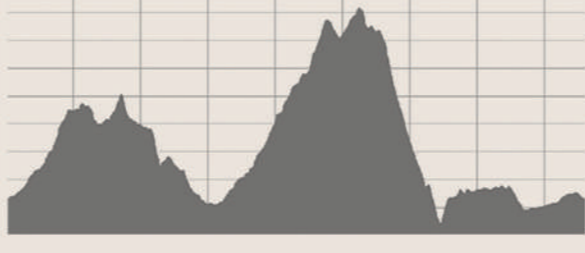
17 Les Balcons de l'Aigle
Distance : 20,4 km
Dénivelé : 620 m

Circuit court mais varié, sportif et ludique. Il propose un condensé de ce que peut offrir la Matheysine, pour le bonheur du vététiste.



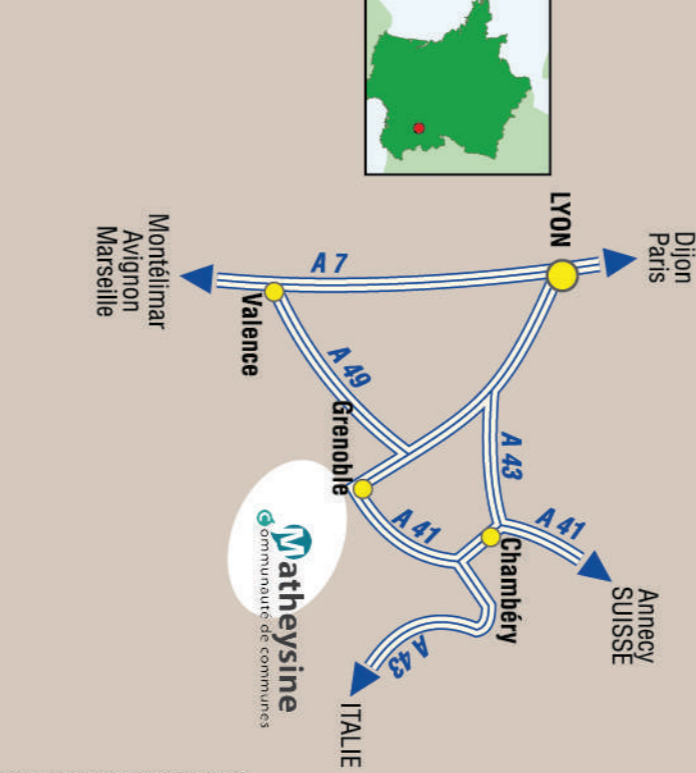
18 Les Alpages
Distance : 43,1 km
Dénivelé : 1 570 m

Ce périple est une synthèse qui reprend les circuits du balcon de l'aigle et du Connest. Il permet d'admirer les différents panoramas matheysins. « Astuce du local » : Ce tour empruntant des sentes de vaches, il s'appréciera mieux après une période de beau temps, qui le rendra plus roulant.

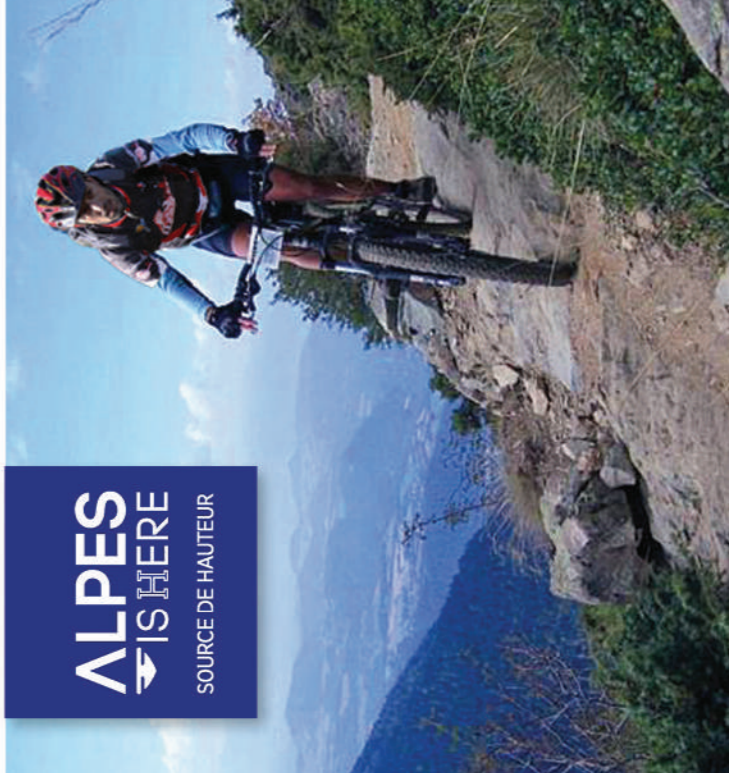


Matheysine Tourisme
www.matheysine-tourisme.com
Bureau d'information Touristique La Mure
04 76 81 05 71
04 76 81 24 72

Informations Pratiques



Espace VTT-FC
MATHEYSINE
VALLÉES DU VALBONNAIS

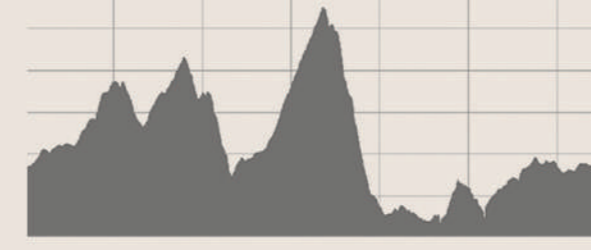


VTT EN
MATHEYSINE



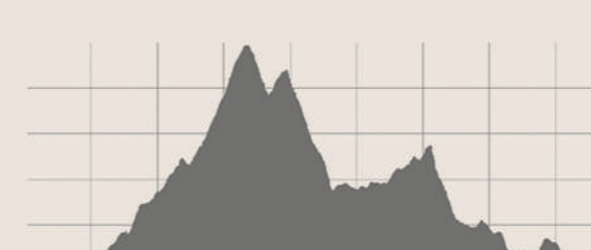
19 Les Gros Mollets (La baraque du Jas depuis Pierre Châtel)
Distance : 65,4 km
Dénivelé : 2 610 m

Cette randonnée longue distance et gros dénivelé, avec passages techniques et aériens propose un panorama époustouflant depuis la baraque du Jas... la quintessence du VTT à la portée des « gros mollets ».



20 Le Col du Paradé
Distance : 43,7 km
Dénivelé : 1 710 m

Ce tour à gros dénivelé et gros pourcentage amène, par une longue montée qui fera chauffer les mollets d'acier, à 2000 mètres, point culminant du site. La redescente s'effectue sur l'Alpe du Grand Serre et longe les lacs de la Matheysine. « Astuce du local » : ce circuit passe en altitude, ne pas oublier de prendre en compte les conditions météorologiques.



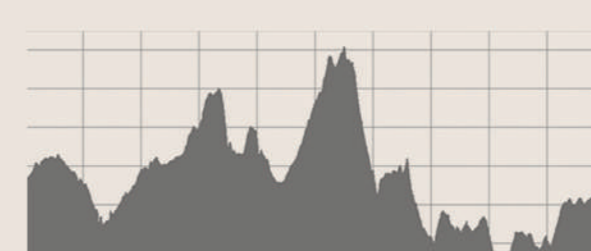
21 Les Tunnels
Distance : 4,4 km
Dénivelé : 50 m

Balade très facile pour découvrir Pierre Châtel. Astuce du local : le maillot de bain permettra de terminer une demi-journée réussie en famille.



25 La Matheysienne
Distance : 111,8 km
Dénivelé : 3 790 m

Cette randonnée d'envergure reprend une partie des grands parcours du site : le Grand Serre, le Connest et les corniches du Drac, régulièrement empruntés par la Matheysienne VTT, le 3^{ème} dimanche de septembre.



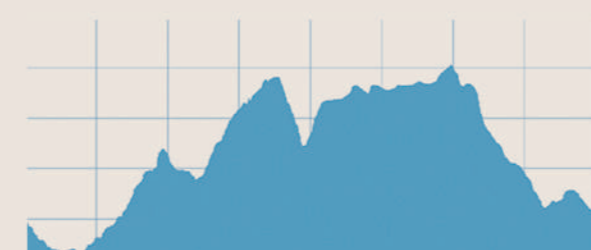
Elle permet de s'immerger, plusieurs jours, sur quelques uns des plus beaux itinéraires du site en admirant de superbes points de vue.

⚠️ Vous emprunterez une courte portion commune dans le village de Haut Roizon, soyez vigilant au ballage (au départ de Pierre Châtel suivre 35A, lors du retour 35R).

Départ : **LA MOTTE SAINT-MARTIN (Piscine)**

15 Tour de Combevolle
Distance : 16,3 km
Dénivelé : 700 m

De la piscine, une route amène au château de la Motte Saint-Martin, puis une montée conduit à un magnifique panorama sur le lac de Monteynard et le Mont Aiguille, avant de rentrer par le Vallon des Mottes. « Astuce du local » : Bleu, ce parcours comprend néanmoins quelques passages très pentus.



16 L'Oursière
Distance : 6,4 km
Dénivelé : 320 m

Petit tour menant au belvédère du Drac, avec un retour sympathique en forêt. « Astuce du local » : Bien que court, ce circuit physique n'est pas à la portée de tous.

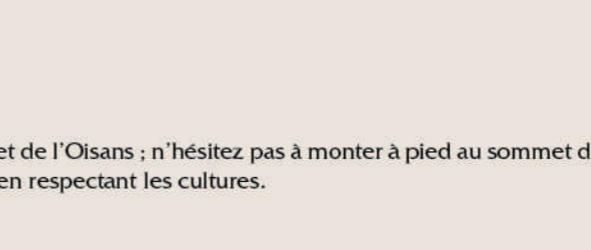


Départ : **ALPE DU GRAND-SERRE (Plaine de Jeux)**

22 Les Souillots
Distance : 4,9 km
Dénivelé : 110 m

La boucle pour découvrir le VTT en famille. Son nom signifie soleil en patois local. Ce circuit offre un panorama exceptionnel sur les Massifs

du Vercors et de l'Oisans ; n'hésitez pas à monter à pied au sommet du dôme tout en respectant les cultures.



23 L'Escargot
Distance : 8,5 km
Dénivelé : 330 m

La boucle pour pratiquer le VTT de montagne. 2 bonnes côtes qui calment et une belle descente après la deuxième. « Astuce du local » : au lieu dit du Mollard vous pouvez continuer sur le GR en direction de Moulin-Vieux. Mais n'oubliez pas que « plus on descend plus on remonte ».



24 Le Louvet
Distance : 16,6 km
Dénivelé : 770 m

La boucle pour pratiquer le VTT Alpin, celui qui sculpte le mollet. Ici on fait aussi un peu de PTV (pousse ton vélo), ne pas trop lâcher les freins cela évite de faire du VTT (va te tuer). Prenez un temps pour profiter du cadre du Louvet avec la cabane de berger et sa fontaine où coule l'eau pure de nos montagnes.



Départ : **MOULIN VIEUX (DIII4 - DIII4c)**

25 Le Plat de Moulin-Vieux
Distance : 7,5 km
Dénivelé : 130 m

La boucle pour découvrir le VTT en famille, on peut en profiter également pour jouer avec l'eau dans le torrent ou sous la cascade du torrent. Profitez de ce circuit pour observer le patrimoine bâti de la

vallée de la Roizonne où l'agriculture est encore très présente. « Astuce du local » : Il fait souvent meilleur ici quand la météo est délicate à La Motte.

Départ : **VALBONNAIS (Pont des Fayette)**

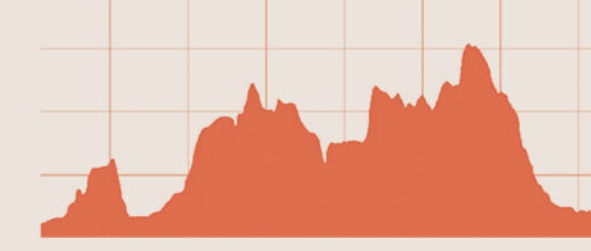
26 Autour de la Bonne
Distance : 5,8 km
Dénivelé : 90 m

Sympathique parcours bucolique en fond de vallée, fréquemment ombragé et bordé de ruisseaux. Essentiellement sur des chemins

roulants, rendant la promenade très accessible ; passages aquatiques ou boueux garantis ! « Astuce du local » : finir au plan d'eau !

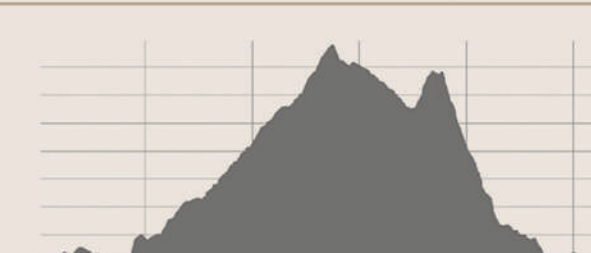
27 Le Canal des Moines
Distance : 15 km
Dénivelé : 340 m

Toujours en service à la saison chaude, ce canal vieux de plus de 700 ans offre un sympathique parcours ombragé, idéal lorsqu'il fait chaud. (Attention, sous ses airs bucoliques, il s'agit d'un sentier étroit aux abords parfois escarpés !)



28 La Crête de la Sciau
Distance : 27,1 km
Dénivelé : 1 090 m

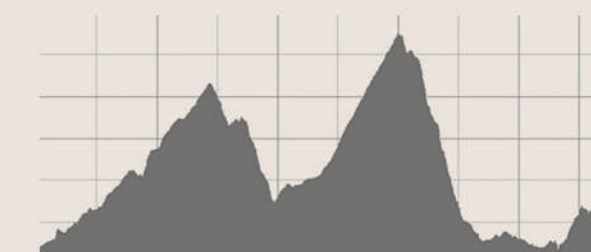
Un circuit allant le charme des parcours en sous-bois et la majesté au passage de la crête de la Sciau, avec des vues incroyables sur le Valbonnais au nord, Beaumont et Dévoluy au sud. « Astuce du local » : dénivelé et superbe descente technique pour finir, à éviter par temps humide !



Départ : **VALBONNAIS (Office de Tourisme) La baraque du Jas depuis Valbonnais**

28 Le Tour de Roussillon
Distance : 48,1 km
Dénivelé : 2 200 m

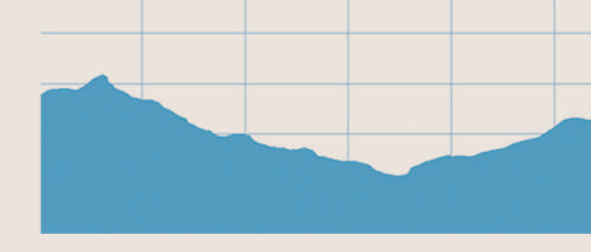
Si une grande partie du parcours reste accessible et offre de splendides passages comme le chemin sablonneux du Besset à Sévoz et l'incursion le long de la Roizonne, la montée du Jas d'Oris et la sublime descente de Plan Collet sont réservées à des VTTistes aguerries. Vue somptueuse depuis le Jas d'Oris et descente inoubliable sur Valbonnais.



Départ : **VALJOUFFREY (Les Faures - Camping)**

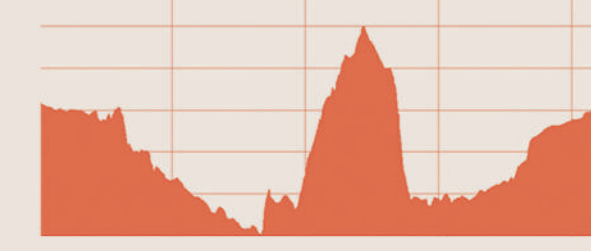
30 Les Hameaux de Valjouffrey
Distance : 5,6 km
Dénivelé : 40 m

Quelques beaux chemins roulants entre ces hameaux disséminés le long de cette vallée alpine au charme préservé. Il serpente entre forêts d'épicéas, pâturages et prairies du fond de vallée, et la proximité de la Bonne, rivière aux eaux cristallines.



31 Les Canaux de Valjouffrey
Distance : 21,7 km
Dénivelé : 530 m

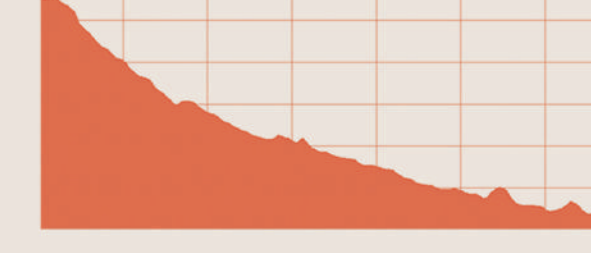
Pour les chaudes journées d'été, les canaux du Valjouffrey offriront, par leur fraîcheur, à l'ombre des épicéas, calme et plaisir de la découverte.



Départ : **COL D'ORNON**

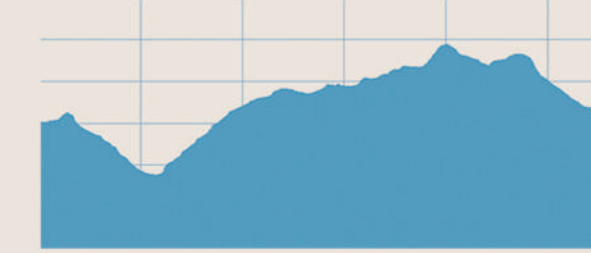
32 La Descente de la Malsanne
Distance : 19,8 km
Dénivelé : - 180 m / - 830 m

Le long de la Malsanne, à travers pâturages alpins mais aussi la plus grande aulnaie de France, ce parcours alterne chemins roulants et sentiers techniques au coeur d'une magnifique vallée. « Astuce du local » : Ne pas oublier de lever les yeux de temps à autres sur les cimes nous dominant de 1700m pour certales.



34 La Boucle de l'Aulnaie
Distance : 5,7 km
Dénivelé : 120 m

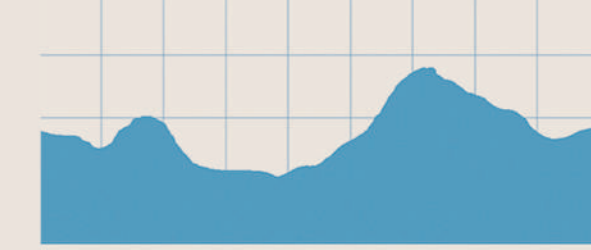
Une boucle vallonnée au coeur de la plus grande aulnaie de France, labyrinthe naturel emprunté par les skieurs nordiques en hiver, au pied des impressionnantes ravines schisteuses de la Tête des Filons.



Départ : **LE PÉRIER (Eglise)**

33 La Plaine du Périer
Distance : 4,6 km
Dénivelé : 120 m

Sympathique et tranquille « chemin des écoliers » permettant de prendre un tout petit peu de hauteur au-dessus de la large plaine du Périer, au pied des montagnes sur un versant bien exposé au soleil couchant, tout en visitant au passage les ruelles du Périer et le hameau de Bourcheny.



Matheysine - Vallées du Valbonnais

Le site Matheysine-Vallée du Valbonnais offre un terrain de jeu idéal pour le VTT. Autour des différents plans d'eau, des parcours à destination des débutants et des familles. Sur les crêtes et en montagne des circuits plus techniques, avec des single tracks pour les sportifs. Il vous permettra de découvrir des panoramas à couper le souffle révélant les lacs et les massifs environnants (Ecrins, Vercors, Chartreuse...).



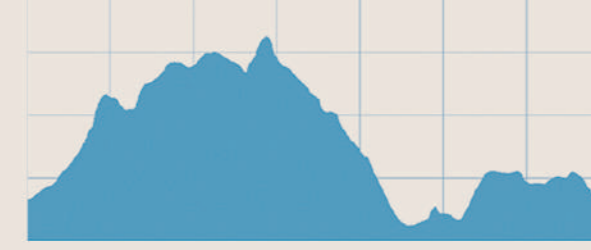
Départ : **PIERRE-CHÂTEL (Camping des Cordeliers)**

1 La Rosde des Crapauds
Distance : 9,7 km
Dénivelé : 110 m

Promenade d'entretien permettant de découvrir la tranquillité et l'écosystème de l'étang du Cray.

2 Les Petits Mollets
Distance : 11 km
Dénivelé : 200 m

Une boucle facile pour affiner les « petits mollets » dans la montée sur Chalonge (120 m de dénivelé).



3 La Crête des Serres
Distance : 13,9 km
Dénivelé : 230 m

Parcours facile avec un beau point de vue sur le lac de Pierre Châtel et l'Obiou depuis la crête des Serres.

