



Guide des Randonnées

Valbonnais — Beaumont — Matheysine

← 13.8 km VALBONNAIS
← 8.7 km LA VALETTE

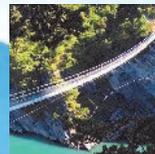
← 4.7 km COL DE MALISSOL
← 0.2 km Le Haut Roizon

LA MURE
La Dragerie

Le Haut Roizon 0.2 km →



Surprenant par Nature !



Bienvenue en

Valbonnais,



Une mosaïque de paysages, de l'eau, des randonnées, des sensations, de la découverte...

360° d'humanité et de simplicité !

Dans les Alpes françaises, à moins d'une heure de route de Gap ou de Grenoble, entre les massifs des Ecrins, du Dévoluy et du Vercors, le Valmontheys déroule une surprenante **mosaïque de paysages**, faite de lacs glaciaires ou de barrages, de vastes plateaux agricoles, de gorges étroites et de forêts profondes, de vallées encaissées et de sommets majestueux.

Englobant les régions géologiques de la Matheysine, du Valbonnais et du Beaumont, le Valmontheys s'étage, d'Est en Ouest, de 362 m d'altitude à la surface du lac de Monteynard à 3.564 m d'altitude au sommet de l'Olan, au cœur des Ecrins, matérialisant la transition entre les Préalpes calcaires et les Alpes cristallines.

Entre ces deux extrêmes, **mille et une expériences** vous attendent : sports nautiques, baignade et *farniente* sur ou au bord des lacs, escalade, via ferrata, alpinisme, parapente, pêche ou sports d'eau vive sur les torrents, saut à l'élastique, parc-aventure, mais aussi sports d'hiver et, bien sûr, les **randonnées sous toutes leurs formes !**

Resté à l'écart des grands aménagements urbains, industriels ou touristiques, à peine marqué par une exploitation minière qui en fit jadis la fortune et la réputation, notre territoire demeure préservé et authentique.

Dans ce pays de moyenne altitude où la haute-montagne n'est jamais loin, en partie couvert par le Parc National des Ecrins, on vit toute l'année au rythme de la nature, des récoltes et des saisons... Et l'on vous accueille "comme à la maison", avec **simplicité et convivialité.**

Beaumont et Matheysine !

Une sélection de randonnées inoubliables pour vous permettre de mieux comprendre et découvrir nos montagnes...

Pour vous qui venez nous rendre visite, pour quelques jours ou le temps d'une journée,

Pour vous qui résidez ici,

Pour vous tous qui recherchez des chemins de traverse pour prendre l'air, vous évader ou simplement vous ressourcer,

Nous avons sélectionné les plus belles randonnées pour vous permettre de découvrir au mieux nos vallées et nos montagnes, mais aussi leur histoire, leurs forêts, leurs refuges, leurs lacs et leurs rivières, ... dans ce qu'elles ont de plus intime, de plus secret et de plus authentique !

Ce guide a été pensé pour tous, sportifs ou non ; il ne présente pas nécessairement les courses les plus difficiles ou les plus accessibles, mais bien celles dont nous sommes sûrs qu'elles vous offriront les plus belles vues, vous apporteront les plus grandes émotions, les plus merveilleux souvenirs, que vous soyez seul, à la recherche d'un temps qui n'appartient qu'à vous, entre amis ou en famille, pour un moment de retrouvailles et de bonheur partagé.

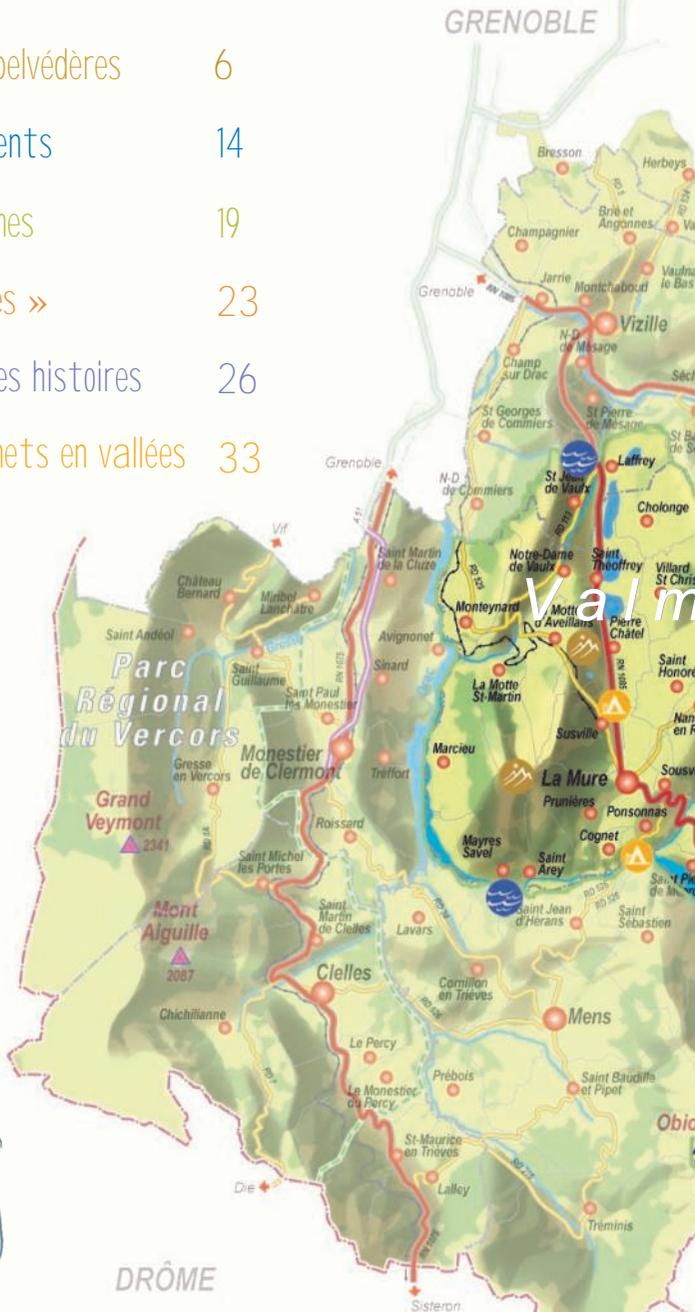
Le personnel d'accueil des offices du tourisme, les gardiens de refuges, les accompagnateurs en montagne, les hébergeurs, les artisans, les commerçants et les restaurateurs sont heureux de vous accueillir dans les pays du Valmontheys : les cantons de Corps, La Mure et Valbonnais.

Avec eux, nous mettons tout en œuvre pour que votre escapade dans nos montagnes soit des plus réussies ! Prenez le temps d'en profiter ! Allez à votre rythme, respirez, arrêtez-vous autant qu'il vous plaira... Et ouvrez les yeux !

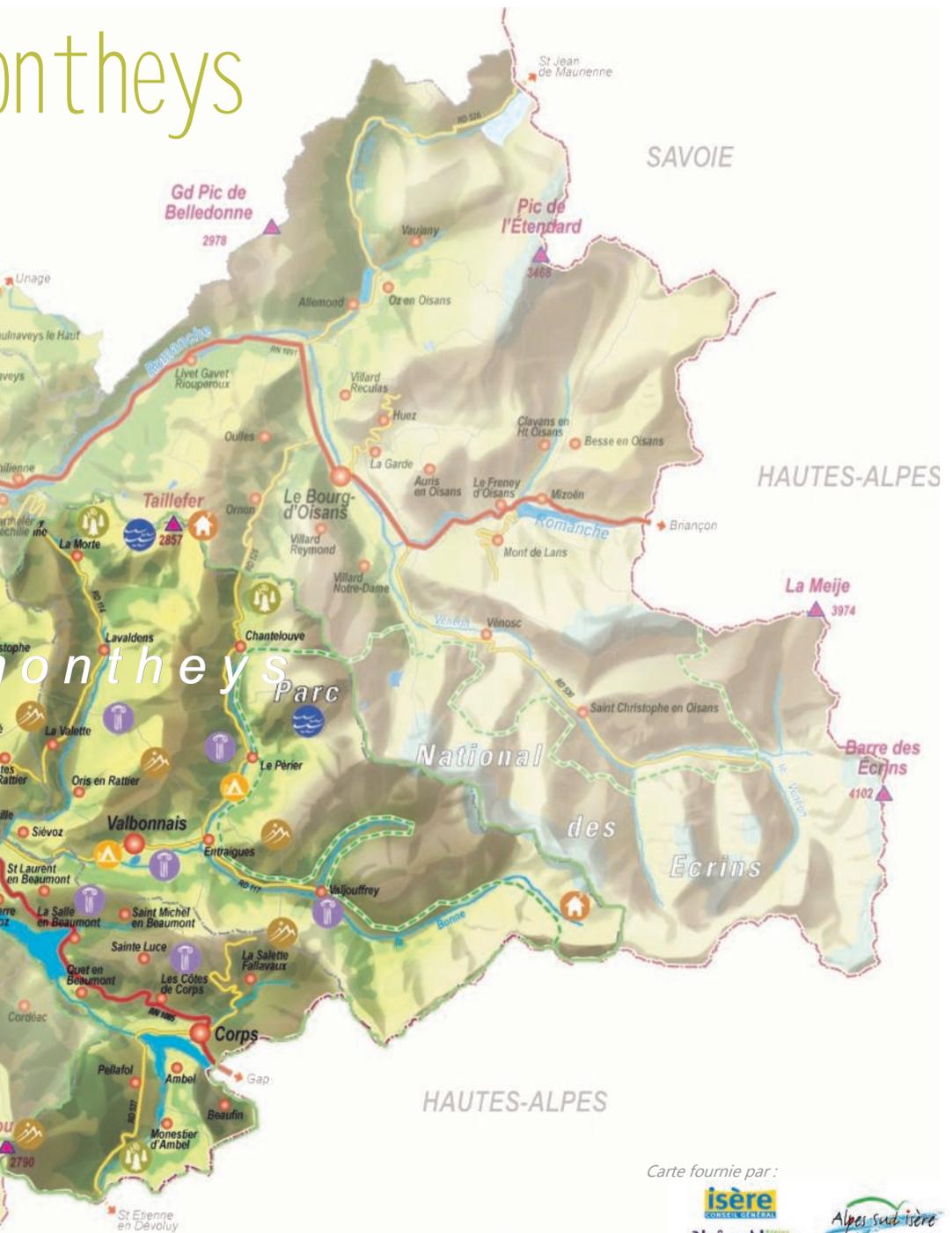
Le Pôle touristique des cantons de Corps, La Mure et Valbonnais

Randonnées pour tous et pour tous les goûts en Valmo

-  Des sommets et des belvédères 6
-  Des lacs et des torrents 14
-  Des forêts et des âmes 19
-  Destination « refuges » 23
-  Des patrimoines et des histoires 26
-  I itinérances, de sommets en vallées 33



montheys



Carte fournie par :



www.valmontheys.com



Photo : C. Dupast

1 Des sommets et des Belvédères

Les pays du Valmontheys — Valbonnais, Beaumont et Matheysine — sont d'abord des pays de montagnes, uniformément dominés par la pente et marqués par le relief. Mais ce sont aussi des terres de contrastes, où les formes arrondies côtoient les sommets escarpés, où les alpages verdoyants rivalisent avec les raides faces rocheuses.

Dans cette mosaïque de paysages et de montagnes, des centaines de kilomètres de sentiers balisés permettent de s'éloigner rapidement de toute forme de civilisation urbaine et de s'immerger dans un monde où le temps, parfois, semble ne pas avoir de prise. D'herbe ou de pierres, et bien que parfois impressionnantes, ces montagnes n'en demeurent pas moins accessibles, offrant au randonneur des vues à 360° sur les massifs environnants : Vercors, Dévoluy, Ecrins, Chartreuse et Belledonne.

Quel que soit votre niveau, vous trouverez dans ces pages les informations nécessaires pour accéder à ces belvédères uniques en toute sécurité, et embrasser d'un seul coup d'oeil notre région, ses sommets, mais aussi ses vallées, ses lacs, son histoire, sa culture...



1

La Pierre Percée, 1220 m



Départ : Pierre-Châtel
Dénivelé : 300 m
Difficulté : facile
Horaire : 1h45 pour la boucle
Cartes : IGN 3336 OT La Mure
 et « La Matheysine »*.



Photo : B. Coessens

Courte randonnée facile sur le plateau matheysin vers l'une des 7 Merveilles du Dauphiné : la Pierre Percée, un arc naturel situé au sommet de la colline des Creys à 1220 mètres d'altitude. De ce belvédère, vous pourrez apprécier une vue magnifique sur toute la Matheysine, l'une des trois régions géologiques qui composent le Valmontheys.

Une fois arrivé à Pierre-Chatel, gardez-vous au cimetière puis empruntez la piste bordée d'arbres jusqu'à l'ancienne charbonnière de Picardon. Continuez tout droit le long de la côte, traversez le hameau du Vernay et poursuivez toujours tout droit. Vous entrez alors dans le Bois de Paraillat. Une fois à l'intersection montez sur votre gauche pour rejoindre le GR de Pays « Tour des lacs de Laffrey ». Bifurquez alors à gauche et suivez la crête à travers bois jusqu'à la Pierre Percée.

Pour le retour, revenez légèrement sur vos pas et prenez à droite pour redescendre. Vous continuerez toujours sur votre gauche pour rejoindre l'ancienne charbonnière de Picardon puis votre véhicule.

Le + : pour les familles avec de jeunes enfants, possibilité de réaliser la randonnée en une courte boucle au départ du hameau de Putteville par une piste confortable (170 m de dénivelé seulement !).



2

Le Sénépy, 1769 m



Départ : La Motte d'Aveillans
Dénivelé : 700 m
Difficulté : facile
Horaire : 4h00 pour la boucle
Cartes : IGN 3336 OT La Mure
 et « La Matheysine »



Photo : B. Coessens

Le dôme puissant du Sénépy accueille le plus grand alpage organisé de France, réunissant chaque été plus de mille bovins ! Débonnaire et aisément accessible, son sommet n' en offre pas moins de formidables panoramas !

Au départ du petit domaine skiable des Signaroux à La Motte-d'Aveillans, vous suivrez tout d'abord une piste forestière pour gagner les alpages. Vous poursuivrez plein Sud en laissant la pente toujours à votre droite, jusqu'au col du Sénépy, où la vue s'ouvre soudainement en direction du Dévoluy et des Ecrins. De là, vous emprunterez un sentier, d'abord en traversée, puis franchement ascendant jusqu'au sommet du dôme d'où le regard porte sur 360°.

Prenez le temps de détailler tout ce qui s'offre à vos yeux : sous vos pieds, les eaux turquoise du lac du Monteynard ; face à vous, la barrière Est du Vercors, le massif du Dévoluy ou celui des Ecrins ; loin au Nord, en contrebas, la cuvette grenobloise, et derrière encore, le massif de la Chartreuse ! Pour descendre, quittez le sentier de montée au col et suivez la longue crête en direction de la Pierre Plantée pour profiter le plus longtemps possible du panorama.

Le + : en été, pour les groupes, visite de l'alpage et du troupeau en compagnie du berger (rens. : Mr Joseph Nier : +33 (0)4.76.81.04.82 — +33 (0)6.84.19.14.43).



3

Le Tabor, 2389 m



Départ : Saint-Honoré 1500
Dénivelé : 900 m
Difficulté : moyenne
Horaire : 2h30/ 3h de montée
Cartes : IGN 3336 OT La Mure
 et « La Matheysine »



Photo - Ch. Stagnetto

Du haut des 2389 m du Tabor, l'ambiance est franchement alpine ! Aérienne, rocheuse, sauvage, entre falaises et alpages, cette montagne matérialise le premier ressaut des Alpes centrales.

A cheval sur cette frontière géologique, dominant les petits prés de Lavaldens, les alpages à brebis de Saint-Honoré et l'ombre d'une éphémère station de ski, le Tabor raconte toute l'histoire d'une civilisation de montagnards en constante évolution.

Du parking de Saint-Honoré 1500, on s'élève par un bon sentier sous les mélèzes puis dans les pelouses. A 1900 m, le lac Charlet est l'endroit rêvé pour une pause ; puis on progresse en lacets dans un système rocheux en versant Ouest, face aux falaises du Vercors. Enfin l'arête sommitale se déroule et le panorama vous prend au dépourvu : à l'Est les Ecrins, au Sud le Dévoluy. Versants minéraux ou boisés, barres rocheuses et fiers sommets, le tout loin des foules ! Descente par le même itinéraire.

Le + : les plus sportifs ou les plus montagnards choisiront de partir du col de Malissol (entre Nantes-en-Rattier et La Volette) pour enchaîner ainsi un beau parcours d'arête via le Piquet de Nantes (2214 m). Grandes voies d'escalade rocheuse dans les parois dominant le lac Charlet (l'Oreille du loup, 2291 m).



4

Le Gargas, 2208 m



Départ : Le Villard-d'Entraigues
Dénivelé : 1274 m
Difficulté : moyenne
Horaire : 4h pour la montée
Carte : IGN 3336 ET Les 2 Alpes
 et « Pays du Valbonnais » *



Photo : La Salette.

Entre le massif des Ecrins et celui du Dévoluy, les paysages s'enroulent sur 360° autour de ce sommet facile d'accès. Dominant le sanctuaire de Notre-Dame de la Salette, cette randonnée sur le sentier historique du pèlerinage offre un magnifique panorama au cœur des paysages du Beaumont, de la Matheysine et du Valbonnais !

Après Entraigues, sur la D 117, bifurquer à droite jusqu'au hameau du Villard et se garer près du lavoir : panneau directionnel « col d'Hurtières ». Le sentier forestier monte droit le long du torrent après les maisons les plus hautes pour atteindre en 1 h 30 l'alpage du plateau de la Vacherie. Une demi-heure plus tard, atteindre le col après quelques lacets et le passage insolite dans de petits tunnels creusés dans la roche. Poursuivre à plat sur l'alpage et à flanc du mont Gargas en direction du sanctuaire que l'on atteint en 30 minutes. Au départ du grand parking, emprunter ensuite le sentier se déployant à main gauche en de nombreux lacets jusqu'au sommet, couronné d'une table d'orientation.

Le + : pour les familles, possibilité de débiter la randonnée directement au départ du parking du sanctuaire, accessible par la route depuis Corps.



5 La Tête du Vet, 2184 m



Départ : Entraigues
Dénivelé : 1.352 m
Difficulté : assez difficile
Horaire : 4h pour la montée
Cartes : IGN 3336 ET Les 2 Alpes
et « Pays du Valbonnais »



Photo - JP Nicollet

Un belvédère époustouflant sur les vallées de la Bonne et de la Malsanne, face aux dômes enherbés du Colombier et du Gargas et aux abruptes faces du Coiro et du massif des Armets !

Sur la route de Valjouffrey, après l'école d'Entraigues, prendre à gauche le large sentier balisé en direction du « lac Gary »/ « le Vet ». Après avoir traversé un pré et le lit d'un ruisseau, bifurquer à gauche à hauteur d'un poteau de bois et remonter la Combe de la Draye (cairns). Après 2 bonnes heures de marche sur un sentier parfois aérien et de nombreux lacets, le paysage s'ouvre sur un alpage ; à un croisement sous le sommet du Vet, le sentier poursuit à main droite, contourne le sommet par l'Est pour s'enfiler dans le vallon du même nom, puis s'élève en direction de la brèche Gary. Près d'un bloc de rocher, la « Roche Moutte », bifurquer vers le col Blanc (signalé). Belle vue sur la vallée de la Malsanne. Poursuivre sur la crête vers le Sud pour atteindre facilement le sommet.

On peut redescendre directement sur le versant pentu mais enherbé pour rejoindre le sentier de retour à la cote 1900 m (croisement).



6

Le Coiro, 2607 m



Départ : Le Périer
Dénivelé : 1707 m
Difficulté : difficile
Horaire : 5h pour la montée
Cartes : IGN 3336 ET (2 Alpes)
 et « Pays du Valbonnais »



Photo : B. Coessens

La diversité des paysages traversés fait accepter la dénivelée importante vous séparant du sommet du Coiro, vigie du plateau matheysin et de la vallée de la Roizonne !

Au bas du village du Périer, prendre le chemin de la Drayre puis celui du Moulin. Après le franchissement de la rivière Malsanne, le sentier balisé « Les Surres, col de la Pierre luminet » s'élève dans une superbe forêt de fayards et passe près des ruines du hameau des Surres. Poursuivre en s'élevant progressivement dans le vallon de l'Infernet. Au sortir de la forêt, bifurquer à gauche sur le versant Nord Est, à travers les rhododendrons puis plus haut l'herbe rase. Au niveau d'une ancienne cabane, poursuivre vers le haut pour atteindre le col du Coiro puis après quelques pas d'escalade, le sommet. Descente par le même itinéraire.

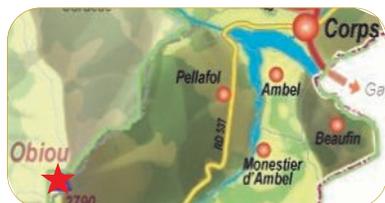
Si la course semble trop longue, bifurquer au niveau de l'ancienne cabane vers le col de la Pierre Luminet offrant une vue magnifique sur le Valbonnais.

Le + : pour les randonneurs aguerris, l'ascension du Coiro est également possible depuis Valbonnais par le col de la Pierre Luminet, ou bien en versant Nord par le vallon du Rif Bruyant (commune de Lavalens en vallée de la Roizonne), sauvage et alpin. De nombreuses variantes d'itinéraires en boucle ou en traversée s'offrent alors à vous...



7

L' Obiou, 2790 m



Départ : Pellafof
Dénivelé : 1315 m
Difficulté : difficile
Horaire : 4h pour la montée
Cartes : IGN 3337 OT Dévoluy
 et « Pays de Corps* »



Une ascension parfois délicate, réservée aux randonneurs expérimentés, à n' entreprendre que par beau temps et en conditions sèches, mais donnant accès à un spectacle de montagne des plus grandioses !

Au départ du col de la Sambue, un sentier gagne les alpages via le col des Faïsses puis se dirige droit vers l'impressionnante masse de l'Obiou. Parvenu à une étroite brèche de rocher, contournez le vallon par la droite pour rejoindre le pied du pierrier. En suivant le balisage rouge, l'ascension se fait plus raide et rocailleuse en zigzaguant vers le col des Deux Obious. Ne quittez pas la trace et soyez vigilants face aux chutes de pierres !

Après le col, le sentier contourne le sommet de l'Obiou par l'Ouest et se fait vertigineux au passage des « Dalles » et de « La Cravate », nécessitant quelques pas d'escalade facile. L'ascension se termine par une pente sommitale pierreuse et un panorama grandiose ! Retour par le même itinéraire en faisant très attention aux risques de chutes.

Le + : pour les familles en quête d'une expérience insolite ou les randonneurs itinérants, nuitées possibles au refuge ONF du Col de la Sambue : **rens. : Mr Sylvain Garcia : +33 (0)4.76.30.90.65 ou +33 (0)6.23.01.87.09**



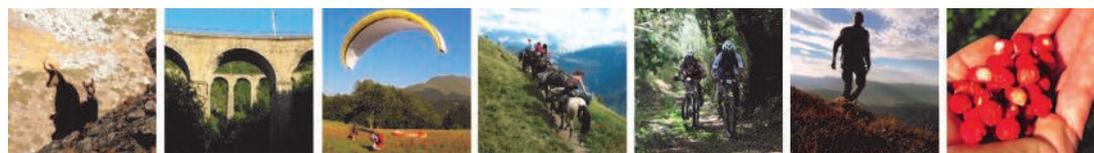
Photo : B. Coessens

2 Des lacs et des torrents

Pas de montagnes sans torrents, de sommets sans cascades. Ici, plus que nulle part ailleurs, l'eau est omniprésente.

Mais c'est sous la forme de lacs qu'elle est la plus visible : les lacs de barrages qui s'échelonnent sur le cours du Drac en autant de mers intérieures aux eaux turquoise ; les lacs du plateau matheysin, témoins de la dernière glaciation, dont l'enfilade borde la Route Napoléon, de Laffrey à Pierre-Châtel ; les lacs de montagnes, plus discrets, accessibles uniquement à pied, ou encore le plan d'eau artificiel de Valbonnais, propice à la détente...

Les uns se prêtent à la croisière, les autres aux sports nautiques, les derniers à la pêche ou à la méditation. Tous sont des havres de paix, des lieux de ressourcement, des trésors de couleurs, de lumières et de biodiversité. Du Monteynard, spot international de kite-surf, au lac du vallon, qui ne se découvre qu'au dernier moment après des heures de marche, partez à l'aventure sur des itinéraires parfois surprenants, et laissez-vous aller à la découverte de ces petits mondes à part !



1 Le balcon du Lac de Laffrey, 1090 m



Départ : Laffrey
Dénivelé : 190 m
Difficulté : facile
Horaire : 2h00 A/R
Cartes : IGN 3336 OT La Mure
 et « La Matheysine »



Photo : C. De Beaucorps

Une boucle tout en douceur en balcon autour du lac de Laffrey, entre forêts et hameaux de caractère dominé par le Grand Serre. Un joyau de la Matheysine à découvrir en vert et bleu !

Garez-vous au parking de la mairie de Laffrey, faites quelques pas le long de la nationale en direction de Grenoble ; après une vingtaine de mètres, prenez à gauche le sentier du Tour des lacs et sortez aussitôt du village en montant légèrement. Le sentier réalise une boucle revenant vers le Sud, avant de bifurquer plein Est au hameau des Pras. Après avoir traversé la route de Notre-Dame de Vaulx, l'itinéraire s'engage dans les prés, puis en forêt, où il bifurque à nouveau plein Sud, longeant le fil de l'arête de la colline des Crêts. Dans une vaste clairière, la vue se découvre alors sur le grand lac de Laffrey et ses satellites de Petichet et Pierre-Châtel.

En face de vous, l'impressionnant alpage du Grand Serre liseré du « bois de Napoléon », en forme d'aigle ; en contrebas à gauche, la « Prairie de la Rencontre », où l'Empereur fut acclamé par les troupes royalistes qui l'attendaient à son retour de l'île d'Elbe ; à droite, les sommets rocheux du Dévoluy et l'incontournable silhouette de l'Obiou... Retour par le même itinéraire.

Le + : pour les plus sportifs, possibilité d'accomplir le tour complet du lac par Petichet, Cholonge, les Bigeards et le lac Mort.



2 Les passerelles himalayennes du Monteynard



Départ : Mayres-Savel
Dénivelé : 0 à 400 m
Difficulté : facile
Horaire : 1h30 (A/R) à 5h (boucle)
Cartes : IGN 336 OT La Mure
 et « La Matheysine »



Randonnée du vertige autour du lac de Monteynard par deux passerelles himalayennes tendues au-dessus des gorges du Drac et de l'Ébron : sensations garanties !

Boucler (ou presque) le tour du lac de Monteynard est désormais possible grâce à 2 passerelles himalayennes tendues au-dessus du Drac et de l'Ébron. Aussi vertigineuses que discrètes, elles ouvrent de magnifiques perspectives sur le lac et ses abords. Marcheurs ou vététistes peuvent ainsi relier la Matheysine au Trièves — ou l'inverse, selon leur point de départ (Mayres-Savel ou Treffort) — par un itinéraire dépaysant, spectaculaire et contrasté, jalonné de superbes points de vue.

Les sportifs aguerris trouveront ici un terrain de jeu à la mesure de leurs mollets. Les moins entraînés ou les plus jeunes pourront sans difficulté atteindre l'une ou l'autre des passerelles (en 1h 1/2 de marche environ) pour le plaisir d'une petite poussée d'adrénaline, et revenir par le même chemin.

Le + : pour une balade insolite, traversez le lac en début de journée par le bateau « la Mira », puis faites le tour de la partie Sud du lac par les passerelles et revenez à votre point de départ (+ 15 min de traversée + 4h30 de marche).

Renseignements au +33 (0)4.76.34.14.56



3 Le lac Fourchu, 2066 m



Départ : Alpe du Grand Serre
Dénivelé : 400 m
Difficulté : facile
Horaire : 2h00 pour la montée
Cartes : IGN 3336 OT La Mure
 et « Pays du Valbonnais »



Une grande classique dominicale pour les Grenoblois... à découvrir par une variante méconnue et peu fréquentée au travers d' un paysage unique de landes humides et de tourbières !

Du parking du Poursollet, prendre la piste de terre descendant sous bois, longer la prairie des Sagnes avant de virer franchement à gauche pour monter en quelques lacets au magnifique pré d'Ornon (cabane). Traverser celui-ci et poursuivre par un petit sentier jusqu'aux chalets de La Barrière. Franchir le pont et remonter en face par deux lacets , puis longer le torrent — sans le traverser — jusqu'aux derniers chalets, qui surplombent de manière saisissante la Romanche. En longeant le ruisseau, remonter le vallon jusqu'à un alpage, d'abord par une trace, puis par un sentier mieux marqué. Continuer jusqu'à une zone de tourbières ; là, traverser le ruisseau pour remonter la croupe herbeuse donnant accès au Lac Canard, face au Taillefer. Contourner le lac par la droite par le sentier retrouvé et rallier à plat le lac Fourchu. Le contourner lui aussi par la droite et monter sur la butte d'en face d'où se découvre un magnifique panorama.

Le + : possibilité de poursuivre par le GR 50 vers le refuge du Taillefer pour une inoubliable première expérience de nuitée en refuge.

Renseignements au + 33 (0)6.13.81.81.87



4

Le lac du Vallon, 2493 m



Départ : Chantelouve
Dénivelé : 1349 m
Difficulté : moyenne
Horaire : 4h
Cartes : IGN 3336 ET (2 Alpes)
 et « Pays du Valbonnais »



Photo : JP Nicollet

Au cœur du Parc national, ambiance grandiose et alpine sur les berges dénudées de ce magnifique lac blotti dans un écrin de pierres !

Sur la commune de Chantelouve, dans le village des Bosses, repérer l'église et se garer devant celle-ci. Franchir le pont pour emprunter à main gauche une piste montant le long de la rivière, puis s'élevant sur le versant forestier jusqu'à une large plateforme et un réservoir d'eau. En conditions normales cette piste est carrossable jusqu'à ce point (250 m de dénivelé et 1h de marche en moins).

Poursuivre sur la piste en marchant à plat jusqu'au torrent puis, après avoir traversé celui-ci, s'engager à droite désormais sur un sentier. Le suivre pour retrouver plus haut une seconde piste (balise directionnelle) puis de nouveau le sentier. Des passages sur un versant rocheux puis dans l'alpage permettent de s'élever le long des cascades jusqu'au lac.

Le + : muni de jumelles, vous pourrez peut-être apercevoir des bouquetins et des chamois dans le cirque entourant le lac.



Photo : B. Coessens

3 Des forêts et des âmes...

S'il y a bien une couleur qui domine en Valmontheys, c'est le vert ! Vif et piqueté de milliers de fleurs au printemps, lorsque la vie renaît après l'hiver ; clair et chaleureux, l'été, quand les troupeaux rendent l'herbe rase et que les foins ont été coupés, parsemant la montagne d'une mosaïque en camaïeux ; sombre et profond dans les forêts de pins ou de feuillus qui couvrent les pentes... L'automne, il vire au rouge, au roux, à l'orange, et s'efface peu à peu dans une explosion de couleurs !

Chaque forêt mériterait d'être racontée. Chacune a ses mystères, ses légendes, ses sentiers ou ses simples traces de gibier. Dans toutes, on se croirait « Petit Poucet », attentif aux bruits d'animaux, au sifflement du vent dans les arbres, aux cailloux sur le bord du chemin... Difficile donc, de suggérer telle ou telle à la visite. Notre choix s'est plutôt porté ici sur les forêts aisément accessibles aux familles tout en étant pour tous évocatrices, ouvertes sur les paysages, l'histoire et la culture locales. Alors ouvrez les yeux et les oreilles et soyez à l'affût. Les Carcaris du Valbonnais, eux, vous observent certainement déjà...



1

La forêt des Gillardes



Départ : Pellafol
Dénivelé : de 20 à 150 m
Difficulté : facile
Horaire : de 1/2 h à 1h30
Cartes : IGN 3337 OT Dévoluy
 et « Pays Corps »



Suivez en famille les traces de Plic et Ploc, le long de la rivière de la Souloise, jusqu' aux mystérieuses Sources des Gillardes !

Plic et *Ploc* sont les deux petites gouttes d'eau qui balisent le sentier. Le départ se fait sur le parking des Gillardes, environ 5 km après avoir passé le village de Pellafol en direction du Dévoluy.

Il suffit de suivre le balisage spécifique qui passe sur le petit pont routier puis descend le long de la rivière en forêt; une passerelle métallique vous amène sur l'autre rive. La petite boucle revient à gauche vers les Gillardes; la grande boucle monte à droite par un petit sentier sous les sapins qui rejoint une piste pour vous faire découvrir le « canyon de l'Infernet ».

N'hésitez pas à avancer sur le promontoire dominant la rivière avant de plonger à droite. C'est ici que vous traversez le ruisseau pour remonter les flots tumultueux puis retrouver la première passerelle, traverser de nouveau et découvrir enfin les exurgences des Gillardes, ces sources karstiques naturelles.

Le + : les panneaux de découverte jalonnant tout le parcours. Les sources des Gillardes sont aussi le lieu idéal pour un pique-nique.



2 La forêt du Poursollet, 1649 m



Départ : Alpe du Grand Serre
Dénivelé : 100 m
Difficulté : facile
Horaire : 1h / 1h30
Cartes : IGN 3336 OT La Mure
 et « Pays du Valbonnais »



A portée de chacun, un chapelet de petits lacs s'égrenent d'arbre en arbre !

Après 15 minutes de marche, vous découvrez le lac Claret, son petit cirque et sa baraque en troncs de sapin. Vous serez surpris par son atmosphère digne du grand Nord canadien !

En poursuivant par le sentier du GR 50, vous atteindrez le lac Punay, bordé de tourbières, dont les eaux calmes reflètent nettement le sommet du Taillefer. Ne manquez pas de contempler ce biotope typique et préservé : les linaigrettes, pareilles à du coton, et surtout des salamandres, ces drôles d'amphibiens protégés !

Continuez dans la forêt en longeant la piste jusqu'au hameau de Poursollet, où se découvre alors le lac du même nom, petit joyau protégé dans un écrin de verdure...

Le + : possibilité de pêcher dans le lac (truites, ombles chevaliers, ...). Vente de permis de pêche à l'office du tourisme de l'Alpe du Grand Serre (+ 33 (0)4.76.72.13.09) : cartes journalières, hebdomadaires ou annuelle pour tous âges et toutes catégories.



3

La forêt des Roudons



Départ : Chantelouve
Dénivelé : 335 m
Difficulté : facile
Horaire : 1h
Cartes : IGN 3336 ET (2 Alpes)
 et « Pays du Valbonnais »

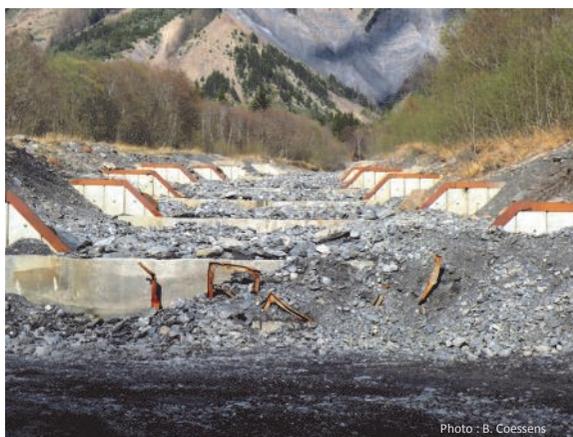


Photo : B. Coessens

La restauration des terrains de montagne pour lutter contre l'érosion. Des travaux colossaux, mais c'est le pot de terre contre le pot de fer !

Peu avant le col d'Ornon, se garer en bord de route à côté du panneau « Forêt domaniale RTM de Chantelouve ».

Suivre vers l'Est la large piste montant sur un versant colonisé par une belle forêt d'aulnes blancs — la plus grande d'Europe ! — puis sur la digue construite en rive gauche du torrent des Palles et qui la protège des crues. Plus haut, au pied des barrages visant à corriger le profil du torrent, quitter la digue et suivre le sentier balisé montant dans une belle forêt jusqu'aux cabanes forestières des Roudons.

Cette forêt, dans laquelle se mélangent les mélèzes, les pins et les épicéas, résulte d'un travail de longue haleine des forestiers qui plantent et construisent des ouvrages retenant le sol depuis la fin du XIX^{ème} siècle !

Le + : au col d'Ornon, possibilité de suivre un parcours d'orientation accessible à tous, pour découvrir et s'amuser en famille !

Renseignements : +33 (0)4.76.80.44.82 ou +33 (0)4.76.80.40.61



Photo : B. Coessens

4 Destination

« Refuges »

Le refuge est à la montagne ce que le phare est à la mer : à la fois repère, source de réconfort, espace de vie gagné sur le sauvage et l'inhumain.

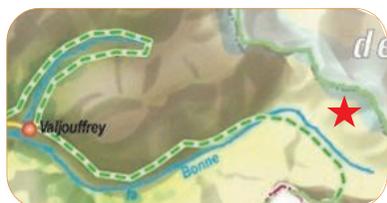
Dans l'imaginaire collectif, dans sa fonction première, le refuge est d'abord un abri contre la tempête, la peur et le froid.

Dans la pratique montagnarde, il constitue une halte indispensable à la conquête de tout grand sommet, véritable camp de base, parfois, pour des alpinistes en quête d'enchaînements dans un même bassin glaciaire.

Mais le refuge est aussi un lieu idéal pour les novices ou pour les familles désireuses de vivre une première expérience de la nuit en haute-montagne, ! Ainsi, les refuges du Taillefer et de Font Turbat vous paraîtront accueillants et chaleureux, et les gardiens se feront un plaisir d'être aux petits soins pour vous !



1 Le refuge de Font Turbat, 2194 m



Départ : Désert-en-Valjouffrey
Dénivelé : 900 m
Difficulté : moyenne
Horaire : 3h30
Cartes : IGN 3336 ET (2 Alpes)
 et « Pays du Valbonnais »



Photo : B. Coessens

Au cœur du massif des Ecrins, une profonde vallée sauvage et glaciaire vous emmène au bout du monde dans un univers minéral et de haute-montagne. Le refuge et sa gardienne vous apporteront alors toute la chaleur et le réconfort qui vient à manquer dans ce désert de pierres et de glace !

Au Désert-en-Valjouffrey, traverser à pied le village sur toute sa longueur vers le fond de la vallée en suivant le balisage. Un confortable chemin mène à une haute cascade que les petits apprécieront, puis le sentier à plat continue de longer le torrent jusqu'au fond du vallon. Après être passé sous d'énormes blocs erratiques servant parfois d'abris pour les moutons en estive, atteindre la cabane du Châtellerat, puis s'élever progressivement sur une croupe herbeuse en traversant le torrent. Poursuivre sur la croupe, franchir à nouveau le lit du torrent, puis monter plein Nord sur une épaule herbeuse par quelques lacets. Après une courte traversée, rejoindre le refuge, dominé par l'imposante face Nord-Ouest de l'Olan, cette paroi mythique qui vit s'écrire parmi les plus belles pages de « l'âge d'or » de l'alpinisme !

Le + : peu difficile d'accès, le refuge de Font Turbat est l'occasion d'une première expérience de nuitée en refuge, dans une véritable ambiance « haute-montagne » !

Pour toute nuitée : réservation conseillée au **+33 (0)4.76.30.29.23**



2 Le refuge du Taillefer, 2056 m



Départ : La Grenonière (Ornon)
Dénivelé : 800 m
Difficulté : moyenne
Horaire : 2h
Cartes : IGN 3336 ET (2 Alpes)
 et « Pays du Valbonnais »



Une randonnée accessible au départ du village d' Ornon pour une véritable escapade entre ciel et terre, en balcon face aux Ecrins !

Garez-vous au bout de la petite route montant au-dessus du hameau de la Grenonière (barrière fermant la piste) et poursuivez à pied. Après 1,5 km environ, vous arrivez à Basse-Montagne, où les cascades et baignoires naturelles sont nombreuses. L'itinéraire emprunte alors un sentier ascendant au travers une forêt clairsemée, puis peu après la sortie de celle-ci, atteint la bergerie d'Oulles, dont on traverse les alpages, habitat des marmottes et des troupeaux de moutons l'été. Un couple d'aigles niche aussi dans cette zone. A flanc de crête, le sentier s'élève alors progressivement au-dessus de la vallée, découvrant un magnifique panorama sur le massif des Ecrins et l'Oisans. Au-dessus, le Taillefer s'impose massivement.

Parvenu sur le plateau, vous apercevrez sur votre droite au-dessus de vous l'insolite « village » du refuge (chalets bâtis, yourtes, tente inuite) et vous serez séduits par un paysage unique de landes et tourbières où les lacs foisonnent (lac Fourchu, lac Canard, ...).

Le + : refuge également accessible depuis la station de l'Alpe du Grand Serre.

Pour toute nuitée : réservation conseillée au **+33 (0)6.13.81.81.87**



5 Des patrimoines et des histoires

Terres de montagnes avant tout, les pays du Valmontheys sont demeurés à l'écart des grands aménagements urbains, industriels ou touristiques. Même l'exploitation minière, qui fit la prospérité de la Matheysine, n'est pas parvenue à retirer à notre territoire son caractère rural, voire « sauvage mais entretenu », comme on l'entend ici ! Il n'en reste pas moins que les vestiges de cette exploitation constituent désormais un patrimoine historique, témoin de la prospérité des anciennes Houillères du Bassin du Dauphiné, au même titre que les viaducs maçonnés en pierres ou que le chemin de fer de La Mure, fleuron du patrimoine local...

Mais à côté de ces sites bien visibles, l'histoire se fait plus intimiste ; elle continue de s'écrire et se lit encore quotidiennement dans les forêts, les alpages, en bordure des chemins de randonnées... Pour comprendre celle-ci, il suffit donc de marcher un peu, d'ouvrir les yeux et d'observer. Et vous verrez comment l'eau et l'agriculture ont façonné autant les paysages que les habitants de ce pays....



1

Le canal du Beaumont



Départ : St-Laurent-en-Bt
Dénivelé : aucune
Difficulté : facile
Horaire : 30 min. à 1h30
Carte : IGN 3336 OT La Mure
 et « Pays du Valbonnais »



Photo : C. Druart

Randonnée rafraichissante et accueillante le long d' un canal vieux de presque 150 ans mais bel et bien vivant, serpentant en forêt !

Le canal du Beaumont se laisse découvrir au départ de Saint-Laurent-en-Beaumont (parking de la mairie) ou de La Salle-en-Beaumont (piste en face de la mairie). Les grands panneaux d'accueil vous permettent de choisir votre itinéraire : il y en a pour tous les niveaux, de 30 min à 2h30.

Pour découvrir l'intégralité des sentiers aménagés, accédez au canal depuis St-Laurent, et laissez-vous conduire au fil de l'eau jusqu'à La Salle en suivant les sentiers thématiques « Ambiance », « Récréation » et « Connaissance ». Au niveau du grand panneau, la balade « Géologie » vous permet alors de retrouver le canal et de revenir sur vos pas en direction de St-Laurent.

Les enfants préféreront partir de La Salle pour rejoindre la balade « Récréation » en aller-retour.



2

Le circuit du Béalier



Départ : Valbonnais
Dénivelé : aucun ; long. 10 km
Difficulté : facile
Horaire : 2h
Cartes : IGN 3336 ET (2 Alpes)
 et « Pays du Valbonnais » *



Photo : JP Nieollét

Sur les traces des béaliers d'antan, le long des canaux du Valbonnais...

Autour des plaines d'Entraigues et de Valbonnais, des canaux permettent l'irrigation des terres agricoles depuis le Moyen-Age.

A l'époque, l'arrosage était assuré par un « béalier », qui vérifiait quotidiennement le débit et la distribution équitable de l'eau aux différents agriculteurs en actionnant des vannes.

Dans les pas de celui-ci, admirez les paysages ruraux du Valbonnais et ses villages au fil d'une belle balade à plat !

Sur la route de Valjouffrey, passer l'école d'Entraigues et suivre le sentier partant à gauche le long du premier tronçon de canal dominant la plaine. Passer par le pont des Ayes, les vignes de l'Eygat, le pont des Fayettees, la Roche, puis rejoindre Entraigues.

Suivre le balisage tout le long du circuit.

Le + : profitez de votre passage sur la place d'Entraigues pour visiter la **maison du Parc national des Ecrins (+33 (0)4.76.30.20.61)**.



3

Le sentier de La Sézia



Départ : Les-Côtes-de-Corps
Dénivelé : 200 m
Difficulté : facile
Horaire : 2h15
Cartes : IGN 3336 OT La Mure
 et « Pays de Corps »

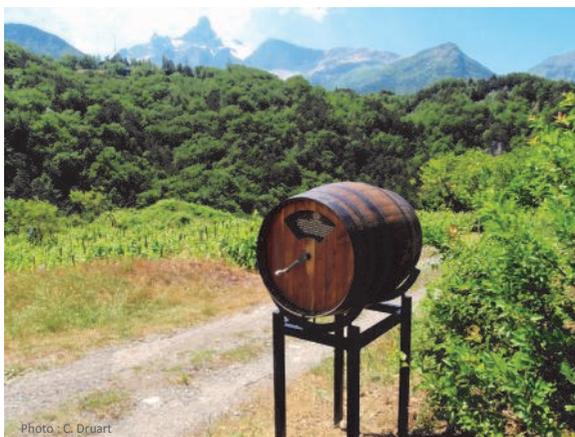


Photo : C. Druart

Entre rivière limpide et vignes ensoleillées, le sentier thématique de la Sézia, au cœur des paysages du Beaumont, propose une parenthèse dans le temps, avec une pause pique-nique silencieuse auprès du vieux moulin.

Partir du hameau de Pâques (commune des Côtes de Corps) en contrebas de la RN85. Attention à bien repérer le petit panneau d'indication routière. Se garer dans un virage au niveau du panneau d'accueil du sentier.

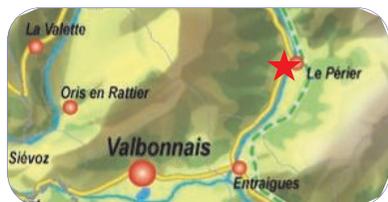
Pour cette balade, il suffit de suivre le balisage spécifique. Une belle vue sur l'Obiou accompagne la piste du début avant de rencontrer une bifurcation. Prenez à droite pour retrouver la fraîcheur des hêtres, puis remontez jusqu'à la piste des vignes. En chemin, l'ancienne cabane ouvre ses portes, puis le tonneau et la cuve... « surprise » vous attendent ! Au bout des vignes, le sentier repart à gauche pour rejoindre la rivière en contrebas. Remontez celle-ci jusqu'aux ruines du moulin. Arrêtez-vous un instant...

Après la passerelle, le sentier file tout droit, puis zigzague au travers des prés ensoleillés pour vous ramener au point de départ.



4

Les hameaux d' altitude



Départ : Le Périer

Dénivelé : 580 m

Difficulté : facile

Horaire : 3h30

Cartes : IGN 3336 ET (2 Alpes)
et « Pays du Valbonnais »



Photo : B. Coessen

Plongez au coeur de l' Alpe médiévale, dont les anciens hameaux, aujourd' hui ruinés, conservent l' âme et le témoignage d' une civilisation de montagnards aguerris à la marche !

Au cours du Moyen Age, lors des périodes de forte démographie, et pour s'affranchir des seigneurs de la vallée, des paysans défrichèrent des parcelles de forêts sur les rares endroits plats dominant la plaine pour s'installer, cultiver et pratiquer l'élevage. Les derniers habitants ont demeuré dans ces hameaux jusqu'en 1950. Entre les ruines, il reste de beaux sentiers à parcourir...

Au bas du village du Périer, prendre le chemin de la Drayre puis celui du Moulin. Après le franchissement de la rivière Malsanne, le sentier balisé « Les Surres » monte dans la forêt de hêtres. Entre les maisons des Surres, laisser le sentier menant au Coiro pour prendre à main droite le sentier aboutissant au hameau de Gaudissart. S'élever un peu au-dessus pour franchir un petit col dégagant une belle vue sur le col d'Ornon puis à plat et de nouveau en forêt, traverser vers le hameau des Issartons.

Pour boucler le circuit, suivre le balisage : « le Pey », « les Conterrens » et « le pont du Moulin ».



5

Mémoire battante



Départ : Valjougfrey

Dénivelé : aucune

Difficulté : facile

Horaire : 1h30

Cartes : IGN 3336 ET (2 Alpes)
et « Pays du Valbonnais »



Partez à la découverte du milieu aquatique, naturel et sauvage, par un sentier thématique en bordure du torrent de la Bonne, mais aussi de l'usage qu'en a tiré l'homme jusqu'il y a peu...

Tout au long de cette promenade familiale facile entre le pont des Ségoins et le pont Balléard, des panneaux didactiques abordent différents thèmes et vous font découvrir ce milieu riche, varié mais aussi très fragile : le torrent de montagne.

A l'entrée du village de la Chalp (commune de Valjougfrey), garer la voiture à proximité des terrains de sport au bord de la rivière.

Sur la rive droite se dressent 2 bâtiments : une scierie et une microcentrale, toutes deux aujourd'hui désaffectées. Un historique du site vous est proposé, ainsi qu'une présentation du projet de valorisation qui s'y rattache. Traverser le pont des Ségoins et partir à gauche le long de la rivière. Suivre le chemin/digue et se laisser conter l'histoire de ce cours d'eau qui offre la particularité de ne jamais s'assécher et d'être en eau tout au long de l'année.

Au bout de la digue, traverser le pont suivant, le pont Balléard, et revenir au point de départ par l'autre rive de la Bonne.



6 Le hameau et le lac de Rif Bruyant



Départ : Lavaldens (Le Mollard)
Dénivelé : 1000 m
Difficulté : moyenne
Horaire : 3h pour la montée
Cartes : IGN 3336 OT La Mure
 Et « Pays du Valbonnais »



Un vallon marqué par des interventions humaines diverses et variées : un hameau, jadis habité en permanence, à l'architecture remarquable, des caves à fromages dans des grottes naturellement fraîches, ou des ouvrages pour lutter contre les risques naturels...

Garer la voiture sur le parking en bordure de route D114a face au Mollard, entre La Valette et Lavaldens (vallée de la Roizonne). Traverser le hameau et suivre le chemin balisé s'élevant en forêt le long du torrent, entre des murs de pierres sèches et des frênes taillés. Atteindre le vieux hameau de Rif Bruyant.

Respirez !

Au-dessus des maisons, le sentier serpente dans les prairies et la forêt avant de s'élever par quelques lacets. A la sortie de la forêt, on longe le ruisseau dans un thalweg. Parvenu en contrebas d'une cabane forestière, bifurquer à gauche pour atteindre celle-ci. Prendre alors à droite le sentier montant à un petit col au-dessus du lac de Rif Bruyant, descendre jusqu'à la berge.

Pour le retour, emprunter le sentier débutant au déversoir du lac et revenir ainsi, par une boucle, à la cabane forestière. Rejoindre ensuite le point de départ par l'itinéraire de montée.



6 Itinérances de sommets en vallées

Randonner en montagne, même une heure, c'est déjà pousser la porte d'un monde fascinant, peu connu du grand public, chargé de légendes, de peurs, d'images héroïques, mais aussi de merveilles propices à l'évasion, à la contemplation, au ressourcement.

En fait, c'est véritablement « un autre monde », qui demeure encore à découvrir ; et nous ne doutons pas que, d'avoir aperçu de loin certaines faces, d'avoir été attiré vers certains sommets, ou d'avoir voulu voir ce qu'il y a « là-bas, tout au fond de la vallée », votre curiosité s'en trouve attisée. Peut-être ce sentiment résonne-t-il déjà en vous comme une invitation au voyage ? Alors, laissez-vous aller là où la nature vous appelle ! Ouvrez une carte et plongez-vous y : l'itinéraire de vos rêves se dessinera de lui-même sous vos yeux : la traversée ou la boucle entre deux points vous paraîtra évidente !

Pour vous faciliter la tâche sans restreindre vos envies de voyages et de découvertes, nous vous recommandons pour commencer quelques idées d'itinérances... Les accompagnateurs en montagne du Valmontheys vous proposeront d'autres idées originales.



1 GR 50, le tour du Haut-Dauphiné



En passant par les forêts et les alpages, au plus près des patrimoines, ce GR d' envergure mais sans grande difficulté autour du Parc national des Ecrins renoue avec la fonction première du chemin de montagne : faire communiquer, de vallées en vallées, les habitants des villages...

Le GR 50 offre une randonnée au long cours, que l'on veuille boucler le circuit à travers différents pays ou que l'on se limite à l'un d'eux, en restant dans le Beaumont et le Valbonnais. Comme tous les GR nationaux, les balises blanc et rouge jalonnent le périple et les cartes Top 25 de l'IGN mentionnent clairement son parcours.

En partant d'Ornon (gîte d'étape des Filons ou refuge du Taillefer) vous sillonnez le plateau du Taillefer, vous basculez ensuite dans la vallée de la Roizonne via le lac du Poursollet pour une étape à l'Alpe du Grand-Serre (refuge).

La 2^{ème} étape longe la rive droite de la Roizonne aux paysages agrestes remarquables jusqu'à Oris-en-Rattier. Puis le col de Plan Collet permet d'atteindre Valbonnais (gîtes, camping, chambres d'hôtes et hôtel).

La 3^{ème} étape remonte dans la vallée de la Bonne pour rejoindre Entraigues puis s'élève au Villard-d'Entraigues pour passer le col d'Hurtières, sur le sentier emprunté par les pèlerins du sanctuaire de Notre-Dame de la Salette (Gîte d'étape).

Il est alors possible de poursuivre l'itinéraire dans les Hautes-Alpes ou bien de redescendre à Corps par des transports en commun. De là, vous n'aurez aucun mal à rejoindre Grenoble, La Mure ou le Valbonnais.





2 Itinérances avec ânes



Avec l'association « LOU PA DE L' AZE » à Valbonnais

Prestataire unique en Valmontheys, l'association « Lou Pa de l'Aze » organise randonnées, circuits, animations et portages avec des ânes depuis 2004 dans le massif des Ecrins et en Oisans.

Rustique et docile, l'âne est le meilleur compagnon de voyage et de travail pour l'homme : il se fait un devoir de transporter enfants et bagages, faisant découvrir à son rythme le Valbonnais et le Parc National des Ecrins à travers des sentiers idéalement choisis.

La randonnée avec un âne de bât est plébiscitée par de nombreuses familles à la recherche de vacances différentes et insolites.

Que vous optiez pour une demi-journée ou une semaine de randonnée itinérante (road-book fourni) vous ne payerez que la location de l'animal (déplacement éventuel inclus) et du matériel de portage ; ainsi, vous resterez maîtres du choix de votre hébergement : bivouac, refuge ou chambres d'hôtes, ...

+ d'infos sur www.loupadelaze.com ou

au +33 (0)6.09.27.05.76





3 Le sentier des Huguenots



Un sentier international sur les traces d' un exil historique, au plus près des peuples et de leurs patrimoines !

En 1685, le roi Louis XIV révoque l'Edit de Nantes, qui accordait jusqu'alors la liberté de culte aux protestants – appelés *huguenots* par leurs ennemis durant les guerres de religion. Un climat de persécutions s'installe en France ; deux cent mille "*Huguenots*" cherchent alors refuge sur des terres protestantes en Europe et dans le monde. Depuis le Dauphiné, où la réforme est très présente, les départs sont nombreux vers Genève, puis vers l'Allemagne où ils sont accueillis et peuvent fonder des colonies.

Tout au long de ses 1 600 km, le sentier international "*Sur les pas des Huguenots*" suit au plus près le tracé historique de cet exil. L'itinéraire démarre au Poët-Laval dans la Drôme pour atteindre d'abord Genève, puis Francfort et enfin Bad Karlshafen au Nord de la Hesse en Allemagne. En France, le sentier compte 29 étapes pour une distance totale de 374 km. Tout le parcours français se situe dans la Région Rhône-Alpes, avec 12 étapes en Isère.



Deux étapes traversent notre territoire : de Saint-Jean-d'Hérans, en Trièves, à La Mure, en Matheysine ; puis de La Mure à Vizille, pour un total de 26,1 km. Avec une faible dénivelée positive, ces deux étapes se parcourent en près de 8h et traversent des paysages multiples et variés : les plaines et les forêts du Trièves, les gorges du Drac et leurs adrets abrupts mais ensoleillés, le plateau matheysin, puis les sombres forêts du versant Nord de la vallée de la Romanche. De La Mure à Vizille, le sentier des Huguenots jouxte la Route Napoléon ; à Vizille, il fait halte dans le berceau de la Révolution française. C'est dire s'il est riche et au plus près du patrimoine !



4

Du Drac aux Ecrins



Chaque région a son âme. Ici, sur la bordure occidentale des Ecrins, les hommes et le pays sont comme nulle part ailleurs : on passe d'un pays protestant à un pays catholique, de la langue d'oïl au franco-provençal, des paysans aux mineurs.

D'abord, on quitte le bocage pour les hautes vallées, les champs pour les alpages, puis, plus haut, le domaine minéral et glaciaire des sommets. A la convenance de chacun, ou guidé par un accompagnateur en montagne diplômé, cet itinéraire ne se contente pas de relier des lieux spectaculaires : il s'agit presque d'un parcours initiatique, qui raconte l'histoire de ce pays, d'étape en étape... Depuis le cœur minier du plateau matheysin aux sommets emblématiques du Valbonnais, par des vallées méconnues, il permet de pénétrer en douceur dans des lieux de plus en plus escarpés et farouches. Au fil des jours, les jambes se délient, les rencontres tissent des liens, les hauts sommets de l'Ouest des Ecrins se dévoilent, et se laissent peu à peu approcher, jusqu'à la récompense ultime, le confort du refuge de Font Turbat, au pied de la mythique face Nord-Ouest de l'Olan !

Le + : la grande balade entre le Drac et les Ecrins comporte de nombreuses variantes et peut se réaliser de mars à novembre.

+ **d'infos** auprès de Damien Parisse, accompagnateur en montagne :

+33 (0)6.71.81.72.47

+ **d'infos sur le Sentier des Huguenots sur www.randopays.com**

ou auprès de Pascal Luch, accompagnateur en montagne :

+33 (0)6.31.15.10.36



Photo : La Clé des Champs

7 Autres randonnées Et informations utiles

Pour changer d'approche ou mieux préparer votre visite en Valmontheys, nous vous proposons dans ce chapitre un aperçu de l'offre de randonnées équestres ou cyclistes (VTT et cyclotourisme).

Il vous sera toujours possible d'imaginer vous-mêmes la randonnée de vos rêves, voire de combiner les pratiques pour faire le tour complet de notre territoire, à pied, à vélo, en âne, voire en bateau pour traverser les lacs... Même si cette brochure n'a pas pour vocation d'être exhaustive, nous espérons qu'elle est suffisamment complète et que vous y trouverez tous les ingrédients nécessaires à votre bonheur, que ce soit pour plusieurs jours ou quelques heures.

Les accompagnateurs en montagne et les moniteurs de VTT ou de randonnées équestres se tiennent à votre disposition pour faire de votre visite un moment inoubliable.

Par ailleurs, vous trouverez dans les offices de tourisme toutes les idées de balades faciles réalisables avec de très jeunes enfants et des poussettes.



Cyclotourisme

A vélo, à la découverte des pays du Valmontheys par la route, en passant par le Trièves...

Les somptueux paysages et panoramas caractéristiques de notre territoire sont autant d'écrins pour des chemins intimistes et routes de campagnes parmi les plus pittoresques.

Des lacs glaciaires et des anciens charbonnages du plateau matheysin aux profonds lacs de retenue des barrages du Sautet ou du Monteynard, de la corniche du Drac, dominant les eaux de plusieurs centaines de mètres, aux douces prairies du Pays de Corps, ce sont un peu plus de 200 km de routes qui se déroulent, en trois circuits distincts :

« **Autour du lac du Sautet** » : au départ de La Mure, prenez la direction du Sud par le lac de Saint-Pierre-de-Méarotz et les alpages du Beaumont. A Corps, vous franchirez le Drac au-dessus du barrage du Sautet, puis vous en suivrez le cours en direction de Cordéac, Saint-Sébastien et Mens en Trièves. Retour à la Mure par le pont de Ponsonnas et son célèbre saut à l'élastique, le plus haut d'Europe !

« **Au Pays des lacs et de la mine** » : au départ de La Mure, partez à la découverte des anciennes Houillères du Bassin du Dauphiné, et laissez-vous surprendre par le caractère profondément rural des villages traversés, par la majesté des lacs et de cette nature omniprésente, qui engloutirait presque les vestiges des derniers chevalements !

« **Les corniches du Drac** » : dépaysement garanti sur cet itinéraire en balcon, face aux montagnes du Dévoluy et du Vercors, dominant parfois de plusieurs centaines de mètres le Drac et la retenue du barrage de Monteynard.

Pour en savoir +, procurez-vous la brochure « Découvrez l'Isère à vélo » ou rendez-vous sur le site www.cyclo-alpes.com.



VTT

Changez de regard et de moyen de locomotion pour aborder nos montagnes ! Plusieurs centaines de kilomètres de circuits balisés ou au tracé évident vous attendent sur les pistes et chemins mule-tiers du Valmontheys !

Nouveauté ÉTÉ 2012 !

Dès l'été 2012, 300 km de circuits labellisés par la Fédération Française de Cyclisme seront opérationnels sur le plateau matheysin, pour des boucles de quelques heures à plusieurs jours entre lacs, forêts et alpages en pente douce ! Départ des circuits : camping des Cordeliers à Pierre-Châtel.

+ d'infos sur www.matheysine-vtt.com ou auprès du bureau des Guides et Accompagnateurs de La Mure : www.altalika.fr ou + 33 (0)4.76.81.14.56

Autour de la station de l'Alpe du Grand Serre, 8 circuits balisés et un practice de trial attendent les vététistes de tous niveaux.

+ d'infos sur www.alpedugrandserre.info ou à l'office du tourisme de l'Alpe du Grand Serre au + 33 (0)4.76.72.13.09

Depuis l'Alpe du Grand Serre ou le col d'Ornon, vous n'aurez pas de mal à suivre les chemins agricoles ou les pistes forestières pour descendre les vallées de la Roizonne ou de la Malsanne et de la Bonne jusqu'à Siévoz et Valbonnais : deux parcours sans effort bourrés d'adrénaline !

La plaine de Valbonnais, d'Entraigues au plan d'eau, se prête particulièrement bien à une pratique familiale du VTT, tout en douceur le long de la Bonne et des anciens canaux d'irrigation (renseignements à l'OT du Valbonnais).

Enfin, pour découvrir au plus près les alpages et hameaux du pays de Corps, venez pédaler en suivant les 18 circuits balisés avec des boucles de 5 à 35 km et deux parcours au profil descendant accessibles à tous les niveaux.

+ d'infos sur www.comcom-paysdecorps.com ou à la Maison du tourisme de Corps. Vente des cartes/ topos dans les offices du tourisme et à la base nautique du Sautet.



Randonnées équestres

Les plaines et les coteaux du plateau matheysin, du Beaumont et du Valbonnais se prêtent aisément à la randonnée équestre ou attelée, l'une des plus belles manières de parcourir notre territoire, en totale communion avec la nature !

« Le chemin des pèlerins des Alpes »

De la Prairie de la Rencontre, au Nord, au village de Corps, au Sud, l'association « Isère Cheval Vert » propose un circuit unique, spécialement conçu pour vous permettre de découvrir notre territoire au rythme de votre monture. Emmenant tour à tour les cavaliers au bord du lac de Laffrey, dans les alpages du Sénépy, du Grand Serre, du Beaumont ou sur le plateau du Taillefer par les vallées du Valbonnais, cet itinéraire propose par ailleurs une étape insolite au sanctuaire de Notre-Dame de La Salette, ce lieu sacré qui accueille depuis l'été 2011 les « Cavalcades pèlerines »...

Le + : diversité des paysages, vues à 360°, qualité des chemins et du balisage, accueil de qualité et soins des chevaux dans les relais garantis par la labellisation « Isère Cheval Vert » ; nombreuses possibilités de faire boire les chevaux tout au long du parcours.

Cartes IGN 3336 OT La Mure/ 3336 ET Les Deux-Alpes

+ d'infos sur www.isere-cheval-vert.com

Nouveauté ÉTÉ 2012 !

Dès l'été 2012, les fonds de vallées du Valbonnais accueillent les randonneurs à cheval et les attelages sur un réseau d'itinéraires en boucle balisés et rythmés d'hébergements adaptés (5 sites). En août, rendez-vous au col d'Ornon pour la **Fête de l'âne et du cheval** !

POUR TOUS : randonnées équestres itinérantes accompagnées, stages ou balades en demi-journée sur poneys et chevaux avec le centre équestre "LA CLE DES CHAMPS" à Cholonge.

+ d'infos sur www.lacledes-champs.fr ou au + 33 (0)4.76.83.90.76



Randonnées hivernales

La randonnée en Valmontheys, c' est aussi :

Des itinéraires raquettes balisés au départ des stations des Signaraux, de l'Alpe du Grand Serre ou du Col d'Ornon, pour une immersion nature au cœur de l'hiver en toute sécurité.

Boucles de niveaux variés à découvrir sur www.valmontheys.com !

Pour connaître les possibilités de balades et les conditions d'enneigement sur les itinéraires autour de votre lieu de résidence, renseignez-vous dans les offices du tourisme du Valmontheys ou auprès du Bureau des guides de La Mure (voir ci-dessous).

CONTACTS UTILES

Maison du tourisme de la Motte d'Aveillans : +33 (0)4.76.30.72.75

Office du tourisme de l'Alpe du Grand Serre :
www.alpedugrandserre.info — +33 (0)4.76.72.13.09

Office du tourisme du Valbonnais :
www.ot-valbonnais.fr — +33 (0)4.76.30.25.26

Maison du Parc national des Ecrins à Entraigues : + 33 (0)4.76.30.20.61

Communauté de communes du Pays de Corps :
www.comcom-paysdecorps.com — +33 (0)4.76.30.05.71

Bureau des guides et accompagnateurs de La Mure :
www.altalika.fr — +33 (0)4.76.81.14.56

VTT Connexion (Manu Barnier) : +33 (0)4.76.30.77.90

RandoPays (P Luch et D. Parrisé) : www.randopays.com — +33 (0)6.31.15.10.36

Alpes Dauphiné Randos (J.Y. Couturier) : www.alpes-rando.com — +33 (0)4.76.30.16.92

Au fil du Drac (J.C. Sicard) : www.jc-sicard.com — +33 (0)6.71.61.47.93

POUR TOUTE URGENCE OU BESOIN DE SECOURS : 112



Recommandations

La montagne est un milieu fragile et souvent imprévisible. Pour votre sécurité, ne partez jamais seul et prévenez vos proches de votre itinéraire et de l'heure estimée de votre retour ; prévoyez de bonnes chaussures de marche, un chapeau, de la crème solaire, des vêtements chauds et de rechange (coupe vent, pull-over, bonnet, etc.), à manger et à boire.

Informez-vous des conditions météo et munissez-vous de la carte IGN ou de celle éditée par les communautés de communes « Promenades et randonnées » couvrant l'intégralité de votre itinéraire ; ne partez que par temps sûr !

Pour la protection de l'environnement, refermez les barrières des clôtures agricoles, tenez votre chien en laisse et rapportez vos détritux.

Comment venir chez nous ?

En voiture

- De Grenoble ou de Gap, direction « Gap » ou « Grenoble » puis « La Mure » par la RN 85.
- De Bourg d'Oisans, direction « La Mure » par la D526 et le col d'Ornon, ou par la RN 91 puis la RN 85 via Vizille.

En train

- Jusqu'à Grenoble, par les lignes RER depuis Lyon, Valence ou Chambéry, ou en TGV depuis Paris, Bruxelles, ... via Lyon.
- Depuis le Sud, jusqu'à la gare SNCF de Gap.

En bus

Au départ de la gare SNCF de Grenoble : lignes régulières vers La Mure, Corps ou l'Alpe du Grand Serre. Au départ de Gap : ligne régulière Gap-Grenoble.

En avion

Lignes régulières internationales vers l'aéroport de Lyon. Liaisons saisonnières depuis les grandes villes d'Europe vers l'aéroport de Grenoble - Isère.

www.valmontheys.com

Pour tout connaître de l'offre touristique en
Valbonnais, Beaumont et Matheysine !



www.valmontheys.tv

Pour découvrir et suivre l'actualité du territoire en images !

www.facebook.com/valmontheys

Pour ne rien manquer des bons plans, événements, et animations en
Valbonnais, Beaumont et Matheysine !

Une édition du
Pôle touristique des cantons de Corps, La Mure et Valbonnais

