



# TRIÈVES À VTT



## BIENVENUE EN TRIÈVES

Que vous soyez du genre à aimer les pistes sinueuses, les singles joueurs ou les descentes effrénées, le Trièves a de quoi satisfaire tous les niveaux.

De l'initiation tranquille pour les familles jusqu'aux parcours plus techniques pour les véritables aventuriers, il y en a pour tous les goûts... et pour toutes les jambes !

Chaque virage est une nouvelle occasion d'apprécier la beauté des paysages de notre territoire, depuis les contreforts du Vercors jusqu'à ceux du Dévoluy ou au beau milieu des villages du cœur du Trièves.

Alors, qu'attendez-vous pour enfilier votre casque, ajuster vos gants, et venir découvrir nos 34 itinéraires VTT ?

Retrouvez chaque circuit avec topo et tracé : [www.trieves-vercors.fr](http://www.trieves-vercors.fr)



## ENEZ ROULER DANS LE TRIÈVES SANS VOITURE

- Vous pouvez rejoindre le Trièves en train (Ligne TER Grenoble-Veynes-Gap) et démarrer votre circuit depuis la gare de Monestier-de-Clermont ou la gare de Clèlles.
- Le Trièves est également desservi par la ligne du réseau cars Région T95 dont les bus sont équipés de porte-vélos.

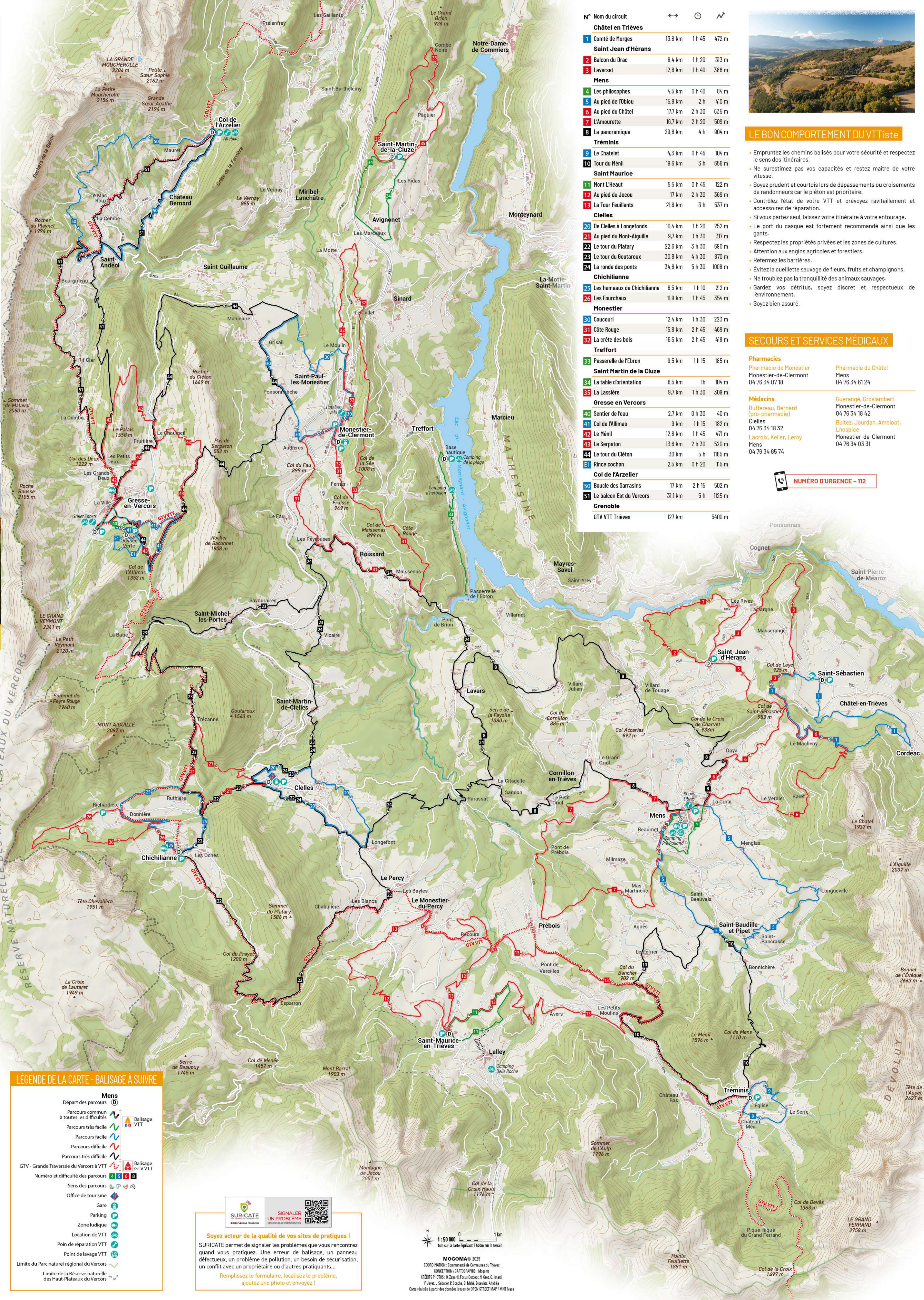
Il est donc possible de venir découvrir le Trièves en limitant son impact sur la nature !

## OÙ REMPLIR MA GOURDE ?

Accédez à la carte en ligne afin de situer les points d'eau potable à proximité où vous pouvez remplir votre gourde gratuitement ! La carte présente les fontaines publiques et les établissements privés s'étant inscrits pour proposer ce service gratuitement.



Scannez le QR code pour ouvrir la carte, être géolocalisé et voir les points d'eau autour de vous !



**LÉGENDE DE LA CARTE - BALISAGE À SUIVRE**

**Mens**  
Départ des parcours  
Parcours commun à toutes les difficultés  
Parcours très facile  
Parcours facile  
Parcours difficile  
Parcours très difficile

GTV - Grande Traversée du Vercors à VTT  
Numéro et difficulté des parcours  
Sens des parcours  
Office de tourisme  
Gare  
Parking  
Zone ludique  
Location de VTT  
Point de réparation VTT  
Point de lavage VTT  
Limite du Parc naturel régional du Vercors  
Limite de la Réserve naturelle des Haut-Plateaux du Vercors

**Balisage VTT**  
Balisage GTV VTT

**SURICATE**  
le service de signalement

**SIGNALER UN PROBLÈME**  
Envoyez votre avis et vos suggestions

**Soyez acteur de la qualité de vos sites de pratiques !**  
SURICATE permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez. Une erreur de balisage, un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation, un conflit avec un propriétaire ou d'autres pratiques...  
Remplissez le formulaire, localisez le problème, ajoutez une photo et envoyez !

**MOGOMA** © 2025  
COORDINATION : Communauté de Communes du Trièves  
CONCEPTION / CARTOGRAPHIE : Mogoma  
CRÉDITS PHOTOS : D. Zanetti, F. Pichard, R. Gue, S. Jorand, P. Joyet, L. Salazar, P. Coste, S. Mahé, B. Buisson, A. Buisson  
Carte réalisée à partir des données issues de OPEN STREET MAP / MANT Nasa

N°	Nom du circuit	↔	⌚	↗
<b>Châtel en Trièves</b>				
1	Comté de Morges	13,8 km	1 h 45	472 m
<b>Saint Jean d'Hérans</b>				
2	Balcon du Drac	8,4 km	1 h 20	313 m
3	Laverset	12,8 km	1 h 40	386 m
<b>Mens</b>				
4	Les philosophes	4,5 km	0 h 40	84 m
5	Au pied de l'Obiou	15,8 km	2 h	410 m
6	Au pied du Châtel	17,7 km	2 h 30	635 m
7	L'Amourette	16,7 km	2 h 20	509 m
8	La panoramique	29,8 km	4 h	904 m
<b>Tréminis</b>				
9	Le Chatelet	4,3 km	0 h 45	104 m
10	Tour du Ménil	19,8 km	3 h	658 m
<b>Saint Maurice</b>				
11	Mont L'Heaut	5,5 km	0 h 45	122 m
12	Au pied du Jocu	17 km	2 h 30	369 m
13	La Tour Feuillants	21,6 km	3 h	537 m
<b>Clelles</b>				
20	De Clelles à Longfonds	10,4 km	1 h 20	252 m
21	Au pied du Mont-Aiguille	9,7 km	1 h 30	317 m
22	Le tour du Platary	22,6 km	3 h 30	690 m
23	Le tour du Goutaroux	30,8 km	4 h 30	870 m
24	La ronde des ponts	34,8 km	5 h 30	1008 m
<b>Chichillanne</b>				
25	Les hameaux de Chichillanne	8,5 km	1 h 10	212 m
26	Les Fourchaux	11,9 km	1 h 45	354 m
<b>Monestier</b>				
30	Caucouri	12,4 km	1 h 30	223 m
31	Côte Rouge	15,8 km	2 h 45	469 m
32	La crête des bois	16,5 km	2 h 45	418 m
<b>Treffort</b>				
33	Passerelle de l'Ebron	9,5 km	1 h 15	185 m
<b>Saint Martin de la Cluze</b>				
34	La table d'orientation	6,5 km	1 h	104 m
35	La Lassièrre	9,7 km	1 h 30	309 m
<b>Gresse en Vercors</b>				
40	Sentier de l'eau	2,7 km	0 h 30	40 m
41	Col de l'Allimas	9 km	1 h 15	182 m
42	Le Ménil	12,8 km	1 h 45	471 m
43	Le Serpaton	13,6 km	2 h 30	520 m
44	Le tour du Cléton	30 km	5 h	1185 m
45	Rince cochon	2,5 km	0 h 20	115 m
<b>Col de l'Arzelier</b>				
50	Boucle des Sarrasins	17 km	2 h 15	502 m
51	Le balcon Est du Vercors	31,1 km	5 h	1125 m
<b>Grenoble</b>				
GTV VTT Trièves	127 km			5400 m



## LE BON COMPORTEMENT DU VTTISTE

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires.
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse.
- Soyez prudent et courtois lors de dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire.
- Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation.
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage.
- Le port du casque est fortement recommandé ainsi que les gants.
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures.
- Attention aux engins agricoles et forestiers.
- Refermez les barrières.
- Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons.
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages.
- Gardez vos détritus, soyez discret et respectueux de l'environnement.
- Soyez bien assuré.

## SECOURS ET SERVICES MÉDICAUX

<b>Pharmacies</b> Pharmacie de Monestier Monestier-de-Clermont 04 76 34 07 18	Pharmacie du Châtel Mens 04 76 34 61 24
<b>Médecins</b> Bouffereau, Bernard (pro-pharmacie) Clèlles 04 76 34 18 32 Lacroix, Keller, Leroy Mens 04 76 34 65 74	Guerangé, Gros Lambert Monestier-de-Clermont 04 76 34 18 42 Bultez, Jourdan, Amelcoot, L'hopital Monestier-de-Clermont 04 76 34 03 31

**NUMÉRO D'URGENCE - 112**





## OÙ LOUER UN VTT ?

### CHÂTEAU-BERNARD

#### AlteBike

Location de VTT et gravel  
06 62 71 02 44  
www.altebike.fr

### GRESSE-EN-VERCORS

#### Grillet Sports

Location de VTC, VTT  
et Fat Bike  
04 76 34 30 12  
www.grillet-sports.com

### LALLEY

#### Camping Belle-Roche \*\*\*

Location de VTT  
04 76 34 75 33  
www.campingbelleroche.com

### MENS

#### Camping Pré Rolland \*\*\*

Location de VTT  
04 76 34 65 80  
www.camping-prerolland.fr

### TREFFORT

#### Camping d'Herbelon \*\*\*

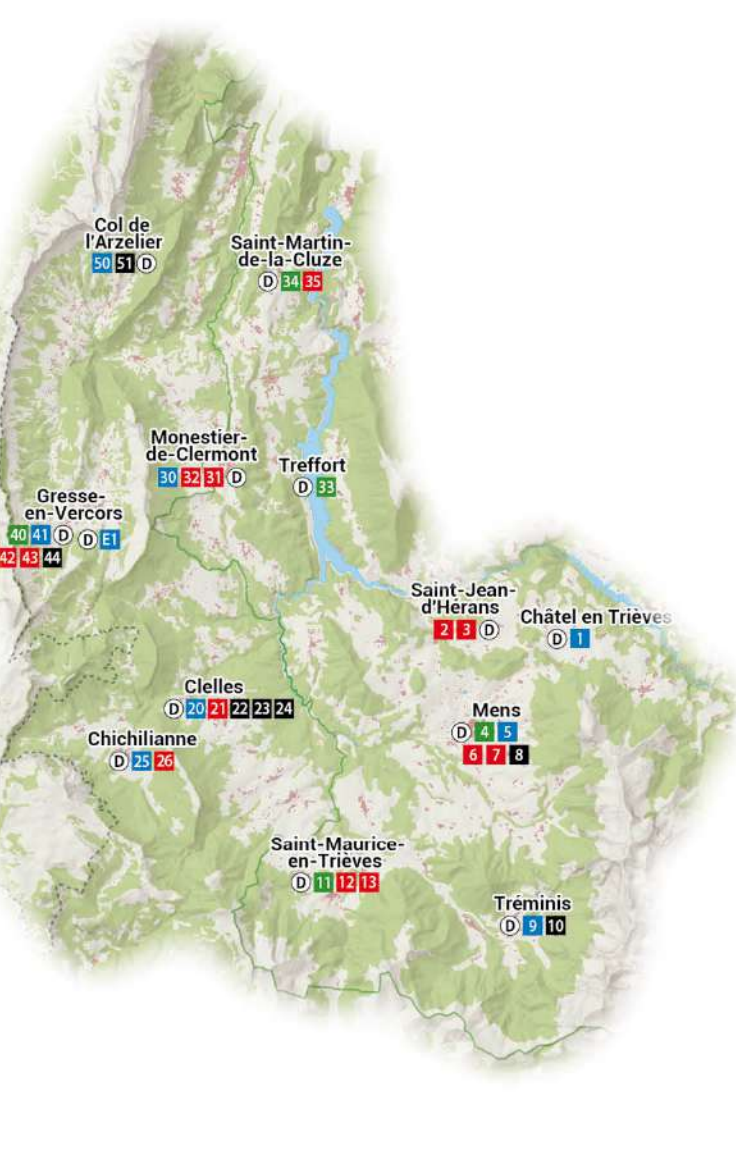
Location de VTT  
04 76 34 05 47  
www.camping-dherbelon.fr

### Camping de la Plage \*\*\*

Location de VTT  
04 76 34 06 31  
www.camping2laplage.com



## TRIÈVES À VTT : LES 34 PARCOURS



## OÙ FAIRE RÉPARER SON VTT ?

### CHÂTEAU-BERNARD

#### AlteBike

Vente-Réparation-Location  
06 62 71 02 44  
www.altebike.fr

### GRESSE-EN-VERCORS

#### Grillets Sports

Vente-Réparation-Location  
04 76 34 30 12  
www.grillet-sports.com

### MONESTIER-DE-CLERMONT

#### L'atelier vélo

Réparation  
06 59 01 46 58

### MENS

#### Atelier Roues Libres

Réparation  
06 32 02 93 26

## MONITEURS VTT

Vous cherchez un moniteur pour vous accompagner et donner une autre dimension à votre randonnée VTT ? Faites appel à nos professionnels qui se feront une joie de vous faire découvrir notre territoire.

#### AlteBike

07 81 45 80 09  
www.altebike.fr

#### Grillet Sports

04 76 34 30 12  
www.grillet-sports.com

#### Bureau des Guides

du Mont-Aiguille  
06 22 44 30 62  
guidesmontaiguille.com

#### Bureau de la

Montagne de Gresse  
06 60 88 12 67  
www.alpes-rando.com

#### Samuel Lambert

06 84 22 84 74

#### Marc Vampé

06 14 05 24 69  
www.vercors-guide.com

#### Nicolas Millon

06 32 66 32 07

## AMBASSADEURS DU VTT



La Mountain Bikers Fondation (MBF) est une association nationale qui a pour but de promouvoir la pratique d'un VTT durable et responsable.

### La MBF poursuit trois objectifs :

- La sauvegarde de l'accès aux sentiers
- La sensibilisation des pratiquants et des autres usagers
- Le développement qualitatif des lieux de pratique du VTT

Pour un VTT durable et responsable, j'adhère à la charte MBF

www.mbf-france.fr



## ACCUEIL VÉLO

Dans le Trièves, de nombreuses structures labellisées Accueil Vélo se feront un plaisir de vous proposer les services adaptés pour un séjour réussi !

### DES HÉBERGEMENTS

Que vous soyez en itinérance ou en séjour, choisissez l'hébergement labellisé accueil vélo qui vous convient : hôtel, gîte, chambre d'hôtes, camping...

### DES RESTAURANTS

Pour recharger les batteries tout en faisant recharger la batterie de son vélo !

### DES LOUEURS-RÉPARATEURS

Faites appel à des professionnels qualifiés pour bichonner votre monture ou louer un vélo à assistance électrique.

### DES POINTS D'ACCUEIL

Informez-vous sur les meilleurs circuits, les conditions météo et les bonnes adresses. N'hésitez pas à leur demander leurs circuits coups de cœur, leurs bons plans ravitaillement ou leurs cols préférés !

Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit aux cyclistes un accueil et des services de qualité le long des itinéraires cyclables.

www.francevelotourisme.com

Les professionnels labellisés Accueil Vélo sont engagés dans une démarche de qualité pour accueillir les visiteurs à deux roues dans les meilleures conditions en proposant des services adaptés :

Accueil chaleureux, informations pratiques, conseils sur les itinéraires et les visites, météo...

Abri vélo sécurisé, kit de réparation, point lavage du vélo ou des vêtements...

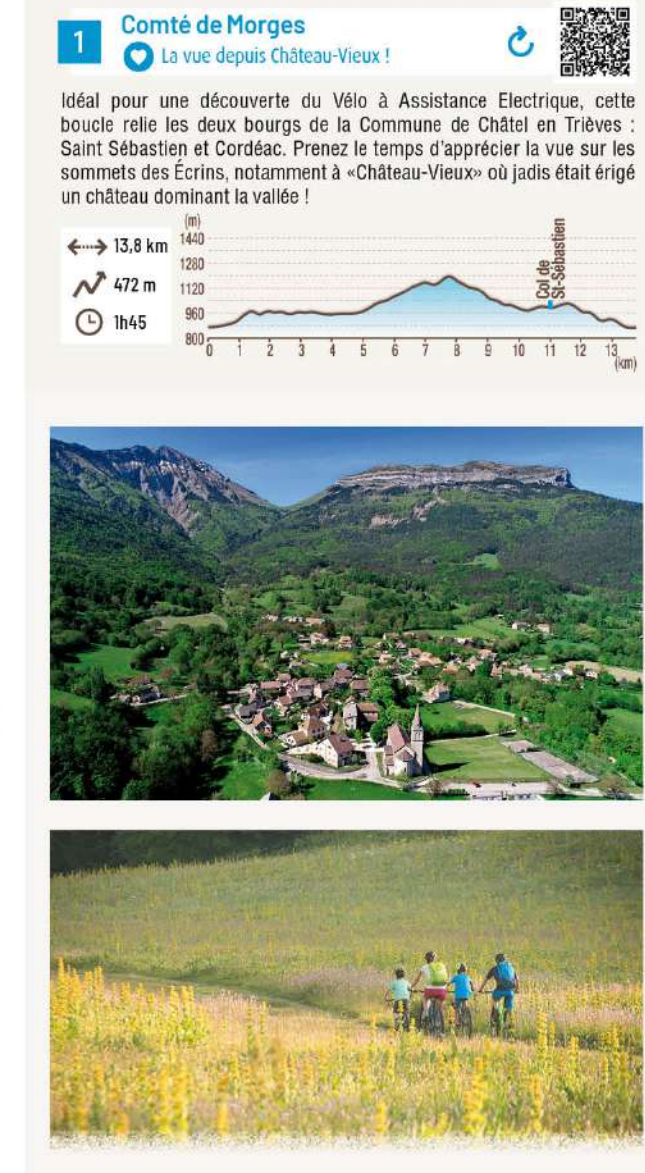


Retrouvez les prestataires labellisés Accueil Vélo du Trièves sur notre site internet :

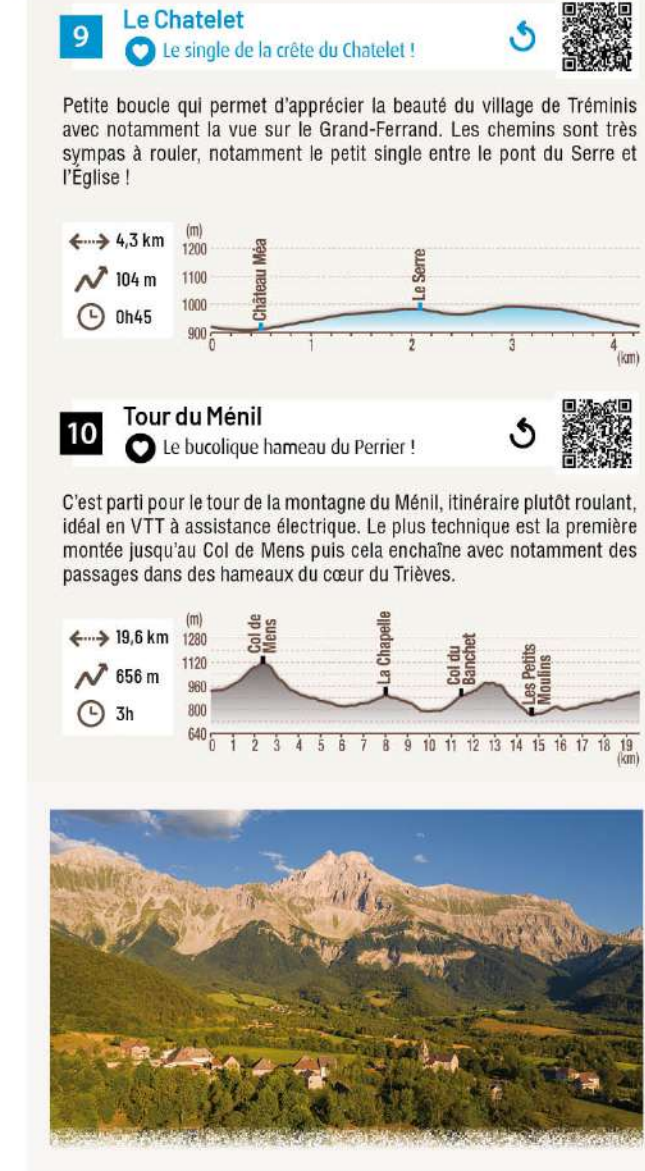
www.trieves-vercors.fr ou en flashant le QR Code.



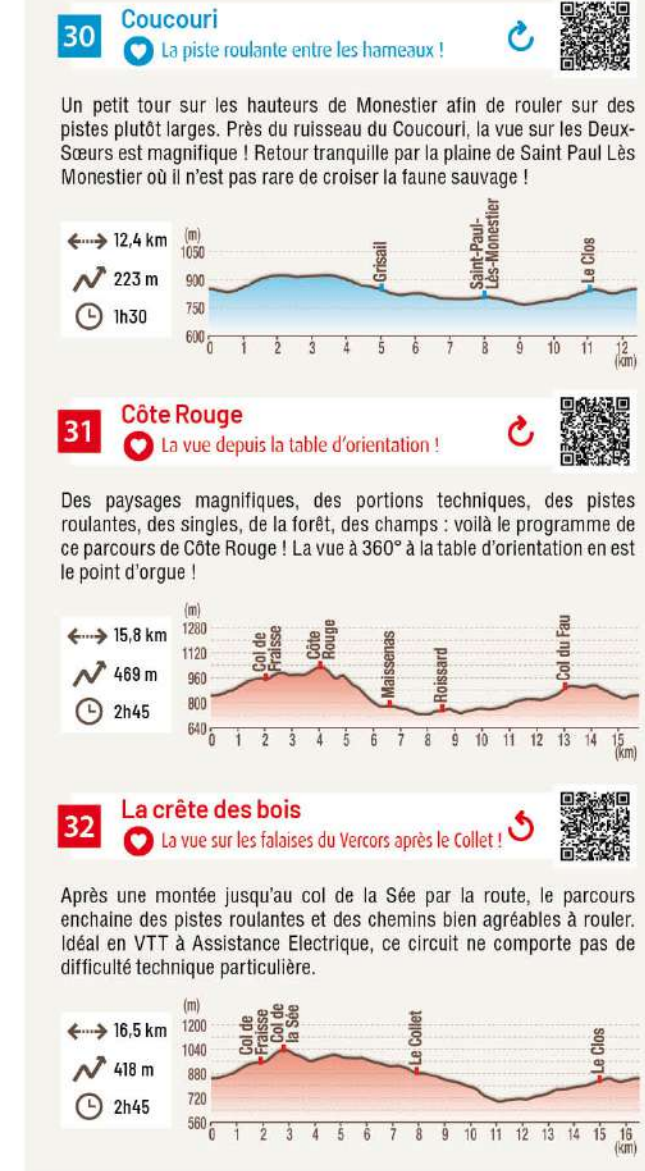
## Châtel en Trièves



## Téminis



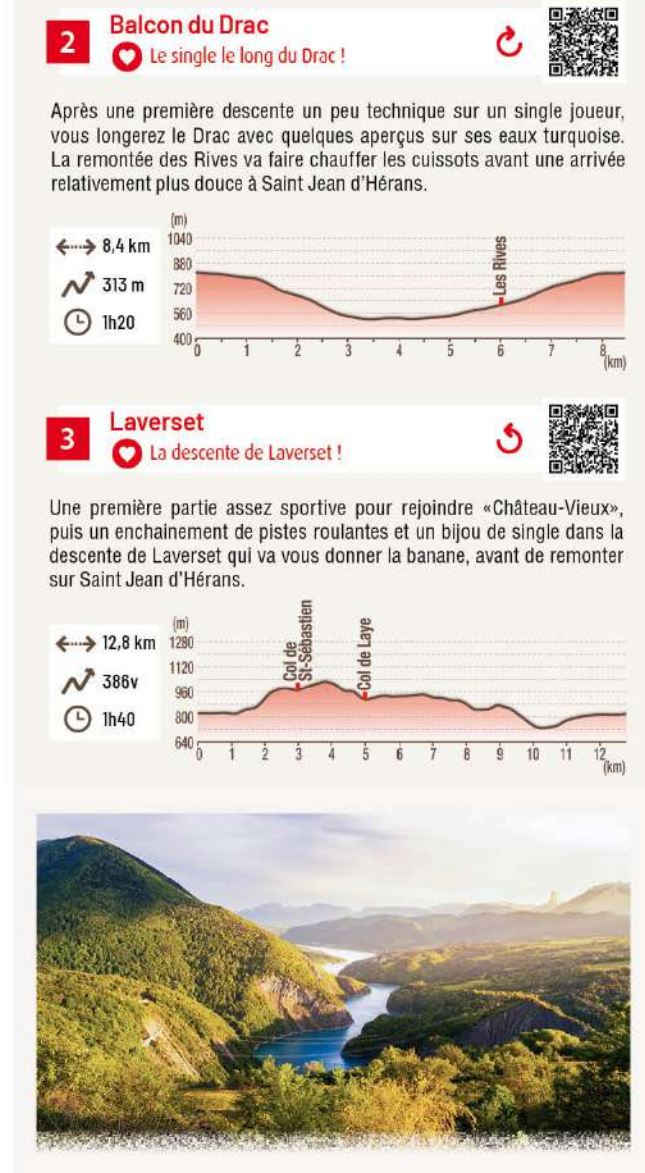
## Monestier de Clermont



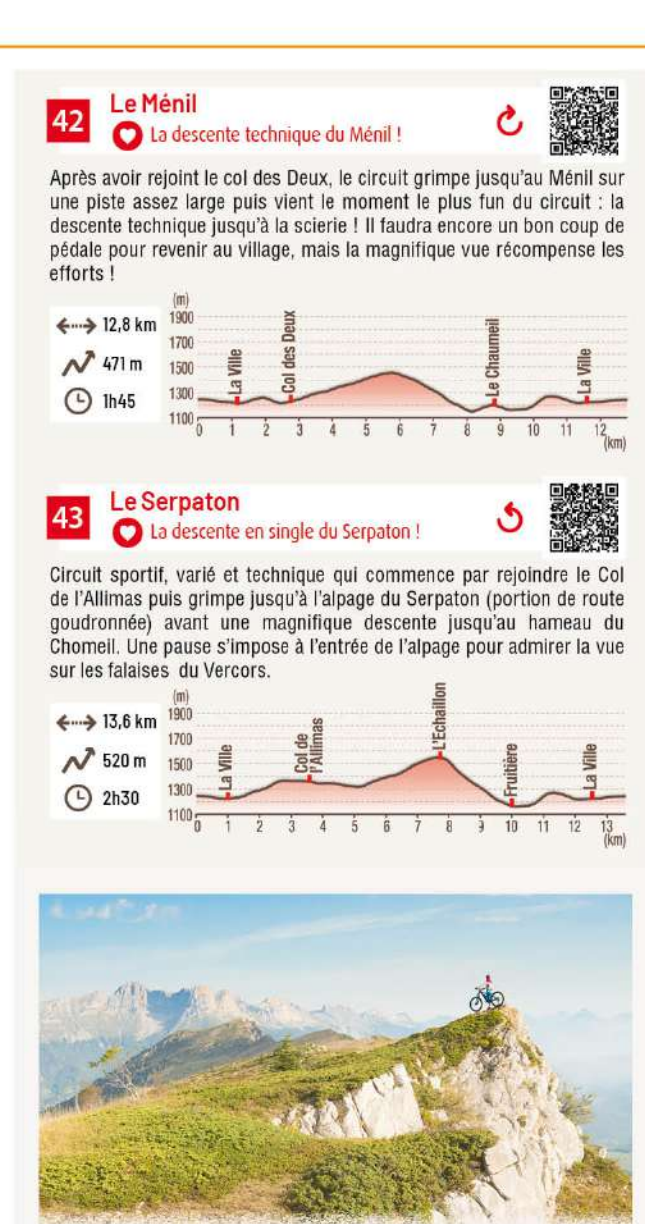
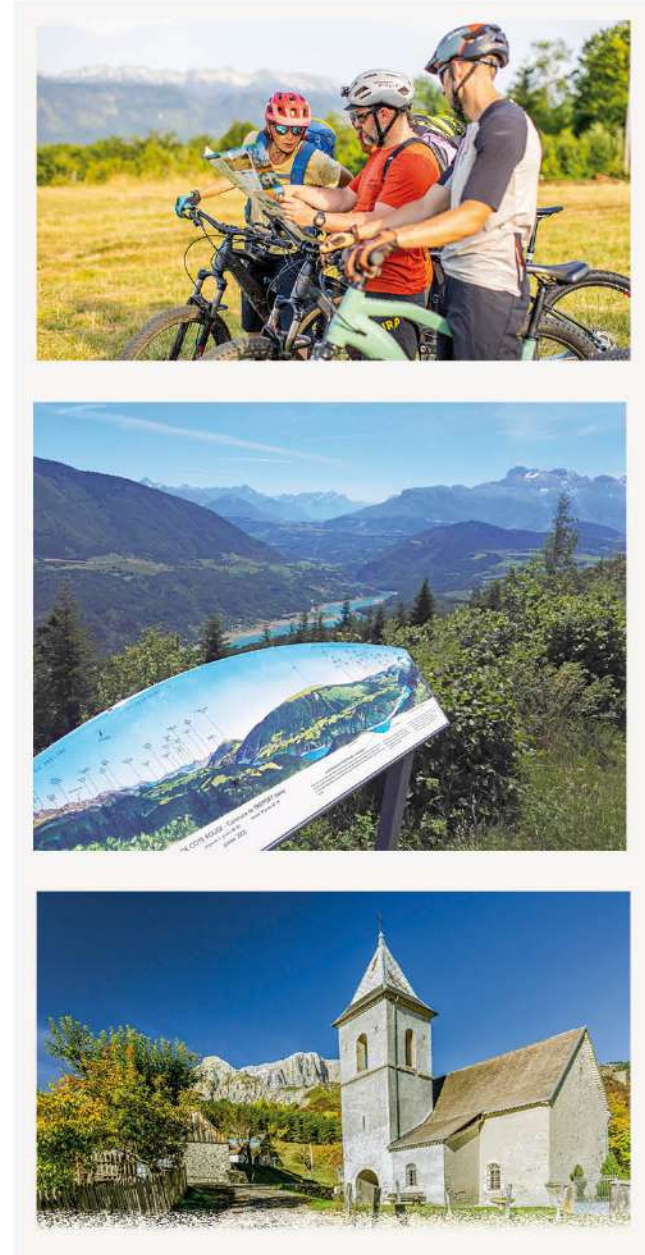
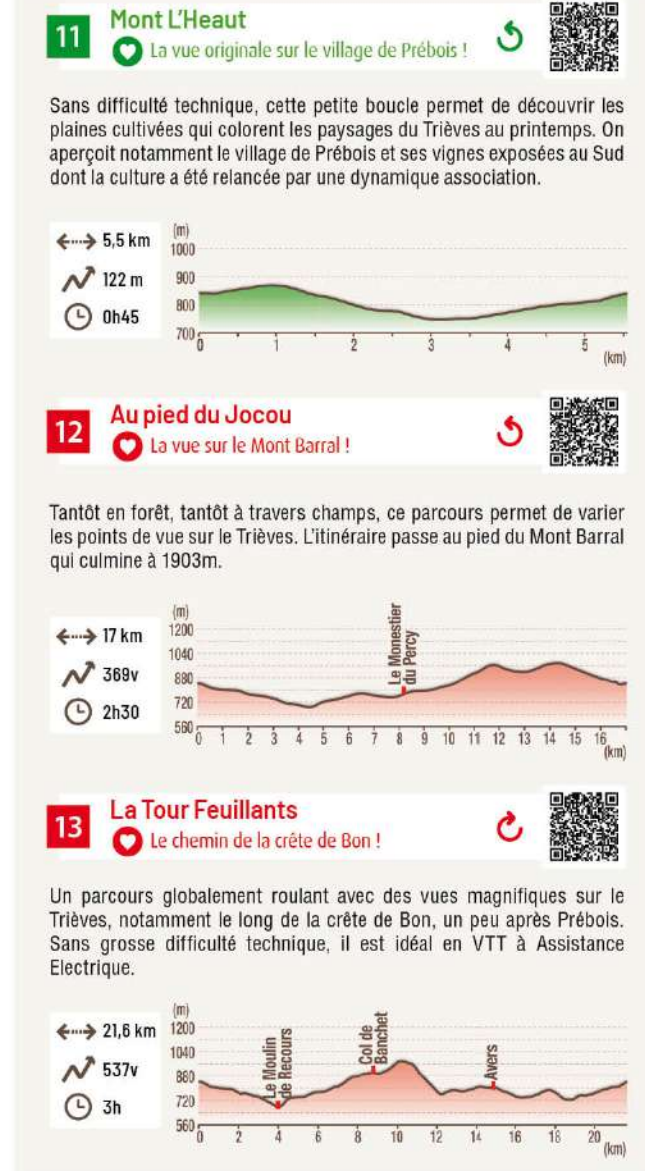
## Gresse en Vercors



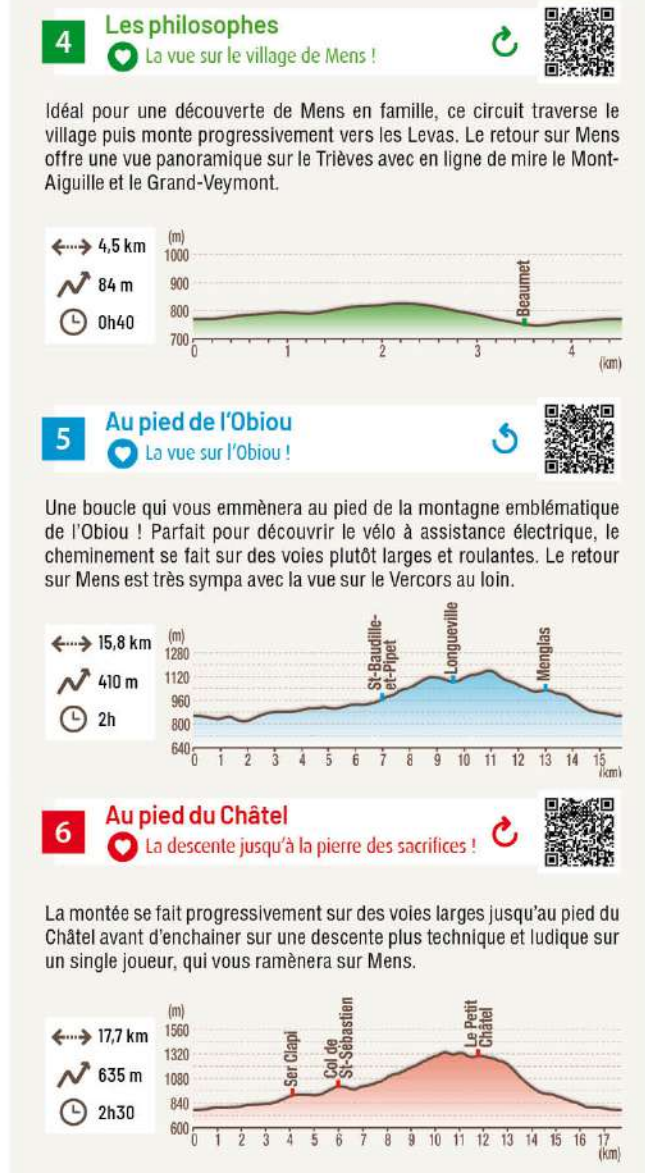
## Saint Jean d'Hérans



## Saint Maurice



## Mens



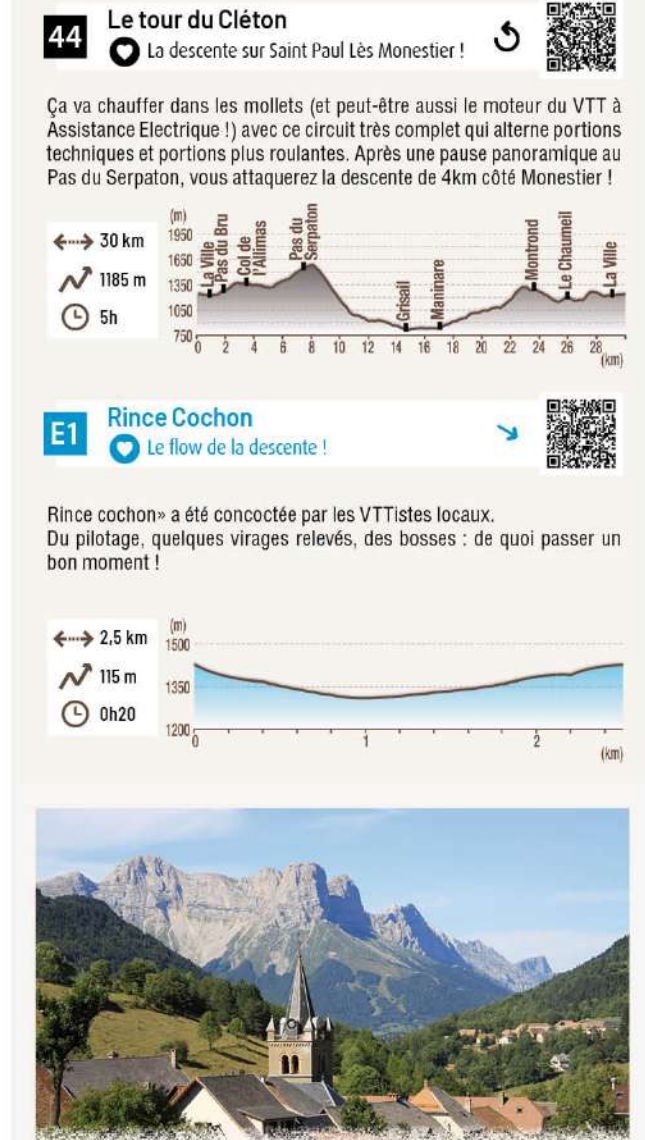
## Clelles



## Treffort



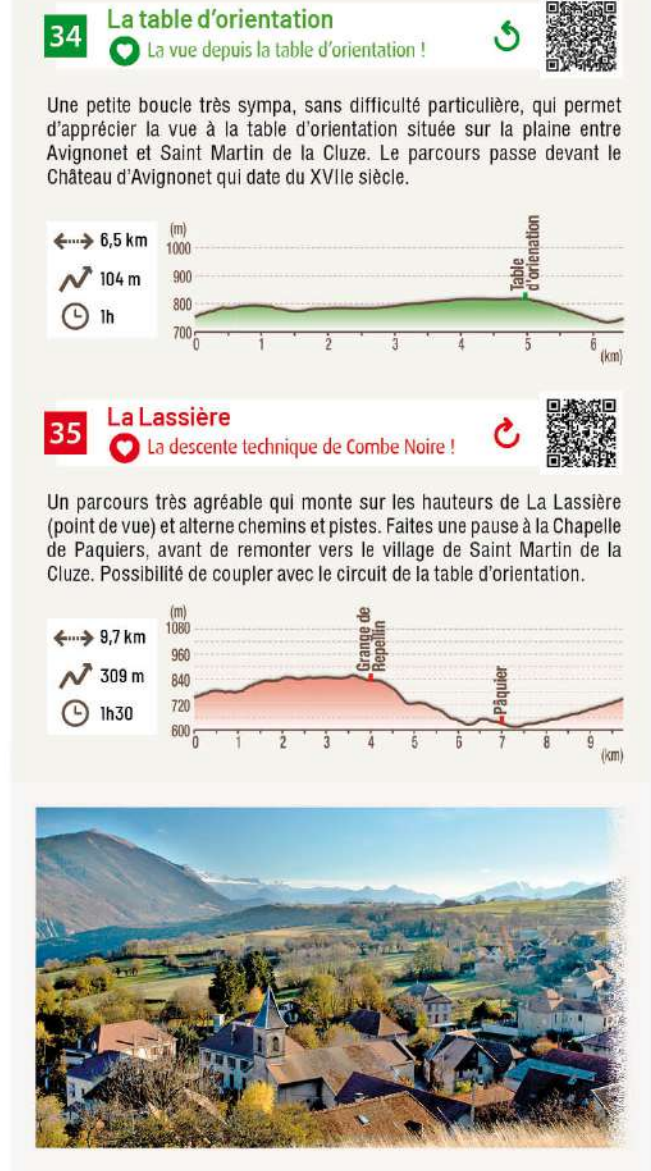
## Col de l'Arzelier



## Saint Martin de la Cluze



## Saint Jean d'Hérans



## Col de l'Arzelier

