

Contacts utiles

Cette vallée large mais bordée de hautes montagnes sillonnée de canaux allie le charme de la moyenne montagne à la rudesse des Ecrins. En bordure du Parc National, vos foulées vous mènent de hameaux en hameaux et les différents sommets offrent de somptueux paysages sur les massifs alentours. Des parcours équilibrés, avec de l'espace pour s'échauffer en douceur avant de s'attaquer aux côtes consécutives dès qu'on s'élève un peu. On pourra se rafraîchir avant ou après l'effort dans le plan d'eau ou en terrasse !

Bienvenue sur le secteur du plan d'eau de Valbonnais



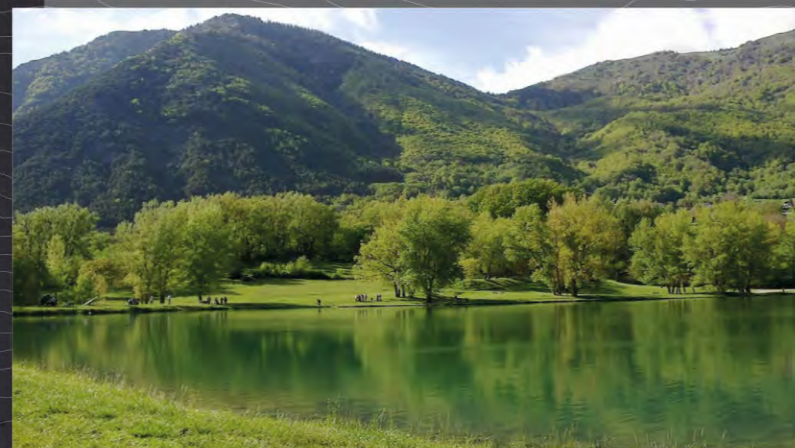
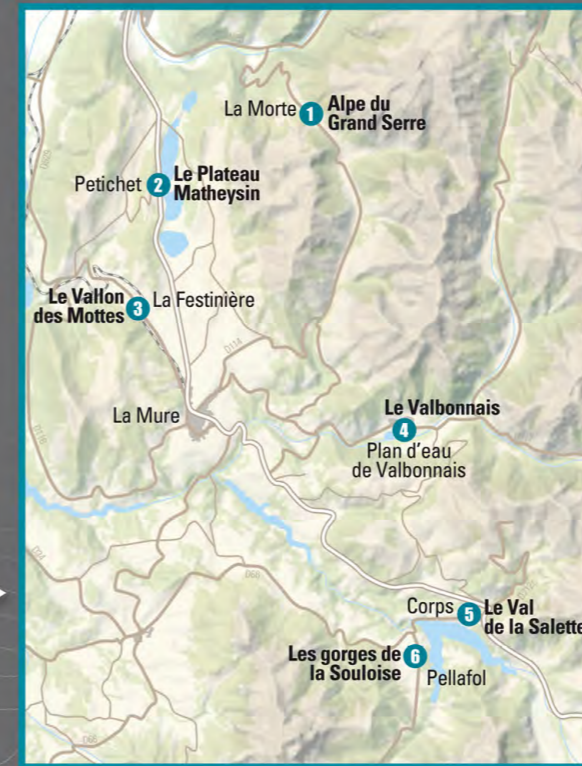
4 Le Valbonnais
Plan d'eau de Valbonnais
La Matheysine

Plan des itinéraires de TRAIL

Itinéraires permanents de trail en Isère



Itinéraires permanents de La Matheysine



Accès

Le point de départ se fait du plan d'eau de Valbonnais.



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

Signalétique et balisage

Balisage trail indiquant la direction à suivre aux carrefours des itinéraires



- itinéraire FACILE 14
- itinéraire MOYEN 15
- itinéraire DIFFICILE 16

> 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.

indication de direction : direction principale et distance prochain carrefour et distance	indication de localisation : nom et altitude du lieu-dit		Grande Randonnée (GR®)	Grande Randonnée de Pays (GRP®)	Promenade et Randonnée
	<p>Les Essarts à 976 m</p> <p>LE MAJEUILL 1.6 km →</p> <p>Côte Malemort 1.3 km →</p>				
			Continuité	—	—
			Changement de direction	—	—
			Mauvaise direction	—	—

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

Secours

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



4 Le Valbonnais

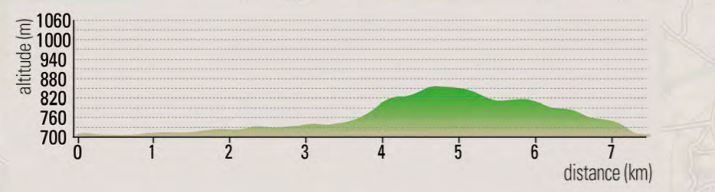
Plan d'eau de Valbonnais



14 La Plaine du Valbonnais - Facile

Un parcours tranquille, sans gros dénivelé pour commencer en douceur. Vous longerez d'abord le lac, puis la Bonne. Après le pont couvert des Fayettez commence la seule difficulté : une montée à travers d'anciennes vignes jusqu'au hameau de Péchal. Laissez ensuite vos foulées vous ramener au lac en traversant le village de Valbonnais.

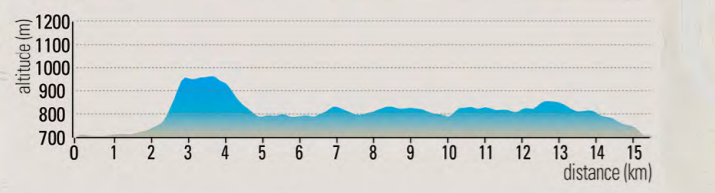
DISTANCE	7,4 km	DÉNIVELÉ POSITIF	176 m
PT HAUT/PT BAS	857 m/706 m	TECHNICITÉ	1



15 Les Canaux - Moyen

Après un petit kilomètre d'échauffement, on entre dans le vif du sujet avec une montée sèche pour rejoindre le canal du Beaumont puis une redescente progressive pour rejoindre Entraigues. Le retour à Valbonnais est tranquille, le long du Canal des Moines. Fraîcheur garantie !

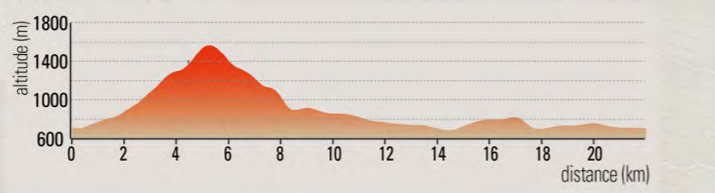
DISTANCE	15,4 km	DÉNIVELÉ POSITIF	500 m
PT HAUT/PT BAS	962 m/706 m	TECHNICITÉ	1



16 Le Roussillon - Difficile

Échauffement en bord de lac nécessaire dans cette boucle intense qui débute par une longue montée dans les bois. Récupération à Plan Collet avant l'ascension du Roussillon puis une descente facile et rapide. Point d'eau à Siévoz-Le-Haut, retour final à la fraîche le long de la Bonne.

DISTANCE	21,9 km	DÉNIVELÉ POSITIF	1239 m
PT HAUT/PT BAS	1568 m/690 m	TECHNICITÉ	2

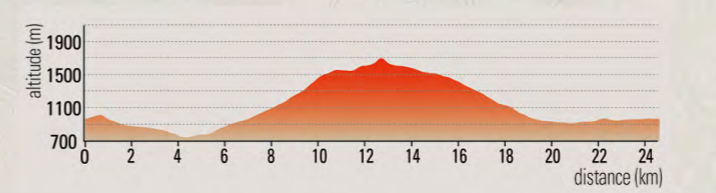


17 La crête des Sciaux - Difficile

Un parcours varié avec un départ en douceur, une montée intense en deux parties avec point d'eau à mi-parcours et de superbes points de vue une fois sur la crête des Sciaux. A partir du col du Parquetout, la descente raide mais propre vous ramènera au plan d'eau.

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	24,5 km	DÉNIVELÉ POSITIF	1130 m
PT HAUT/PT BAS	1474 m/706 m	TECHNICITÉ	2

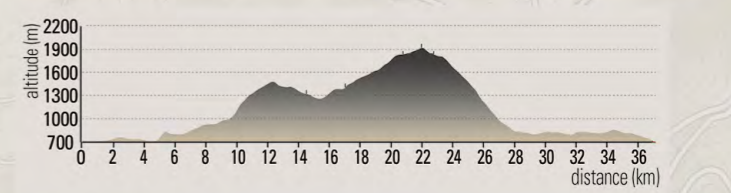


25 Les Alpagnes - Très difficile NON BALISÉ

Non balisé : GPX sur Isère Outdoor et www.matheysine-tourisme.com
Une boucle à couper le souffle ! Échauffement en douceur puis montée intense en deux parties avec point d'eau à mi-parcours et de superbes points de vue une fois sur la crête des Sciaux. Au col de Parquetout, deux cols à enchaîner avant de redescendre à Entraigues puis de revenir en douceur sur Valbonnais.

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	36,9 km	DÉNIVELÉ POSITIF	1530 m
PT HAUT/PT BAS	1920 m/706 m	TECHNICITÉ	2



La Croisée

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