

GUIDE RANDO & BALADES



RECOMMANDATIONS

La montagne est un milieu fragile et souvent imprévisible. Pour votre sécurité :

1. NE PARTEZ JAMAIS SEUL

et prévenez vos proches de votre itinéraire et de l'heure estimée de votre retour ; en cas d'urgence, composez le 112 !

2. ÉQUIPEZ-VOUS CORRECTEMENT

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.

3. VÉRIFIEZ LA MÉTÉO

Informez-vous des conditions météo et munissez-vous des cartes IGN ou de la collection « Balades et randonnées en Isère » couvrant l'intégralité de votre itinéraire ; ne partez que par temps sûr !

4. PROTÉGEZ L'ENVIRONNEMENT

Pour la protection de l'environnement, refermez les barrières des clôtures agricoles et tenez votre chien en laisse, ne cueillez pas de fleurs et rapportez vos détrit.

Plus d'informations

Bureau d'information
touristique de la Mure

+33 (0) 4 76 81 05 71

Office de Tourisme de l'Alpe
du Grand Serre

+33 (0) 4 38 75 19 89

Maison du Tourisme de
Corps

+33 (0) 4 76 30 03 85

Maison du Parc des Ecrins
Entraigues

+33 (0) 4 76 30 20 61

www.matheysine-tourisme.com

Légende du balisage PDIPR



Bonne direction



Mauvaise direction



Bifurquer à droite



Bifurquer à gauche

Les mots écrits en italiques correspondent aux indications notées sur les panneaux signalétiques disposés le long des parcours.

Bienvenue en Matheysine, un territoire aux mille trésors !

Dans cette mosaïque de paysages et de montagnes, des centaines de kilomètres de sentiers balisés vous permettront de découvrir des sommets, des lacs, des cascades, le tout agrémenté de panoramas exceptionnels.

Nous avons sélectionné dans ce guide des randonnées accessibles à toute la famille qui représentent la diversité de nos montagnes, de nos paysages et de notre culture. Ces balades sont classées par thématique afin de faciliter votre choix et répondre à vos envies.

Vous trouverez également quelques idées de randonnées plus engagées mais qui nécessitent de vous munir de cartes IGN ou du cartoguide en vente dans nos bureaux d'information touristique.

A vos chaussures et bonnes balades !



FORÊTS

page 6 à 12



LACS ET CASCADES

page 14 à 20



SOMMETS ET BELVÉDÈRES

page 21 à 26



PATRIMOINE

page 28 à 31



POUR LES PLUS SPORTIFS

page 32 à 35

LA MATHEYSINE, UN TERRITOIRE AUX MILLE TRÉSORS !



L'Olan
3564 m

CHAMPSAUR - VALGAUDEMAR

Gap

Le Gargas
2128 m

La Salette
Falavaux

Beaufin

8 28

7 20

Valjouffrey

Corps



16 22

S^e Luce

Le Coiro
2568 m

Pointe de l'Armet
2724 m

Entraigues

Valbonnais

14

27

Chantepérier

23

4

Taillefer
2833 m

Lavaldens

18

26

La Morte

11

10

VALLÉE DE LA ROMANCHE



Grande Tête de l'Obiou 2790 m

MASSIF DU DÉVOLUY

BASSIN DU TRIÈVES

29

25

3

5

24

17

21

31

9

1

2

19

12

13

15

6

Grenoble



Monestier d'Ambel

Ambel

Pellafof

Lac du Saulet

Les Côtes de Corps

Quet en B'

S' Michel en B'

La Salle en B'

S' Laurent en B'

S' Pierre de Méarotz

Siévoz

Ponsornas

Cognet

Prunières

Le Sénépi 1769 m

S' Arey

Le Tabor 1368 m

Nantes en Rattier

Sousville

La Mure

Lac de Monteynard

Mayres Savel

Marcieu

S' Honoré

Pierre Châtel

Susville

Villard S' Christophe

La Motte d'Aveillans

La Motte St Martin

La Peyrouse 1711 m

Monteynard

Lac des Cordeliers

S' Théoffrey

ND de Vaulx

Cholonge

Lac de Petichet

S' Jean de Vaulx

Lac de Laffrey



© Trièves Photo

LE PARADIS



Cette prairie surplombant La Mure offre la possibilité de se détendre dans un espace de verdure tout en admirant les montagnes proches telles l'Obiou, les massifs du Valbonnais et du Valgaudemar.

Départ La Mure-La Gare, prendre direction Le Paradis, en passant par la Prairie de Beauregard. Retour par le même itinéraire ou par *Reberton, Le Somme, Prunières, La Méharie, sous Péchaud, La Mure-Hôtel de ville et La Gare.*

 Départ :
La Gare (La Mure)

 Dénivelé + : 240 m

 Aller : 45 min

 Difficulté : facile

 Carte: Top 25 IGN 3336OT
La Mure Valbonnais,
Carto-guide :
« La Matheysine »

Lieu classique de pique-nique des Matheysins, Beauregard offre de très belles vues sur les environs de La Mure. Le Paradis était autrefois le lieu des grandes fêtes paysannes qui clôturaient les moissons : les raves.



© La Mure

L'ARBORETUM DE COMBE NOIRE

Pour une balade en forêt à la découverte de diverses essences d'arbres. Cet arborétum a été réalisé grâce à la collaboration d'enfants scolarisés et d'enfants handicapés.



Départ *Les Signaroux*, direction *Arboretum de Combe Noire* en passant par *Sert Leyçons*.
Descente vers *Les Signaroux* en passant par *La Fila*; La redescente traverse une très belle forêt de hêtres.

 Départ : Les Signaroux
(La Motte d'Aveillans)

 Dénivelé + : 150 m

 Boucle : 1h45

 Difficulté : très facile

 Carte : Top 25 IGN 3336
OT La Mure Valbonnais,
Carto-guide :
« La Matheysine »

Plusieurs circuits sont proposés, accessibles aux poussettes et aux fauteuils roulants.



© C. Druart

LA FORÊT DES GILLARDES ET LE CANYON DE L'INFERNET

3

Une balade familiale le long de la rivière « La Souloise », jusqu'aux mystérieuses Sources des Gillardes.

Une balade rafraîchissante et motivante pour les enfants, à la découverte de la 2^{ème} plus importante résurgence de France après Fontaine de Vaucluse, dominée de hautes falaises calcaires. Tout le long du circuit, des panneaux ludiques permettent de découvrir la faune, la flore et la géologie du site.

Depuis le parking des Gillardes, suivre le sentier découverte avec 2 boucles possibles que vous démarrez en traversant le pont puis en longeant la rivière. 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 sentier bordé de sapins qui rejoint une piste pour vous faire découvrir le Canyon de l'Infernet.

 Départ : Parking des Gillardes (Monestier d'Ambel)

 Dénivelé + : 200 m

 Boucle : 1h30 à 2h30

 Difficulté : facile

 Carte : Top 25 IGN 3337OT Dévoluy, Carto-guide : « La Matheysine »



© JH Ameller

LA FORÊT DES ROUDONS

Une randonnée à la découverte des travaux colossaux de l'homme pour endiguer les phénomènes d'érosion des terrains de montagne.



Si cette randonnée traverse la plus grande aulnaie d'Europe, elle cristallise d'abord la lutte de l'homme contre l'érosion, à travers digues et barrages construits pour protéger des crues. Elle traverse aussi une forêt aux essences variées (mélèze, pin et épicéa) issue du travail de longue haleine des forestiers pour retenir les sols depuis la fin du 19^{ème} siècle.

Du *Col d'Ornon*, suivre la direction des *Cabanes des Roudons* en passant par l'*Entrée du Col*, *Le Vernay*, *Bois du Vernay*, *Les Palles et les Roudons*. *Aux Roudons*, possibilité d'aller jusqu'à la cabane (merci de respecter les lieux), sinon prendre le chemin du retour en suivant direction *Les Adreys*, *Le Crozet*, *Côte Plane*. Puis suivre la direction *Col d'Ornon* en passant par les *Siauds*, *Les Suffets*, *Le Pied du Vernay*, *Le Vernay* et l'*Entrée du Col*.

✚ Départ : Col d'Ornon
(Chantelouve)

⚡ Dénivelé + : 500 m

🕒 Boucle : 2h40

📶 Difficulté : moyen

🗺 Carte : Top 25 IGN
3336ETR Les 2 Alpes,
Carto-guide :
« La Matheysine »

**Zone à éviter en cas d'orage,
érosion très importante.**



Demoiselles coiffées © C. Druart

LES RUINES GÉOLOGIQUES DU VIEUX PELLAFOL

5

Une promenade géologique à la découverte des phénomènes érosifs qui creusent la montagne et créent les demoiselles coiffées.

Ce sentier de découverte de Restauration des Terrains en Montagne (RTM) vous immerge dans l'univers des pierres, de l'érosion qui ravine les falaises et donne naissance aux cheminées de fée, aux protections et boisements mis en place pour les limiter. Il offre par ailleurs une vue panoramique sur le Lac du Sautet.

Du hameau des Payas, suivre la direction *Monestier d'Ambel* jusqu'à l'Oratoire et ensuite vers le *Vieux Pellafol*. De là, suivre le sentier de découverte en passant par : *Marché Vieux, Ruines des Chanaux, Le Cros du Chaix*. Remonter vers : *La Croix des Chanaux, Les Chanaux, Les Casses, Les Serres* et enfin retour aux *Payas*.

✚ Départ :
Les Payas (Pellafol)

⚓ Dénivelé + : 140 m

🕒 Boucle : 2h00

📶 Difficulté : facile

📄 Carte: Top 25 IGN 3337OT
Dévoluy
Carto-guide
« La Matheysine »



Lac mort © F. Pattou

LE TOUR DU LAC MORT

A l'extrémité nord du plateau matheysin, cette boucle offre des points de vue originaux sur Grenoble et les massifs qui l'entourent.



Cette boucle familiale et ombragée autour d'un lac méconnu valorise des vues inédites sur l'agglomération grenobloise, les massifs de Chartreuse et Belledonne. L'itinéraire passe aux abords des anciennes carrières de pierres de calcaire bleu de Laffrey, qui ont servi à de nombreux ouvrages d'arts de la région. Idéal pour un petit pique-nique ! Les nombreux massifs de buis donnent une ambiance mystérieuse à cette partie du parcours.

Départ *Laffrey Plage*, prendre direction *Col du Fond des Sciaux* en passant par *La Pivodière* et *Aux Allards*. Arrivé au carrefour *Les Bigeards*, suivre la direction *Ferme du Lac Mort*, puis Laffrey en passant par *La Fretta*, *Les Tibanés* et *Le Mollard*. De là, poursuivre par *La Croix du Mollard*, puis *Les Effores*, *Le Luitet*, *Les Carrières* et *La Condamine*. De là, rejoindre *Le Pey* puis *Laffrey Village*. Prendre la route nationale à gauche, puis la route direction *Laffrey Plage*.

 Départ :
Laffrey Plage

 Dénivelé + : 200 m

 Boucle : 2h30

 Difficulté : moyen

 Carte: Top 25 IGN 3336OT
La Mure Valbonnais
Carto-guide
« La Matheysine »



PERAGÜE

7

Jolie promenade versant sud à l'ombre de la forêt, beau panorama sur Corps, le lac du Sautet, La Salette et la vallée du Drac.

Du parking, suivre la direction de Peragüe en passant par : les jardins, la RN85 jusqu'au ruisseau de La Salette. De là, prendre le sentier en face et passer par *le Ruisseau, les Raviolles* jusqu'au sommet.

Descendre par Saint Julien en suivant la Crête de Peragüe (1494m) puis par *l'école de Saint Julien, les Raviolles* et rejoindre Corps.

 Départ :
Parking Prayer (Corps)

 Dénivelé + : 560 m

 Boucle : 2h30

 Difficulté : moyen

 Carte: Top 25 IGN 3337OT
Dévoluy
Carto-guide
« La Matheysine »





Cascade de la Pisse © JP. Nicollet

LA CASCADE DE LA PISSE ET LE BELVÉDÈRE DE BASSE PISSE

8 Cet itinéraire familial permet d'admirer en toute sécurité la haute montagne sauvage et ressentir la force des éléments naturels.

Au cœur du Parc National des Ecrins, remontez la haute vallée de la Bonne. Après avoir traversé le village puis des prairies bordées de rocailles, l'itinéraire est agrémenté de cascades sauvages. La vallée forme un «U» caractéristique des paysages façonnés par les glaciers. Arrivé à la cascade de la Pisse et ses 80 mètres de haut, vous pourrez soit profiter du site, soit grimper plus haut vous imprégner de l'univers minéral de granite à la cabane de la Pisse, avec ses vues sur l'Olan et le vallon de Font Turbat.

Départ du parking situé à l'entrée du Désert-en-Valjouffrey. Traverser le village direction de Font Turbat. Couper le GR 54 en franchissant le ruisseau de la Laisse par le pont en bois. Emprunter le chemin large en prairie qui longe la Bonne. Passer au pied de la cascade de la Pisse, en traversant le torrent du même nom grâce à une passerelle. De là, continuer jusqu'à un poteau signalant la direction de la Basse Pisse à gauche. L'itinéraire traverse un pierrier recolonisé, puis un bois pour atteindre une ruine dans une ancienne prairie de fauche. Retour par le même chemin.

-  Départ :
Le Désert-en-Valjouffrey
-  Dénivelé + : 270 à 500 m
-  Aller : 1h30 à 2h
-  Difficulté : facile à difficile
-  Carte: Top 25 IGN
3336ETR Les 2 Alpes
Carto-guide
« La Matheysine »

En été le sentier très ensoleillé peut s'avérer particulièrement chaud pour les enfants. Crème solaire, chapeau et eau sont indispensables !



Lac Charlet © C. Girard

LE LAC CHARLET

Lové au creux des roches du Tabor, ce petit lac de montagne vous promet une ambiance alpine avec un itinéraire facile et accessible.



Sur le flanc ouest du Tabor, le sommet qui domine le plateau matheysin, ce petit lac de montagne reflète les pentes ravinées du Perollier et accueille, en été, une colonie de têtards. Vous traverserez plusieurs types de paysages : une montée dans les champs et dans les forêts d'épicéa, puis une traversée plus rocailleuse pour enfin déboucher sur le petit plateau humide et accueillant de l'Oullièrre.

Départ *Saint-Honoré 1500*, prendre la direction *lac Charlet* par le sentier qui monte tout droit dans les champs puis dans la forêt jusque *Aux Aliziers*. Le sentier sort ensuite de la végétation pour commencer la traversée des flancs du Banc et du Tabor. Un petit plateau vous fera arriver au *lac Charlet* à 1920 mètres d'altitude. Retour par le même itinéraire.

 Départ :
Saint-Honoré 1500

 Dénivelé + : 400 m

 Montée : 1h15

 Difficulté : moyen

 Carte: Top 25 IGN 3336OT
La Mure Valbonnais
Carto-guide
« La Matheysine »

Pour aller plus loin : possibilité de monter, par un sentier plus rocailleux, jusqu'au Tabor, qui offre des vues époustouflantes sur les massifs environnants et l'enfilade des lacs du plateau matheysin.



© C. Girard

LE LAC FOURCHU

10 Une randonnée classique des grenoblois où les grandes étendues herbeuses du plateau et leurs kyrielles de lacs côtoient des sommets rocailloux.

Cette randonnée familiale vous entraîne à la découverte du plateau du Taillefer et ses paysages de lande humide écossaise. En contraste, le décor que composent le Taillefer, le Rocher Culasson et le Grand Galbert si proches, ajoute une touche très «alpine» aux grands espaces du plateau, tandis qu'au loin, le regard se pose sur le massif de l'Oisans.

Du parking du lac du Poursollet, suivre le GR 50 qui passe entre des chalets, puis devant le Bar du Taillefer. Continuer la montée, à travers les alpages puis sous le rocher Culasson, qui débouche sur le plateau du Taillefer. Descendre légèrement sur la gauche pour atteindre le lac Fourchu. Retour par le même itinéraire.

-  Départ : Lac du Poursollet
-  Dénivelé + : 420 m
-  Montée : 2h00 AR : 4h00
-  Difficulté : moyen
-  Carte: Top 25 IGN 3335 OTR Grenoble/ Chamrousse/Belledonne
Carto-guide
« La Matheysine »

Le plateau du Lac Fourchu est un espace infiniment riche, mais infiniment fragile aussi. Merci de respecter ce milieu sensible (classé NATURA 2000), ainsi que les propriétés privées, en ne vous éloignant pas des sentiers tracés.



© C. Girard

LE SENTIER DES 3 LACS MENANT AU POURSOLLET

Cette balade familiale permet de découvrir trois petits lacs tapis dans les sous-bois : ambiance forestière, cabane et tourbière.



Cette promenade est une excursion ombragée dans des milieux variés (marais, tourbière, lac, landes et plaine d'altitude) à la biodiversité rare. Les tourbières abritant de nombreux insectes et amphibiens, en font une zone exceptionnellement riche dans les Alpes.

Prendre la route du Poursollet et se garer à la plateforme de Comboursière (stèle des militaires). Alors que la route commence à descendre, prendre un chemin bien marqué à droite. Après 15 minutes apparaît le lac Claret. Continuer en laissant le lac à droite. Le sentier traverse la forêt avant d'arriver au lac Punay. Continuer en suivant le bord du lac ; le sentier rejoint et traverse la route du Poursollet. Il s'engage ensuite dans les sous-bois avant d'arriver au lac du Poursollet. Retour par le même chemin.

✚ Départ : Rte du Poursollet
(Alpe du Grand Serre)

⚙️ Dénivelé + : 50 m

🕒 Montée : 45 min

📶 Difficulté : très facile

🗺️ Carte: Top 25 IGN 3336OT
La Mure Valbonnais
Carto-guide
« La Matheysine »

Veillez à ne pas sortir des sentiers battus, ni à trop piétiner les berges fragiles des lacs. Respectons la nature, elle le mérite !



© Matheysine Tourisme

LA PASSERELLE DU DRAC

12

Randonnée au parfum d'aventure, de sensations vertigineuses en couleurs éclatantes, au cœur d'un paysage digne de la Méditerranée.

Cette boucle traverse la plage de Savel, au bord du lac de Monteynard Avignonet, l'un des meilleurs plans d'eau d'Europe pour la pratique de la planche à voile. Puis le sentier court dans les prés longeant les courbes bleu turquoise du lac pour atteindre la vertigineuse passerelle himalayenne du Drac. En toile de fond, les contreforts du Vercors veillent.

Départ *Savel*, direction *Mayres Savel*, en passant par *La Chapelle*, *Le Pont*, *La Tourbe*, puis descendre jusqu'à la *Passerelle du Drac*. Retour par la direction *Chardeau*. A *Chardeau*, prendre la route direction *Savel* en passant par *La Traverse*, *Les Mets*, *La Tourbe*, *Le Pont* et *La Chapelle*.

Du *Chardeau*, possibilité de rejoindre *Mayres Savel* et son église romane classée monument historique.

✚ Départ : Plage de Savel (Mayres-Savel)

⚓ Dénivelé + : 150 m

🕒 Boucle : 2h00

📶 Difficulté : moyen

🗺️ Carte: Top 25 IGN 3336OT
La Mure Valbonnais
Carto-guide
« La Matheysine »

Pour une randonnée insolite, entre terre et eau, traverser le lac en début de journée par le bateau « La Mira », puis faire le tour de la partie sud du lac par la passerelle de l'Ebron puis par la passerelle du Drac.



© Trièves Photo

LE TOUR DU LAC DE PETICHET

Cette balade vous invite à la découverte des paysages ouverts du plateau Matheysin, des vues sur le lac aux verts bocages des collines avoisinantes.



Alternant entre la proximité du lac et des points de vue plus éloignés, ce tour, accessible à tous, vous donnera une vision globale du pays et vous fera découvrir des éléments cachés de notre patrimoine, comme les ruines de la chapelle romane de Saint-Théoffrey.

Départ *Saint-Théoffrey-Plage*, suivre direction *Saint-Théoffrey – Les Berlioux* en passant par *Petichet*, *Le Pré Rond*, *Les Gonthéaumes*, et *Touche et Bouis*. Des *Berlioux*, prendre direction *Les Théneaux* en passant par *Serre de la Croix*, *Eglise Romane*, *Le Pré de l'Essart*, *la Croix des Théneaux*, et *Moularet et Rapaille*. Arrivé au Carrefour *Les Mollies*, retour à *Saint-Théoffrey-Plage* en passant par *Champ du Lac* et *La Fayolle*.

✚ Départ :
Saint-Théoffrey-Plage

⚡ Dénivelé + : 150 m

🕒 Boucle : 2h15

📶 Difficulté : moyen

🗺️ Carte: Top 25 IGN 3336OT
La Mure Valbonnais
Carto-guide
« La Matheysine »



© JP Nicollet

LE TOUR DE VALBONNAIS

14 Une balade dans un paysage ouvert de plaines et de vignes jusqu'au plan d'eau du Valbonnais, propice à la baignade.

Une balade qui vous fera découvrir les vignes du Valbonnais en pleine renaissance, le pont couvert des Fayettees et son architecture insolite, pour vous mener à un vaste plan d'eau aux eaux peu profondes, vite réchauffées par les rayons du soleil. Vous pourrez en chemin découvrir le «petit» patrimoine bâti, des hameaux typiques de la vallée, et sur le chemin du retour les vestiges d'une motte castrale datant du moyen âge.

De la place de l'école, rejoindre sur votre gauche le GR 50 direction *Siguret, Péchal, Les Vignes de Leygat*. Aux *Vignes de Leygat*, quitter le GR et prendre le sentier direction *Pont des Fayettees*. De là, poursuivre sur la route au Sud pour atteindre *Les Angelas*, puis prendre la route direction *Les Saugniers, Les Verneys*. De là, rejoindre au Nord le *Pont des Verneys*. Au pont, prendre à gauche le chemin qui rejoint le *Plan d'Eau*. Au *Plan d'Eau*, monter pour rejoindre la motte castrale, direction *Le Roussillon*. Traverser la départementale en montant toujours. Au *Roussillon*, descendre en direction de *Siguret*, en longeant le canal pour rejoindre le point de départ.

✦ Départ : Village de Valbonnais

⚡ Dénivelé + : 200 m

🕒 Boucle : 2h30

📶 Difficulté : facile

🗺️ Carte: Top 25 IGN 3336
OT La Mure Valbonnais
Carto-guide
« La Matheysine »



© P. David

LA PIERRE PERCÉE

La Pierre Percée est une des sept merveilles du Dauphiné, paisible gardienne des proches massifs du Connex et du Senépi.



Cette courte randonnée facile sur le plateau matheysin vous emmène vers la Pierre Percée, une arche naturelle située au sommet de la colline des Creys. Cet arc de triomphe serait en fait un démon accroupi, pétrifié là par le diable pour avoir perdu un pari avec le Duc de Lesdiguières. De ce belvédère, vous pourrez apprécier une vue magnifique sur toute la Matheysine !

Départ *Les Georges*, suivre direction *La Pierre Percée* en passant par *Roche Corbeyre* et *Serre de Lozier*. Retour par le même itinéraire ou par le *Plan de la Rivoire*.

Variante par le Serre de la Vache

Départ *Les Georges*, suivre direction *La Pierre Percée* en passant par *La Grandraye*, *Les Taverdons* et *Le Serre de la Vache*. Retour aux *Georges* par *Serre de Lozier*. Rajouter 15 minutes de marche.

 Départ : Les Georges
(La Motte d'Aveillans)

 Dénivelé + : 265 m

 Aller : 1h00

 Difficulté : facile

 Carte: Top 25 IGN 3336OT
La Mure Valbonnais
Carto-guide
« La Matheysine »



© C. Druart

LE SOMMET PANORAMIQUE DU GARGAS

16

Entre les massifs des Ecrins et du Dévoluy, les paysages escarpés s'enroulent sur 360° autour de ce sommet facile d'accès.

Dominant le Sanctuaire de Notre-Dame-de-La-Salette, cette randonnée sur un sentier historique de pèlerinage offre un panorama circulaire grandiose enveloppant au sud l'ensemble des sommets du Dévoluy, à l'Ouest la chaîne des falaises du Vercors, à l'Est les sommets renommés du massif des Ecrins (Roche de la Muzelle, le Pic d'Olan, l'aiguille des Arias) et au Nord, la masse imposante du Coiro et des cimes voisines.

Au départ du grand parking du Sanctuaire de Notre-Dame-de-La-Salette, emprunter le sentier qui se déploie en de nombreux lacets jusqu'au *Col de l'Eterpat*. De là, suivre la ligne de crête pour atteindre le sommet du Gargas qui culmine à 2208 m. Retour par le même itinéraire.



Départ :
Sanctuaire de
Notre-Dame-de-La-Salette



Dénivelé + : 430 m



Montée : 2h00



Difficulté : moyen



Carte: Top 25 IGN
3336ETR Les deux Alpes,
Olan, Muzelle
Carto-guide
« La Matheysine »



© JP Nicollét

LES CRÊTES DE LA SCIAU

Une boucle qui vous mène, de tendres alpages en ligne de crêtes, à la découverte de belles images des hautes montagnes alentour.

Cette boucle, accessible à tous, traverse les doux paysages d'alpages pour atteindre une ligne de crête ornée de pins sylvestres, offrant à La Croix de la Roche un panorama à 360°. Les vues sont imprenables sur la vallée du Valbonnais, les montagnes de la Salette, la chaîne du Dévoluy, l'Obiou et la plateau Matheysin.

Du parking *Le Soulier*, remonter la piste forestière jusqu'à *Combe des Ailes*. De là, rejoindre le sentier des Crêtes de la Sciau qui se poursuit à l'Est vers *Les Grands Clos*, puis vers le point culminant *La Croix de la Roche* (1493m). Continuer la traversée des crêtes pour atteindre le *Clos Ternaud*. Une route goudronnée mène à *La Chèvre*, puis au *Cercle* et à *La Ceintura*. De là, retour par le sentier direction *Le Soulier* en passant par *La Versanne*.



Départ : Le Soulier
(Saint-Laurent-en-
Beaumont)



Dénivelé + : 300 m



Boucle : 5h00



Difficulté : moyen



Carte: Top 25 IGN 3336OT
La Mure Valbonnais
Carto-guide
« La Matheysine »



© OT AGS

LE PLAN COL

18

Dans une ambiance forestière puis dans un vallon sauvage au pied du Grand Armet, une escapade à la rencontre d'une biodiversité préservée.

Entre les massifs du Taillefer et de L'Armet, cette randonnée qui remonte le vallon sauvage de Vaunoire vous permettra d'observer les différents étagements de la végétation et de la faune (myrtilles, chevreuils, marmottes et chamois). Vous aurez aussi l'occasion de côtoyer les vestiges du glacier du Grand Armet.

Départ du parking de *Vaunoire*. Prendre vers l'Est le chemin direction *Plan Col*. Monter progressivement en forêt pour atteindre et franchir une première fois le Ruisseau de Vaunoire sur une passerelle. Continuer la progression en rive gauche (sur la droite en montant) du Ruisseau de Vaunoire. Après être passé sous la Cabane du Col, traverser à gué le ruisseau pour entamer une montée en lacet puis une petite traversée de versant pour atteindre *Plan Col*.

 Départ : Moulin Vieux (Lavaldens)

 Dénivelé + : 660 m

 Montée : 2h00

 Difficulté : moyen

 Carte: Top 25 IGN 3336OT
La Mure - Valbonnais
Carto-guide
« La Matheysine »



© M Bellino

LE SENÉPI

Plus grand alpage organisé de France, le Senépi offre à son sommet un des plus beaux panoramas de l'Isère.

19

Si le vaste pâturage accueille l'été plus de mille bovins, il offre aussi aux randonneurs un panorama d'exception à la croisée des massifs du Sud Dauphiné. Du belvédère, on croirait toucher l'Obiou tandis que se dévoilent le Taillefer, le Mont Aiguille, l'Olan... La randonnée herbeuse reste très accessible.

Au départ des *Signaroux*, prendre la direction de *Sert Leyçons* par un petit chemin en sous-bois le long de la route. Passer devant la remontée mécanique en empruntant la piste jusqu'à *Clarafin*. Continuer jusqu'au *Col du Sénépi* au creux d'un très beau vallon. De là, emprunter le sentier, d'abord en traversée, puis franchement ascendant en larges lacets jusqu'au sommet du dôme. Pour le retour, au *Col du Sénépi* prendre la direction *Grand Lau*, puis rejoindre *Les Signaroux* en passant par *Les Treize Bises*, *Combe Noire*, *Arboretum*, *La Fila*.

✚ Départ : Les Signaroux
(La Motte d'Aveillans)

⚡ Dénivelé + : 580 m

🕒 Boucle : 5h00

📶 Difficulté : difficile

🗺️ Carte: Top 25 IGN 3336OT
La Mure Valbonnais
Carto-guide
« La Matheysine »



©J. Anger

LE GRAND JOURNAL

20

Au croisement des massifs, ce sommet domine le lac du Sautet et offre de magnifiques points de vue sur les Hautes-Alpes, la vallée du Valgaudemar, l'Obiou, le Sanctuaire de La Salette...

Entrer dans le domaine des marmottes et gravir un sommet avec la promesse d'une vue imprenable...

Départ : Parking tennis de Corps sur la route du Sanctuaire de Notre-Dame-de-La-Salette.

Depuis le parking, prenez la petite route goudronnée qui monte. Vous croiserez les panneaux jaunes puis quelques mètres plus loin le chemin se divise en deux juste en-dessous d'une prise d'eau (maisonnette en béton) ; suivez le panneau en bois « Boustigue » et montez vers la gauche. Passer par *Les Roures*. Le sentier trace des lacets en forêt pendant 35 min environ ensuite rejoindre *Les Vignes*, et poursuivre jusqu'au sommet (1861m).

 Départ :
Parking des tennis de Corps

 Dénivelé + : 950 m

 Difficulté : moyen

 Montée : 3h00

 Carte: Top 25 IGN
3337OT Dévoluy - Obiou
- Pic de Bure
Carto-guide
« La Matheysine »





© C. Druart

SENTIER DE DÉCOUVERTE DU CANAL DE BEAUMONT

21

Promenade rafraîchissante le long d'un canal ancestral, mais bel et bien vivant, serpentant en forêt.

Cette promenade bucolique en sous-bois vous invite à cheminer le long d'un canal vieux de presque 150 ans, un joyau patrimonial qui irrigue, encore aujourd'hui, le Beaumont depuis le Valbonnais. Des parcours thématiques permettent de mieux comprendre cet ouvrage, d'amuser les enfants ou de profiter de l'ambiance.

Il existe 3 balades thématiques et ludiques au départ de St Laurent ou de La Salle. Le plus court circuit se fait au départ de St Laurent avec la balade « Ambiance » en boucle. Au départ de La Salle, pour les enfants ; suivre balade « Ludique » ; pour les adultes, suivre balade « Connaissance ». Pour faire l'intégralité, départ idéal à St Laurent direction La-Salle-en-Beaumont le long du canal jusqu'au bout de la balade « Connaissance ». Descendre à La-Salle-en-Beaumont et suivre la balade « Connaissance » pour remonter au canal puis retour sur St Laurent par le chemin d'aller.

 Départ :
St-Laurent-en-Beaumont
ou La-Salle-en-Beaumont

 Dénivelé + : 100 m

 Aller : 1h à 2h30

 Difficulté : facile

 Carte: Top 25 IGN 3336OT
La Mure - Valbonnais
Carto-guide
« La Matheysine »

Lorsque le canal est en eau, rester très vigilant notamment vis-à-vis des enfants et des chiens car le courant est assez important par endroits, même si le canal n'est pas profond. Les passages en souterrain accentuent le risque.



© Images et Rêves

LE CHEMIN DE CROIX

Une randonnée paisible au cœur des alpages qui mène au Sanctuaire de Notre-Dame de la Salette, haut lieu de pèlerinage.

Cette boucle commence par traverser une forêt aux essences diverses, puis s'élève dans des pâturages peuplés de marmottes, pour culminer sur les flancs du Gargas (2207m). Vous découvrirez au détour du sentier l'impressionnante Basilique de Notre-Dame de La Salette, lieu du plus grand pèlerinage en France après Lourdes. Le Chemin de Croix est matérialisé par une quinzaine de rochers gravés évoquant la Passion du Christ. La redescente vous permettra de découvrir les petits hameaux disséminés dans ce vallon très singulier.

Départ *Col de Saint-Julien*, puis direction *Notre Dame de La Salette* en franchissant *le Col de l'Homme* (1657 m) et *La Grande Combe*. Du Sanctuaire (1780 m), descendre sur *La Salette Fallavaux* et passer par : *Le Cimetière*, *Le Planeau*, *Perlonte*, *La Sagne*, *Secheline*. De *Secheline*, prendre la route direction *Les Condamines*, puis *Les Ablandins* en passant par *La Rune*. Aux *Ablandins*, revenir enfin jusqu'au *Col de Saint-Julien*



✚ Départ : Col de Saint-Julien (La Salette)

⚡ Dénivelé + : 485 m

🕒 Boucle : 4h00

📶 Difficulté : moyen

🗺️ Carte: Top 25 IGN
3336ETR Les deux Alpes,
Olan, Muzelle
Carto-guide
« La Matheysine »



LE VIEUX HAMEAU DE RIF BRUYANT

23

Une randonnée en immersion au cœur d'un vallon inchangé depuis des décennies, ancré dans un paysage où perdurent les traditions rurales.

Reliée à la vallée de la Roizonne par un chemin en «calade» (pavage grossier en pierres calées), la vallée méconnue du Rif Bruyant recèle de bijoux insoupçonnés : partez à la découverte des maisons en pierre de l'ancien hameau avec ses toits d'ardoise et ses pignons à redons. En déambulant dans les très belles prairies de fauche encadrées par des murets en pierre, vous tomberez peut-être sur les glacières, cavités naturelles où l'on faisait affiner les fromages de la vallée.

Se garer au parking du hameau du Mollard sur la RD114 (Les Holmes). Entrer dans le Mollard en franchissant la Roizonne. Prendre le sentier à droit qui passe entre deux fermes, direction *Lac du Rif Bruyant*. Poursuivre la traversée en sous-bois jusqu'au pont en arche. Ne pas traverser le pont, mais monter le long du cours d'eau. Au niveau d'un 2^{ème} pont, franchir cette fois le Rif Bruyant et prendre à gauche le chemin plus étroit qui s'enfonce dans les arbres pour rejoindre l'ancien hameau.



Départ : Le Mollard (Lavaldens)



Dénivelé + : 350 m



Aller : 1h00



Difficulté : moyen



Carte: Top 25 IGN 3336OT
La Mure - Valbonnais
Carto-guide
« La Matheysine »

Pour aller plus loin : pour les bons marcheurs, possibilité de remonter la vallée encaissée bordée de prairies riantes de Rif Bruyant jusqu'à atteindre le lac du même nom, caché dans le creux d'un cirque rocheux et sauvage.



© C. Druart

LE SENTIER DE LA SÉZIA

Une randonnée dans une jolie vallée sauvage aux vignes ensoleillées, à la découverte des activités rurales du passé.

24

Dans une paisible vallée, entre rivière limpide et vignes ensoleillées, le sentier thématique de la Sézia vous immerge dans l'histoire rurale du pays au travers des ruines d'un moulin, d'une ancienne cabane, d'un tonneau ou d'une balancelle...

Risque de se laisser envoûter par ces lieux d'antan !

Depuis le hameau de *Pâques* : suivre la direction *Le Four* puis *sentier à thème de la Sézia*. Passer par les *Versanes*, les *Champines*, *l'Anglot*, *Pirou*, *Vignes du Clos*, *Fidèle*, *Moulin de Pirou* et remonter vers les *Champines* et vers *Pâques*.

Depuis Quet-en-Beaumont : de *l'Eglise*, direction *Corps* en passant par *Les Vignes des Combes*, *Fidèle*, *le Moulin de Pirou*, les *Champines*, *l'Anglot*, *Pirou*, *Vignes du Clos*, *Fidèle*, *Vignes des Combes*, puis remontée au village.

✚ Départ : hameau de Pâques (Les-Côtes-de-Corps) ou Quet-en-Beaumont

⚡ Dénivelé + : 230 m ou 370 m

🕒 Boucle : 2h45 à 3h

📶 Difficulté : moyen

📄 Carte: Top 25 IGN 3336OT
La Mure Valbonnais
Carto-guide
« La Matheysine »



© C. Druart

L'OBIOU

Une ascension réservée aux randonneurs expérimentés, dans des terrains escarpés et souvent aériens, qui donne accès à un spectacle de montagne des plus grandioses. Un encadrement est recommandé.



Carte: Top 25 IGN 3337OT
Dévoluy - Obiou - Pic de Bure



Départ :
Col de la Sambue (Pellafol)



Dénivelé + : 1315 m
Difficulté : très difficile (à n'entreprendre que par beau temps)



Montée : 4h00

LE TOUR DU TAILLEFER (EN 4 OU 7 JOURS)

Cette randonnée alpine mais accessible, vous invite à voyager hors du temps, entre vallées rurales et villages de montagne, cascades et lacs, cols et hauts-plateaux.



Carte: Top 25 IGN 33336 ETR Les deux Alpes Olan Muzelle
Top 25 IGN 3336OT La Mure Valbonnais

Carto-guide

« La Matheysine »

« Randonnées en Oisans »

www.grand-tour-ecrins.fr



Départ :
Alpe du Grand Serre



Dénivelé + : 2890 m ou
3460m



Difficulté : difficile



Circuit : 4 ou 7 jours
Distance : 48 ou 76 km



© C. Girard



LE COIRO

Des sentiers taillés à flanc de roche, un vallon sauvage : des paysages variés jusqu'à la cime aux vues inoubliables sur Les Ecrins, le Dévoluy et le Vercors.



✚ Départ :
Le Périer

⚙️ Dénivelé + : 1700 m

📶 Difficulté : très difficile

🕒 Montée : 5h00



Carte: Top 25 IGN 3336ETR Les deux
Alpes Olan Muzelle ou
Top 25 IGN 3336OT La Mure Valbonnais
Carto-guide « La Matheysine »





© JP Nicollet

LE REFUGE DE FONT TURBAT

Au cœur du massif des Ecrins, une profonde vallée sauvage et glacière vous emmène au bout du monde dans un univers minéral de haute-montagne.



Carte: Top 25 IGN 3336ETR Les deux Alpes Olan Muzelle
Carto-guide « La Matheysine »



Départ :
Le Désert-en-Valjouffrey



Dénivelé + : 900 m



Difficulté : assez difficile



Montée : 4h00

LE COL DE L'AUP

Un parcours forestier, qui devient aérien en longeant des ravines, et rejoint un alpage avec de très belles vues sur les sommets du Dévoluy ainsi que sur le plateau de Pellafol et le lac du Sautet.



Carte: Top 25 IGN 3337OT Dévoluy - Obiou - Pic de Bure
Carto-guide
« La Matheysine »



Départ :
Parking des Gillardes
(Monestier d'Ambel)



Dénivelé + : 800 m



Difficulté : difficile



Montée : 3h00





© J.P Nicollet

LE JAS DES AGNEAUX ET LA TÊTE DU VET

Une randonnée aérienne au cœur du Parc National des Ecrins jusqu'à un belvédère époustouflant face aux dômes du Colombier et du Gargas et aux abruptes parois du Coiro et de l'Armet.



✚ Départ :

Entraigues



Dénivelé + : 1080 m pour le Jas des Agneaux / 1360 m pour la Tête du Vet



Difficulté : difficile



Montée : 3h pour le Jas des Agneaux / 4h pour le Vet

 Carte: Top 25 IGN 3336 ETR Les deux Alpes Olan Muzelle
Carto-guide
« La Matheysine »

LE TABOR DEPUIS LE COL DE MALISSOL

Un long cheminement sur un sentier de crêtes, de forêt en alpages, jusqu'à une arête rocheuse et ses vues grandioses sur les massifs du Taillefer et du Grand Armet, le Vercors et l'Obiou.



Départ :

Col de Malissol (Nantes en Ratier)



Dénivelé + : 1200 m



Difficulté : difficile



Montée : 4h (possibilité de boucler par St Honoré 1500 et Les Bruyères)

 Carte: Top 25 IGN 3336OT La Mure Valbonnais
Carto-guide
« La Matheysine »



© C. Girard




Matheysine
trésor des Alpes

www.matheysine-tourisme.com