

Informations Pratiques

Office de Tourisme La Mure
43, Rue du Breuil 38350 La Mure
04 76 81 05 71 - <http://www.ville-lamure.com>
tourisme.lamure@wanadoo.fr

Office de Tourisme des Vallées du Valbonnais
Mairie, 38740 Valbonnais
04 76 30 25 26 - <http://www.ot-valbonnais.fr>
ot.valbonnais@wanadoo.fr

Office de Tourisme de l'Alpe du Grand Serre
Immeuble les Mélezes
38350 L'Alpe du Grand Serre
04 76 72 13 09 - <http://www.alpedugrandserre.info/>
ot@alpedugrandserre.net



Espace VTT-FFC MATHEYSINE VALLÉES DU VALBONNAIS



Les Circuits VTT

N°	Nom	Départ	Distance	Dénivelé
1	La Ronde des Crapauts		9,7 km	110 m
2	Les Petits Molets		11,0 km	200 m
3	La Crête des Serres		13,9 km	230 m
4	Le Canier		16,9 km	390 m
5	Le Tour des Lacs		32,1 km	1050 m
6	Le Paradis		26,7 km	680 m
7	La Croix de Bourret	Pierre-Châtel	32,4 km	1200 m
8	La Pierre Percée	Pierre-Châtel, Carling (ex Cordères)	26,8 km	630 m
9	Tour du Grand Serre		50,0 km	1450 m
10	Le Conest		39,6 km	1440 m
11	Le Sénéty		44,7 km	1800 m
12	Entre Deux Lacs		16,2 km	500 m
13	Les Bords de la Roizonne		34,9 km	1010 m
14	Les Carrières du Drac		50,2 km	1430 m
15	Tour de Comberfolle	La Motte-Saint-Martin, Puy	16,3 km	700 m
16	L'Oursière		6,4 km	320 m
17	Les Balcons de l'Aigle		20,4 km	620 m
18	Les Alpoges	Pierre-Châtel	43,1 km	1570 m
19	Les Gros Molets	Pierre-Châtel, Carling (ex Cordères)	65,4 km	2610 m
20	Le Col du Parc		43,7 km	1710 m
21	Les Tunnelés		4,4 km	50 m
22	Les Souliets		4,9 km	110 m
23	L'Escarpot	Alpe du Grand Serre, Puy	8,5 km	330 m
24	Le Louvet		16,6 km	770 m
25	Le Plat de Moulin-Vieux	Moulin-Vieux, 01141 (Vizy)	7,5 km	130 m
26	Autour de la Bonne	Valbonnais, Post des Roches	5,8 km	90 m
27	Le Carul des Moines	Valbonnais, Post des Roches	15,0 km	340 m
28	Le Tour du Roussillon	Valbonnais, Post des Roches	46,1 km	2200 m
29	La Crête de la Sciau	Valbonnais, Post des Roches	27,1 km	1090 m
30	Les Hameaux de Valjoutrey	Valjoutrey	5,6 km	40 m
31	Les Carreaux de Valjoutrey	Les Favas (Santilly)	21,7 km	630 m
32	La Descente de la Malsanne	Col d'Ornon	19,8 km	+180 m
33	La Plaine du Périer	Le Périer, Puy	4,6 km	120 m
34	La Roule de L'alignée	Col d'Ornon	5,7 km	200 m
35	La Matheysienne	Pierre-Châtel, Carling (ex Cordères)	111,8 km	3700 m

Code du Vététiste

- Les recommandations pour bien vivre à VTT**
Le Vain' Tout Terrain comme on veut ! mais...
- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires
 - Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse
 - Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire
 - Contrôlez l'état de votre V.T.T. et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation
 - Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage
 - Le port du casque est fortement recommandé
 - Respectez les propriétés privées et les zones de cultures
 - Attention aux engins agricoles et forestiers
 - Refaites les borniers
 - Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
 - Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
 - Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement
 - Soyez bien assuré, pensez au Pass'Loisir.
 - Ne pénétrez pas dans le Parc National des écrivains à VTT.

Balissage des Circuits

- Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par un couleur des numéros.
- vert : très facile
orange : facile
bleu : facile
rouge : difficile
noir : très difficile
- Direction circuits sans parcours
 - Liaison
 - Double sens
 - Pas de VTT
 - Ferme interdite

SECOURS

Pompiers 18 • SAMU 15 • Gendarmerie 17

Légende

- Point de départ
- Nombre départ
- Point accueil FFC
- BSI
- Point Information
- Tour Boule
- Point d'eau
- Vallées
- Parcours de plottage
- Réparation VTT
- Balisage VTT
- Puits
- Source de fer thérapeutique
- Mairie de Puy
- Site communautaire
- Pain à vue
- Lacs

LES ÉVÉNEMENTS PHARES

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

DERBY DE LA MORTÉ (descente VTT freeride)
DE L'ALPE DU GRAND SERRE
2^{ème} week-end de septembre.
Renseignements : alpedugrandserre.info

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

