

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 Mélézes
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 Crapauds		9,7 km	110 m
2	Les Petits Mollets		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 Gourat		32,4 km	1200 m
8	La Pierre Percée		26,8 km	630 m
9	Tour du Grand Serre		50,0 km	1450 m
10	Le Connest		39,6 km	1440 m
11	Le Sénépy		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 Corniches du Drac		50,2 km	1430 m
15	Tour de Comberfolle		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 Apages		43,1 km	1570 m
19	Les Gros Mollets		65,4 km	2610 m
20	Le Col du Parché		43,7 km	1710 m
21	Les Tunnels		4,4 km	50 m
22	Les Souliets		11,0 km	110 m
23	L'Escargot		8,5 km	330 m
24	Le Louvet		16,6 km	770 m
25	Le Plat de Moulin-Vieux		7,5 km	130 m
26	Autour de la Borne		5,8 km	90 m
27	Le Canal des Moines		15,0 km	340 m
28	Le Tour du Roussillon		48,1 km	2200 m
29	La Crête de la Sciau		27,1 km	1090 m
30	Les Hameaux de Valjouffrey		5,6 km	40 m
31	Les Canaux de Valjouffrey		21,7 km	530 m
32	La Descente de la Malsanne		19,8 km	+180 m -830 m
33	La Plaine du Périer		4,6 km	120 m
34	La Boucle de L'aulnaie		5,7 km	200 m
35	La Matheysienne		111,8 km	3790 m

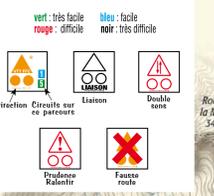
Code du Vététiste

Les recommandations pour bien vivre à VTT

- Le Vélo Tout Terrain comme on veut l'imaginer...
- 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 rationnellement et accessoirement 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
- Refermez les barrières
- 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.

Balises des Circuits

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.



SECOURS

Pompiers 18 • SAMU 15 • Gendarmerie 17

Légende

- Point de départ
- Point d'arrivée
- Point d'accueil FFC
- OTSI
- Point d'information
- Équipement "X" (voir liste)
- Point d'eau
- Vallette
- Receveur de pilotage
- Réparation VTT
- Lavage VTT
- Piscine
- Quai de fer touristique
- Maison du Parc
- Site remarquable
- Point de vue
- Liaison

LES ÉVÉNEMENTS PHARES

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

DERBY DE LA MORTE (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

