

**Contacts utiles**

Venez vous frotter aux flancs de sa majesté l'Obiou, seigneur incontesté des lieux ! Le plateau de Pellafol offre un départ rêvé : une zone plane, propice à l'échauffement et qui laisse le loisir d'admirer les gorges dans lesquelles plongent les cols sans cesse dominées par la falaise monumentale. Au-dessus des sources des Gillardes, les pentes des contreforts de l'Obiou ouvrent la vue sur le Dévoluy, le Beaumont et jusqu'aux Ecrins en toile de fond. Tout simplement grandiose...

**Bienvenue sur le secteur des Gorges de la Souloise**



**6** Les gorges de la Souloise  
 Pellafol - Les Payas  
 La Matheysine

**Plan des itinéraires de TRAIL**

**Itinéraires permanents de trail en Isère**



**Itinéraires permanents de La Matheysine**



**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**

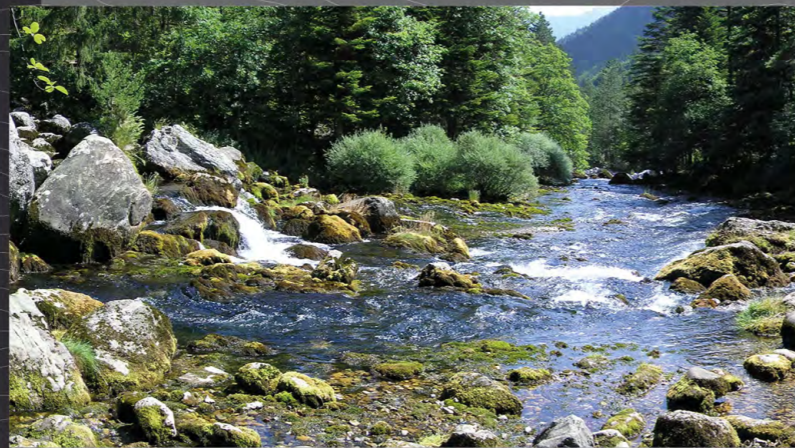
Les piqûres de tiques peuvent provoquer des maladies sérieuses, telle que la maladie de Lyme.

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](http://www.santepubliquefrance.fr)

**Secours**

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



**Accès**

Le point de départ se fait de Pellafol - Les Payas.



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](http://isereoutdoor.fr)

**Signalétique et balisage**

Balisage trail indiquant la direction à suivre aux carrefours des itinéraires



- itinéraire FACILE 21
- itinéraire MOYEN 22
- itinéraire DIFFICILE 23

> 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.

	Grande Randonnée (GR®)	Grande Randonnée de Pays (GRP®)	Promenade et Randonnée
Continuité	—	—	—
Changement de direction	—	—	—
Mauvaise direction	✗	✗	✗

indication de direction : direction principale et distance prochain carrefour et distance

indication de localisation : nom et altitude du lieu-dit

Les Essarts at 976 m

LE MAJEUILL 1.6 km →

Côte Malemort 1.3 km →



Partagez votre expérience sur

@matheysine.tourisme @alpeishere  
 #alpeishere #visitisere #matheysinestourisme

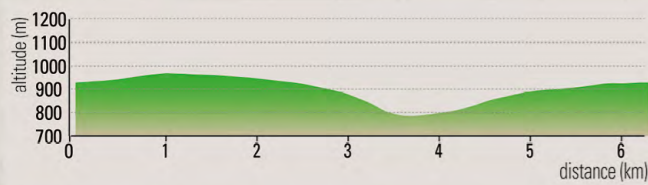
# 6 Les gorges de la Souloise

Pellafol - Les Payas

## 21 Le Vieux Pellafol - Facile

Cette boucle aux ambiances variées commence tranquillement sur le plateau de Pellafol avec des paysages imposants pour ensuite plonger dans les gorges de la Souloise à l'atmosphère plus intimiste. Le chemin sans grande difficulté qui vous ramènera au point de départ vous permettra de profiter de points de vue très particuliers.

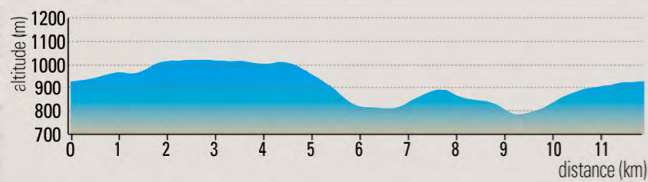
DISTANCE	6,1 km
DÉNIVÉLÉ POSITIF	262 m
PT HAUT/PT BAS	969 m / 786 m
TECHNICITÉ	1



## 22 Le Canal de Pellafol - Moyen

Le début vous permettra de vous échauffer avant la courte montée accédant à l'ancien canal. De là, le tracé se déroule sans embûche jusqu'à la plongée sèche dans les gorges de la Souloise. Un enchaînement de reliefs tourmentés vous fera sortir puis replonger dans les gorges. Arrivé au hameau du Vieux Pellafol, rejoindre le point de départ sera un jeu d'enfant.

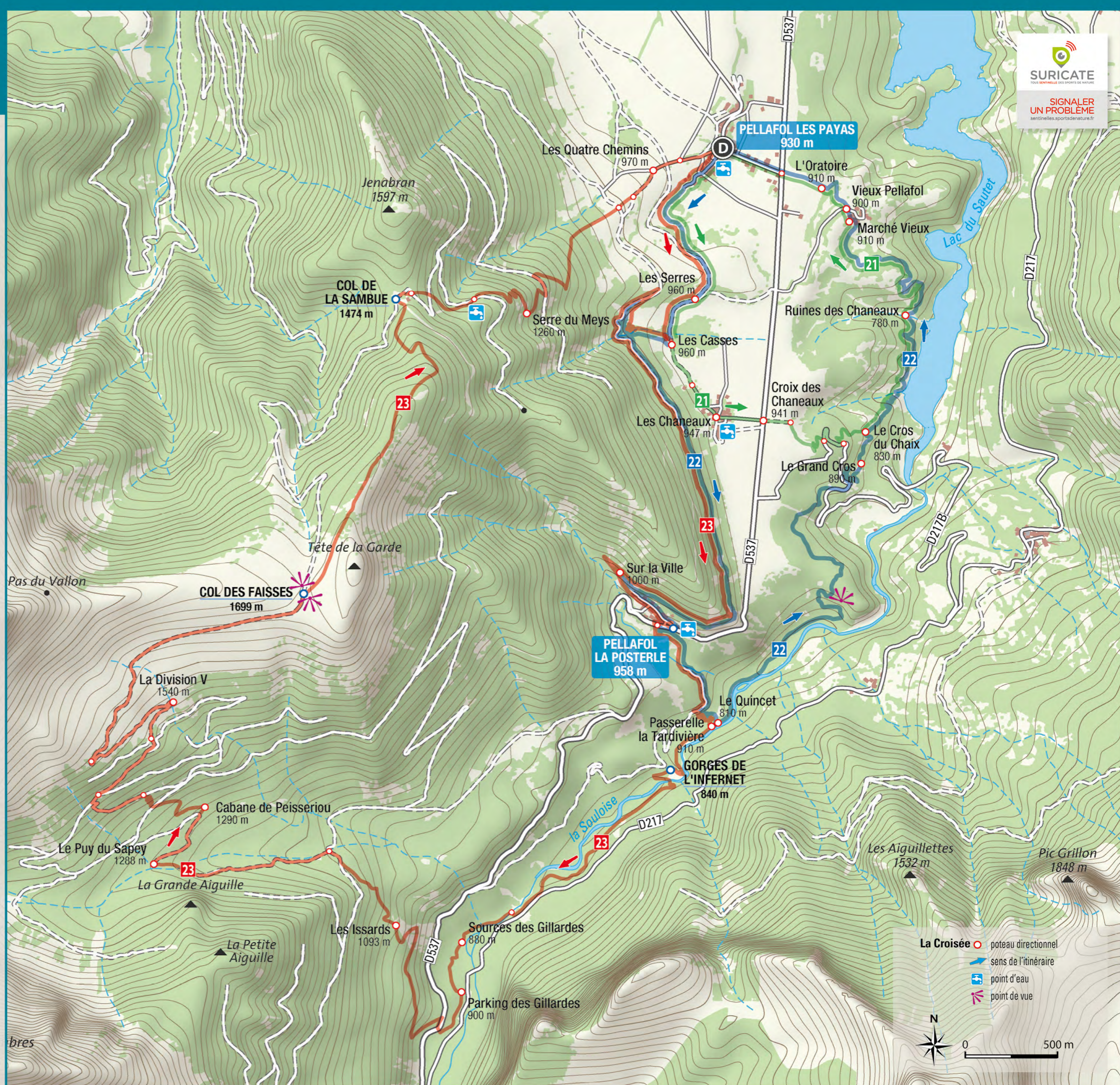
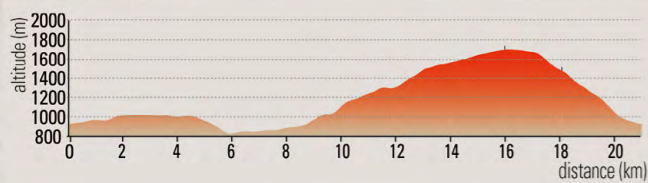
DISTANCE	11,7 km
DÉNIVÉLÉ POSITIF	760 m
PT HAUT/PT BAS	1022 m / 468 m
TECHNICITÉ	2



## 23 Le Col des Faïsses - Difficile

Démarrage doux en descente vers les Gillardes pour une pause fraîcheur, suivi d'une longue montée régulière rythmée par des raidillons jusqu'au Col des Faïsses où des vues impressionnantes de l'Obiou subliment la récupération. La redescente est technique et raide, mais joueuse !

DISTANCE	21,3 km
DÉNIVÉLÉ POSITIF	1120 m
PT HAUT/PT BAS	1700 m / 827 m
TECHNICITÉ	3



**SURICATE**  
Tous les sentiers aux points de vue  
**SIGNALER UN PROBLÈME**  
sentinelles.sportsdenature.fr

**La Croisée**

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

0 500 m