

Contacts utiles

Le Vallon des Mottes est l'ouvrage des glaciers et des hommes. Ses flancs arrondis par l'érosion abritent les vestiges de l'exploitation minière, visibles partout pour qui sait voir. Les parcours sont amples, entre chemins bocagères, forêts et alpages battus par les vents et les vagues sur le Vercors, le Trivères et la Matheysine sont somptueuses. Une halte au musée la Milne Image vous permettra de mieux comprendre ce que vous aurez entrevu pendant votre trail.

Bienvenue sur le secteur du Vallon de la Motte



**3 Le Vallon des Mottes
 La Festinière
 La Matheysine**

Plan des itinéraires de TRAIL

Itinéraires permanents de trail en Isère



Itinéraires permanents de La Matheysine



Le petit train de La Mure repart à l'été 2021.

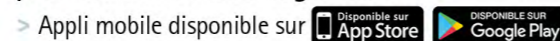
Accès

Le point de départ se fait de La Motte d'Aveillans au col de la Festinière.



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 App Store et Google Play
 > Également accessible sur isereoutdoor.fr

Signalétique et balisage

Balisage trail indiquant la direction à suivre aux carrefours des itinéraires



- itinéraire FACILE 9
- itinéraire MOYEN 10
- itinéraire DIFFICILE 12

> 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	✗	✗	✗

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.



Partagez votre expérience sur

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

3 Le Vallon des Mottes

La Festinière

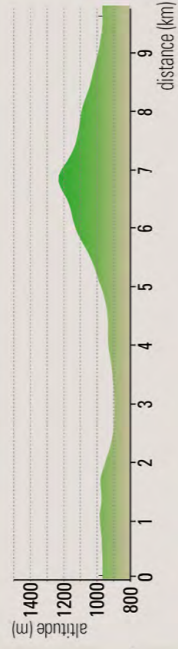
9 La Pierre Percée - Facile

Après un départ à plat, vous descendrez jusqu'à l'étang du Crey. La montée de la Pierre Percée est assez longue mais ombragée et sur le final exposé, la marche sera peut-être bienvenue... Retour facile en descente.

Attention ! Vous évoluez dans une zone naturelle protégée : merci de bien rester sur les sentiers balisés et de rapporter vos déchets avec vous. Les chiens doivent obligatoirement être tenus en laisse.



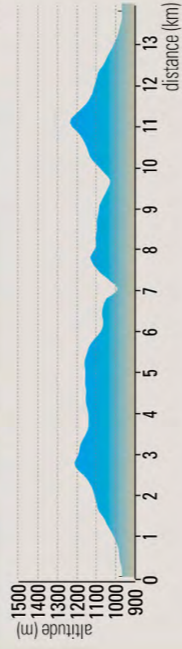
DISTANCE 9,5 km
PT HAUT/PT BAS 1231 m/896 m
DÉNIVÉLÉ-POSITIF 390 m
TECHNICITÉ 1



10 Les Creys - Moyen

Parcours sur pistes. Montée régulière avec vue sur la Pierre Percée. Reprenez votre souffle dans la petite descente et le plat qui suit. La suite, en forêt, alterne vues sur les montagnes et les lacs. Une montée assez raide jusqu'à la Pierre Percée, puis le final en descente vous ramènera au départ.

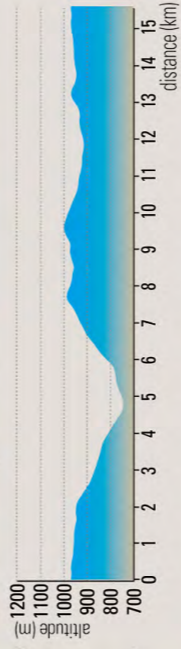
DISTANCE 13,6 km
PT HAUT/PT BAS 1234 m/966 m
DÉNIVÉLÉ-POSITIF 660 m
TECHNICITÉ 1



11 Le Ruisseau de Vaulx - Moyen

C'est le parcours pour ceux qui n'aiment pas le dénivelé ! Départ en descente le temps de s'échauffer puis remontée par la seule difficulté jusqu'au Majeuil. Le single jusqu'à Notre-Dame-de-Vaulx offre de belles perspectives et un ravitaillage en eau. Le retour se fait par un chemin frais et ombragé.

DISTANCE 15,4 km
PT HAUT/PT BAS 999 m/746 m
DÉNIVÉLÉ-POSITIF 410 m
TECHNICITÉ 1



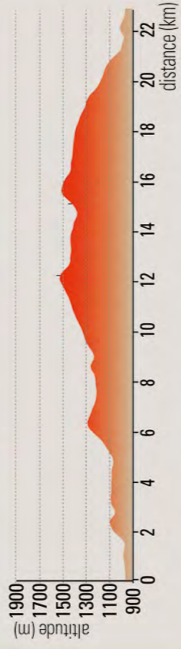
12 Le Col du Sénépi - Difficile

Assez longue sur le papier, la montée en paliers entre plats et « coups de cul » est finalement roulante pour finir dans les alpages. Le changement d'ambiance est total lors du retour, le long de singles très ludiques.

Attention à ne pas effrayer les vaches, ralentissez et contournez les troupeaux.



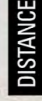
DISTANCE 22,8 km
PT HAUT/PT BAS 1528 m/966 m
DÉNIVÉLÉ-POSITIF 1010 m
TECHNICITÉ 1



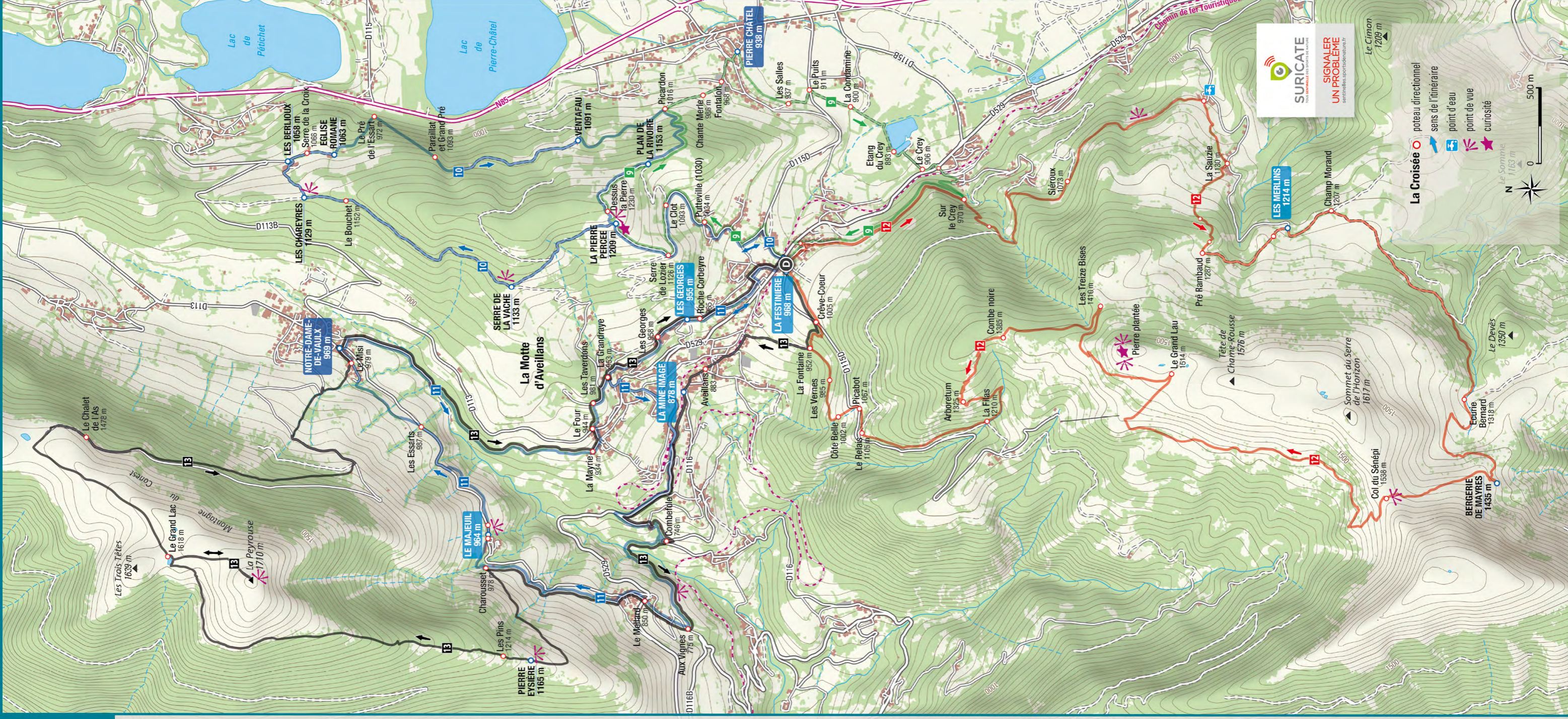
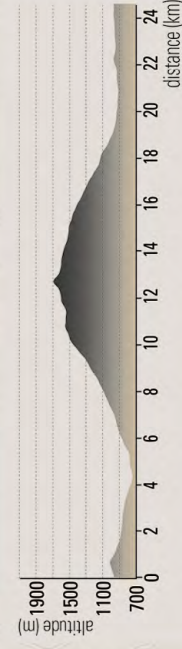
13 La Peyrouse - Très difficile

Un départ en descente puis une montée qui se court assez bien jusqu'au Majeuil (ravitaillage en eau). Ensuite, la montée raide dans la forêt mène à un single en balcon avec vue sur le Vercors. Prévoir un coupe-vent au sommet. Retour par un single qui vous mènera jusqu'à Notre-Dame-de-Vaulx puis à La Motte par un chemin ombragé.

Attention ! Vous évoluez dans une zone naturelle protégée : merci de bien rester sur les sentiers balisés et de rapporter vos déchets avec vous. Les chiens doivent obligatoirement être tenus en laisse.



DISTANCE 24,6 km
PT HAUT/PT BAS 1693 m/746 m
DÉNIVÉLÉ-POSITIF 1130 m
TECHNICITÉ 2



La Croisée

- potEAU directionnel
- sens de l'itinéraire
- point d'eau
- point de vue
- curiosité

0 500 m