

**Contacts utiles**

Ce plateau humide façonné par les glaciers qui ont laissé en souvenir trois lacs naturels vous offre un terrain de jeux contrasté. Des chemins bocagers ombragés débouchent sur de petites crêtes (les Creys) offertes à la bise du nord et les itinéraires vallonnés ouvrent sur des vues toujours renouvelées des massifs alentours. Vous passerez juste sous l'aigle de Napoléon, aux flancs du Grand Serre, une forêt qui prend la forme d'un aigle aux ailes déployées en face de la Prairie de la Rencontre à Laffrey où l'aventurier devint Empereur.

**Bienvenue sur le secteur du Plateau Matheysin**



**2** Le Plateau Matheysin  
Petichet  
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.



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

**Accès**

Le point de départ se fait depuis Petichet.



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**

**4**

itinéraire **MOYEN**

**5**

itinéraire **DIFFICILE**

**8**

> 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.

indication de direction : direction principale et distance prochain carrefour et distance	indication de localisation : nom et altitude du lieu-dit		Grande Randonnée (GR®)	Grande Randonnée de Pays (GRP®)	Promenade et Randonnée
	Les Essarts à 976 m	LE MAJEUILL 1.6 km →			
	Côte Malemort 1.3 km →		Continuité	—	—
			Changement de direction	—	—
			Mauvaise direction	—	—



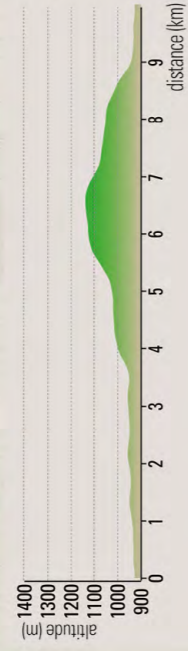
# 2 Le Plateau Matheysin

## Petichet

### 4 Le Crey des Vorges - Facile

Voilà un parcours parfait pour débiter avec de la piste rapide au départ jusqu'au lac des Cordeliers. La suite est très ludique grâce à un single en crête et en sous-bois que le débutant essaiera de passer sans s'arrêter de courir en se jouant des racines. Descente finale caillouteuse sur le bord du ruisseau.

**DISTANCE** 9,9 km **DÉNIVELÉ POSITIF** 230 m  
**PT HAUT/PT BAS** 1139 m/927 m **TECHNICITÉ** 1



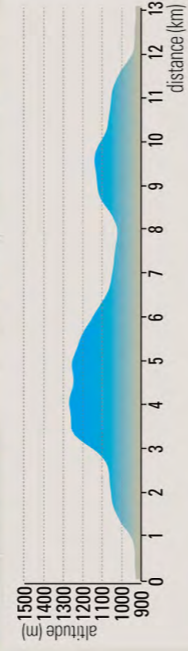
### 5 Les Vorges - Moyen

La montée du départ est agréable grâce au ruisseau qui la borde jusqu'à Cholonge (E). La seule difficulté sera d'emprunter les premiers 100 m de dénivelé de la verticale du Grand Serre suivi d'un chemin en balcon, une légère remontée puis le final en descente permettront de profiter des vues sur le plateau.

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



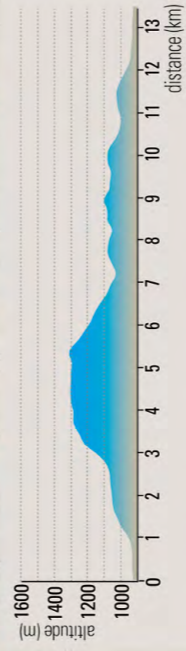
**DISTANCE** 12,8 km **DÉNIVELÉ POSITIF** 482 m  
**PT HAUT/PT BAS** 1270 m/927 m **TECHNICITÉ** 1



### 6 Canier - Moyen

Une jolie montée de départ sur le bord d'un ruisseau jusqu'à Cholonge (E). La seconde montée sera moins facile : les premiers 100 m de la verticale du Grand Serre suivi d'un joli single en balcon pour aller jusqu'au Sappéy et passage à proximité du Lac Mort. Retour facile par pistes (attention aux arrières).

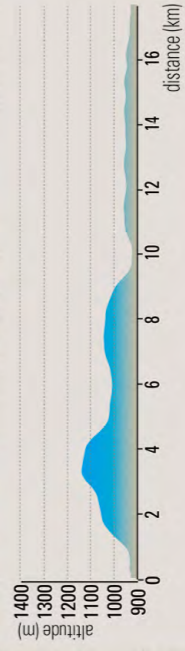
**DISTANCE** 13,2 km **DÉNIVELÉ POSITIF** 540 m  
**PT HAUT/PT BAS** 1310 m/927 m **TECHNICITÉ** 1



### 7 Creys et bocages - Moyen

La seule difficulté en matière de dénivelé sera vite passée après le départ. La suite du parcours, très roulante, sera propice à un pas de course rythmé. L'idéal étant de le faire un soir d'été : le passage sur la crête entre les Troussiers et Tors avec vue sur l'Obiou sera magique !

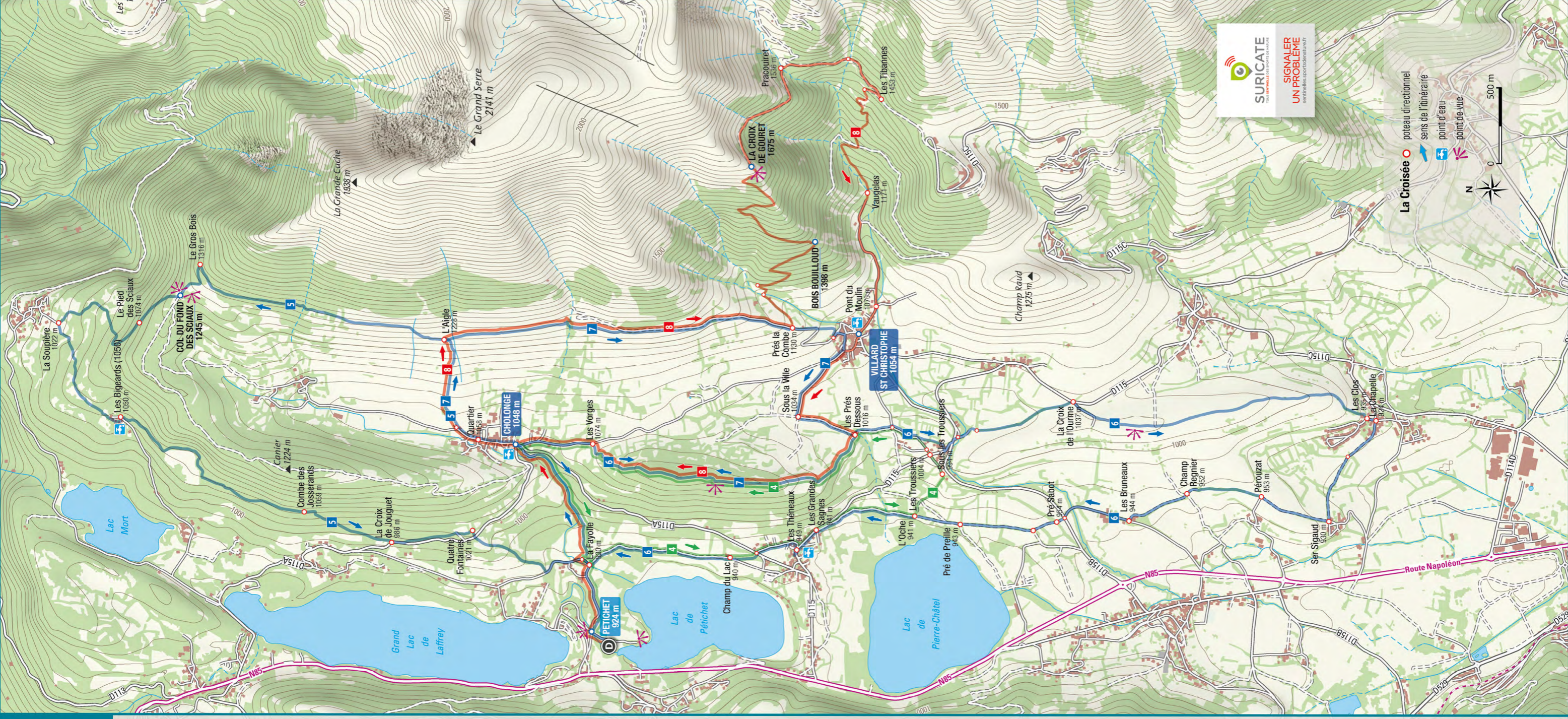
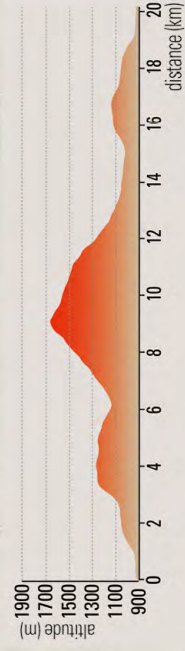
**DISTANCE** 17,4 km **DÉNIVELÉ POSITIF** 320 m  
**PT HAUT/PT BAS** 1139 m/927 m **TECHNICITÉ** 1



### 8 Le Vallon de la Jonche - Difficile

Une extension du parcours des Vorges pour les plus courageux. Après les pentes du Grand Serre, vous monterez jusqu'à la Croix de Gourret par un joli sentier en sous-bois qui pourra se courir jusqu'en haut. Vous ferz le tour du vallon pour descendre par un single vers le Crey des Vorges. Retour au plat jusqu'à Petichet.

**DISTANCE** 20 km **DÉNIVELÉ POSITIF** 1019 m  
**PT HAUT/PT BAS** 1664 m/927 m **TECHNICITÉ** 1



**La Croisée** poteau directionnel  
sens de l'itinéraire  
point d'eau  
point de vue

0 500 m