

Informations utiles

Accompagnement VTT :

Bureau des Guides et Accompagnateurs Altalika, La Mure. 04 76 81 05 71
VTT conneix'ion, La Motte d'Aveillans. 04 76 30 77 90

Location :

VTT Conneix'ion, La Motte d'Aveillans. 04 76 30 77 90
Rando Quad, VTT, Laffrey. 06 21 09 89 17

Réparation :

Zazou Sport, La Mure

Pompiers : 17

Infos sur le balisage :

La bague verte située au sommet des piquets indique le nom du lieu sur lequel vous vous trouvez.

Les panneaux jaunes indiquent les grandes directions. Tout au long du chemin, vous trouverez, sur les arbres et les rochers, des traces de peinture jaune : une croix signifie que ce n'est pas le bon chemin, un trait signifie qu'il faut continuer par là... Soyez attentif, la végétation les cache, un peu, parfois.

Les extraits de carte sont ceux de la carte « promenades et randonnées : La Matheysine, à pied, à cheval, à VTT ». En vente 4€ dans les Offices de Tourisme. Édité par le SIVOM touristique de La Matheysine grâce au soutien du Conseil général de l'Isère.

5 idées de circuits VTT et 1 itinéraire Cyclotouriste au départ de La Mure



Vous êtes en région de montagne : les chemins sont donc sinueux, vallonnés et souvent caillouteux. Soyez vigilants. Emportez avec vous des boissons, un peu de nourriture, des vêtements, un casque... pour parer à toute éventualité.

Bonne route!

Ces informations sont données à titre indicatif et n'engagent en rien la responsabilité de l'Office de Tourisme. Les circuits ont été réalisés sur la base de la carte des sentiers balisés et du guide VTT en Isère.

Office de Tourisme * de La Mure

43 rue du Breuil

38350 La Mure

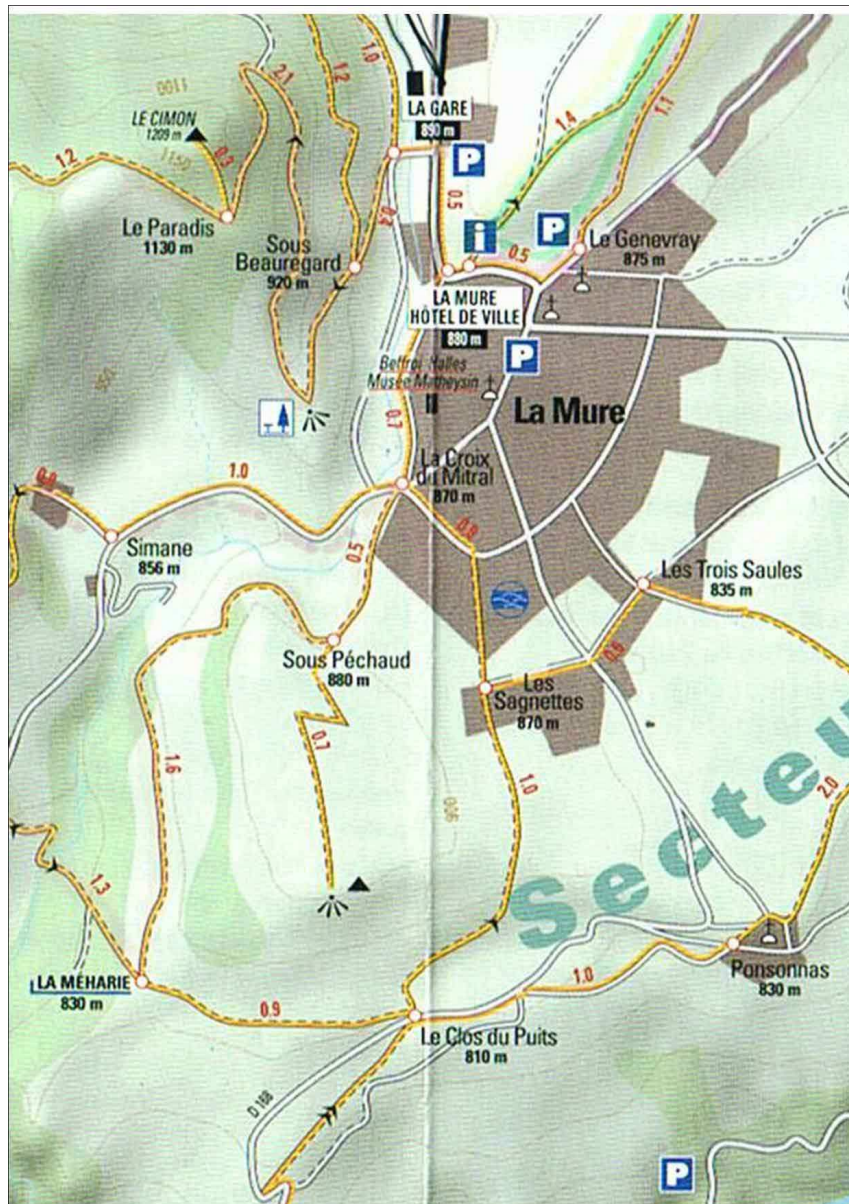
Tél. 04 76 81 05 71

Email : tourisme.lamure@wanadoo.fr

Site Internet : www.ville-lamure.com



Visualiser le parcours...



5- Circuit des lacs (boucle):

Intérêt : Belle randonnée empruntant de jolis chemins en bordure des lacs des Cordeliers et de Petichet. Possibilité de baignade.

*Durée approximative de la boucle : 3h30

*Public : sportif

*Distance totale: 31 km

Au départ de l'Office de Tourisme. Descendre la rue principale. Tourner à gauche direction Valbonnais. Avant le jardin de ville, prendre à gauche direction le « Genevrey ». Puis suivre « La Croix Fayollat », « Sur Païon », « Les Echaux » (attention, traversée de route), « Font Giron », « Tors », « La Chapelle », « Ser Sigaud », « Pérouzat », « Champ Regnier », « Les Bruneaux », « Pré Sabot », « les troussiers », « les Prés dessous », « les Vorges », « Cholonge », « La Fayolle », « Petichet », « le pré rond » (à côté de la chapelle au bord de la nationale), « Touche et Bouis », « les berlioux », « Eglise Romane », « Le pré de l'Essart ».

Puis 2 possibilités s'offrent à vous :

1- Traverser la route nationale avec prudence, prendre la route direction les Thénaux et traversez le village. Juste avant la sortie, prendre le chemin à droite direction « pré de preille », « pré sabot », « les bruneaux », « champ regnier », « Pérouzat », « Ser Sigaud », « la chapelle », « Tors », « Font Giron », « les Echaux », « sur Païon », « La Croix Fayollat », « les 3 Croix », « centre ville », « la gare ».

ou

2- Au « pré de l'Essart », prendre « Parailat et Grand Pré », « Ventafau », « Picardon », « Pierre Châtel ». Traverser la nationale avec prudence. Prendre à gauche par « Ser Sigaud », « La Chapelle », « Tors », « Font Giron », « les Echaux », « sur Païon », « La Croix Fayollat », « les 3 Croix », « Le centre ville », « la gare ».

circuit cyclotouriste

1- Le Tour des lacs de Laffrey:

Intérêt : Découvrez les très belles routes de la Matheysine, terrain de jeux idéal pour les amateurs de la petite reine!

*Public : sportif

*Distance totale : 36 km

Suivre les panneaux de la DDE indiquant un petit vélo vert.

Sortir de La Mure direction Grenoble, Suivre la nationale sur 1 km puis tourner direction Tors, Fugières. Suivre Villard St Christophe, Cholonge, Laffrey. Traverser la route nationale, au niveau du feu dans le village de Laffrey. Prendre la route direction St Jean de Vaulx, Notre Dame de Vaulx, puis La Motte d'Aveillans et La Mure par le Villaret.

4- Lac de Pierre Châtel (aller/retour):

Intérêt : Ce circuit permet de rejoindre le lac naturel des Cordeliers pour une baignade, un pique nique (bar/brasserie au camping), une sieste...

- *Durée approximative AR: 2h (sans compter la pause repas et autres pauses éventuelles)
- *Public : famille (quelques petites montées)
- *Distance Aller : 9,5 km.

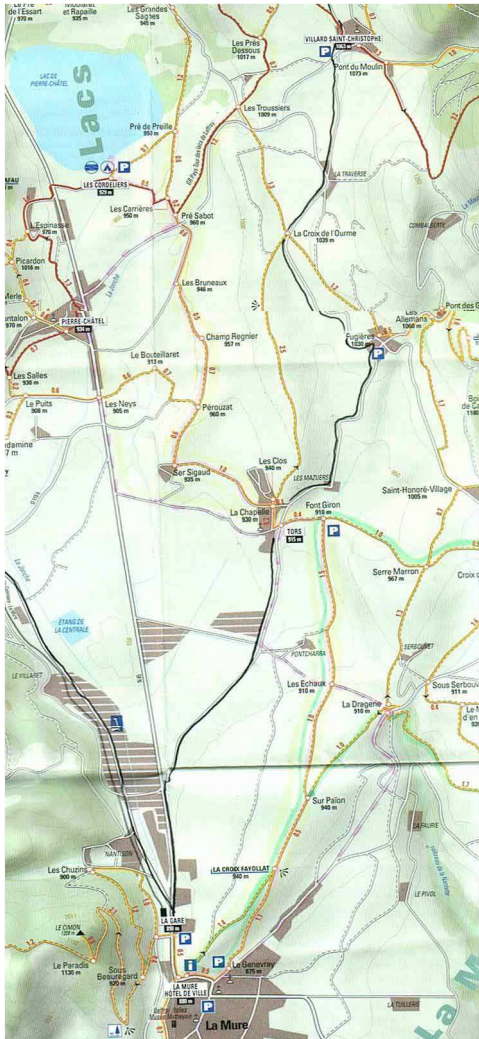
Au départ de l'Office de Tourisme. Descendre la rue principale. Tournez à gauche **direction Valbonnais**. Avant le jardin de ville, prendre à gauche **direction le « Genevrey »**. Puis suivre « **La Croix Fayollat** », « **Sur Païon** », « **Les Echaux** » (attention, traversée de route), « **Font Giron** », « **Tors** », « **La Chapelle** », « **Ser Sigaud** », « **Pérouzat** », « **Champ Regnier** », « **Les Bruneaux** », « **Pré Sabot** », « **lac des Cordeliers** ».

Retour par le même chemin.

ou

Retour par les petites routes (grande partie en descente) : à la sortie de la route du lac, se diriger vers le **rond point** (à droite), **prendre tout droit**, direction Pierre-Châtel. Au « cédez le passage », prendre à **gauche**, traverser le village de Pierre-Châtel. Au second rond point, prendre **direction La Mure**.

Attention : traversez la route nationale avec prudence ! Prendre la **route à gauche direction Ser Sigaud** puis **Tors**. A Tors prendre à **droite le long de la route**. Au **rond point**, prendre à gauche, **direction Nantes en Ratier**. Allez jusqu'au « cédez le passage » situé juste après une petite bosse. Prendre à **droite direction La Mure**. **De nouveau à droite** au prochain « cédez le passage ». Vous entrez dans La Mure, continuer toujours tout droit, vous allez passer devant La Poste. Au **cédez le passage prendre à droite**, monter l'artère principale de la ville jusqu'au rond point près de la gare.



1- Le Tour de la Méharie en VTT (boucle):

Intérêt : Petit circuit accessible avec des enfants. Il permet de profiter de l'ombre et de la fraîcheur de la forêt sur une grande partie de la boucle.

- *Durée approximative : 45 mn
- *Public : famille
- *Distance totale : 8 km.

Derrière l'hôtel de ville, prendre la **rue du château** puis la **rue A. Vial** jusqu'au stop. Traverser la route et prendre le **chemin à droite de la Ferme (à côté de la croix)**.

Suivre le chemin en sous bois (marquage jaune et flèches aux intersections principales).

Au niveau de la **ferme de La Méharie**, suivre le chemin goudronné (sur la gauche), **direction « le clos du puits »**.

Emprunter ensuite le chemin qui monte à gauche **direction « les Sagnettes »**. Le chemin se termine au bord d'une route, dans un virage à 90 °.

Rejoindre le centre ville en remontant la route sur la gauche (longeant le stade, **rue Albert Luyat**).

Au bout de cette rue, **3 possibilités** s'offrent à vous :

1- prendre la **rue des cloutiers** pour entrer dans le centre ville (en face). Il faut remonter l'artère principale pour rejoindre ensuite La Gare.

2- **ou** prendre sur le **boulevard P. Décard** (à gauche) et au stop, traverser la route en direction du château (**Bv A. Vial**). Vous arriverez de nouveau à l'hôtel de ville.

3- **ou** prendre sur le **boulevard P. Décard** (à gauche) et au stop, suivre **direction Prunières** (sur quelques mètres) puis tourner à droite et prendre la déviation de la ville, **Boulevard Fréjus Michon** (Dir. Grenoble). Vous arriverez au rond point à côté de la gare.

2- Vallon de la Jonche (boucle):

Intérêt : Petite boucle accessible en famille, qui offre son lot d'efforts et de paysages changeants.

- * Durée approximative : 1h
- * Public : famille mais quelques passages techniques en raison de l'état des chemins.
- * Distance totale: 10,5 km
- * Dénivelé : + 430m

Derrière l'hôtel de ville, prendre la **rue du château** puis la **rue A. Vial** jusqu'au stop. Traverser la route et prendre le **chemin à droite de la ferme (à coté de la croix)**.

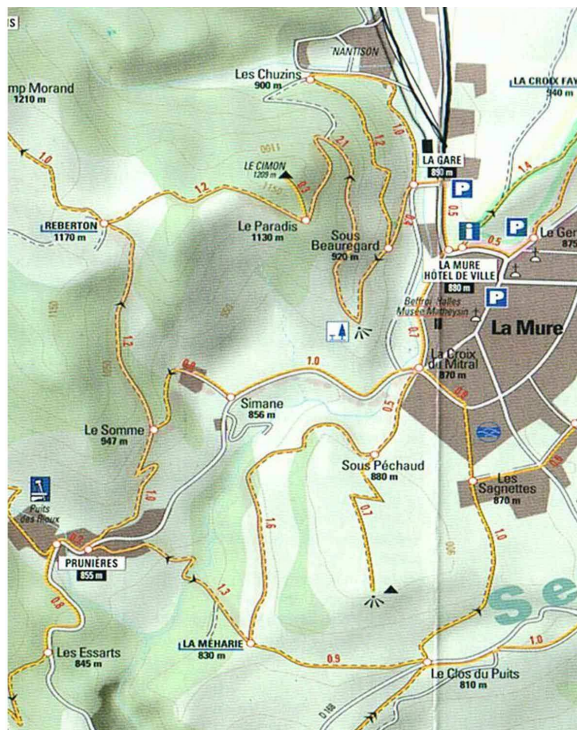
Suivre la direction de « **Sous Péchaud** » puis de « **La Méharie** ». Devant la ferme de La Méharie, emprunter le chemin à droite direction « **Prunières** ». **Si vous trouvez le portail fermé, pensez bien à le refermer derrière vous.**

Prendre direction « **La Somme** ». Ensuite 2 possibilités s'offrent à vous :

1- : Suivre « **Reberton** », puis « **le Paradis** » (descente technique), « **Sous Beaugard** », et enfin « **La Gare** ». Vous arriverez juste à côté de la gare du Chemin de Fer.

Ou

2- Suivre « **Simane** » puis longer la route à gauche et suivre « **Grenoble** » pour rejoindre la gare par la route.



3- Les Bocages Matheysins (boucle) :

Intérêt : Circuit au milieu des bocages matheysins, en partie à l'ombre des arbres...

- *Durée approximative : non établie
- *Public : famille
- *Distance totale : 15km environ

Au départ de l'Office de Tourisme. Descendre la rue principale. Tournez à gauche direction valbonnais. Avant le jardin de ville, prendre à gauche direction le « **Genevrey** ». Puis suivre « **La Croix Fayollat** », « **Sur Païon** », « **Les Echaux** » (**attention, traversée de route**), « **Font Giron** », « **Serre Marron** », « **Croix de l'Arenier** », « **Nantes en Ratier** » (longer la route), « **le Freynet** », « **plan du Freynet** », « **croix de l'Orme** », « **les Mais** », « **le Haut Roizon** », « **le mas d'en bas** », « **la dragerie** », « **sur Païon** », « **la Croix Fayollat** », « **les 3 Croix** », « **le centre ville** ».

