

Flasher moi
la carte et les traces GPS
des circuits.

04 76 34 43 09

ANTENNE DE CLELLES

04 76 72 38 31

ANTENNE DU COL DE L'ARZELIER

04 76 34 33 40

ANTENNE DE GRESSE EN VERCORS

04 76 34 84 25

ANTENNE DE MENS

contact@trieves-vercors.fr

www.trieves-vercors.fr

Document imprimé sur du papier certifié FSC®

avec des encres végétales par Korus Edition

IMPRIMERIE VERMOREL - PÉCULIÈRE - 11180

04 76 34 43 09

production

du Vercors

www.trieves-vercors.fr

base VTT

RANDONNÉES VTT

42 circuits balisés et entretenus
sur près de 550 kilomètres !

EDITION 2015

Le Trièves, petit paradis pour le VTT

Situé à l'extrémité sud du département de l'Isère, à la jonction des Hautes-Alpes et de la Drôme, le Trièves associe de manière surprenante les paysages alpins de moyenne montagne et la douceur du climat de la Provence, toute proche.

Le Trièves est un territoire de contrastes et d'émotions aux portes de l'agglomération grenobloise, où nature et culture se parlent depuis des siècles. Depuis les eaux turquoises du lac de Monteynard-Avignonet, jusqu'au sommet de la montagne de l'Obiou, sans oublier les Balcons Est du Vercors, le Trièves dévoile ses multiples facettes. Beauté sans égale d'un cadre naturel exceptionnel où les espèces rares de fleurs et d'animaux se côtoient.

Le Trièves est un véritable paradis pour le VTT. Amateurs de dénivelé, de passages techniques, de singles ou tout simplement de chemins faciles, les circuits VTT balisés du Trièves sillonnent plaine et contreforts montagneux pour tous les niveaux et toutes les attentes. A découvrir en famille ou à partager entre sportifs, vous avez le choix des itinéraires.

Mettez-vous en selle et laissez vous surprendre par la richesse de ce territoire.

Longez les rives du lac de Monteynard-Avignonet et empruntez les passerelles himalayennes uniques en Europe. Parcourez la campagne de villages en villages et découvrez le patrimoine et l'agriculture locale. A flanc de montagne jusqu'aux sommets, prenez de la hauteur pour approcher les « géants » : Mont Aiguille, Obiou ou Grand Ferrand....

La base VTT FFCT du TRIEVES

42 circuits balisés et entretenus sur près de 550 kilomètres vous attendent pour que chacun à son niveau puisse se faire plaisir et découvrir le Trièves.

Débutant, sportif confirmé, famille, amateur de descente, de passage technique, chacun pourra trouver son itinéraire.

AU COEUR DU TRIÈVES : AUTOUR DE MENS

1 Le chemin des philosophes 4,5 60m 0h40
Départ : Mens, devant le camping
Pas de difficulté ni danger autre que la circulation automobile dans la traversée de Mens.
Ce circuit très facile vous permettra de découvrir Mens et ses alentours par des chemins carrossables.

2 La croix Charvet 9,2 270m 1h15
Départ : Mens, devant le camping
Itinéraire relativement roulant dans des sentiers herbeux et terreux. Un portage éventuel et un passage court dans un sentier présentant des ornières.

3 Au pied de l'Obiou 17 394m 2h40
Départ : Mens, devant le camping
Une montée longue (1km) mais régulière au 2/3 du parcours sur la route goudronnée. Quelques descentes nécessitant la maîtrise de son vélo.
Itinéraire roulant mais assez long. Bon intermédiaire avant de se lancer sur des circuits plus difficiles, il est idéal pour la mise en jambe des plus sportifs en début de saison.

4 La pierre des sacrifices 15 465m 2h40
Départ : Mens, devant le camping
De petites montées raides et quelques passage techniques en descente.
Dans des atmosphères variées, cette boucle agréable surplombe Mens et vous fait profiter de magnifiques points de vue sur la plaine agricole du Trièves.

5 L'amourette 17,7 496m 3h00
Départ : Mens, devant le camping
Une montée raide en début de parcours et des passages nécessitant des portages. Des descentes techniques en single track et une descente dangereuse sur 300 m avec ornières, racines, pierres.
Entre forêts, clairières et cultures, ce parcours combine à merveille une variété de chemins roulants, de sentiers escarpés et plus techniques. Vous retrouverez toute la palette de sensations possibles du vététiste, avec en prime, de magnifiques points de vue.

6 Le serre Vulson 17,5 600m 3h00
Départ : Mens, devant le camping
Des passages nécessitant une bonne maîtrise de son vélo. Itinéraire pas très difficile techniquement, mais assez long et qui propose une magnifique balade pour découvrir le nord du Canton de Mens, dans une ambiance sportive...
Un régal pour les vététistes confirmés. Au programme, nombreux single tracks, passages techniques et belles descentes.

7 Le lac de gore 9,5 293m 1h30
Départ : Cordéac, place de la mairie
Une montée longue mais régulière sur pistes forestière. Une descente ludique et technique.
Une petite boucle sans prétention pour prendre contact avec le terrain et qui offre son lot d'efforts et de paysages. Pour les ténéraires, vous pourrez vous faire plaisir dans la descente pour rejoindre « Les Caravelles ».

8 Les balcons du Châtel 19 795m 3h30
Départ : Cordéac, place de la mairie
Montées longues avec des petits raidillons. Une descente dangereuse, étroite et parsemée d'obstacles entre le parking de Barret et la Pierre des Sacrifices.
Un tour sportif sur les pentes du Châtel, pour faire le point sur sa condition physique... Si on survit à la première partie, le reste est un itinéraire parsemé de beaux points de vue. Les efforts sont vite récompensés par de belles descentes techniques en single track.

9 Le Serre des 9 églises 7 200m 1h00
Départ : Grand Oriol, au point tri
Une descente un peu technique en milieu de parcours.
Circuit agréable et roulant, idéal pour une pratique familiale qui vous permet d'évoluer dans un décor agréable : panorama sur la chaîne de l'Obiou, champs cultivés, sous-bois.

10 Le tour du Ménil 17,5 535m 3h00
Départ : Treminis l'Eglise, place de la mairie
Un portage pour monter au col de Mens qui peut être évité en passant par la route.
Du cirque du Grand Ferrand au hameau des Petits Moulins en passant par les cols de Mens et du Banchet, cet itinéraire est un régal paysager à travers une végétation tantôt méditerranéenne, tantôt montagnarde.

11 Les vignes de Masserange 5,1 100m 0h40
Départ : St Jean d'Hérans, place de la mairie
Pas de difficulté ni danger autre que la circulation automobile dans la traversée de St Jean d'Hérans.
Empruntant des chemins herbeux ou gravillonnés, des

routes peu fréquentées, ce parcours sur le plateau de St Jean d'Hérans est idéal pour faire ses premiers pas en VTT, ou pour une sortie facile en famille.

12 Le vallon libre 10,6 376m 1h30
Départ : St Sébastien
Une montée raide mais courte en début de parcours. Un portage sur 100 m et une descente en single track.
Circuit qui offre une diversité : des sentiers roulants aux plus escarpés sans nécessiter une grosse technique. Une belle descente en single track et de beaux points de vue sur la chaîne du Vercors et du Dévoluy.

13 Le tour du Comté de Morge 12 450m 1h30
Départ : St Sébastien, place du village
Un portage du fait d'une montée caillouteuse. Des descentes en single track.
Ce circuit combine plaisir et effort physique. Les petits raidillons sont récompensés par des descentes ludiques et techniques, des passages roulants en forêt ou au milieu de prairies mais aussi de superbes vues sur la vallée du Drac, les contreforts et le Trièves.

14 Le tour du canton de Mens 55 800m 4h00
Départ : Mens, devant le camping
Parcours nécessitant une bonne condition physique et des qualités techniques.
Ce circuit combine plaisir et effort physique, en empruntant diverses portions de parcours précédents, et en y ajoutant des jonctions toujours plus «fun». Possibilité de bifurquer en cours de parcours pour rentrer plus vite sur Mens.

MONT AIGUILLE : AUTOUR DE CLELLES ET CHICHILIANNE

16 Les crêtes de Clelles 8 251m 1h15
Départ : Clelles, place de la mairie
Pas de difficulté ni danger autre que la circulation automobile dans la traversée de Clelles.
Ce circuit permet de prendre de la hauteur sur Clelles et ses hameaux, idéal pour les familles.

17 Au pied des Faisses du Géant 10 300m 1h30
Départ : Clelles
Que sont donc ces Faisses du Géant... Au cours de ce parcours agréable et essentiellement sur piste, levez la tête et observez la forêt, vous les trouverez. A vous d'imaginer pourquoi cet éboulement porte ce nom.

18 La pierre qui danse 4,3 132m 50 m
Départ : Chichillanne, mairie
Pas de difficulté ni danger autre que la circulation automobile pendant les passages sur routes.
Un petit tour facile autour de Chichillanne, au pied du majestueux Mont Aiguille, à faire en famille.

19 Le tour de Platary 22,12 890m 4h00
Départ : Chichillanne, mairie
Parcours nécessitant une bonne condition physique et une bonne maîtrise de son vélo.
Un parcours sportif combinant une multitude de passages techniques, ludiques. La montée au col de Menée se fait par la route.

20 Les Fourchaux 7 310m 1h15
Départ : Richardières Chichillanne
Pas de grosse difficulté sur ce parcours.
Un parcours facile, très roulant sur plus de la moitié de l'itinéraire au bord d'un torrent de montagne. La descente s'effectue en forêt avant de rejoindre une zone cultivée puis le hameau de Donnière.

21 Les Peyrouses 7,6 300m 1h15
Départ : Roissard
Traversées de la route de Mens à Roissard et au col du Fau dangereuses.
A la découverte de Roissard et de ses hameaux, liaison possible avec St Michel les Portes depuis les Peyrouses.

BALCONS EST DU VERCORS : AUTOUR DE GRESSE-EN-VERCORS ET ST-ANDÉOL

40 Sentier de l'eau 2,8 30m 0h30
Départ : Gresse en Vercors, Maison du Grand Veymont
Sentier sur le thème de l'eau avec 6 stations explicatives et ludiques. Beau parcours d'initiation pour tous.

41 Circuit des deux 5,8 166m 1h00
Départ : Gresse en Vercors, Maison du Grand Veymont
Les descentes après la station et les Grands Deux sont un peu raides.

43 L'Allimas 8,4 300m 1h15
Départ : Gresse en Vercors, Maison du Grand Veymont
Descente souvent boueuse à cause des exploitations forestières.
Circuit qui permet d'admirer les falaises du Vercors et du col de l'Allimas et le Mont Aiguille.

44 Le tour du château vert 13,4 577m 3h00
Départ : Gresse en Vercors, Maison du Grand Veymont
Bien suivre le balisage dans la traversée du hameau du Chomeil.
Montée régulière face aux falaises du Vercors, descente par un magnifique sentier en forêt, retour par les hameaux du Chomeil et des Grands Deux.

45 Au pied du Baconnet 11 500m 2h40
Départ : Gresse en Vercors, Maison du Grand Veymont
La descente est très utilisée par les randonneurs à la montée, soyez courtois.
La montée par une route raide (15%) qui fait découvrir la vallée de la Gresse mène à une descente très plaisante mais technique

46 Le Serpaton 30,5 1400m 5h30
Départ : Gresse en Vercors, Maison du Grand Veymont
Sur l'ancienne voie d'accès à Gresse à la descente, ne pas faire rouler de pierres sur la route qui est dessous.
Ce circuit utilise l'ancienne route de Gresse pour rejoindre Monestier de Clermont puis l'ancien chemin muletier pour en revenir.

50 Beltrana 7 350m 1h15
Départ : St Andéol, mairie
Descente souvent glissante.
L'aller se fait par une piste forestière et après une descente caillouteuse. Le retour emprunte l'ancien chemin communal qui relie les hameaux entre Château Bernard et St Andéol.

51 Les tartices 5,2 277m 1h00
Départ : St Andéol, mairie
Possibilité de grosse ornière dans la descente liée à l'activité de débarrage.
Cette balade vous mènera à la grande Tartice d'où vous contemplez les Alpes entre les crêtes de la Ferrière et du Serpaton.

52 Rif clair 10 700m 2h00
Départ : St Andéol, mairie
2 descentes et 2 montées assez raides.
On rejoint le hameau de Rif Clair par la piste sous les falaises du Vercors pour en revenir par les flancs du Ménil. Possibilité de rejoindre Gresse à partir du clos du Ménil.

53 Le Bois de la Crose 15 700m 2h20
Départ : St Andéol, mairie
Parcours glissant par temps humide.
Ce circuit peut être agrémenté par une montée au télé-siège du Col de l'Arzelier pour profiter d'une des pistes de VTT de descente de cette station.

21 Sous le Mont Aiguille 24 1185m 4h30
Départ : St Martin de Clelles, mairie
Traversée de la route départementale 1075. Nécessité d'une bonne condition physique. Quelques portages possibles.
Un beau parcours sportif au pied du Mont Aiguille, en bordure de la Réserve Naturelle des Hauts Plateaux avec une variété de paysage. Respecter le balisage.

22 Circuit de l'Echirene 4,7 100m 0h40
Départ : Monestier du Percy
Pas de difficulté ni danger autre que la circulation automobile pendant les passages sur route.
Petit parcours facile entre les hameaux du village.

23 Au pied du Jocou 15,2 480m 3h00
Départ : Monestier du Percy
Traversée de la départementale 1075.
Au pied du Mont Barral et du Jocou, ce parcours tantôt en forêt tantôt à travers champs permet de prendre un peu de hauteur sur la cuvette du Trièves.

24 La Tour Feuillants 23 780m 3h45
Départ : Monestier du Percy
Quelques portages possibles.
Là encore, un parcours d'exception sur le plan paysager, avec des enchainements de portions montantes puis descendantes sur des terrains variés : pistes, sentiers dans des ambiances parfois méditerranéennes.

25 Champ de la Geline 7 200m 1h00
Départ : St Maurice en Trièves
Un champ cultivé, un verger, une pâture, un coteau de vigne avec pour fond d'écran la chaîne de l'Obiou... A travers cet itinéraire où le point le plus bas est atteint à mi-parcours au pont de Recours, on mesure l'importance du travail de l'agriculteur dans le paysage.

26 Bellerocche 16 800m 3h30
Départ : Lalley
Descentes nécessitant une parfaite maîtrise de son VTT.
Idéal pour les amateurs de descentes techniques. La montée se fait sur pistes ou chemins roulants sur les contreforts de la montagne de l'Aup pour s'offrir une belle descente. Le retour s'effectue à travers les champs cultivés.

Flasher moi
pour télécharger
la carte et les traces GPS
des circuits.



LES ESPACES DE PILOTAGE VTT A MENS ET CHICHILIANNE

Deux zones d'apprentissage ludique du VTT ont été créés à Mens et Chichilianne.

Ces espaces récréatifs, ludiques et sécurisés permettront à chacun de passer un moment convivial tout en se perfectionnant. Les plus jeunes viendront s'y aguerir, pendant que les plus téméraires feront le plein de sensations.

Chaque site propose de petits parcours composés d'équipements très pédagogiques.

La succession de petits modules passerelles bois, virages relevés, marches, bosses... vous permettront d'améliorer votre pratique de manière ludique pour vous sentir plus à l'aise au cours de vos sorties.

N'attendez plus, venez tester votre agilité sur un des sites :

- A Mens à côté du stade de Foot

- A Chichilianne au lieu dit la Bernadière

L'accès est libre et gratuit.

Il est fortement conseillé de porter une tenue adaptée et plus particulièrement un casque.



LE BIKE PARK DU COL DE L'ARZELIER

Pour les amateurs de descente, la petite station conviviale du Col de l'Arzelier vous propose quatre pistes de descente de qualité pour tous les niveaux alliant passages ludiques et plus techniques.

Les pistes font l'objet d'une attention toute particulière afin d'assurer un maximum de plaisir aux pilotes.

La station possède des modules d'initiation et Bigairbag au pied des pistes de descente. Il est possible de louer des devalbikes et sherpa-evo (trottinettes tout terrain) sur place.

Ouverture du site de mi-mai à octobre.

Site de VTT de descente et location de Deval'Bike
Col de l'Arzelier - 38650 CHATEAU BERNARD
04 76 72 38 31
otbev.arzelier@wanadoo.fr
www.col-de-larzelier.fr

LE FAUTEUIL TOUT TERRAIN DANS LE TRIEVES : C'EST POSSIBLE

L'association DES REVES ET DES SENTES Pour que la montagne soit accessible à tous. L'association propose des sorties en Fauteuil Tout Terrain de descente ou tracté par un âne avec des accompagnateurs diplômés et expérimentés.

revesetsentes@gmail.com
04 76 34 73 64
06 33 86 91 35
http://revesetsentes.wordpress.com

INFORMATIONS PRATIQUES

Se Rendre dans le Trièves :

Par la route

- Depuis le nord, suivre l'A51, jusque Monestier-de-Clermont (péage) ou sortie Vif (avant péage).

- Depuis le sud, suivre la D1075, par le Col de la Croix-Haute.

En train

- Ligne TER Grenoble-Gap www.ter-sncf.fr , tél : 3635

Gare SNCF Clelles/Mens ou gare SNCF Monestier de Clermont tél : 0 891 67 68 00

En bus

- Ligne 4500 : Mens-Monestier de Clermont-Grenoble (Infos Bus Trans'Isère 0 820 08 38 38 ou www.transisere.fr)

- Ligne 4600 : Mens-La Mure (Infos Bus Trans'Isère 0 820 08 38 38 ou www.transisere.fr)

- Ligne 31 : Marseille/Nice-Sisteron-Grenoble

(infos : 0821 202 203 ou www.info-ler.fr)

Location de VTT

GRILLET SPORTS :

Locations de Vélos Electriques et VTT – 38650 GRESSE EN VERCORS

04 76 34 30 12

info@grillet-sports.com

www.grillet.sports.com

TRIAVEL

Locations de VTT

Le village - 38930 MONESTIER DU PERCY

06 32 66 32 07

trivavel@orange.fr

www.trivavel.fr

Camping de la Plage

Location VTT d'avril à octobre

Sous Jullières - 38650 Treffort

04 76 34 06 31

contact@camping2laplage.com

www.camping2laplage.com

Camping d'Herbelon

Location de matériel sportif et VTT

38650 TREFFORT

Tél : 04 76 34 05 47

info@campingdherbelon.com

www.camping-dherbelon.com

Encadrement moniteurs diplômés :

BUREAU DES GUIDES DU MONT AIGUILLE

Brevet d'Etat VTT

Le Village – 38650 SAINT MICHEL LES PORTES

04 76 34 13 19

www.guidesmontaiguille.com

ECOLE MONTAGNE VTT

Brevet d'Etat VTT, Ecole VTT,

Initiation, Stage, Séjour,

La Station - 38650 Gresse-en-Vercors

04 76 34 72 66

06 60 88 12 67

alpesrando@free.fr

www.alpes-rando.com

ECOLE VTT DU TRIEVES

Ecole VTT, Stage, Séjour

Nicolas MILLON

Le village - 38930 Monestier du Percy

06 32 66 32 07

nicomillon@hotmail.com

www.vtt-trieves.fr

MARC VANPÉ

Brevet d'Etat VTT

Les Charreyres - 38650 Saint-Andéol

04 74 34 17 37 ou 06 14 05 24 69

marc_vanpe@yahoo.fr

www.vercors-guide.com

CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

- Les circuits ont un sens de circulation. Le balisage respecte ce sens.

- Certains circuits ne sont pas praticables toute l'année, notamment sur les portions d'altitude où la neige peut être présente jusqu'en mai. Renseignez-vous sur les conditions de praticabilité avant de partir.

- Des portions de parcours sont situées dans des coins isolés où la couverture réseau de téléphone peut être inexistante.

- Les itinéraires empruntent des sentiers utilisés par des randonneurs ou des cavaliers, soyez vigilants.

CHARTRE DU VETETISTE

- Je reste courtois(e) avec les autres usagers et je reste discret(ète)

- Je maîtrise ma vitesse en toutes circonstances

- Je dépasse avec précaution les randonneurs pédestres et équestres qui restent toujours prioritaires

- Je respecte la nature et les propriétés privées

- Je roule impérativement sur les sentiers balisés et ouverts au public

- Je m'interdis de pénétrer en sous-bois et dans les parcelles de régénération

- J'informe d'autres personnes de mon itinéraire et je ne pars jamais seul(e)

- J'emporte avec moi un nécessaire de réparation, une trousse de première

urgence et une carte détaillée du parcours

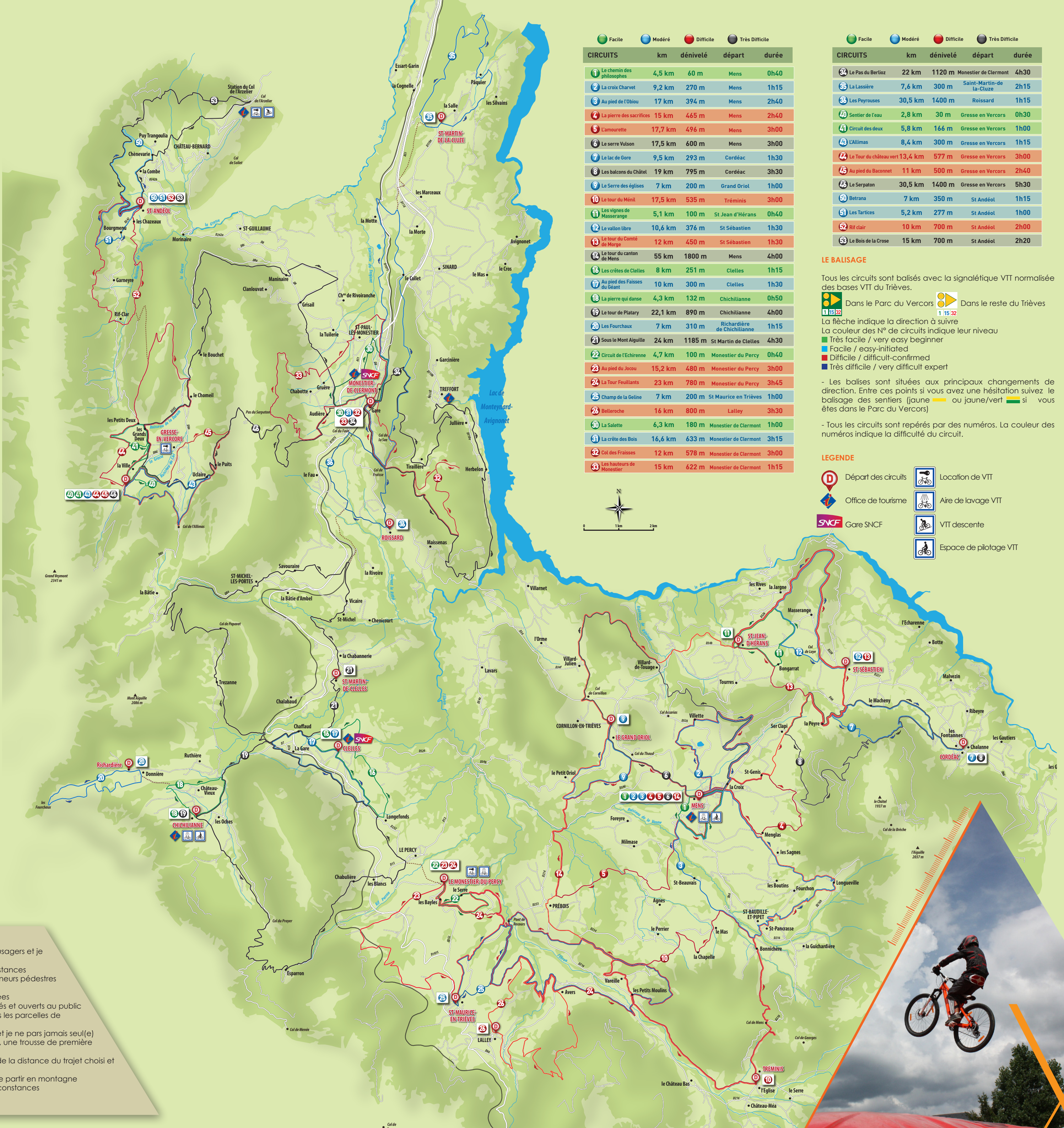
- Je prends connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi et

je ne prends pas de risques inutiles

- Je m'informe des conditions météorologiques avant de partir en montagne

- J'observe le Code de la route en tous lieux et toutes circonstances

- Je porte toujours un casque.



LE BALISAGE

Tous les circuits sont balisés avec la signalétique VTT normalisée des bases VTT du Trièves.

Dans le Parc du Vercors Dans le reste du Trièves

La flèche indique la direction à suivre

La couleur des N° de circuits indique leur niveau

■ Très facile / very easy beginner

■ Facile / easy-initiated

■ Difficile / difficult-confirmed

■ Très difficile / very difficult expert

- Les balises sont situées aux principaux changements de direction. Entre ces points si vous avez une hésitation suivez le balisage des sentiers (jaune ou jaune/vert si vous êtes dans le Parc du Vercors)

- Tous les circuits sont repérés par des numéros. La couleur des numéros indique la difficulté du circuit.

LEGENDE

D Départ des circuits

O Office de tourisme

SNCF Gare SNCF

Location de VTT

Aire de lavage VTT

VTT descente

Espace de pilotage VTT