

# Trièves Matheysine

*Carnet d'escapades*

Trail des Passerelles  
du Monteynard  
Été 2026

# La Matheysine



La Matheysine est le territoire le plus au sud de l'Isère, à seulement 45min de Grenoble. Ce vaste espace naturel de 70 000 hectares se caractérise par l'alternance de grands lacs, vallées, et sommets pouvant atteindre 3000m d'altitude. La Matheysine est sans aucun doute un terrain de jeu idéal pour les activités de pleine nature, mais elle regorge aussi d'un patrimoine secret à découvrir.

© S&M Booth - Inspiration Vercors

# Le Trièves



**Ce que le Trièves confie à ceux qui prennent le temps.**

Entre Vercors et Dévoluy, le Trièves se découvre au rythme de ses sentiers, de ses villages et de ses paysages ouverts sur les géants de pierre. Ici, l'écotourisme prend tout son sens : une nature préservée, une agriculture familiale, des produits locaux, des rencontres sincères.

Lac turquoise, forêts, alpages et ciels immenses invitent à ralentir, respirer et explorer autrement. Un territoire vivant, accueillant et profondément ressourçant.

# Echappées

Et si cette année, le Trail des Passerelles du Monteynard était l'occasion de s'évader un peu plus et de découvrir les alentours du lac de Monteynard-Avignonet ?

Chaque rive du lac vous embarque dans un monde différent : la Matheysine, son patrimoine authentique, ses spécialités gourmandes et ses paysages... et le Trièves entre les contreforts du Vercors et le Dévoluy, ses géants de pierre, ses villages et ses habitants.

Deux territoires authentiques que nous vous invitons à découvrir.

On vous emmène en escapade !

## Au programme

### La régalade

Marchés

Nos bonnes adresses

Spécialités incontournables

p.4 et 5

### Des visites

p.6

### Des événements pour tous

p.7

### Idées d'activités

p.8 et 9

### Envie d'explorer encore ?

Les randonnées

p.10 et 11



Ici, le terroir se savoure autant qu'il se contemple ! Les marchés regorgent de produits locaux, et des odeurs alléchantes émanent des stands de douceurs faites maison. Flânez sur les étals, faites un brin de causerie avec les producteurs, repartez avec un panier bien garni, vos papilles vous remercieront.

## En Trièves

Les ravioles du Trièves, la bouffette de Mens, les vins des coteaux de Prébois, le pain doré et craquant du fournil, les fromages de chèvre et de brebis d'alpage...

### Le marché de Mens

#### Le samedi matin

Incontournable du Trièves, le marché de Mens, fait battre le cœur du territoire. Sous la halle du XVe siècle, producteurs et artisans partagent fruits, pains, fromages, miels, bières et vins locaux. Capitale historique du Trièves, Mens dévoile ses ruelles pavées, son patrimoine vivant, la librairie indépendante La Palpitante et le Café des Arts, célèbre pour son plafond peint et ses décors classés.

### Le marché de Monestier de Clermont

#### Le dimanche matin

Le passage dans Monestier-de-Clermont est toujours un moment fort du Trail de Côte Rouge, porté par une ambiance chaleureuse et festive. Venez le dimanche matin flâner dans la Grand Rue, rencontrer les producteurs locaux et remplir votre panier de pains, fromages, légumes ou douceurs du Trièves. Installez-vous en terrasse pour un café, échangez avec les habitants et profitez de ce village vivant, heureux de voir ses rues s'animer au rythme du trail.

## En Matheysine

Le Murçon Matheysin, la tourte à la viande muroise, les brouquetons, les oreilles d'ânes (pâtes fraîches fourrées aux épinards), la tomme du Grand Serre...

### Le marché de La Mure

#### Le lundi matin

#### Dans le centre ville et sous la halle

A ne pas rater, le marché de La Mure est le plus grand marché du Sud Isère, avec une large palette de produits à découvrir. Une ambiance conviviale vous y attend, entre les différents étalages de produits en tous genres (produits frais, spécialités régionales, vêtements, tissus...) Pour la petite histoire, c'est un marché séculaire dont les origines remontent à 1309.

### Le marché de Corps

#### Le jeudi matin

#### Dans le centre ville

Petite ambiance détendue et chaleureuse au rendez-vous. Promenez-vous entre les différentes échoppes et laissez vous séduire par les différents produits présentés, que ce soit par les bijoux, les vêtements, les chaussures, ou encore par les articles pour la maison. Côté alimentaire, vous trouverez également des fruits et des légumes de producteurs locaux, des confitures, du miel, des fromages, des saucissons, des chocolats...

# Nos bonnes adresses

## Au Cœur du Trièves

### Mens

Un restaurant semi-gastronomique vibrant signé Romane Belon et Julien Tacchini, magnifiant les produits bruts du terroir au rythme des saisons.

04 76 75 88 78

[restaurant-aucoeurdutrieves.fr](http://restaurant-aucoeurdutrieves.fr)



© Itinera Magica

## Maltacina Saint Théoffrey

Seul restaurant étoilé au Guide Michelin de la Matheysine, la maison fait la part belle aux produits exclusivement locaux et de saison.

04 76 30 34 45

[maltacina.com](http://maltacina.com)



## L'écrémée

### Monestier de Clermont

Une pâtisserie fine, gourmande et inventive recommandée par le guide Gault&Millau. La formule petit dej' est un régal, et les prâlines - signature de la maison - vous laisseront de doux souvenirs sucrés.

04 76 34 43 63

[patisserielecremee.com](http://patisserielecremee.com)

## La Maison Salettina Corps

Distillerie artisanale proposant des visites guidées et dégustations pour découvrir les secrets de fabrication de ses liqueurs ancestrales.

04 76 30 05 02



# Spécialités incontournables



© Emmanuel Breteau

## En Trièves

### La bouffette de Mens

Une recette secrète pour une pâtisserie qui va vous recharger les batteries en deux temps trois bouchées !

La bouffette de Mens est une pâtisserie unique qui s'exporte dans le monde entier. Un savoir faire familial qui fête ses 100 ans en 2026 !

#### Où la trouver :

Pâtisserie La Bouffette  
11 place de la mairie, 38710 Mens.

04 76 34 63 24



© Itinera Magica

## En Matheysine

### La tourte à la viande

Elle donne envie, sa couleur nous met en appétit en un seul coup d'oeil : c'est la pâte feuilletée (ou brisée selon les préférences) qui enveloppe délicatement la farce. Celle-ci est délicieusement composée de viande de veau et d'échine de porc, qui ont mariné toute une nuit avec du vin blanc, du thym, du laurier, des olives, des oignons et des champignons.

**Où la trouver :** les boulangeries en Matheysine font quasiment toutes leur tourte maison. On en trouve aussi chez les traiteurs, les bouchers-charcutiers, ainsi que dans les grandes surfaces dans les rayons "produits locaux".

# Des visites

## En Matheysine

### La Mine Image



Pendant plus de mille ans a été extrait des mines "l'or noir" de la Matheysine : l'antracite. Réputé pour être le meilleur charbon du monde de par sa pureté, ce minerai a façonné l'image du territoire qui en a gardé la trace dans son paysage et dans son Histoire. Aujourd'hui, il est encore possible de visiter les galeries authentiques de charbon à la Motte d'Aveillans.

**En savoir plus :**

**04 76 30 68 74**

[www.mine-image.com](http://www.mine-image.com)

### Notre-Dame de la Salette



Le Sanctuaire Notre-Dame de la Salette est le plus haut lieu de pèlerinage de France après Lourdes. Perché à 1800m d'altitude, les pèlerins venus du monde entier, ou randonneurs en quête de hauteur, viennent par milliers le visiter. La quiétude du lieu, les paysages époustouflants sur le Dévoluy et les Ecrins en font un lieu incontournable en Matheysine.

**En savoir plus :**

**04 76 30 00 11**

[lasalette.cef.fr](http://lasalette.cef.fr)

## En Trièves

### La Maison de Pays



A Clelles, la nouvelle Maison de Pays du Trièves vous ouvre ses portes pour un accueil à bras ouverts.

Dominant un paysage à 360° entre le mont Aiguille et les panoramas du Dévoluy et de l'Oisans, elle réunit en un même lieu trois espaces complémentaires : l'Office de Tourisme, un espace découverte pour toute la famille et La Triévoise : une grande boutique d'artisans et de producteurs locaux.

**En savoir plus :** [trieves-vercors.fr](http://trieves-vercors.fr)

**04 82 62 63 50**

### Le Domaine des Hautes Glaces



Première distillerie de whisky au monde certifiée Regenerative Organic (ROC), le Domaine des Hautes Glaces, ferme-distillerie, maîtrise tout le processus, de la céréale à la bouteille. Ses spiritueux d'exception expriment l'âme du Trièves à travers une agriculture holistique engagée pour la biodiversité. Visites et dégustations sur réservation.

**Où les trouver :**

Cornillon en Trièves

[hautesglaces.com](http://hautesglaces.com)

**09 50 29 92 77**

# Des événements



## Festival Bien l' Bourgeon

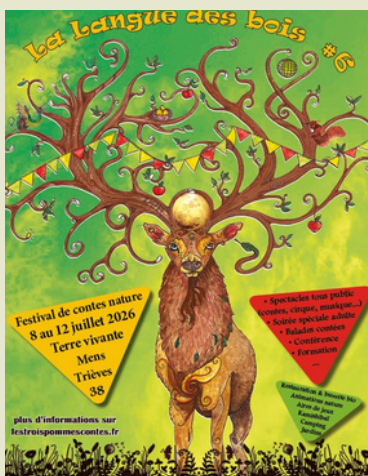
Gresse-en-Vercors, Trièves  
Du 3 au 5 juillet 2026

Plus qu'un festival, Bien l' Bourgeon est une immersion citoyenne et durable, célébrant le lien social et la biodiversité.

Une 9e édition estivale dédiée à la forêt. L'événement mêle fête et réflexion écologique : balades naturalistes et conférences engagées en journée, et programmation musicale éclectique (rap, punk, électro) en soirée.

Plus d'infos sur le [site internet](#).

**Coup de coeur** : La programmation en journée propose des spectacles, balades et animations gratuitement ou à prix libre : [consulter le livret](#).



## Festival La Langue des Bois

Mens, Trièves  
Du 8 au 12 juillet 2026

Quatre jours pour décrocher de son quotidien et se laisser guider de surprises en enchantements.

Un événement familial, convivial et écologique, pour prendre le temps de renouer avec la nature. Sur le magnifique site de Terre Vivante, venez découvrir des contes pour adultes et enfants, des conférences, des balades contées...

Plus d'infos sur le [site internet](#)



## Festival la semaine 34

Col d'Ornon, Matheysine  
Du 18 au 22 août 2026

Un phare de joie s'apprête à illuminer le Col d'Ornon à l'occasion du festival Semaine 34 !

La Semaine 34, l'incontournable festival arts & culture du Col d'Ornon, revient pour sa 13e édition du 19 au 22 août 2026 ! Spectacles, ateliers et activités artistiques et culturelles pour petits et grands. Venez partager ce rendez-vous festif ! Plus d'infos sur le site : [semaine34.fr](#)



## Festival les Nuits Musicales de Corps

Eglise de Corps, Matheysine  
Du 2 août au 14 août 2026

Chaque été, le Festival des Nuits Musicales de Corps offre un havre de paix et de sérénité à tous ceux qui veulent goûter aux bienfaits de la musique classique, instrumentale et vocale.

la 37e édition du festival invite à redécouvrir plusieurs formations avec piano : chant et piano, hautbois et piano, violoncelle et piano, et une formation originale, guitare et bandonéon.

Plus d'infos sur le site : [www.festivaldesnuitsmusicalesdecorps.fr](#)

# Idées d'activités en Trièves



## Le Parcours aventure Trièves

Au pied du mont Aiguille, 3 activités : parcours aventure, cabanes suspendues et un nouveau labyrinthe ! Que vous soyez en famille (dès 3 ans) ou avec des amis sportifs, vous allez faire le plein de sensations tout en profitant de la fraîcheur de la forêt et des vues spectaculaires sur le mont Aiguille.

### Parcours aventure Trièves

Saint Michel les Portes

04 76 34 16 64

[aventuretrieves.fr](http://aventuretrieves.fr)

## L'Odyssée verte

L'Odyssée verte est une balade en hauteur, sur des passerelles suspendues dans les arbres. Jeux, panneaux et objets interactifs invitent petits et grands à découvrir la forêt de façon ludique et sensorielle. C'est une balade familiale, poétique et accessible, non sportive et sans harnais. Dans le calme des sous-bois, profitez d'un cadre idéal pour pique-niquer. Depuis le même site, la boucle ludique autour de la Résistance passe par le Col de l'Allimas et dévoile aussi une vue méconnue du mont Aiguille.



### L'Odyssée Verte

Gresse-en-Vercors

06 78 43 86 92

[Horaires et infos](#)

## Parcours d'orientation ludiques



Comment découvrir de manière originale les paysages et le patrimoine du Trièves ? Grâce aux parcours d'orientation ludiques permanents, qui permettent de rechercher les balises en mode chasse au trésor, et d'apprendre des choses grâce au contenu des dépliants qui accompagnent l'activité.

A chaque balise, des informations sont fournies pour mieux connaître le territoire.

**A Monestier de Clermont, Château Bernard, Mens, Gresse-en-Vercors, Tréminis**

Plus d'infos sur le site [trieves-vercors.fr](http://trieves-vercors.fr)

## Expo et jeu au musée de Mens

Cette exposition se propose de raconter comment l'école, l'éducation et l'instruction ont imprégné une société rurale de montagne, avec ses contraintes, ses spécificités, et notamment la rivalité éducative entre catholiques et protestants. Vous pouvez profiter de cette visite pour découvrir le parcours d'orientation de Mens ou tester le jeu **Les Mystérieux visages du dragon** (sacoche à louer au musée).

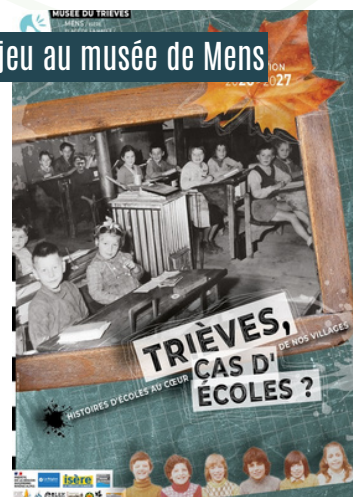


### Exposition "Trièves, cas d'écoles ?"

Et jeu de piste [Les mystérieux visages du dragon](#)

au [Musée du Trièves](#), à Mens

04 76 34 88 28



# Idées d'activités en Matheysine



## Lac du Sautet : activités nautiques douces et belvédère EDF du barrage

Le lac du Sautet est situé juste en amont du lac de Monteynard. Plus sauvage, moins fréquenté, et aussi plus abrité, il offre une multitude d'activités nautiques plus douces que son voisin comme le paddle, le canoë-kayak ou encore le bateau électrique. On vous conseille : le Belvédère et l'espace d'information du barrage du Sautet d' EDF pour en apprendre plus sur le patrimoine hydroélectrique du Drac.

**Base Nautique Sautet WSA et Belvédère EDF**  
Lac du Sautet, Corps  
07 88 55 05 54  
[www.wildsportadventure.com](http://www.wildsportadventure.com)



## Visite du Valjouffrey : la vallée la plus secrète des Ecrins

Commune classée village alpinisme du Parc National des Ecrins, Valjouffrey est très étalée (plus de 12000 hectares) et composée de 5 hameaux. Pour la petite histoire, Valjouffrey a été élue à 2 reprises « pire village de France ». À visiter : églises, chapelles, présentes dans chacun des hameaux et la scierie hydraulique des Ségoins

**Maison du Parc des Ecrins**  
Entraigues  
04 76 30 20 61  
[Horaires et infos](#)



## Parapente en Matheysine

La Matheysine est tellement grande et étendue qu'on peut la découvrir avec de nombreux modes de déplacements doux. On conseille particulièrement de la survoler en toute sécurité avec Matheysine Parapente. Panorama à couper le souffle sur la mosaïque de lacs, les sommets et les alpages.

**Saint Jean de Vaulx, Laffrey ou Courtet**  
[Plus d'infos sur le site matheysineparapente.fr](http://matheysineparapente.fr)

## Le Petit Train de La Mure

Considérée comme " La plus belle ligne des Alpes " la voie ferrée reliant La Mure au balcon de Monteynard ne cesse de séduire par ses points de vue. Elle témoigne aujourd'hui de son riche passé minier et offre la possibilité de découvrir les somptueux paysages de la Matheysine en surplombant le lac de Monteynard et le barrage EDF.

**Gare du Petit Train de La Mure**  
La Mure  
04 11 62 62 62  
[Horaires et infos](#)

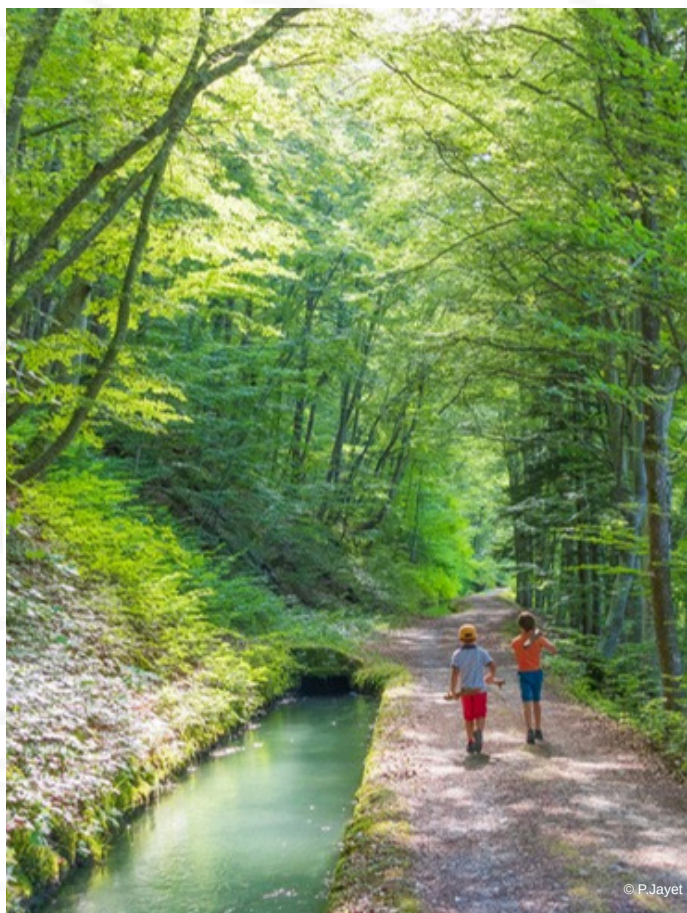


# Randonnées en Matheysine

## Le lac de Brouffier

Juste à côté de l'Alpe du Grand Serre, partez à la conquête du Lac de Brouffier, un lac de montagne sauvage à l'eau limpide. Tout l'itinéraire vous offrira des panoramas à couper le souffle. Sur le retour, par la Côte des Salières, marchez littéralement sur Grenoble, comme si vous voliez !

### Infos et topo



## Le canal du Beaumont

Cette promenade bucolique en sous-bois vous invite à cheminer le long d'un canal vieux de presque 150 ans, un joyau patrimonial qui irrigue, encore aujourd'hui, le Beaumont depuis le Valbonnais.

### Infos et topo



# Randonnées en Trièves

## Le Goutaroux

Au départ du paisible hameau de Trézanne, au pied de la majestueuse face Est du mont Aiguille, cet itinéraire vous fait dominer l'ensemble du Trièves. Entre forêts, crêtes et passages dégagés, la randonnée dévoile un panorama grandiose sur les contreforts du Vercors, les massifs de l'Oisans, du Dévoluy et les Écrins. Ne manquez pas la chapelle au toit de chaume et ses vitraux réalisés par le maître verrier Christophe Berthier, collaborateur d'Arcabas, dans ce décor empreint de calme et de sérénité.

[Infos et topo](#)



## Rochassac et le sentier des hirondelles

Au départ de Saint-Baudille-et-Pipet, cette randonnée sportive emprunte le spectaculaire sentier des Hirondelles, accroché aux falaises du Dévoluy. Entre ambiance minérale, passages en balcon, forêts fraîches et alpages sauvages, l'itinéraire mène jusqu'à l'alpage de Rochassac et sa cabane, idéale pour une pause pique-nique près de la fontaine. Tout au long du parcours, les panoramas sur le Trièves, l'Obiou et le Vercors sont grandioses

[Infos et topo](#)



# Venir en Trièves / en Matheysine

## En train

Paris - Grenoble : 3h

Marseille - Grenoble : 3h



## Venir dans le Trièves

**En train :** TGV Paris Gare de Lyon > Grenoble

**Train TER Grenoble > Gap** (Gare de Grenoble > Monestier-de-Clermont > Clelles/Mens)

**En BUS** depuis Grenoble Ligne T95 (Grenoble > Monestier-de-Clermont > Clelles > Mens)

**Comment se déplacer dans le Trièves ?**

Consultez la carte interactive des mobilités :



## Venir en Matheysine

**En train :** TGV Paris Gare de Lyon > Grenoble

**En BUS** depuis Grenoble Ligne T90/T91 Grenoble - La Mure - Gap

et Ligne T92 Grenoble - La Motte d'Aveillans - La Mure