La Matheysine

la Matheysine Communauté de communes

Située aux confins des départements de l'Isère et des Hautes-Alpes, entre Grenoble et Gap, de part et d'autre de la Route Napoléon, la Matheysine est un élégant mélange de moyennes et de hautes montagnes. Des gorges du Drac aux sommets des Écrins, des vallées du Valbonnais au plateau Matheysin, ce territoire alterne les bourgs industrieux et dynamiques avec des vallées sauvages, préservées et authentiques. Il regorge de richesses, tant culturelles que naturelles: lacs aux reflets de diamants, viaducs aux arches infinies. Été comme hiver, laissez-vous émerveiller par cette région aux mille trésors ! Plus de 900 km de sentiers balisés vous invitent à découvrir la Matheysine sous toutes ses formes. Des promenades de quelques heures aux grandes randonnées itinérantes, ce territoire permet une évasion totale pour tous niveaux. Dans ce carto-guide, ce sont 64 itinéraires commentés qui vous sont proposés. Bonne balade !

Les Lacs de la Muzelle et Petichet

Le plateau Matheysin

Parsemé de lacs et de collines allongées (les Creys) hérités des grands glaciers du quaternaire, le Plateau Matheysin a longtemps vécu par et pour l'exploitation minière de l'anthracite. Paradoxalement, cette activité a permis de conserver une agriculture à taille humaine qui continue de façonner ses paysages.

Le Lac de Petichet

LA PIERRE EYSIÈRE
Monteynard

Découvrez des points de vue inédits sur le Vercors, les gorges du Drac et le Mont Aiguille, le long de cette balade très abordable.

Difficulté : **moyen** Durée : **3 h 30** Distance : **9,6 km** Dénivelé : **530 m** Type : **boucle**

Départ **Monteynard-la Ville**, parking du cimetière, suivre la direction **Le Majeval** par **Pierre Eysière.** Arrivé à **Charousset,** retour au départ par **Le Mollard, Aux Vignon, La Rousse. Descendre les Roux. La Côte du Crozet** et **Les Neys.**

Variante
Départ également possible **Le Majeval.**

À découvrir
• Les ouvrages d'art de la ligne de chemin de fer de La Mure.
• La voir sur le barrage Monteynard-Avignonet. À sa construction, ce barrage était le deuxième plus grand lac artificiel de France, après celui de Serre-Ponçon. La première mise en eau totale est réalisée en avril 1963.

Le Viaduc

LA PIERRE MERLIÈRE
La Motte d'Aveillans

Jolie promenade forestière au milieu des chênes et des châtaigniers, pour se tenir au frais lors des journées chaudes.

Difficulté : **facile** Durée : **1 h 30** Dénivelé : **250 m** Distance : **3,7 km** Type : **boucle**

Départ **La Motte d'Aveillans** parking du musée de **La Mine image** au **Le Clos**, suivre direction **La Motte Saint Martin** en passant par **Aveillans, Le Mas** et **La Pierre Merlière.** Retour par le même itinéraire ou par **Rattier, Côte Belle, Les Verrons, Le Mas** et **Aveillans.**

À découvrir
• Le Musée "La Mine Image" sur l'histoire de l'exploitation de l'anthracite.
• La Pierre Merlière : site de taille de pierres meulières.

Vue sur le Vercors depuis le Sauvi

LA PIERRE PERCÉE
Pierre Châtel

Une balade ensoleillée débouchant sur un site atypique en belvédère. Somptueux au coucher du soleil.

Difficulté : **facile** Durée : **2 h 15** Distance : **4,8 km** Dénivelé : **271 m** Type : **aller-retour**

Départ **Clelles**, parking de l'église. Suivre la direction **Pierre Percée** par **Chante Merle, Picardon, Plan de la Rivoire,** et **Dessus la Pierre**. Suivre le même chemin pour le retour.

Variante retour
Redescendre vers **Serre de Lozier,** puis suivre la direction **Pierre Châtel** par **Le Clot** et **Plan de la Rivoire.**

À découvrir
• La vue panoramique sur le plateau Matheysin.
• La Pierre percée : elle serait, selon la légende, un démon pétrifié après un pari entre le duc de Lesdiguières et le diable.

Le Lac de Petichet

LE CREY DE CANIER
Cholonge

Des bocages de Cholonge, jusqu'à la forêt de Canier, une balade contrastée et toujours fraîche.

Difficulté : **facile** Durée : **2 h** Dénivelé : **180 m** Distance : **6,5 km** Type : **boucle**

Départ **Cholonge**, parking à côté de l'église, suivre direction **Laffrey,** en passant par **Le Sert de la Croix,** puis **La Pierre du Corbeau, Les Sciaux, Canier, Bois de Pont.** De là, retour à **Cholonge** par **La Coïrelle, Sous les Sciaux** et **Le Courtier.**

À découvrir
• Les alpages en terrasse sur les flancs du Grand Serre.
• La Prairie de la Rencontre : Le 7 mars 1815 en milieu d'après-midi, Napoléon fait face aux troupes de Louis XVIII, devant leur indécision il prononce ce mot fameux, plein d'émotion : « S'il est parmi vous un soldat qui veuille tuer son Empereur, me voici ».

Cholonge

LE CREY DES VORGES
Cholonge

Une boucle en forêt mais offrant des vues panoramiques intéressantes entre colline et lac, tout en traversant des hameaux typiques du plateau.

Difficulté : **moyen** Durée : **2 h 45** Dénivelé : **230 m** Distance : **8,5 km** Type : **boucle**

Départ **Cholonge**, parking à côté de l'église, suivre direction **La Mure,** en passant par **Les Vorges,** puis **Les Prés Dessous, Les Trousiers, Sous les Troussiers, L'Oche.** Retour à **Cholonge** par **Les Grandes Sagnes, Les Thenaux, Champ du Lac, La Fayolle** et **Le Sert de la Croix.**

À découvrir
• Les points de vue sur les lacs.
• Le grand lac de Laffrey : à 900m d'altitude, ce lac naturel est le 8e de France par sa superficie de 130 ha. Ses eaux vous offrent tous les plaisirs : baignade, barque, bateaux pédaliers, pêche, plongée, planche à voile, voile et kite-surf.

Plateau ondoyant au Grand Serre

LA PEYROUSE
Notre-Dame de Vaulx

Un parcours familial à la découverte d'un alpage, avec un panorama somptueux sur le Vercors, la basse vallée du Drac et les Ecrins.

Difficulté : **facile** Durée : **2 h** Dénivelé : **205 m** Distance : **4,2 km** Type : **A/R**

Départ **Notre Dame de Vaulx** parking **Le Chalet de l'Ás** à 3,5 km du village, suivre direction **La Peyrouse,** faire le tour du petit lac et passer par **Le Grand Lac** pour arriver au sommet **La Peyrouse.** Retour par le même itinéraire.

À découvrir
• Au sommet le superbe panorama à 360°.
• L'alpage du Conest est un grand pâturage très vallonné, avec plusieurs sommets. La Peyrouse au sud en est le point culminant (1710 m).

Le Sommet de la Peyrouse

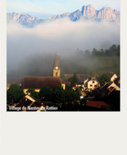
LA PLAINE DE NANTES EN RATTIER
Nantes en Rattier

Une boucle pour découvrir les richesses du Plateau, entre marais, bocage, et combes boisées sombres de hameaux.

Difficulté : **facile** Durée : **2 h 15** Dénivelé : **150 m** Distance : **7,1 km** Type : **boucle**

Départ **Nantes en Rattier** direction **Col de Malissol,** en passant par **Le Freynet, Plan du Freynet, La Chaumeta et Combe du Creux.** De là, retour à **Nantes-en-Rattier** par **Les Mais, Croix de l'Orme, Le Mas d'en Haut** et **Sous Serbouvet.**

À découvrir
• Les ruines du Château de Rattier.
• Rattier est un mot d'origine celte, dérivant de rath ou rath signifiant colline, lieu élevé et fortifié.


Village de Nantes-en-Rattier

BEAUREGARD
Saint Jean de Vaulx

Au départ d'un beau hameau d'altitude, offrez-vous un panorama splendide au sortir des forêts de Hêtres.

Difficulté : **moyen** Durée : **3 h** Dénivelé : **415 m** Distance : **8 km** Type : **A/R**

Départ **Les Arnaudis,** à 1,5 km du village, suivre direction **Beauregard,** par **Les Trois Fourches.** Retour par le même itinéraire.

À découvrir
• La Hêtre : je pousse droit, je peux atteindre les 40 m de hauteur et vivre 150 ans, mon écorce est gris clair et mes feuilles d'un vert tendre.
• Le Pic Noir est un oiseau forestier au tambourinage très sonore, il creuse les hêtres et se repaît d'insectes xylophages.

Le Pic Noir

LE CREY DE CANIER
Cholonge

Des bocages de Cholonge, jusqu'à la forêt de Canier, une balade contrastée et toujours fraîche.

Difficulté : **facile** Durée : **2 h** Dénivelé : **180 m** Distance : **6,5 km** Type : **boucle**

Départ **Cholonge**, parking à côté de l'église, suivre direction **Laffrey,** en passant par **Le Sert de la Croix,** puis **La Pierre du Corbeau, Les Sciaux, Canier, Bois de Pont.** De là, retour à **Cholonge** par **La Coïrelle, Sous les Sciaux** et **Le Courtier.**

À découvrir
• Les alpages en terrasse sur les flancs du Grand Serre.
• La Prairie de la Rencontre : Le 7 mars 1815 en milieu d'après-midi, Napoléon fait face aux troupes de Louis XVIII, devant leur indécision il prononce ce mot fameux, plein d'émotion : « S'il est parmi vous un soldat qui veuille tuer son Empereur, me voici ».

Cholonge

LE CREY DES VORGES
Cholonge

Une boucle en forêt mais offrant des vues panoramiques intéressantes entre colline et lac, tout en traversant des hameaux typiques du plateau.

Difficulté : **moyen** Durée : **2 h 45** Dénivelé : **230 m** Distance : **8,5 km** Type : **boucle**

Départ **Cholonge**, parking à côté de l'église, suivre direction **La Mure,** en passant par **Les Vorges,** puis **Les Prés Dessous, Les Trousiers, Sous les Troussiers, L'Oche.** Retour à **Cholonge** par **Les Grandes Sagnes, Les Thenaux, Champ du Lac, La Fayolle** et **Le Sert de la Croix.**

À découvrir
• Les points de vue sur les lacs.
• Le grand lac de Laffrey : à 900m d'altitude, ce lac naturel est le 8e de France par sa superficie de 130 ha. Ses eaux vous offrent tous les plaisirs : baignade, barque, bateaux pédaliers, pêche, plongée, planche à voile, voile et kite-surf.

Plateau ondoyant au Grand Serre

LA PEYROUSE
Notre-Dame de Vaulx

Un parcours familial à la découverte d'un alpage, avec un panorama somptueux sur le Vercors, la basse vallée du Drac et les Ecrins.

Difficulté : **facile** Durée : **2 h** Dénivelé : **205 m** Distance : **4,2 km** Type : **A/R**

Départ **Notre Dame de Vaulx** parking **Le Chalet de l'Ás** à 3,5 km du village, suivre direction **La Peyrouse,** faire le tour du petit lac et passer par **Le Grand Lac** pour arriver au sommet **La Peyrouse.** Retour par le même itinéraire.

À découvrir
• Au sommet le superbe panorama à 360°.
• L'alpage du Conest est un grand pâturage très vallonné, avec plusieurs sommets. La Peyrouse au sud en est le point culminant (1710 m).

Le Sommet de la Peyrouse

LE TOUR DU LAC MORT
Laffrey

Cette boucle familiale valorise des vues originales sur l'agglomération grenobloise et les massifs de la Chartreuse et Belledonne.

Difficulté : **facile** Durée : **2 h** Dénivelé : **190 m** Distance : **5,5 km** Type : **boucle**

Départ **Laffrey-Plage**, suivre direction **Col du Fond des Sclaux** en passant par **La Pivodière** et **Aux Allards.** Arrivé au carrefour **Les Bignards,** suivre direction **La Ferme du Lac Mort**, puis direction **Laffrey** en passant par **La Frette, Les Tibanons** et **Le Mollard.** De là poursuivre par **La Croix du Mollard,** puis retour à **Laffrey-Plage** en passant par **Lac Mort, Aux Allards** et **La Pivodière.**

À découvrir
• La belle demeure de maître en bord de lac.
• Le lac mort est un lac artificiel conçu pour produire de l'électricité dans la vallée de la Romanche.

La Grande Cascade

LA PIERRE PERCÉE
Pierre Châtel

Une balade ensoleillée débouchant sur un site atypique en belvédère. Somptueux au coucher du soleil.

Difficulté : **facile** Durée : **2 h 15** Dénivelé : **271 m** Distance : **4,8 km** Type : **aller-retour**

Départ **Clelles**, parking de l'église. Suivre la direction **Pierre Percée** par **Chante Merle, Picardon, Plan de la Rivoire,** et **Dessus la Pierre**. Suivre le même chemin pour le retour.

Variante retour
Redescendre vers **Serre de Lozier,** puis suivre la direction **Pierre Châtel** par **Le Clot** et **Plan de la Rivoire.**

À découvrir
• La vue panoramique sur le plateau Matheysin.
• La Pierre percée : elle serait, selon la légende, un démon pétrifié après un pari entre le duc de Lesdiguières et le diable.

Le Lac de Petichet

LA PIERRE EYSIÈRE
Monteynard

Découvrez des points de vue inédits sur le Vercors, les gorges du Drac et le Mont Aiguille, le long de cette balade très abordable.

Difficulté : **moyen** Durée : **3 h 30** Dénivelé : **530 m** Distance : **9,6 km** Type : **boucle**

Départ **Monteynard-la Ville**, parking du cimetière, suivre la direction **Le Majeval** par **Pierre Eysière.** Arrivé à **Charousset,** retour au départ par **Le Mollard, Aux Vignon, La Rousse. Descendre les Roux. La Côte du Crozet** et **Les Neys.**

Variante
Départ également possible **Le Majeval.**

À découvrir
• Les ouvrages d'art de la ligne de chemin de fer de La Mure.
• La voir sur le barrage Monteynard-Avignonet. À sa construction, ce barrage était le deuxième plus grand lac artificiel de France, après celui de Serre-Ponçon. La première mise en eau totale est réalisée en avril 1963.

Le Viaduc

LA PIERRE MERLIÈRE
La Motte d'Aveillans

Jolie promenade forestière au milieu des chênes et des châtaigniers, pour se tenir au frais lors des journées chaudes.

Difficulté : **facile** Durée : **1 h 30** Dénivelé : **250 m** Distance : **3,7 km** Type : **boucle**

Départ **La Motte d'Aveillans** parking du musée de **La Mine image** au **Le Clos**, suivre direction **La Motte Saint Martin** en passant par **Aveillans, Le Mas** et **La Pierre Merlière.** Retour par le même itinéraire ou par **Rattier, Côte Belle, Les Verrons, Le Mas** et **Aveillans.**

À découvrir
• Le Musée "La Mine Image" sur l'histoire de l'exploitation de l'anthracite.
• La Pierre Merlière : site de taille de pierres meulières.

Vue sur le Vercors depuis le Sauvi

LA PIERRE PERCÉE
Pierre Châtel

Une balade ensoleillée débouchant sur un site atypique en belvédère. Somptueux au coucher du soleil.

Difficulté : **facile** Durée : **2 h 15** Dénivelé : **271 m** Distance : **4,8 km** Type : **aller-retour**

Départ **Clelles**, parking de l'église. Suivre la direction **Pierre Percée** par **Chante Merle, Picardon, Plan de la Rivoire,** et **Dessus la Pierre**. Suivre le même chemin pour le retour.

Variante retour
Redescendre vers **Serre de Lozier,** puis suivre la direction **Pierre Châtel** par **Le Clot** et **Plan de la Rivoire.**

À découvrir
• La vue panoramique sur le plateau Matheysin.
• La Pierre percée : elle serait, selon la légende, un démon pétrifié après un pari entre le duc de Lesdiguières et le diable.

Le Lac de Petichet

LE TOUR DU LAC MORT
Laffrey

Cette boucle familiale valorise des vues originales sur l'agglomération grenobloise et les massifs de la Chartreuse et Belledonne.

Difficulté : **facile** Durée : **2 h** Dénivelé : **190 m** Distance : **5,5 km** Type : **boucle**

Départ **Laffrey-Plage**, suivre direction **Col du Fond des Sclaux** en passant par **La Pivodière** et **Aux Allards.** Arrivé au carrefour **Les Bignards,** suivre direction **La Ferme du Lac Mort**, puis direction **Laffrey** en passant par **La Frette, Les Tibanons** et **Le Mollard.** De là poursuivre par **La Croix du Mollard,** puis retour à **Laffrey-Plage** en passant par **Lac Mort, Aux Allards** et **La Pivodière.**

À découvrir
• La belle demeure de maître en bord de lac.
• Le lac mort est un lac artificiel conçu pour produire de l'électricité dans la vallée de la Romanche.

La Grande Cascade