

Contacts utiles

La station de l'Alpe du Grand Serre, enchâssée entre les massifs du Taillefer et du Grand Serre, vous propose ses deux visages : les vastes alpages du Grand Serre offrant des vues sur la Chartreuse, les Ecrins, les pentes tourmentées du Taillefer avec ses forêts profondes et les nombreux lacs cachés au fond de ses vallons. Avant ou après le trail, vous pourrez aussi profiter des nombreux attraits de la station : VTT de descente, plan d'eau, via ferrata, site d'escalade ou balades tranquilles dans les bois.

Bienvenue sur le secteur de l'Alpe du Grand Serre



1 Alpe du Grand Serre
 La Morte
 La Matheysine

Plan des itinéraires de TRAIL

Itinéraires permanents de Trail en Isère



Itinéraires permanents de La Matheysine



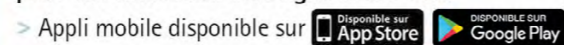
Accès

Le point de départ se fait de l'Alpe du Grand Serre.



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 App Store et Google Play
 > Egalement accessible sur isereoutdoor.fr

Signalétique et balisage

Balisage Trail indiquant la direction à suivre aux carrefours des itinéraires



itinéraire **FACILE** 1
 itinéraire **MOYEN** 2
 itinéraire **DIFFICILE** 3

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

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.



L'application Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation, conflit d'usage...), n'hésitez pas à l'utiliser.

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

Secours

- > En cas de problème, appelez le 112 et donnez la position précise de l'accidenté.



Partagez votre expérience sur [@matheysine.tourisme](https://www.facebook.com/matheysine.tourisme) [@alpeishere](https://www.instagram.com/alpeishere)
 #alpeishere #visitisere #matheysinetourisme

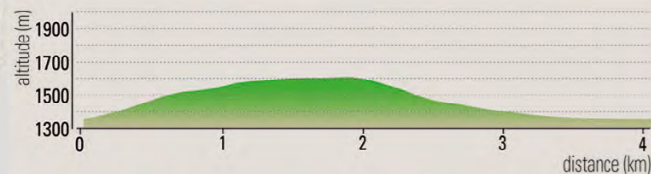
1 Alpe du Grand Serre

La Morte

1 La Cascade - Facile

Une première approche de la montagne majoritairement en sous-bois et qui offre de jolis points de vue. Une montée assez régulière permet de vite rejoindre le somptueux Cirque du Louvet. La descente, parfois technique en première partie, s'adoucit peu à peu jusqu'à la Cascade.

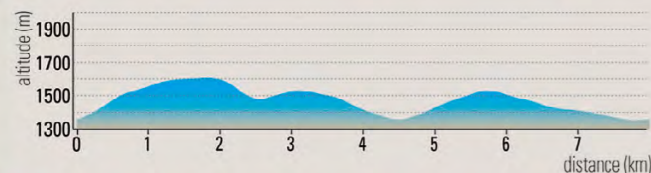
DISTANCE	4 km	DÉNIVELÉ POSITIF	240 m
PT HAUT/PT BAS	1609 m/1355 m	TECHNICITÉ	1



2 Lac de Prévourey - Moyen

Un joli parcours montagnard, plutôt roulant, sur les premières pentes du Taillefer et du Grand Serre. Belle base d'entraînement avec 3 montées principales, ce parcours offre une appréciable diversité de terrains et de points de vue. Il permet de découvrir le Cirque du Louvet, sa cabane et son lac.

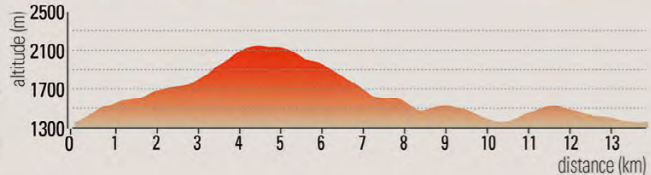
DISTANCE	9 km	DÉNIVELÉ POSITIF	548 m
PT HAUT/PT BAS	1609 m/1355 m	TECHNICITÉ	1



3 Crête et Lac de Brouffier - Difficile

Un parcours avec de superbes panoramas sur la station, l'agglomération grenobloise et les montagnes voisines. Une montée difficile dès le début du parcours avec sa récompense au bout : le Lac de Brouffier perché à 2115 m. Entre forêts et alpages : ambiance montagne assurée !

DISTANCE	13,7 km	DÉNIVELÉ POSITIF	1233 m
PT HAUT/PT BAS	2143 m/1355 m	TECHNICITÉ	2

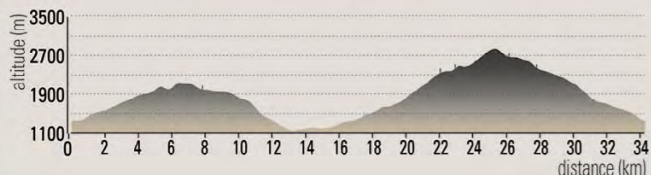


24 Du Grand Serre au Taillefer - Très difficile NON BALISÉ

Non balisé : GPX sur Isère Outdoor et www.matheysine-tourisme.com

Un vrai parcours de montagne, difficile et exigeant. A la conquête des deux sommets emblématiques de la station, le Grand Serre (2141m) et le Taillefer (2857m). Des panoramas exceptionnels, des passages aériens inoubliables et un sentiment de bout du monde en guise de récompense pour les coureurs confirmés.

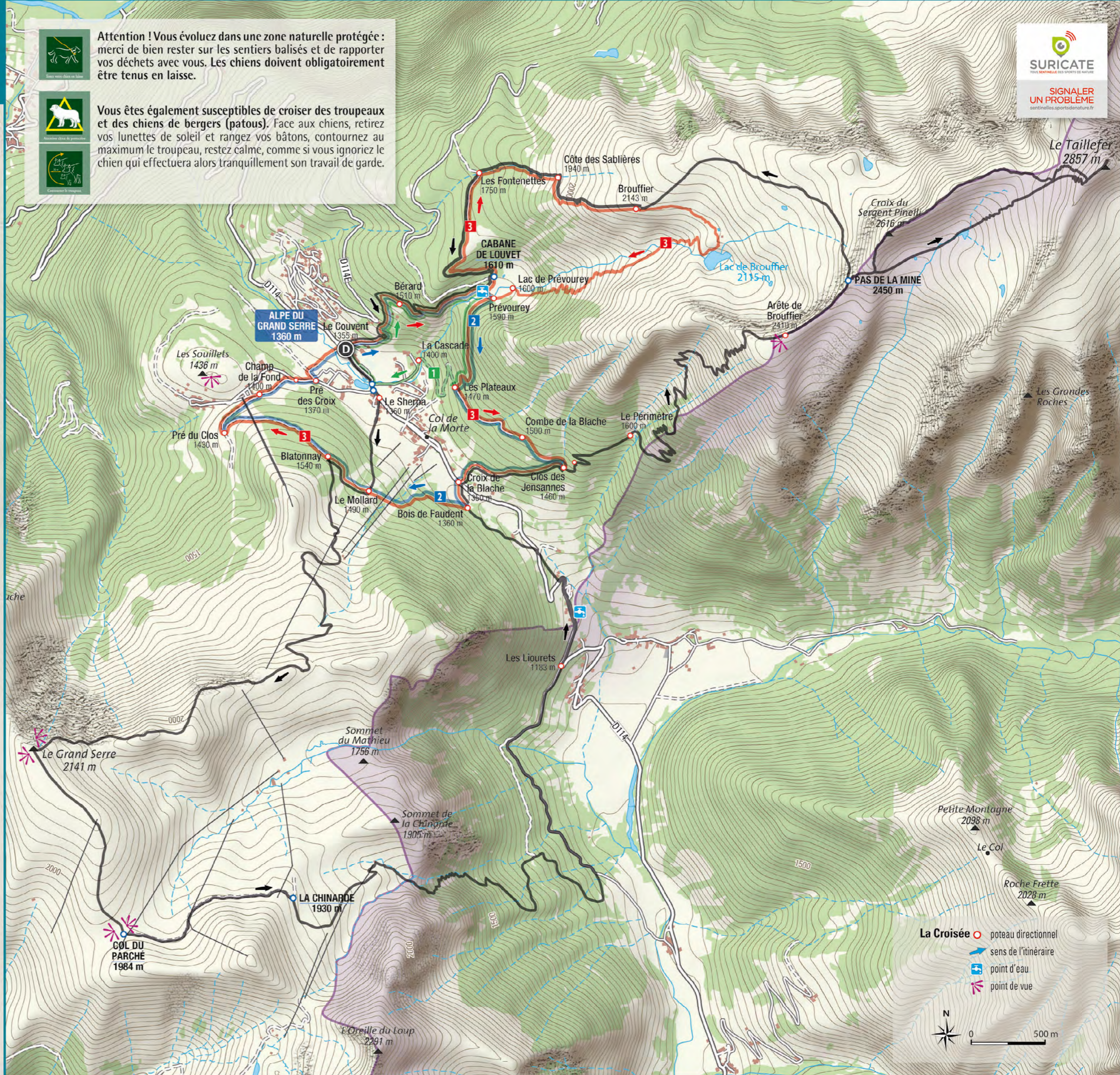
DISTANCE	34,1 km	DÉNIVELÉ POSITIF	2758 m
PT HAUT	2834 m/1355 m	TECHNICITÉ	3



Attention ! Vous évoluez dans une zone naturelle protégée : merci de bien rester sur les sentiers balisés et de rapporter vos déchets avec vous. Les chiens doivent obligatoirement être tenus en laisse.



Vous êtes également susceptibles de croiser des troupeaux et des chiens de bergers (patous). Face aux chiens, retirez vos lunettes de soleil et rangez vos bâtons, contournez au maximum le troupeau, restez calme, comme si vous ignoriez le chien qui effectuera alors tranquillement son travail de garde.



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

