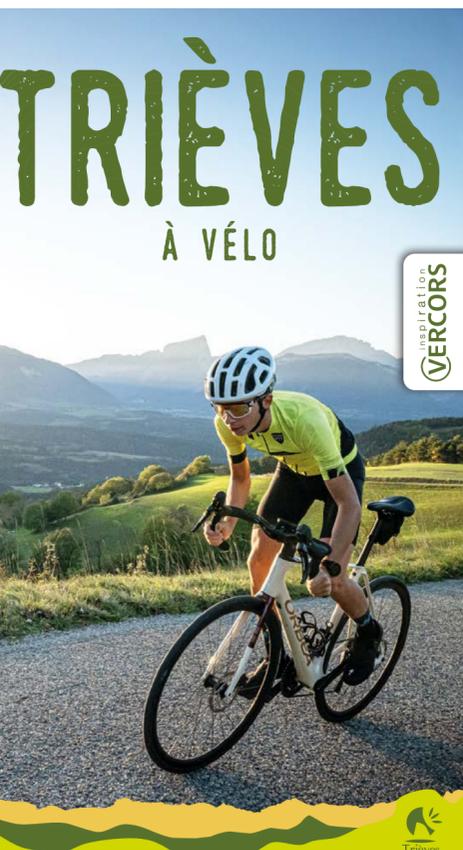


Office de Tourisme du Trièves
 contact@trieves-vercors.fr
 04 82 62 63 50

En train
 Depuis Grenoble, Vignes ou Gap,
 ligne SNCF 63 Grenoble-Vignes-Gap.
 Gare de Cléliez-Mens.
 Depuis Grenoble, Vignes ou Gap,
 ligne T95 Grenoble-Cléliez-Mens.
 Possibilité de transporter votre vélo
 sous réserve de place disponible.
 Plus d'infos T95 SNCF
 09 76 16 38 38

VENIR DANS LE TRIÈVES



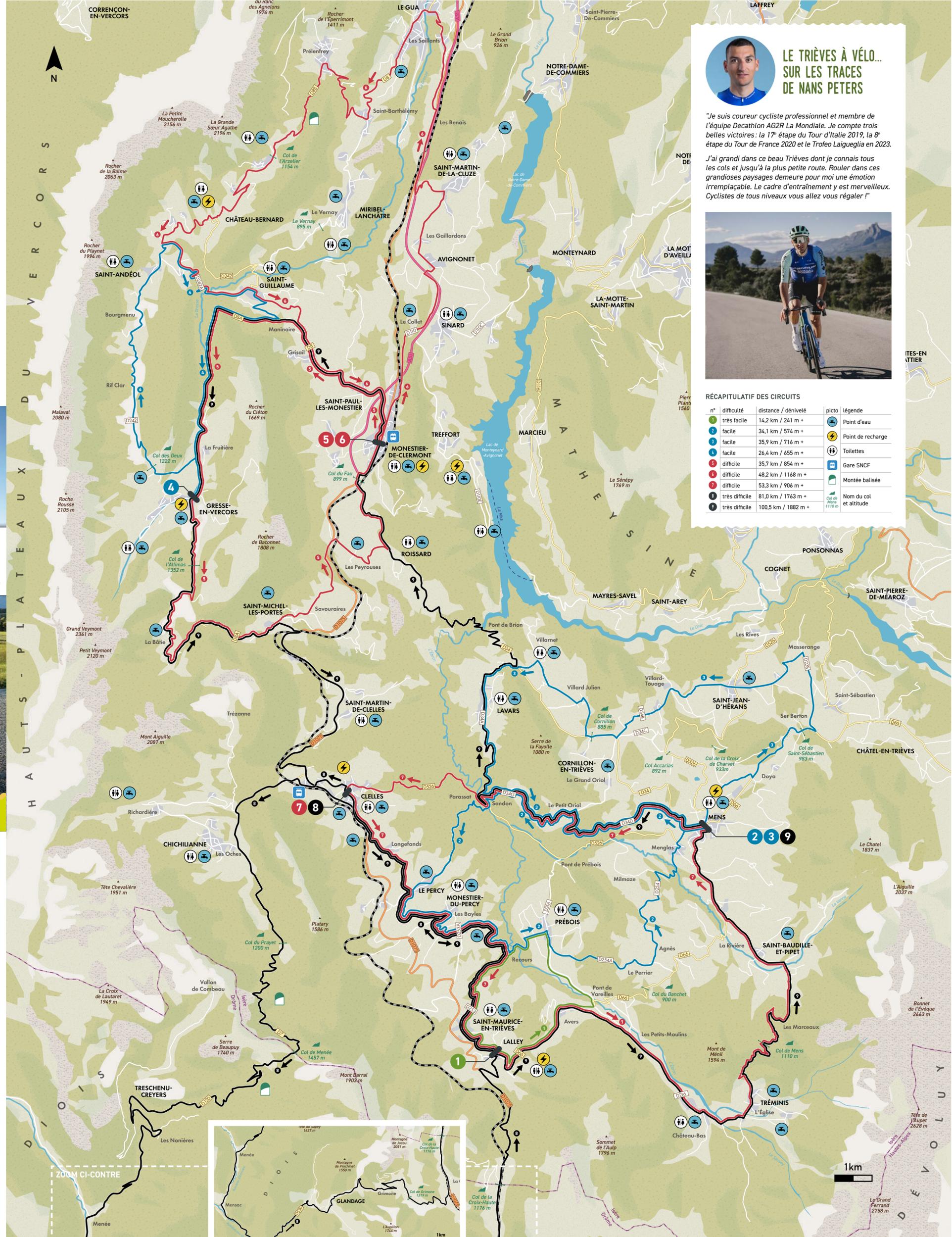
BIENVENUE EN TRIÈVES

Que vous souhaitiez vous remettre en selle ou changer de braquet, le Trièves permet à tous ceux qui ont un petit vélo dans la tête de vivre de belles expériences en sillonnant nos petites routes vallonnées et en grimpant nos cols panoramiques pour mouiller le maillot !

Sortez la tête du guidon, profitez de nos paysages et villages authentiques que nous vous invitons à découvrir avec 9 circuits. Et si vous commencez à pédaler dans la choucroute et à être à plat, faites une pause chez nos prestataires "Accueil Vélo" qui vous redonneront un coup de pompe à base de produits locaux !

Vous en avez encore sous la pédale ? Notre nouvelle carte vélo vous permet de composer votre propre étape en associant nos différents circuits à votre guise pour franchir la ligne d'arrivée en tête du peloton !

Retrouvez chaque circuit avec topo et tracé : www.trieves-vercors.fr



LE TRIÈVES À VÉLO... SUR LES TRACES DE NANS PETERS

"Je suis coureur cycliste professionnel et membre de l'équipe Decathlon AG2R La Mondiale. Je compte trois belles victoires : la 17^e étape du Tour d'Italie 2019, la 8^e étape du Tour de France 2020 et le Trofeo Laigueglia en 2023. J'ai grandi dans ce beau Trièves dont je connais tous les cols et jusqu'à la plus petite route. Rouler dans ces grandioses paysages demeure pour moi une émotion irremplaçable. Le cadre d'entraînement y est merveilleux. Cyclistes de tous niveaux vous allez vous régaler !"



RÉCAPITULATIF DES CIRCUITS

n°	difficulté	distance / dénivelé	legende
1	très facile	14,2 km / 241 m +	Point d'eau
2	facile	34,1 km / 574 m +	Point de recharge
3	facile	35,9 km / 716 m +	Toilettes
4	facile	26,4 km / 655 m +	Gare SNCF
5	difficile	35,7 km / 854 m +	Montée balisée
6	difficile	48,2 km / 1168 m +	Nom du col et altitude
7	difficile	53,3 km / 906 m +	
8	très difficile	81,0 km / 1763 m +	
9	très difficile	100,5 km / 1882 m +	

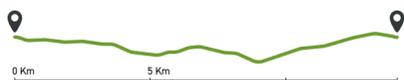


1

LES COTEAUX DE PRÉBOIS

→ 14,2 km ↗ +241 m ⌚ 1h ● facile

Lalley



Une boucle qui débute par le passage au hameau d'Avers où l'on aperçoit en face les vignes implantées sur les coteaux exposés au sud, avant de grimper vers le village de Prébois où vous apprécierez le panorama à 360° sur les massifs alentour du Vercors et du Dévoluy!

Juste après Prébois, dans la descente vers le pont de Recours, vous passerez au milieu des vignes dont la culture a été relancée par l'association "Vignes et vigneron du Trièves" (possibilité de visites en lien avec la Route des Savoir-Faire du Trièves).

Aucune vigilance particulière sur ce parcours.



2

LES VILLAGES DU CŒUR DU TRIÈVES

→ 34,1 km ↗ +574 m ⌚ 1h40 ● facile

Mens



Très belle boucle, au cœur du Trièves, qui vous fera découvrir de petits villages aux magnifiques points de vue : Le Percy, Monestier-du-Percy et Prébois ! La principale difficulté est la courte ascension entre Sandon et Le Percy, mais elle se fait à la fraîche, entouré des arbres du bois d'Eguinières.

Faites une pause dans les villages perchés du Percy et de Monestier-du-Percy afin d'apprécier leurs panoramas exceptionnels. Petite astuce pour reconnaître le village de Monestier-du-Percy, soyez attentifs à son clocher arrondi caractéristique que l'on voit de loin!

Aucune vigilance particulière sur ce parcours.

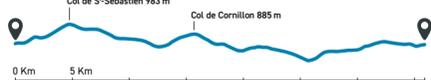


3

LE TRIÈVES EN PANORAMAS

→ 35,9 km ↗ +716 m ⌚ 1h50 ● facile

Mens



Comme son nom l'indique, cette boucle permet d'apprécier de nombreux panoramas sur le Trièves et ses terres cultivées qui offrent au printemps un patchwork coloré ! Prenez le temps de lever la tête du guidon sur ce parcours très agréable ponctué de points de vue splendides !

En fin de parcours, la petite route de Montvallon offre une vue magnifique sur la chaîne du Dévoluy ! Faites une pause à la table d'orientation du "Serre des Neuf Eglises" et tentez d'apercevoir les 9 clochers parmi les villages du Trièves.

Aucune vigilance particulière sur ce parcours.



ACCUEIL VÉLO

Dans le Trièves, de nombreuses structures labellisées **Accueil Vélo** se feront un plaisir de vous proposer les services adaptés pour un séjour réussi !

DES HÉBERGEMENTS

Que vous soyez en itinérance ou en séjour, choisissez l'hébergement labellisé accueil vélo qui vous convient : hôtel, gîte, chambre d'hôtes, camping...

DES RESTAURANTS

Pour recharger les batteries tout en faisant recharger la batterie de son vélo !

DES LOUEURS-RÉPARATEURS

Faites appel à des professionnels qualifiés pour bichonner votre monture ou louer un vélo à assistance électrique.

DES POINTS D'ACCUEIL

Informez-vous sur les meilleurs circuits, les conditions météo et les bonnes adresses. N'hésitez pas à leur demander leurs circuits coups de cœur, leurs bons plans ravitaillement ou leurs cols préférés !



Retrouvez les prestataires labellisés Accueil Vélo du Trièves sur notre site internet : www.trieves-vercors.fr ou en flashant le QR Code.



Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit aux cyclistes un accueil et des services de qualité le long des itinéraires cyclables.

www.francevelotourisme.com

Les professionnels labellisés Accueil Vélo sont engagés dans une démarche de qualité pour accueillir les visiteurs à deux roues dans les meilleures conditions en proposant des services adaptés : Accueil chaleureux, informations pratiques, conseils sur les itinéraires et les visites, météo... Abri vélo sécurisé, kit de réparation, point lavage du vélo ou des vêtements...

OÙ REMPLIR MA GOURDE ? #GourdeFriendly

Accédez à la carte en ligne afin de situer les points d'eau potable à proximité où vous pouvez remplir votre gourde gratuitement ! La carte présente les fontaines publiques et les établissements privés s'étant inscrits pour proposer ce service gratuitement.



Scannez le QR code pour ouvrir la carte, être géolocalisé et voir les points d'eau autour de vous !



4

DU GRAND-VEYMONT AUX DEUX-SŒURS

→ 26,4 km ↗ +655 m ⌚ 1h40 ● facile

Grasse-en-Vercors



La sublime route du Balcon Est du Vercors est un petit bijou pour les cyclotouristes ! Au pied des falaises du Vercors, cette route de montagne offre des points de vue splendides sur les "Dolomites Françaises". Passage à l'emblématique Col des Deux (1 222 m) en début de parcours.

Le village de Saint-Andéol, avec une vue magnifique sur les Deux-Sœurs ! Le passage devant des fermes qui vendent du fromage et des yaourts.

Aucune vigilance particulière sur ce parcours.

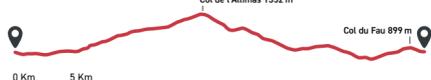


5

LE BALCON EST DU VERCORS

→ 35,7 km ↗ +854 m ⌚ 2h ● difficile

Monestier-de-Clermont



Une belle boucle qui vous permettra de vous lancer à l'assaut du Col de l'Allimas (1 352m), principale difficulté du parcours. Les vues sur les falaises du balcon est du Vercors sont impressionnantes, et notamment la vue du Mont Aiguille qui se découvre à partir du sommet du col.

Le passage au hameau de La Bâtie, sa petite chapelle, et sa magnifique vue sur le Mont Aiguille ! Prenez le temps de faire une petite pause et une photo souvenir avant de plonger vers Saint-Michel-les-Portes !

En fin de parcours, vous devez emprunter la RD1075 à forte circulation sur 200 m avant de tourner à droite vers Roissard, Soyez vigilants !



6

D'UNE RIVE À L'AUTRE DE LA GRESSE

→ 48,2 km ↗ +1168 m ⌚ 2h45 ● difficile

Monestier-de-Clermont



Arpentant les routes du nord du Trièves, cette boucle sportive vous emmènera de part et d'autre de la rivière de «la Gresse». Ca va chauffer dans les mollets avec l'ascension du Col de l'Arzelier, dont la montée est balisée de bornes kilométriques indiquant le pourcentage de pente du prochain kilomètre depuis les Saillants du Gua.

L'arrivée au Col de l'Arzelier avec la vue sur la montagne des Deux-Sœurs, l'occasion d'une pause bien méritée !

Vous empruntez la RD1075 à forte circulation sur 2km avant de tourner à gauche vers "Les Benais" puis de continuer vers "Les Saillants du Gua". Soyez vigilants !



LES BONS RÉFLEXES A VÉLO

AVANT DE PARTIR

- Je vérifie l'état de mon vélo (pneus, selle, guidon, roues, transmission...)
- Je prends connaissance des difficultés de mon parcours
- Je m'informe des conditions météorologiques
- J'informe d'autres personnes de mon itinéraire
- J'emporte avec moi un nécessaire de réparation, une trousse de première urgence et une carte détaillée du parcours
- J'emporte une lampe frontale pour les tunnels.

SUR LA ROUTE

- Je porte un casque qui devra être bien positionné
- J'applique le Code de la route en tous lieux et toutes circonstances
- Je m'arrête et stationne toujours hors de la chaussée, en utilisant le bas-côté de la route
- Je reste courtois avec les autres usagers et je reste discret
- Je garde mes détritrus.



OÙ LOUER UN VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE ?

CHATEAU-BERNARD

AlteBike
Location de VTT et gravel
06 62 71 02 44
www.altebike.fr

GRESSE-EN-VERCORS

Grillet Sports
Location de VTC, VTT et Fat Bike
04 76 34 30 12
www.grillet-sports.com

LALLEY

Camping Belle-Roche ***
Location de VTT
04 76 34 75 33
www.campingbelleroche.com

MENS

Camping Pré Rolland ***
Location de VTT
04 76 34 65 80
www.camping-prerolland.fr

TREFFORT

Camping d'Herbelon ***
Location de VTT
04 76 34 05 47
www.camping-dherbelon.fr

Camping de la Plage ***
Location de VTT
04 76 34 06 31
www.camping2laplage.com

SERVICES VÉLO

GRESSE-EN-VERCORS

Vente-Réparation-Location
Grillet Sports
04 76 34 30 12 / www.grillet-sports.com

MONESTIER-DE-CLERMONT

Vente-Réparation
Two Wheels
04 76 34 44 78

MENS

Réparation-Location de VTT
Atelier Roues Libres
06 32 02 93 26

CHATEAU-BERNARD

Vente-Réparation-Location
AlteBike
06 62 71 02 44 / www.altebike.fr

SECOURS ET SERVICES MÉDICAUX

Pharmacies

Pharmacie de Monestier
Monestier-de-Clermont
04 76 34 07 18
Pharmacie du Châtel
Mens - 04 76 34 61 24

Médecins

Buffereau, Bernard (pro-pharmacie)
Ctelles - 04 76 34 18 32
Lacroix, Keller, Leroy
Mens - 04 76 34 65 74
Cugnod
Monestier-de-Clermont
04 76 34 18 42
Jourdan, Gasparin, Montpiéd, Bultez
Monestier-de-Clermont
04 76 34 03 31
Hertl
Les Saillants-du-Gua
04 76 99 81 49

NUMÉRO D'URGENCE - 112

COMMERCES ALIMENTAIRES

CHICHILIANNE

Boulangerie L'Eco-Pain
06 98 90 64 54
Épicerie
Le comptoir des vagabonds
04 76 34 47 42

CLELLES

Boulangerie Évasion Gourmande
04 76 34 41 62
Épicerie Chez Julie
04 76 34 40 24
Épicerie Beylier
04 76 34 86 16

GRESSE-EN-VERCORS

Boulangerie-Épicerie Jullien
04 76 34 30 76
Épicerie Les Dolomites
04 76 34 20 04

LALLEY

Épicerie Vival
04 76 34 74 03

MENS

Boulangerie Longo
04 76 34 35 61
Boulangerie Marcou
04 76 34 60 38
Boulangerie Landreau
04 76 34 66 24
Boulangerie Ma Boulangerie
04 76 34 61 73
Épicerie Au petit marché
04 76 34 67 61
Magasin de producteurs
Le Raccourdi
06 71 05 53 40
Pâtisserie La Bouffette
04 76 34 63 24
Pâtisserie Max'So
04 76 34 48 40
Petit Casino
04 76 34 03 59

MONESTIER-DE-CLERMONT

Boucherie Claret
06 07 23 49 80
Épicerie Proxi
06 73 71 20 12
Intermarché
04 76 34 38 30
Magasin de producteurs
Brin d'Paille
06 84 43 11 85
Pâtisserie L'Écrémée
04 76 34 43 63

PRÉBOIS

Épicerie Le Mar-di
09 54 73 41 36

SAINT-GUILLAUME

Épicerie Relais Touchane
04 76 34 21 71

SAINT-MARTIN-DE-LA-CLUZE

Épicerie Jeanne
09 54 19 36 54

SAINT-MAURICE-EN-TRIÈVES

Boulangerie La Commanderie
04 76 34 79 12
Épicerie Le comptoir des Géants
07 84 95 07 32

SINARD

Boulangerie La Boulang'
06 70 40 45 93

TREFFORT

Épicerie La p'tite boutique
04 76 72 99 70
Épicerie Camping d'Herbelon
04 76 34 05 47

TRÉMINIS

Épicerie Sanson
04 76 34 71 88

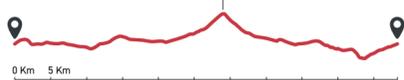


7

DE L'OBIOU AU MONT AIGUILLE

→ 53,3 km ↗ +906 m ⌚ 2h50 ● difficile

Clelles



Parcours agréable et varié à travers les petites routes du Trièves afin d'apprécier les paysages côté Vercors et côté Dévoluy, et ainsi admirer deux sommets emblématiques que vous aurez en ligne de mire tout au long du parcours : l'Obiou et le Mont Aiguille !

La route vallonnée qui va de Longefonds à Saint-Maurice-en-Trièves, en passant par Le Percy et Monestier-du-Percy. Le paradis des cyclotouristes, avec une vue exceptionnelle ! Vous aurez peut-être la chance d'y croiser Nans Peters, de l'équipe cycliste Decathlon AG2R La Mondiale !

En début de parcours, vous empruntez la RD1075 à forte circulation sur environ 300m avant de tourner à gauche vers Longefonds. Soyez vigilants !

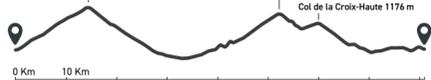


8

ENTRE TRIÈVES ET DIOIS

→ 81 km ↗ +1763 m ⌚ 3h45 ● très difficile

Clelles



Boucle sportive qui permet d'enchaîner les ascensions du col de Menée et du col de Grimone. Le Col de Menée possède d'ailleurs un balisage spécifique pour les cyclos avec des bornes kilométriques indiquant le pourcentage de pente du prochain kilomètre. Cette escapade côté Diois vous permettra d'apprécier ce territoire au climat méditerranéen !

La descente du Col de Menée côté Diois ! Après avoir franchi le tunnel, on bascule soudainement en Provence. La végétation change, on entend chanter les cigales et l'on sent déjà l'odeur de la lavande cultivée dans le Diois...

Tunnel du col de Menée : éclairage indispensable ! Du pied du Col de Grimone à Lalley, 7km sur la RD1075 : soyez vigilants !

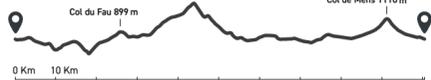


9

DES CONTREFORTS DU VERCORS À CEUX DU DÉVOLUY

→ 100,5 km ↗ +1882 m ⌚ 4h15 ● très difficile

Mens



Un magnifique itinéraire qui permet d'apprécier la richesse des paysages du Trièves, des contreforts du massif du Vercors jusqu'à ceux du massif du Dévoluy ! Au programme des cols, des villages pittoresques, de petites routes vallonnées, des panoramas : un circuit idéal pour les sportifs qui veulent découvrir le Trièves authentique !

Un petit détour par les ruelles du centre de Mens pour apprécier l'architecture typique du Trièves et notamment les engrangeous et leurs bourras chargés de foin ! L'occasion de reprendre des forces en dégustant une spécialité locale : "la bouffette de Mens" !

Vous empruntez la RD1075 à forte circulation sur 10 km entre Saint-Michel-Les-Portes et Longefonds, soyez vigilants !

