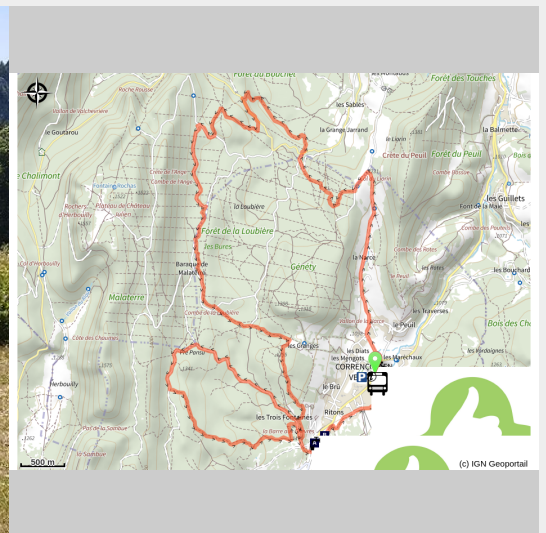


Traces de champions : Mon parcours VTT par Marie Dorin-Habert

4 Montagnes - Corrençon-en-Vercors



Marie Dorin en roues libres à Corrençon (L_Habert)

"Dans l'entraînement des biathlètes, le VTT est utilisé durant les séances de l'après-midi. Les séances « récup ». Il permet de s'oxygéner, de faire tourner les jambes et de s'amuser, rompant avec les matinées monotones mais nécessaires, à tourner en rond sur la piste de ski à roulette.

Préférant le vélo de route de mai à juillet, les sorties VTT sont plutôt automnales.

Mon but principal lorsque je sors du garage mes gros pneus crantés, est avant tout le plaisir de rouler sur des petits chemins étroits. Je pars donc à la recherche de ces fameux « single track » d'autant plus amusants lorsque leurs profils sont descendants !!

Voici donc ce tour, assez rapide, à faire avec plaisir en mettant l'accent sur les trois descentes qui sont pour moi les plus amusantes du secteur."

Départ : Corrençon-en-Vercors village

Arrivée : Corrençon-en-Vercors village

Un parcours varié et agréable, alternant entre jolis singles et chemins forestiers roulants.

Essentiellement en sous-bois, l'itinéraire traverse

des lieux chargés d'histoire avec une forte identité patrimoniale. On prend ensuite la route qui mène au **Col du Liorin**, jolies pentes, **Corrençon en Vercors** et **Bois Barbu**.

Arrivé au col, l'échappée avec un côté redoublé de plaisir, assez agréable, profil plat puis descendant, on le quitte bientôt pour un sentier plus étroit sur la droite, départ de la première Descente, Yes !!!

Bien regarder la trace GPS car il n'est pas balisé. Le petit chemin descend (doucement) mais gardez tout de même la plus petite vitesse pour ne pas vous faire surprendre par un petit piège : au détour d'un virage sur la droite, une montée apparaît brusquement.

Ensuite le sentier continue sa jolie descente jusqu'au croisement de la route d'**Herbouilly** avec celle qui remonte sur la droite à l'**Auberge de Malaterre**.

La trace traverse la route tout droit ! Et la descente reprend de plus belle. Partie hyper sympa dans les sous-bois, le sol tapissé d'aiguilles de sapin est tout doux sous les roues, le sentier serpente entre les arbres et les racines en descente puis progressivement à plat.

Après cette partie ludique..... un peu d'effort s'impose. Le sentier s'aplanit et rejoint un autre chemin plus large qui remonte d'abord légèrement puis franchement en

Infos pratiques

Pratique : À VTT

Durée : 2 h 30

Longueur : 19.0 km

Dénivelé positif : 603 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

Thèmes : Accessible en transport en commun, Agriculture et Savoir faire, Faune, Flore, Histoire et patrimoine, Point de vue

Itinéraire

lacet jusqu'à devenir carrément fatigant, pour déboucher sur la route qui va à **Herbouilly**.

Une bonne suée en perspective (là généralement je suis plus du tout en récup et je me mets la « misère » pour essayer de sortir sans poser le pied par terre !!!).

Arrivé sur la route, demi-tour vers la gauche, et on souffle.

On souffle bien parce que la montée n'est pas finie.

Un peu de route permet de retrouver ses esprits (environ 500 mètres), puis on tourne à droite sur le stand de tir de **Bois Barbu**.

Généralement c'est notre stand de tir au repos, lors de la reprise du tir au printemps. Donc si vous faites ce tour au printemps et que vous entendez des coups de feu, ce ne sont pas des chasseurs mais des collègues biathlète à l'entraînement. Allez d'ailleurs vérifier si ils tirent bien au centre de la cible !!

Passé le stand on continue de monter par un gros chemin et de suer par la même occasion. On retrouve plus loin une autre route qu'on longe uniquement sur 100 mètres, avant de tourner à gauche sur un gros chemin blanc qui va nous ramener à plat sur l'**Auberge de Malaterre**.

Juste avant de déboucher sur la route qui va à **Malaterre**, sur la droite on retrouve un petit « single track » profil plat montant qui tournicote entre les roches moussues et les racines des épicéas.

Un peu plus loin, on traverse la route, et on reprend ce même chemin jusqu'à l'auberge.

De là, on reste sur ce sentier qui va redescendre jusqu'à une route qu'on traverse également, pour monter en face sur un chemin assez large qui nous amène par des montagnes russes, sur la crête au-dessus de **Corrençon**. Et là..... on tourne à droite..... et on est sur la piste de la deuxième Descente, « trop de la balle », (bien regarder la trace GPS qui n'est pas évidente à trouver).

Il est autorisé de se laisser griser par la vitesse ! Pas de piège ici, la piste est belle et douce sous les roues. A un moment on traverse un gros chemin, la suite de la descente est légèrement sur la droite en descendant. La prendre et se régaler encore une fois jusqu'en haut du **Golf**.

C'était cool hein ?? Le truc bien quand j'arrive là, c'est que je sais que la plus belle reste encore à venir !

Par contre il faut reprendre de l'altitude... Mais en revanche, si les traces n'étaient pas évidentes à suivre, la suite est plus simple.

Arrivé en bas de cette descente, reprendre sur la droite la piste de ski large et recouverte de cailloux blanc qui remonte doucement. La suivre toujours tout droit (léger gauche), elle finit par monter jusqu'au croisement de **Pré Pansu**. Là, tourner à gauche toujours sur une piste de ski nordique qui monte, descend, remonte, redescend, jusqu'au début de la dernière Descente !!!

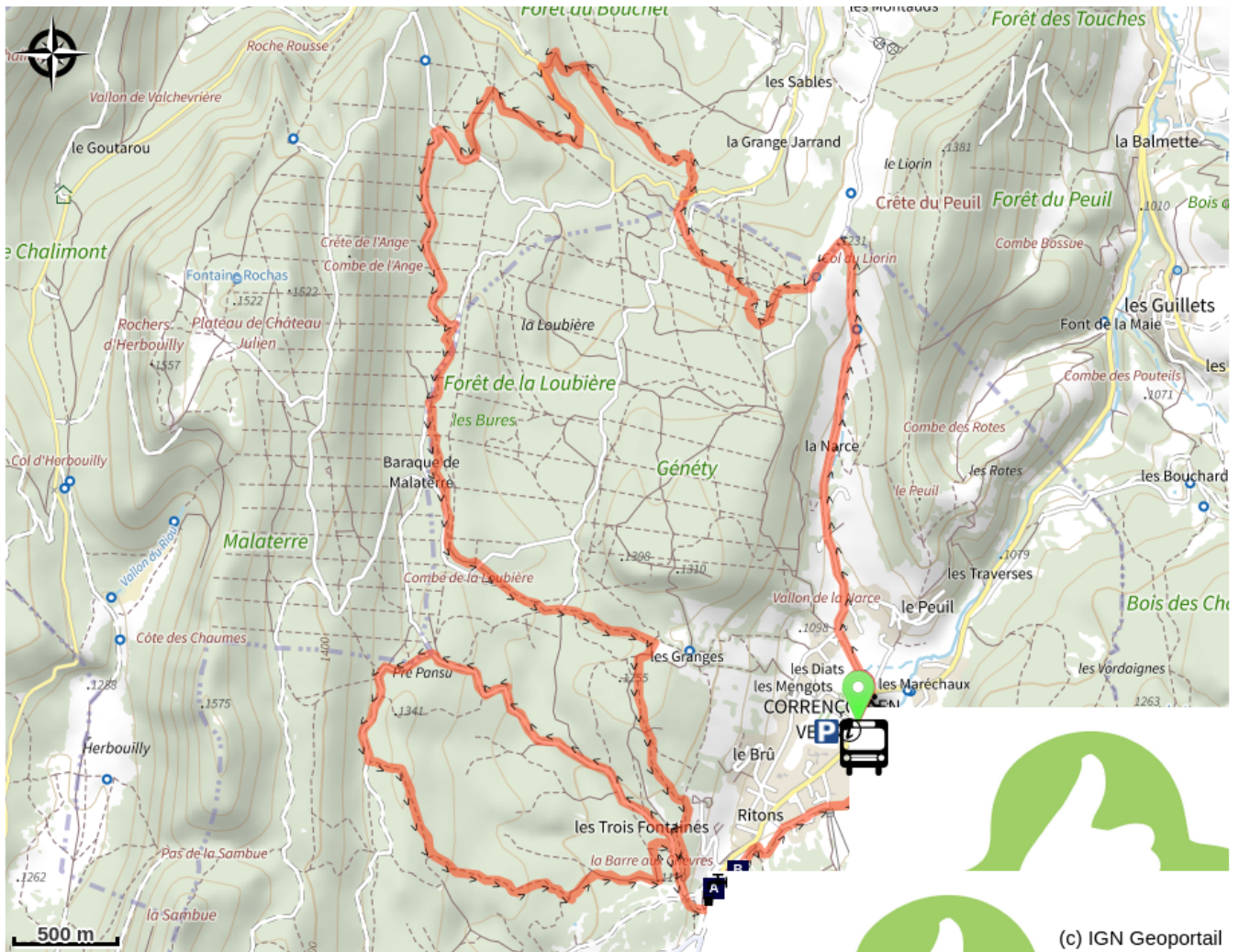
A un moment (à ne surtout pas rater), un petit chemin tourne à gauche. Si il ressemble à un chemin forestier au début il se transforme rapidement en petit sentier tortueux et amusant. Le suivre, se régaler encore une fois. La descente est longue, à un moment on est tenté de continuer tout droit mais il faut tourner quasiment à 90° sur la gauche et poursuivre la descente sur le petit sentier. On se régale, on se régale, vite ou moins vite, rien de très technique en fait ce qui permet de prendre un peu de vitesse. Attention à quelques obstacles qui peuvent être évité en les contournant sur la gauche (deux fois).

Mais tout plaisir à une fin.... Celle-ci arrive enfin, vous laissant la banane et le plaisir renouvelé d'avoir fait une sortie carrément sympa en VTT !!!

Le petit sentier rejoint donc les pistes de ski de fond, que l'on suit jusqu'au retour au

départ du **Golf** puis au village de **Corrençon-en-Vercors**.
Alors ? vos sensations ??!"

Sur votre chemin...



 Zecamp (A)

Les Murgers (B)

Toutes les infos pratiques

⚠️ Recommandations

Les Traces de Champions sont des parcours spécifiques d'entraînement (difficiles et techniques) qui ne correspondent pas toujours à des itinéraires balisés sur le terrain. Les descriptifs techniques sont moins précis que sur les autres circuits de Vercors Rando. L'usage est donc de télécharger la trace gpx pour suivre l'itinéraire.

Attention par temps de pluie ou de brouillard, certains passages peuvent être glissants et techniques.

Pour des raisons évidentes de sécurité, cet itinéraire est bien sur praticable dans son intégralité **UNIQUEMENT** en période "hors neige" !

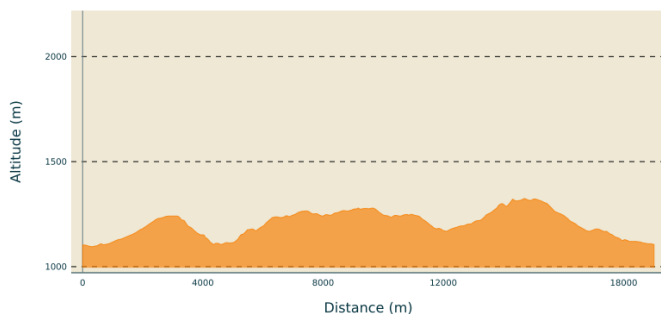
En début de saison renseignez-vous sur l'enneigement (parfois tardif !).

Utilisez les passages aménagés pour franchir les clôtures, refermez les portails et barrières, restez sur les chemins balisés.

Rester sur les chemins balisés c'est aussi respecter la propriété privée.

VTTistes, vous allez plus vite que les piétons et les cavaliers ! Pour éviter les accidents, ralentissez, avertissez et céder le passage en vous croisant.

Profil altimétrique



Altitude min 1095 m
Altitude max 1324 m

Transports

En train :

Gare SNCF de Grenoble

En Bus :

Avec les cars Région prendre la ligne T65 par Saint-Nizier ou T64 par Engins rejoindre Lans-en-Vercors puis avec la ligne T66 pour rejoindre Villard.
Le calculateur d'itinéraire multimodal OÙRA vous donne accès à toutes les correspondances entre les trains régionaux, transports urbains et ligne de bus départementale : <https://www.oura.com/> ↗

En Autostop :

Possibilité d'aller et/ou retour en autostop avec Rezo Pouce au départ ou à destination de Grenoble, Villard, Corrençon, etc. (retrouvez la carte des arrêts sur www.rezopouce.fr) ↗

↗

En covoiturage :

Proposez ou réservez votre covoiturage avec la plateforme régionale Mov'Ici

Accès routier

Depuis Villard-de-Lans, prendre la D215 en direction de Corrençon-en-Vercors.

Parking conseillé

Dans le village de Corrençon-en-Vercors

Lieux de renseignement

Office de tourisme de Corrençon-en-Vercors

Le village, 38250 Corrençon-en-Vercors

Tel : 04 76 95 81 75

<http://www.villarddelans-correnconenvercors.com>

Sur votre chemin...



Zecamp (A)

Marie Dorin-Habert, Robin Duvillard et Loïs Habert sont trois amis qui se sont lancés dans un projet innovant nommé "Zecamp". Zecamp est une structure d'hébergement et de restauration au départ des pistes de ski de fond, du golf et de la réserve naturelle des Hauts-Plateaux du Vercors. C'est un lieu ouvert à tous publics et toute l'année. Il a été créé par des sportifs de haut niveau résident sur le Vercors qui souhaitent partager leurs passions.

La formule est plutôt adaptée aux publics sportifs, grâce à une restauration saine, la mise à disposition de cartes et de traces GPS, une salle de musculation, un bain froid, un espace de séchage, des salles de stockage et de réparation du matériel, ainsi que des offres en lien avec les activités du Vercors.

Enfin, que vous soyez sportif ou non, l'essentiel est de profiter du lieu et du cadre pour se ressourcer.

Crédit photo : Zecamp



Les Murgers (B)

Le nom viendrait d'un mot bourguignon. Il est vrai que de la Bourgogne à l'Ardèche, les pierres poussent bien dans les terrains calcaires ! Ces tas de cailloux en bordure de champ proviennent du patient épierrage, au fil des temps, réalisés par des générations de paysans opiniâtres pour gagner des terrains cultivables. Parfois, ils sont montés en murets pour délimiter enclos et parcelles. C'est également un beau refuge pour la faune rampante à la recherche d'un abri.

Crédit photo : PNRV