

La Commune de LES SALLES a créé pour les personnes désirant courir, marcher ou rouler sur les chemins ces Cinq Parcours de trail classique alternant des montées et des descentes sur des sentiers au départ de La Plagnette .  
Avant de partir

Consultez les prévisions météo jusqu'au moment du départ.

- Informez un proche de votre itinéraire et des horaires prévus.
- Renseignez-vous sur l'état du parcours et sa difficulté,

Sur les parcours

- Respectez les milieux traversés, qu'ils soient naturels ou agricoles !
- Restez sur les sentiers et ne coupez pas les éventuels lacets.
- Conservez avec vous tous vos déchets
- En cas de problème rencontré sur le terrain (environnemental, balisage, autre), faites le savoir au gestionnaire des parcours : Mairie de LES SALLES

Pour chaque parcours, nous avons créé des topo-guide adaptés à la pratique du trail, avec une présentation détaillée du parcours, sur un fond cartographique que vous pouvez trouver à l'hotel- restaurant .



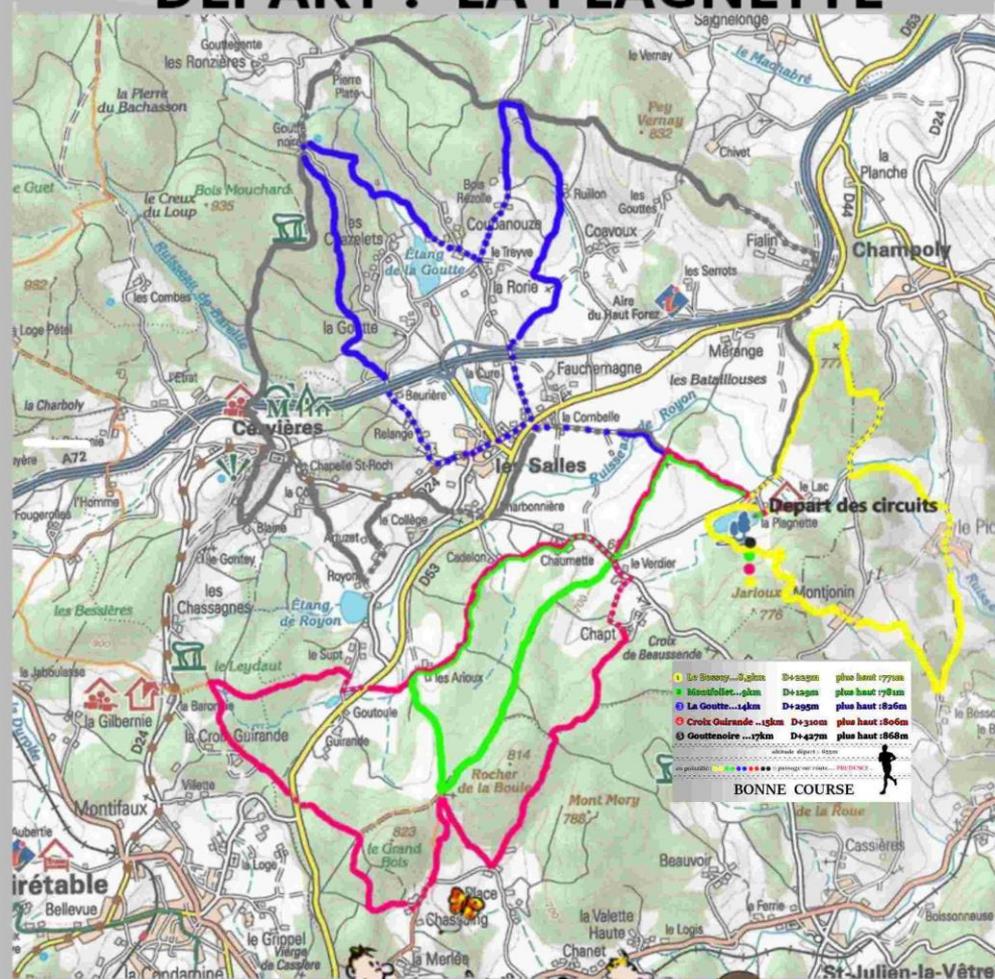


# PARCOURS TRAIL

## fléchés permanent

accès coureurs, marcheurs, VTT

### DEPART : LA PLAGNETTE





# PARCOURS "Le Bessey"

8,5km 225mD+

1- faire le tour de l'étang par le parcours sportif à l'envers.  
2- prendre à droite la piste qui monte haut de La Plagnette .  
3- descendre jusqu'au hameau de Montjaunin.

4- prendre en face une large piste sur environ 1km  
5- prendre à gauche , direction Le Piolard, puis tout droit.  
6- après le hameau prendre

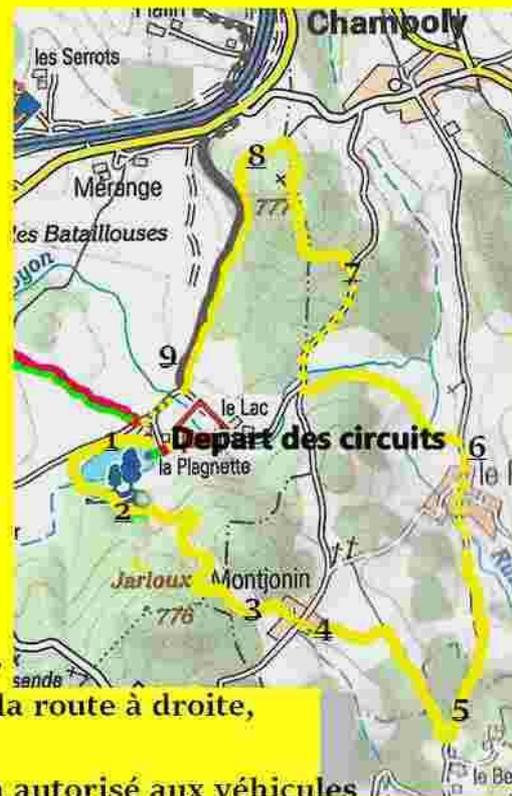
à gauche, traverser le ruisseau, aux maisons "Le Lac" prendre la route à droite, sur 800m env.

7- prendre à gauche , le chemin autorisé aux véhicules motorisés , garder ce sentier principal jusqu'en haut , panneau "les 3 croix".

8- traverser le champ par la trace marquée, rejoindre le chemin.  
9- prendre à gauche , garder ce chemin jusqu'à la route puis prendre à droite pour regagner le site de La Plagnette à 200m.

*PROFITEZ DU PARCOURS*

*BONNE COURSE*





# PARCOURS "Montfollet"

9km 129mD+

- 1- partir par la piste "parcours mesure"
- 2- à la Croix des Meaudres, prendre à gauche.
- 3- jusqu'à la route et prendre la piste, en face.
- 4- garder la piste jusqu'à la Croix de Montfollet.
- 5- prendre tout de suite à droite, aller jusqu'au croisement des pistes .
- 6- faire le contournement des maisons "Les Arioux"
- 7- garder la piste , en haut, prendre à gauche
- 8- rester sur cette voie, jusqu'à Cadelon
- 9- suivre , tout droit , jusqu'à la route, prendre à droite.
- 10- remonter la route jusqu'au carrefour.
- 11- retrouver , à gauche, la piste de l'aller la Croix des Meaudres, puis à droite gagner la Plagnette



PROFITEZ DU PARCOURS  
BONNE COURSE





# PARCOURS "La Goutte"

14km 295mD+



- 1- partir par la piste "parcours mesuré"
- 2- la garder jusqu'au bout, tout droit .
- 3- au virage , à droite, pour traverser la route
- 4- prendre à gauche, traverser l'accès autoroute
- traverser le village , prendre la route de Cervières.
- 5- à droite Croix Blanche, Relange, Beurrière
- 6- après passage sous autoroute, à gauche
- Tombeau de Mona prendre à la piste à droite.
- 7- contourner l'étang puis piste à gauche.
- 8- garder cette piste jusqu'à Gouttenoire.
- 9- traverser le hameau par la droite prendre en face le chemin qui va descendre
- à travers des cailloux jusqu'au croisement de pistes après le replat.
- 10- prendre à gauche et garder jusqu'à la route de Chausseterre.
- 11- traverser par la droite et suivre la petite route direction Bois-Resole
- jusqu'à Chez Dambert.
- 12- prendre à droite, puis à 80m, encore à droite pour descendre à Ruillon.
- 13- après le premier bâtiment , tout de suite à droite , remonter le chemin
- 14- à la route, prendre à gauche, à la Croix, à droite, jusqu'à la route.
- 15- prendre la route à gauche, sur l'autoroute, arriver à la chicane
- 16- reprendre la piste jusqu'au point de départ, La Plagnette .

PROFITEZ DU PARCOURS

BONNE COURSE



## PARCOURS "Croix Guirande"

15km 310mD+



- 1- départ par le "parcours mesuré" à la Croix des Meaudres, tourner à gauche, jusqu'à la route à prendre à droite et ensuite à gauche .
- 2- traverser le hameau de Chomette, passer Cadelon en restantsur la piste en face puis tout droit.
- 3- au grand croisement, prendre à droite, passer Les Arioux garder le chemin, en face, aller jusqu'à la route, la traverser.
- 4- monter jusqu'avant la première maison du Supt, prendre la piste à gauche et rester sur cette voie jusqu'au Leydau.
- 5- à 50m, prendre à gauche en direction du Chateau de Croix guirande.( apercevoir). aller tout droit.

- 6- traverser la nationale , aller jusqu'au premier croisement prendre, la piste du milieu qui va descendre, la garder jusqu'au chemin qui croise perpendiculairement, et suivre à gauche , traverser Chassaing par la route à gauche.
- 7- au bas quitter la route ,prendre le chemin en face
- 8- monter jusqu'au croisement "Croix de Montfolet". tourner tout de suite à droite pour redescendre à La Place. avant les maisons tourner à gauche.
- 9- monter jusqu'à La Caravoine (grand carrefour de chemins) prendre en face, un peu à droite.
- 10- dans le coude , prendre à gauche pour descendre jusqu'au Chapt, puis à gauche , contourner la fromagerie et rester sur la route.
- 11- tourner à gauche, puis à droite après la route du lac, retrouver la piste de l'aller , à droite à la Croix , puis La Plagnette.

PROFITEZ DU PARCOURS  
BONNE COURSE



# PARCOURS "Gouttenoire"

17km 427m D+

ATTENTION : fléchage blanc



1- au départ "parcours mesuré", suivre la piste, après la partie goudronnée (env 2km) aller jusqu'à la route de St Julien, et prendre à droite ; traverser à Charbonnière au 2eme carrefour, prendre la piste en face jusqu'à la route de Cervières.

2- à gauche sur 100m, puis à gauche passer Artuzet,

3- avant Royon, prendre à droite jusqu'à La Côte et le petit chemin en face.

4- à la chapelle St Roch, suivre deux fois à gauche,

5- au bas du chemin, suivre à droite et grimper à Cervières

6- suivre le chemin de rondre, puis à droite et à gauche descendre jusqu'à sous l'autoroute par le petit chemin en face du cimetière.

7- remonter jusqu'à la grande clairière et prendre tout droit en face.

8- le chemin, plat, prend de la hauteur au milieu des pierres (difficile de courir) jusqu'à la Pierre Branlante, (à voir).

9- descente tranquille jusqu'à Gouttenoire et au centre du hameau, route à gauche puis à 200m, chemin à droite.

10- garder ce chemin jusqu'à la route de Chausseterre.

11- prendre le chemin en face, jusqu'à Chez Dambert.

12- puis à droite, rester sur cette piste jusqu'au pied d'un chemin raide, caillouteux.

13- rester tout droit, passer la croix, arriver aux Carrières

14- descendre par la route, passer sous l'autoroute et prendre en face légèrement à droite la petite route.

15- à 100m, monter à gauche le chemin, prendre à droite et garder la piste jusqu'à la route qui ramène à La Plagnette.

**PROFITEZ DU PARCOURS  
BONNE COURSE**

