

## Balade

Oz-en-Oisans

Dès  
7 ans

### Marche nordique : ouverture d'un parcours permanent

Oz-en-Oisans innove avec son parcours permanent de marche nordique. L'itinéraire a été tracé sur le plateau des Lacs à 2000 m d'altitude pour profiter de paysages magnifiques. Le parcours est de 5 km avec 200 m de dénivelé et accessible dès 7 ans, âge où on commence à avoir des bâtons adaptés à ce sport !

Vous voulez découvrir ce sport ? Rendez-vous un lundi de 9h30 à 11h à l'office de tourisme d'Oz-en-Oisans, qui propose une initiation gratuite de cette discipline. Le matériel est prêté, même pour les enfants. Venez avec un pantalon et une veste de ski, des chaussures de marche chaudes et basses. « *La cheville doit être libre pour des mouvements de grande ampleur* » explique Mathieu Rougier, responsable des animations sur la station. Vous voulez apprendre à votre rythme ? Prenez des cours avec l'ESF d'Oz qui propose des cours par demi-journées (les lundis, mardis et jeudis, toute la saison) avec prêt de matériel au prix de 25€/personne pour une séance de 2h30.

[www.oz-en-oisans.com](http://www.oz-en-oisans.com)  
[www.esf-ozenoisans.com](http://www.esf-ozenoisans.com)



La marche dans de somptueux paysages

© Oz-en-Oisans



© HJ

Panorama sur la Matheysine au sommet de la Pierre Plantée

Une belle traversée de l'alpage enneigé du Sénépy vous attend. Garez-vous sur le parking de la station de ski Les Signaroux, à La Motte d'Aveillans en Matheysine. Le parcours en raquettes démarre derrière la maison de ski de fond en bois, qui surplombe légèrement le parking. Trois itinéraires en raquettes, extrêmement bien balisés, s'offrent à vous. Minizou a testé l'itinéraire bleu (difficulté moyenne) qui mène à la Pierre Plantée. Ce sommet tient son nom d'une ancienne pratique. Les pierres plantées servaient en effet à délimiter les territoires des communes de La Mure et de La Motte d'Aveillans. L'évêque de Grenoble avait ordonné un bornage car les deux communes s'affrontaient sur des problèmes de bûcheronnage et de pâturage.

La première moitié de la montée se fait dans les bois jusqu'à la bifurcation qui permet d'opter pour la

## Montée à la Pierre Plantée

Cette balade en raquettes sur la station des Signaroux, en Matheysine emmène jusqu'à la Pierre Plantée d'où vous admirerez la vue majestueuse sur les 3 lacs de Laffrey et la Matheysine.

balade vers l'arboretum de la Combe noire (itinéraire plus facile, 1h, accessible pour des plus jeunes). Ensuite, les arbres se font moins nombreux et la montée se poursuit régulièrement jusqu'au sommet, La Pierre Plantée. De là, vue magnifique sur les trois lacs Laffrey, Petichet et Pierre-Châtel et sur la Matheysine. Vous contournez ensuite la zone de snow-kite et vous redescendez jusqu'à la station. La tentation est de « couper » la descente pour revenir en haut de la remontée mécanique. Mais l'itinéraire proposé contourne la colline pour finir la balade en passant dans les bois et accéder alors au bas de la remontée mécanique.

Dans tous les cas, renseignez-vous sur les conditions météorologiques avant de partir.

Longueur: 4,8 km - Altitude min: 1295 m - Altitude max: 1559 m - Dénivelé: 260 m - Durée annoncée: 1h45. Minizou a mis 2h30!

[www.lessignaroux.fr](http://www.lessignaroux.fr) - Le domaine des Signaroux est géré par des bénévoles.