

CHARTREUSE

# L'hiver sur le Plateau des Petites Roches

**Programme des animations et activités  
des vacances d'hiver 2022**

**Du samedi 5 février au dimanche 6 mars**



# Sommaire



- Restaurants - vente à emporter** - page 3
- Animations** - pages 4-5-6-7
- Espace Ludique du Col de Marcieu** - pages 8-9
- Station de ski de St Hilaire** - page 10
- Ski de fond** - page 11
- Ski de randonnée** - page 11
- Raquettes** - pages 12-13
- Parcours d'orientation** - page 14
- Sentiers thématiques et Escape Game** - page 15
- Vol libre** - pages 16-17
- Sortie accompagnées** - pages 18
- Bien-être** - page 19
- Producteurs et artisans** - pages 20-21
- Commerces & infos pratiques** - pages 22-23
- Santé** - page 23
- Horaires Bureau d'Information Touristique** - page 24

## **INFO ROUTE COL DU COQ:**

**La route du col du coq est fermée à tous véhicules  
pour la période hivernale.**

**Route barrée au parking à 1200m, quelques virages avant le col.  
Possibilité de rejoindre le col du Coq à pied, à ski ou en luge.**

Les informations de ce programme sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'enneigement et des annonces concernant le Covid-19

# Restaurants - Vente à emporter



**La Grange aux Loups - 04 76 08 30 84**  
**11 Chemin des Pistes - St Hilaire**



Restauration traditionnelle et montagnarde  
*Ouvert tous les jours midi et soir (sur réservation). Fermé dimanche soir*

**Baribal - 04 76 08 31 57**

**Chemin du Funiculaire - St Hilaire**

Cuisine colorée, bio, fait-maison  
Vente de plats hauts en couleur et aux saveurs du monde entier  
*Ouvert du mercredi au samedi (8h30-23h) dimanche (8h30-18h), midi et soir*

**Route 61 - 09 53 87 78 05**

**61 route des 3 villages - St Hilaire**

Burgers maison, pièces bouchères et salades sur place ou à emporter  
*Ouvert tous les jours midi et soir, fermé le mardi soir et mercredi*

**La Renardière - 04 76 08 30 91**

**Col de Marcieu - St Bernard**



Restauration traditionnelle et montagnarde  
+ Espace vente à emporter, snacking.  
*Ouvert tous les jours midi et soir (sur réservation le soir)*

**Snack La Virgule - 04 76 98 93 20**

**Espace Ludique col de Marcieu - St Bernard**

Crêpes, gaufres, ravioles, panini...  
*Ouvert tous les jours, de 9h30 à 17h30 (le soir : groupes sur réservation)*

**Pizzeria Sous la Dent - 04 76 98 70 31**

**La Reina - St Pancrasse**

Bar restaurant - Bar à vin - Pizzeria  
*Ouvert du mercredi au vendredi de 17h à 21h et midi et soir le week-end*  
Sur place et à emporter

**L'ESTIVE DU HAUT - 06 89 11 13 67**

**Sous le parking du Col du Coq**

Petite restauration montagnarde et vin chaud  
*Ouvert tous les jours de beau temps*



# Calendrier des animations



*Tous les mardis*



## **Visite au Mohair des Petites Roches**

RDV à 10h à la ferme du Mohair des Petites Roches pour une visite accompagnée.

Démonstration, visite du troupeau, soins aux chèvres, vidéos...

Tarif : 5€/adulte. Gratuit si achat à la boutique



## **Balade contée sous les étoiles et repas montagnard**



Départ du col de Marcieu à 18h30. Partez pour une balade contée en mode nocturne, puis rendez-vous au snack La Virgule pour un repas typiquement montagnard.

Tarif sortie + repas : 40€/adulte, 20€/enfant (-12 ans) Possibilité de louer les raquettes.

Infos et inscriptions : Cyrille 06 76 18 15 46 ou Jacques 06 12 24 05 38



*Tous les mercredis*



## **Réveil en douceur avec Terre en Vie**

Relaxation guidée, méditation de pleine conscience, mouvements régénérateurs, étirements doux, découverte de la gestuelle méditative de la Téhima.

De 9h30 à 11h à St Bernard. Tarif : 12€/séance ou forfait 20€/ 2 séances + adhésion 10€

Inscription sur le site <https://terreenvie.ovh/contact>

Catherine propose également des soins de bien-être régénérants sur RDV (65€)

Infos au 06 12 02 06 28



## **La Nature en hiver : les matinées famille !**

Initiation raquette et ateliers neige pour les enfants de 9h30 à 12h

RDV Parking de l'OT du Plateau (ou parking du Col de Marcieu)

Tarifs enfants : 15 euros - Tarifs adultes : 20 euros

Infos et inscription : Cyrille DEMARCQ 06 76 18 15 46



## **Après-midi salon de thé - goûter - massage au restaurant Le Baribal**

Découverte du massage assis et de la réflexologie avec Des Mains Des Pieds.

De 16h à 18h, prix libre



*Tous les jeudis (du 10 au 24/02)*



## **Descente aux flambeaux des enfants et ski nocturne à St Hilaire**

RDV sur les pistes à 17h pour skier en nocturne sur pistes éclairées, suivi de la descente au flambeau à 18h. Organisé par l'ESF des Petites Roches.



*Tous les dimanches*



## **Petit déjeuner éclectique au Baribal**

De 8h30 à 11h30, différent chaque dimanche, selon l'inspiration du chef !

04 76 08 31 57



*Jeudis 10 février et 3 mars*



**Initiation au tir à la carabine laser à l'espace ludique du col de Marcieu**

Au pied des pistes de 13h30 à 16h30, petits et grands venez essayer le tir à la carabine laser et mettez-vous dans la peau d'un athlète de biathlon !  
Gratuit, sans inscription. Infos au 04 76 08 33 99



*Jeudi 17 février*



**Tonte des chèvres angora au Mohair des Petites Roches**

Venez assister à la tonte des chèvres angora à la ferme du Mohair des Petites Roches.  
De 9h à 12h. Visite libre et gratuite (sans inscription). Infos au 06 73 77 69 93

**STATION ST HIL EN FÊTE !**

L'Office de Tourisme, en partenariat avec la station de ski de St Hilaire, organise une journée d'animation au pied des pistes.

13h30 : initiation au tir à la carabine laser (biathlon),  Riglet Park Burton avec Easy Rider (initiation snowboard), jeux en bois et jeux de société dans la salle hors-sac... 

17h-18h : ski nocturne

18h : descente aux flambeaux



Animations gratuites, ouvertes à tous !

18h30 : concert pop-rock dans la salle hors-sac

Infos au 04 76 08 33 99



*Samedis 19 et 26 février*



Catherine de l'association Terre en Vie vous propose une séance **relaxation et de découverte des émotions pour les enfants** (de 5 à 8 ans) de 14h30 à 16h30 à St Bernard.

Tarifs : 20€/séance (goûter inclus). Prévoir 10€ d'adhésion.



*Dimanche 20 février*



**Bain de forêt vivifiant avec Sylv'êtré**

A St Hilaire, dans la forêt des Dioux. De 13h30 à 16h, 35€/pers à régler sur place.  
Inscriptions et infos sur [www.sylvetre.fr/sylvothérapie](http://www.sylvetre.fr/sylvothérapie). (Voir rubrique Bien-être p.19)



*Jeudi 24 Février*



**COL DE MARCIEU EN FÊTE !**

L'Office de Tourisme, en partenariat avec la station de ski du col de Marcieu, organise une journée d'animation au pied des pistes.

13h30 : initiation au tir à la carabine laser (biathlon), Riglet Park Burton avec Easy Rider (initiation snowboard), jeux en bois et jeux de société dans la salle hors-sac... 

A 16h et à 17h : Déam"bulle"ation de Lurluberlue

Spectacle poétique avec des bulles de savon.



Animations gratuites, ouvertes à tous !

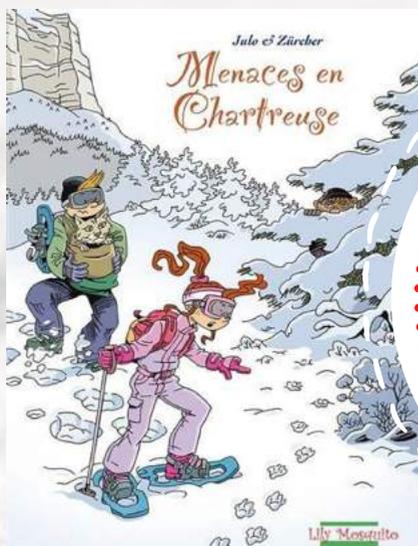
Infos au 04 76 08 33 99

**St Hil se Déguiz**

Concours de déguisement à la station de St Hilaire du 17 au 20 février :  
venez déguisé, prenez-vous en photo et gagnez des cadeaux !



# CONCOURS DE DESSIN



**A GAGNER**

1 BD jeune public  
"Chartreuse"



**Du 5 au 18 février 2022 et  
du 20 février au 4 mars 2022**

GRATUIT, ouvert aux enfants et ados jusqu'à 18 ans.

Organisé par le Bureau d'Information Touristique des Petites Roches  
+ d'infos : 04 76 08 33 99 ou [petitesroches@chartreuse-tourisme.com](mailto:petitesroches@chartreuse-tourisme.com)

Fais preuve de créativité et tente de remporter 1 BD jeune public Chartreuse !

**Thème 1, du 5 au 18 Février : Dessine un hibou Grand Duc**

**Thème 2, du 20 février au 4 mars : Dessine ton chalet à la montagne**

*Voici les règles :*

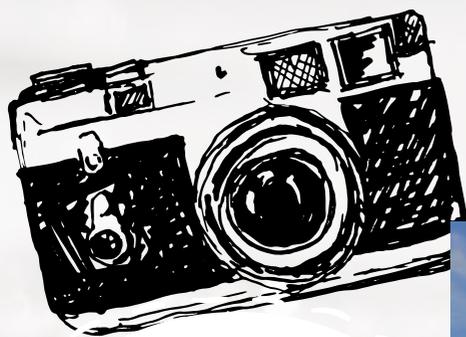
Envoie nous ton dessin à [petitesroches@chartreuse-tourisme](mailto:petitesroches@chartreuse-tourisme) ou en message privé sur notre page Facebook Office de tourisme des Petites Roches ([www.facebook.com/petitesroches](http://www.facebook.com/petitesroches)) en précisant "participation concours dessin" dans le message avec tes coordonnées (ou celles de tes parents) pour pouvoir te rappeler si tu es le grand gagnant ! Tu peux aussi passer nous le déposer au Bureau d'Information Touristique.

*Comment gagner ?*

Nous publierons les dessins sur notre page Facebook et sur la vitrine du Bureau d'Information Touristique, le public pourra voter du 19 au 21 février (17h) pour le thème 1 et du 5 au 7 mars (17h) pour le thème 2. Les participants ayant le + de voix remporte le cadeau !

*Conditions :*

Seront pris en compte uniquement les dessins envoyés entre le 5 et le 19 février pour le thème 1 et entre le 20 février et le 6 mars pour le thème 2. Les grands vainqueurs seront annoncés lundi 21 février (thème 1) et lundi 7 mars (thème 2).



# RALLYE PHOTO

## A GAGNER

1 tirage photo 30x40cm  
du photographe  
Alain Doucé



au choix parmi une sélection - valeur 55€



**Du 5 février au 4 mars 2022**

GRATUIT, ouvert à tous.

Organisé par le Bureau d'Information Touristique des Petites Roches  
+ d'infos : 04 76 08 33 99 ou [petitesroches@chartreuse-tourisme.com](mailto:petitesroches@chartreuse-tourisme.com)

*Voici les règles :*

- Prendre des photos de : la Dent de Crolles, Belledonne, un sapin (ou plusieurs), une activité emblématique du Plateau (parapente, luge, ski...), l'eau (sous toutes ses formes) et une personne représentative du Plateau (artisan, producteur, restaurateur...). **Soyez créatifs !**
- Nous envoyer 1 photo de chaque à [petitesroches@chartreuse-tourisme.com](mailto:petitesroches@chartreuse-tourisme.com) ou en message privé sur notre page Facebook Office de tourisme des Petites Roches ([www.facebook.com/petitesroches](http://www.facebook.com/petitesroches)) en précisant "participation rallye photo" dans le message avec vos coordonnées pour pouvoir vous rappeler si vous êtes le grand gagnant !

*Comment gagner ?*

Nous publierons les photos des participants sur notre page Facebook et sur la vitrine du Bureau d'Information Touristique, le public pourra voter du 5 au 7 mars 2022. Le participant ayant obtenu le + de voix remporte le cadeau !

*Conditions :* Seront pris en compte uniquement les photos envoyées entre le 5 février et le 4 mars 2022 (dépôt jusqu'à 17h maximum le 04/03). Le grand vainqueur sera annoncé lundi 7 mars !

de **COL**  
**MARCIEU**

04 76 08 31 58  
[www.col-marcieu.com](http://www.col-marcieu.com)

Un des plus  
grands espaces luge  
de l'Isère !

**LUGE**  
**SKI ALPIN**  
**SKI DE FOND**  
**RAQUETTES**



**Ouvert tous les jours de 9h à 16h30**  
**(10h si luge uniquement)**

Ouverture en fonction des conditions météo :  
se renseigner sur le site internet ou par téléphone.



## ESPACE LUGE

Au menu, **17 000 m<sup>2</sup>** sécurisés, damés et accessibles par 2 tapis remonte-pente !

Afin que chacun puisse pratiquer la luge en toute sécurité, l'espace comprend une zone réservée aux petits et une autre pour les plus grands.

Venez avec votre luge ou bien louez la en magasin au pied des pistes !

Tarif matériel compris (luges et tubing) 1h : 6,50 €

Sans matériel et luge uniquement : 3h : 7 €, journée : 9 €, gratuit - 3 ans

## SKI ALPIN

3 heures : 11 € pour les adultes et 9,50 € pour les enfants

Journée : 14 € pour les adultes et 11,50 € pour les enfants

## DEBUTANTS - Espace apprentissage

1 tapis remonte-pente vous permet une première approche du ski alpin.

Tarifs tapis apprentissage + tapis luge (hors tubing et snake-gliss)

3 heures : 9,50 € pour les adultes et 8,50 € pour les enfants

Journée : 11,50 € pour les adultes et 9,50 € pour les enfants

## RAQUETTES

Tour de l'Alpette : difficulté moyenne / 6km / 3h

Très jolie balade vers les hauts de Chartreuse. Randonnée sportive.

Topos disponibles au Bureau d'Information Touristique.

## SKI DE FOND

24 km de pistes damées et balisées, toutes difficultés (Voir rubrique SKI DE FOND p.11)

## LOCATION DE MATERIEL

**Jojo Location 04 76 08 30 91**

Location matériel : ski de piste, ski de fond, bâtons, casques, raquettes, lugues, surfs.

Ouvert tous les jours (en fonction de la météo).

Si le magasin est fermé, demander au restaurant La Renardière.

## RESTAURATION

Restaurant La Renardière et snack La Virgule situés au pied des pistes

(Voir rubrique RESTAURANTS - VENTE A EMPORTER p.3)

## COURS DE SKI

En raison de la situation sanitaire et des restrictions gouvernementales l'école de ski Ski Happy Marcieu, ne peut pas assurer de cours de ski cette saison 2021/2022.



[www.station-ski-saint-hilaire.fr](http://www.station-ski-saint-hilaire.fr)  
04 76 08 32 20

Station de ski familiale, St Hilaire est le lieu idéal pour la découverte et l'apprentissage de la glisse, dans un cadre privilégié.

10 pistes : 2 vertes  3 bleues  5 rouges   
Parcours de ski de randonnée balisé depuis le bas de la station.

## TARIFS FORFAITS

### 3 heures :

De 9h à 13h = 11,50 € pour les adultes et 8,10 € pour les enfants

De 12h à 17h = 13 € pour les adultes et 10 € pour les enfants

Journée : 14 € pour les adultes et 11 € pour les enfants



Pass St. Hilaire  
votre journée de ski à 10€ avec le « Pass St Hilaire »  
Pass 10 jours adultes : 100€    Pass 5 jours adultes : 60€  
Pass 10 jours enfants : 77€    Pass 5 jours enfants : 47€  
Les « Pass St Hilaire » sont valables deux saisons, sont non nominatives et utilisables une fois par jours.

## Ouverte tous les jours de 9h à 17h

Ouverture en fonction des conditions météo : se renseigner sur le site internet ou par téléphone

**ESF : permanence téléphonique de 19h à 19h30 au 06 71 20 81 23**

Au pied des pistes : Restaurant La Grange aux Loups (04 76 08 30 84)

Magasin de location ski, snow, raquettes... (04 76 08 37 82 / 06 23 31 24 37)

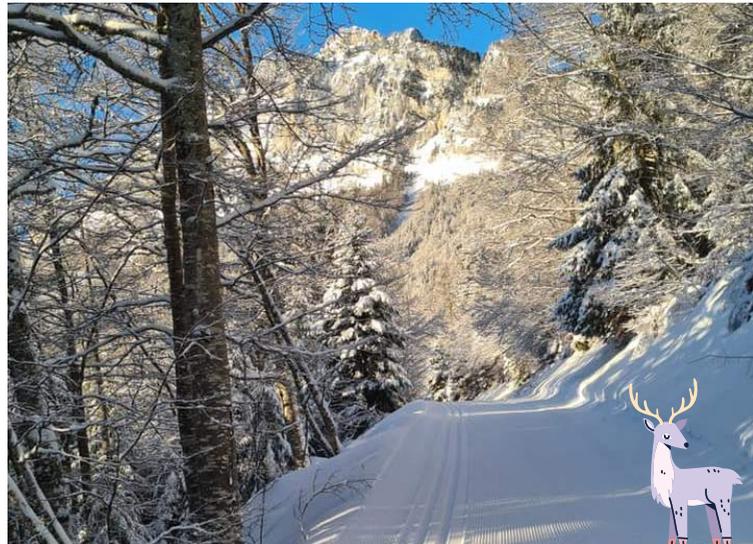
# Ski de fond

## A L'ESPACE LUDIQUE DU COL DE MARCIEU

Départ et vente des forfaits à la caisse de l'espace ludique du Col de Marcieu.

Pistes damées en skating et alternatif.

-  Piste d'initiation (verte) : 1 km
-  Piste de la Chapelle (bleue) : 3 km
-  Liaison Col de Marcieu-St Hilaire, itinéraire nordique d'environ 12 km.
-  Piste de la Combe (noire) : 8 km



Au pied du domaine : 4 km de pistes de fond damées et balisées (accessibles en raquettes), débutants et entraînement.

En haut du domaine : 20 km de pistes de fond damées et balisées (interdites aux raquettes), parcours + techniques (piste rouge et noire), avec liaison St-Hilaire (départ au Col de Marcieu).

Tarifs : 7,70 € par adulte, 3,50 € pour les 6 - 16 ans



# Ski de randonnée

## Départ au pied de la station de ski de St Hilaire

Dénivellation positive : 370 m

Panneau d'info à la caisse de la station de St Hilaire.

Fléchage tout au long de la montée.

*Parcours de ski de randonnée ludique, en forêt, avec de magnifiques passages permettant d'admirer les immenses falaises surplombant la station.*

## Un dénivelé moyen et un profil facile : ce parcours est idéal pour l'initiation !

Le retour par les pistes de la station permet une descente sympathique et en sécurité.

Départ dans la forêt au bas du télésiège Pierre Dorée (sentier piste du Sanglier), arrivée en haut des pistes de ski et redescente par les pistes.

Bulletin météo et risque d'avalanche affichés au Bureau d'Information Touristique.

**Vous pratiquez sous votre propre responsabilité. DVA, pelle et sonde obligatoire.**



# Raquettes



## 5 circuits balisés sur le Plateau

St Hilaire : Les Dioux et Les Mandières

St Pancrasse : Les Civières

Col du Coq : Le Bec Charvet

Col de Marcieu : Le Tour de l'Alpette

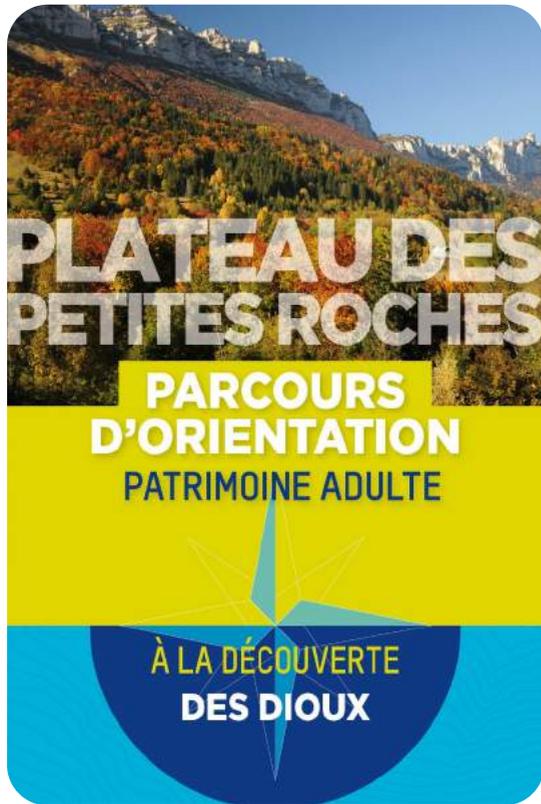


Plans des itinéraires gratuit et à disposition au Bureau d'Information Touristique.  
(topo plus détaillé de chaque boucle en vente à 0,50€).

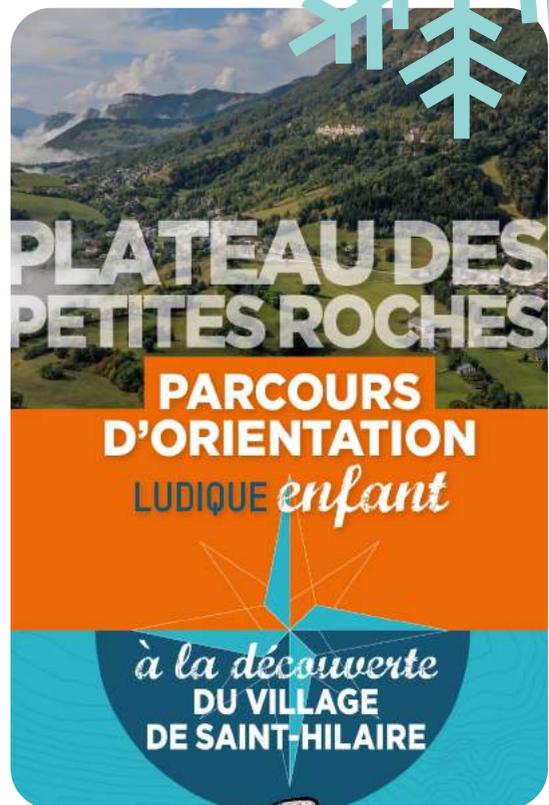


# Parcours d'orientation à St Hilaire...

Topos (gratuits) disponibles au Bureau d'Information Touristique



4,5km / 170m D+ / 1h30 10 balises



2km / 50m D+ / 1h / 11 balises



## ...et au Col de Marcieu

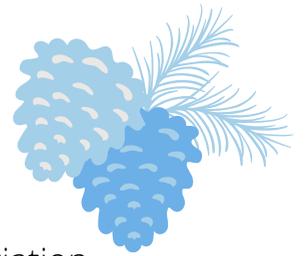
### 3 parcours :

- Vert : La Chapelle St Michel, 2 km 150, 115 m de dénivelé et 12 postes.
- Bleu : Les Fontenettes, 3 km 100, 165 m de dénivelé et 20 postes.
- Rouge : Le Grand Essart, 4 km 100, 230 m de dénivelé et 20 postes.



Topos à 3€ en vente à la caisse de l'Espace Ludique du Col de Marcieu et au Bureau d'Information Touristique des Petites Roches.

# Sentiers thématiques



## Sentier des Sanas

Un sentier a été créé et balisé par les enfants des écoles du Plateau et l'association « Les Milieux » permettant d'accéder au site des anciens établissements hospitaliers. Départ du sentier derrière la Poste pour rejoindre le site des Sanatorium (suivre les poteaux verts, botaniques et ornithologiques). Renseignements et topo au Bureau d'Information Touristique des Petites Roches

## Sentier de découverte des Egrifolets

Au départ de la place de l'école de St Pancrasse, prendre la direction du site d'escalade. Cette boucle emprunte le circuit du Tour de Pays, d'abord sous la grande haie jusqu'au bout des prairies de Chaumeilles. Le sentier descend vers la falaise de Lisset où se trouve le site d'escalade. A l'entrée du site d'escalade, continuer le chemin en direction du ruisseau de la Pissarote que l'on traverse avant de remonter au village par la Reina.

Tout le long du sentier, des panneaux éducatifs vous apporteront des connaissances sur la flore et le paysage qui vous entoure.

Difficulté : facile. Durée : environ 1h30. Balisage rouge et blanc.

Renseignements et topo au Bureau d'Information Touristique des Petites Roches



# Escape Game

*A la bergerie des Petites Roches une race de moutons particulièrement rare produit des laines colorées d'une qualité parfaite.*

*Malheureusement ces moutons rebelles ont décidé de quitter la bergerie pour une raison mystérieuse. Le berger vous supplie de l'aider car il doit livrer leur laine à la fin de la saison.*





# Vol libre



**Le chalet - St Hilaire**  
**04.76.08.38.71**  
**www.prevol.com**  
**prevol@prevol.com**



Baptêmes de l'air - Stage parapente - Boutique parapente  
Ecole de parapente de St Hilaire depuis 1986.

- Nous vous proposons de découvrir le Vol Biplace accompagné par un moniteur :
- **Vol Kid (75€)** : Le matin, en air très calme pour des enfants de moins de 12 ans
  - **Vol découverte (80€)** : Plaisir en contemplation ouverte à tous (sans limite d'âge)
  - **Vol évasion (95€)** : Possibilité de faire une initiation au pilotage et/ou une découverte de la voltige !

Tarif groupe à partir de 3 personnes.  
Possibilité de repartir avec les photos et vidéos de son vol !

**Stages de perfectionnement parapente** week-end à partir du 19/02/22, nous contacter ou consulter notre site internet. S'adresse à des personnes ayant effectué au moins un stage d'initiation.

Pour plus d'information, notre bureau et la boutique PREVOL seront ouverts durant les vacances, du lundi au vendredi au minimum de 9h à 12h.  
Possibilité de nous contacter par téléphone, durant les week-end.



**Pascal Chatanay**

**06 85 22 39 78**

**www.biplace-parapente.com**

Expérimentez un vol en parapente biplace au-dessus de St Hilaire !

Pascal Chatanay, moniteur de parapente passionné depuis 15 ans, vous fera découvrir la région grâce au parapente.

Il vous propose des vols en parapente biplace selon vos envies : paisible et contemplatif, participatif ou même acrobatique dans une ambiance conviviale. C'est vous qui décidez !

Vous aurez le choix entre :

- Un **vol plaisir** de 10 à 15 minutes à 75 €
- Un **vol sensation** de 15 à 25 minutes à 90 €
- Option photos et vidéo du vol à 20 €



**AIR ALPIN**

**06 84 55 23 34**

**air-alpin@air-alpin.com**

**www.air-alpin.com**

Les locaux d'Air Alpin se situent à côté de l'église, au-dessus du déco Est.

Accueil fermé : merci de téléphoner pour prendre votre RV !

Nous vous proposons des vols en biplace :

**Vol contact** : vol de 10 minutes, 75 € (140 € pour 2 personnes)

**vol sensation** : vol de 20 minutes, 95 € (170 € pour 2 personnes)

Nous proposons également différents **stages** : n'hésitez pas à nous contacter.

Paiement par CB chèques espèces ou ANCV..



# Sorties accompagnées



**BELLEDONNE EN MARCHE**  
**[www.belledonne-en-marche.fr](http://www.belledonne-en-marche.fr)**  
**06 42 02 81 62**

Contactez-nous pour organiser votre sortie nature !  
(avec ou sans raquettes)



## **Cyrille Demarcq - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE**

Sorties accompagnées en raquettes (voir p.4) - 06 76 18 15 46



**SPELEO DENT DE CROLLES**  
**[www.speleodentdecrolles.fr](http://www.speleodentdecrolles.fr)**  
**06 15 11 25 00**



- La Cascade Elisabeth (journée)

Depuis le Guiers Mort, un aller-retour sportif et ludique à l'intérieur des galeries du Labyrinthe. Au terme du dédale, la Cascade Élisabeth vous attend !

Tarif : 85€ / personne (groupe 4 à 5 personnes) matériel fourni

- La Galerie du Solitaire (journée)

Depuis le Guiers Mort, les grandes galeries du Solitaire et des Tritons s'ouvrent à vous. Partez à l'assaut de cet itinéraire, véritable terrain d'aventures !!

Tarif : 97€ / personne (groupe 4 à 5 personnes) matériel fourni

- L'Ultime le Collecteur (journée)

Un long chemin constitué de grandes galeries et de puits est nécessaire pour atteindre ce bijou minéral et ses vasques d'eaux limpides.

Challenge sportif de 10 à 12h de progression souterraine sur 4km.

Une expédition souterraine rare, exigeante et sublime, demandant une très bonne condition physique, accessible à partir de 15 ans.

Tarif : 199€ / personne (groupe 3 à 4 personnes) matériel fourni





# Bien-être



## EVASION AU NATUREL

06 29 11 80 63 - St Bernard

[www.evasionaunaturel.com](http://www.evasionaunaturel.com)

**Bains nordiques** : tous les jours à partir 16h

Profitez d'un moment de détente en extérieur avec une vue panoramique sur la chaîne de Belledonne et les falaises de Chartreuse.

Uniquement sur réservation par créneau de 1h (15 € / personne)

**Séances de massage** de 1h pour 80€ (sur réservation). Possibilité de massage en duo.



## DES MAINS DES PIEDS

[www.reflexologie-alpes.com](http://www.reflexologie-alpes.com)

Séverine Girou - 06 33 30 02 69

Cabinet à St Hilaire (Pré Lacour)

Pour prendre soin de soi et se maintenir dans un bon état de santé, pensez à la réflexologie plantaire et aux massages bien-être !

Massages et réflexologie tous les jours des vacances (sauf du 12 au 20 fev) 50 € l'heure de réflexologie et 60€ pour 1h15 de massage complet du corps

Possibilité de bons cadeaux. Sur rdv uniquement au 06.33.30.02.69.

## L'ART DU BIEN-ÊTRE

06 84 78 64 22 - [lionel.brun2@wanadoo.fr](mailto:lionel.brun2@wanadoo.fr)

Praticien en massage bien-être. Cabinet - à domicile - chez Évasion au Naturel

Membre de la Fédération Française de massage traditionnel de relaxation.

Praticien en massage bien-être et soin énergétique de 30 minutes à 90 minutes.

Initiation au massage en duo (3h).

Détente dans la douceur et l'écoute pour se ressourcer et faire le plein d'énergie



## MEDIÂME

Jean-Patrick Arnaud - 07 82 13 81 34

[www.medi-ame.fr](http://www.medi-ame.fr)

Guérisseur - Masseur - Thérapeute

Soins énergétiques, massages, méditation et chant vivant.

## SYLV'ÊTRE

06 01 97 20 38 - [www.sylvetre.fr](http://www.sylvetre.fr)

**Sylvothérapie (bains de forêt) et soins énergétiques**

Les bains de forêt sont une invitation à se relier à soi et à la nature, se ressourcer, s'inspirer et se régénérer.

Anne-Sophie vous propose des sorties thérapeutiques de 3h dans les forêts de Chartreuse.

20 février : sortie bain de forêt vivifiant. Toutes les infos rubrique Animations.



# Producteurs et artisans



## MARCHE HEBDOMADAIRE

MERCREDI de 14H30 à 19H, sous la halle du marché de St Hilaire.

### MAGASIN GENERAL

**St Bernard - 06 41 43 10 14**

Alimentation de qualité, produits bio et locaux

Fruits et légumes, produits frais, produits secs, bière et vins, naturopathie...

**Du mardi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 15h à 19h**



### BRASSERIE ARTISANALE de la Dent de Crolles

**St Hilaire - [www.brasserie-dentdecrolles.fr](http://www.brasserie-dentdecrolles.fr)**

Bière locale brassée sur place.

Sur place ou à emporter.

RDV sur le site internet pour jours et horaires d'ouverture.

### FERME DE BELLECHAMBRE

**Ste Marie du Mont - 04 76 08 57 76**

Fabrication et vente de fromage de vache.

Fromages blancs et affinés, faisselles, tomme du Bresson, fromages blancs battus lissés, pâte cuite type gruyère, raclette, natures ou aromatisés.

**Vente à la ferme tous les jours 9h-12h et 14h-19h.**



### SPIRULINE DE CHARTREUSE

**Le Touvet - 06 59 79 96 33**

**<https://spirulinedechartreuse.com>**

Venez découvrir le mode de production (culture en bassins) de ce "super-aliment" qu'est la spiruline !

Au programme : présentation de la spiruline et de la ferme, observation au microscope et dégustation.

**Visites tous les mercredis de 16h à 18h30 et samedis de 9h30 à 12h30**

Possibilité d'organiser une visite pour les groupes à partir de 10 personnes.



## ATELIER DU ROC D'ARGUILLE

Marie DUCHESNE - St Pancrasse

07 88 04 71 68

Poteries de grès émaillées cuites à 1300°. Les émaux sont réalisés à partir de minéraux broyés ainsi que de cendres de foin et d'argile locale. Merci de téléphoner pour convenir d'un RV de visite.

## MOHAIR DES PETITES ROCHES

Eric GALAUP - St Hilaire

06 73 77 69 93 - 06 09 05 32 80

[www.mohairdespetitesroches.com](http://www.mohairdespetitesroches.com)

Élevage de chèvres angora et boutique artisanale du mohair.

Laine mohair, tournage sur bois, miel, savon artisanal...

Boutique ouverte tous les jours de 16h à 18h ou sur simple demande.

Tous les mardis à 10h : visite de la ferme (voir p.4)

Jeudi 17 février de 9h à 12h : venez assister à la tonte des chèvres ! (voir p.4)



## LES PETITES BOBINES

Dominique CLOUZEAU - St Bernard

06 16 91 21 41 - [www.lespetitesbobines.fr](http://www.lespetitesbobines.fr)

Vêtements et accessoires été/hiver pour femmes, pièces uniques et originales, embellis, perlés, brodés... selon la matière première utilisée comme le tissu polaire, le lin, la soie, le coton, les tissus d'ameublement, lainage... Atelier ouvert sur RDV.

## FEE POUR MA FILLE

Marguerite Krauss - St Bernard

06 03 08 57 81 - <https://margueritek.fr>

Vêtements et accessoires pour femme. Atelier ouvert sur RDV.



## ATELIER DES MARMOTTES

Catherine Ehmig - Ste Marie du Mont

04 76 92 37 76 / 06 72 88 42 66

[www.atelierdesmarmottes.com](http://www.atelierdesmarmottes.com)

L'artisanat est un vaste domaine qui s'imagine chaque jour et mon coup de cœur pour la broderie qui reproduit nos fleurs de montagne permet une confection originale et sur mesure pour que chacun puisse apprécier mes réalisations traditionnelles ou contemporaines (costumes savoyard, prêt à porter et accessoires féminins, gamme bébé, et décoration d'intérieur). N'hésitez pas à me téléphoner, je me ferai un plaisir de vous accueillir !

# Commerces et infos pratiques

## **BOULANGERIE PATISSERIE "Aux délices de St Hilaire"**

St Hilaire - 04 76 08 32 42

Pain, pâtisserie, sandwich, pizza, quiche...

Lundi au samedi (*fermé le jeudi*) : de 6h30 à 13h et de 15h30 à 19h30

Dimanche : 6h30 à 12h30



## **MAGASIN GENERAL - Alimentation de qualité**

St Bernard - 06 41 43 10 14

Produits bio et locaux. Fruits et légumes, fromages, pain, produits frais, produits secs, bière et vins, naturopathie...

Du mardi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 15h à 19h



## **TABAC - PRESSE "Le Disque Bleu"**

(jeux, souvenirs et petite alimentation)

St Hilaire - 04 76 08 30 31

Lundi au vendredi (*fermé le jeudi*) de 8h30 à 12h30 et de 15h30 à 19h30

Samedi de 8h30 à 12h30 et de 15h30 à 19h15

Dimanche de 8h30 à 12h30



## **LA POSTE et MSAP St Hilaire**

04 76 33 29 57

Mardi : 10h-12h / 14h-17h

Mercredi : 9h-12h / 14h-17h

Jeudi et vendredi : 9h-12h / 14h-16h

Samedi : 9h-12h



## **Distributeur automatique de billets à la Poste de St Hilaire**

## **GARAGE / ESSENCE / LOCATION VEHICULES**

Garage du Fourchas MOTRIO - Tel. 04.76.08.37.98

Essence : distribution 24/24 avec CB. Atelier mécanique.

Location véhicule tourisme et utilitaire.

Dépôt de gaz butagaz, primagaz, camping gaz et total gaz.

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 19h.



## **BIBLIOTHEQUE "LES YEUX FERTILES"**

A St Hilaire, à côté du Bar - restaurant Le Baribal.

Mardi et mercredi : 16h - 18h

Vendredi : 16h30 - 18h30

Samedi : 10h30 - 12h



## **LIAISON BUS AVEC GRENOBLE**

Ligne T85 - [www.transisere.fr](http://www.transisere.fr)

Tel : 04.28.16.38.38

Horaires au Bureau d'Information Touristique



## **COLLECTE ORDURES MENAGERES**

Containers « Tri Sélectif » à votre disposition

(Ordures ménagères, Plastiques et emballages alimentaires, Verre & Papier) sur différents emplacements le long de la route principale.

## **ACCES INTERNET & BORNE WIFI**



Wifi gratuit : WIFI CHARTREUSE au Bureau d'Information Touristique

Mise à disposition (gratuit) d'un ordinateur avec Internet à la MSAP (Maison des Services au Public, dans la Poste) avec imprimante et photocopieuse.

# Santé



## **CABINET MEDICAL**

St Hilaire - 04 76 08 30 12

Sur RV : Lundi au vendredi de 8h30 à 19h30. Samedi de 8h30 à 12h.

La nuit (de 20h à 8h du matin) et le week-end à partir du samedi 12h : appelez le 15.

## **PHARMACIE DOURLHIES**

St Hilaire - 04 76 08 34 94

Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 15h à 19h30 (samedi 19h)

## **CENTRE DE SOINS INFIRMIERS**

St Hilaire - 04 38 72 94 04

Permanence tous les jours (sauf week-ends et jours fériés), sans RV, de 10h45 à 11h15.

Soins à domicile ou au cabinet 7 jours/7 sur RV.

## **CABINET KINESITHERAPIE sur RV**

St Hilaire - 04 76 08 31 41

## **OSTEOPATHIE sur RV**

St Pancrasse - 06 27 37 49 38

St Hilaire - 06 29 38 27 50



Durant les vacances de Février  
du 05/02/2022 au 06/03/2022

**Le Bureau d'Information Touristique des Petites Roches**  
est ouvert

**Du LUNDI au VENDREDI**  
**de 13h30 à 17h30**  
**(fermé le mardi)**

**SAMEDI et DIMANCHE**  
**de 8h30 à 12h30**

04 76 08 33 99 - [petitesroches@chartreuse-tourisme.com](mailto:petitesroches@chartreuse-tourisme.com)  
4962 route des Trois Villages - St Hilaire  
38660 Plateau des Petites Roches

[www.chartreuse-tourisme.com](http://www.chartreuse-tourisme.com)  
Facebook : Office de Tourisme des Petites Roches

*Bonnes vacances*  
*sur le Plateau des Petites Roches*

