



L'été ... Sur le Plateau Des Petites Roches

**PROGRAMME DES ANIMATIONS ET ACTIVITÉS
DU 7 JUILLET AU 31 AOUT 2022**

Sommaire

- Animations hebdomadaires	Pages 3-4
- Calendrier des animations	Pages 5, 6-7, 8-9
- Espace ludique du Col de Marcieu	Pages 10-11
- Funiculaire de St Hilaire	Pages 12-13
- Vol libre	Pages 14-15
- Sorties sportives accompagnées	Pages 16-17
- Escalade et via ferrata	Pages 18-19
- Équipements sportifs	Page 20
- Rando thématiques et ludiques	Pages 21-22, 23
- Idées rando en famille	Pages 24-25
- Artisans	Page 26
- Producteurs	Page 27
- Baignade (en vallée)	Pages 28-29
- Bien-être	Pages 30-31
- Musées	Page 32
- Transports en commun	Pages 33
- Commerces et infos pratiques	Pages 34-35
- Services publics	Page 36
- Santé	Page 37
- Restaurants	Page 38
- Les grands événements de l'été	Page 39

ANIMATIONS HEBDOMADAIRES

TOUS LES LUNDIS

Réveil en douceur (18 et 25 juillet + 1er et 8 août)
de 9h30 à 11h, à St Bernard.

Relaxation guidée, méditation active, mouvements régénérateurs, étirements doux...
Séances animées par Catherine, sur inscription au 06.12.02.06.28

Tarif : 12€/personnes (+ adhésion à Terre en Vie).

Inscription au plus tard 2 jours avant l'atelier. Minimum 3 pers. pour maintenir la séance.

TOUS LES MARDIS

Course d'orientation : L'orientation pratique, ludique et en famille !

De 14h à 17h, avec Cyrille Demarcq accompagnateur en montagne

Réservation au 06 76 18 15 46

Rendez-vous au Col de Marcieu / à partir de 6 ans

Apprendre à lire une carte IGN 1/25000 et à se servir d'une boussole,
recherche de balises d'orientation,
énigmes à résoudre

Tarifs : 15€/enfant - 12 ans

20€/adulte

TOUS LES MERCREDIS

Marché hebdomadaire

Devant le Bureau d'Information Touristique, à partir de 14h30. Fromages, fruits, légumes,
charcuterie, olives...

Randonnée et photographie

De 9h30 à 12h, Rdv devant l'Office de Tourisme (tout public, dès 12 ans)

Venez vous initier à la photo montagne, prendre le temps de l'image à petit pas avec Alain
accompagnateur et photographe.

Techniques de prise de vue, échanges et visions artistiques sont au menu.

Nombre limité à 12 pers. Mini : 6 pers. Tarifs : 25€/adulte 15€/enfant la demi-journée

Infos et réservation : www.instants-sensibles.com / 06.23.00.01.74

Visite Ferme Spiruline Chartreuse au Touvet, à 16h30

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

Sur réservation auprès de l'Office de Tourisme : 04 76 08 33 99. Gratuit, tout public.

TOUS LES MERCREDIS

Concert au cœur de la nature (du 20 juillet au 18 août)

Balade musicale au départ gare haute du Funiculaire, départ 9h30

Retrouvez Christophe, flutiste autodidacte, qui vous fera voyager au son des musiques celtiques et vous contera son histoire. Profitez d'un concert de flûte dans un cadre idyllique où tous les sens sont en éveil. Les notes dansent dans les oreilles, les pieds s'agitent au rythme des mélodies, les paysages grandioses emplissent les yeux...

Tarifs : 9€/adulte, 6€/moins de 14 ans

Sur inscription auprès du Bureau d'Information Touristique des Petites Roches (04 76 08 33 99)
ou Christophe (06 21 92 87 45)

TOUS LES JEUDIS

Balade contée à la nuit tombée : Histoires fantastiques, Histoires de montagne

De 20h à 21h30, avec Cyrille Demarcq accompagnateur en montagne

Réservation au 06 76 18 15 46

Rendez-vous au Col de Marcieu ou Vallon des Dioux / à partir de 6 ans

Tarifs : 15 €/enfant - 12 ans

20 €/adulte

Fabrication d'un baume aux huiles essentielles pour la bobologie familiale

De 15h à 16h30 (sauf semaine du 14 juillet), avec Catherine à l'Évasion au Naturel (col de Marcieu)

Tarif : 18€/personne

Information et réservation au 06 45 84 48 04

Initiation à la reconnaissance des plantes comestibles et médicinales

De 17h00 à 19h00 (sauf semaine du 14 juillet) autour de l'évasion au naturel

15 € pour un adulte, 10€ pour les 6/16 ans.

40 € pour une famille de 2 adultes et 2 à 3 enfants de plus de 6 ans.

Réduction de 3 euros par personne si vous faites également l'atelier "fabrication d'un baume"

Information et réservation au 06 45 84 48 04

TOUS LES VENDREDIS

Visite de la chèvrerie "La Ferme des Petites Roches"

Visite libre, traite des chèvres et vente directe à la ferme de 17h à 18h30.

En accès libre et gratuit. Contacts : 06 99 35 32 11



CALENDRIER DES ANIMATIONS

TOURNAGE SUR BOIS

Module d'une journée initiation de 9h à 17h les jours suivants :

Mardi 5 juillet - vendredi 8 juillet - mardi 12 juillet - jeudi 18 août - mardi 23 août et jeudi 25 août

2 places par jour - module à 80€/personne (prévoir un pique nique)

Inscriptions auprès de : CHRISTOPHEL Pascal – 2 chemin de Pierre Loze – St Hilaire :
07 82 41 15 63

Jeudi 7 juillet

Recette sauvage des montagnes

De 10h à 15h au départ du parking du col du Coq.

Au cœur de l'Espace Naturel Sensible du Col du Coq découvrez les plantes sauvages de montagne et comment les cuisiner.

A partir de 6 ans. Prévoir pique-nique. Gratuit, sur inscription au Bureau d'Info Touristique (04 76 08 33 99)

Vendredi 8 juillet

Cinéma

Projection gratuite du film "En Avant" en plein air dans le parc du Pré Lacour (gare haute du Funiculaire). Ouvert à tous, tout public, à 22h.

Mercredi 13 juillet

Animations pour les enfants dans le parc Pré Lacour de 13h30 à 17h30.

Jeux en bois / Course d'orientation / initiation carabine laser

Gratuit, en accès libre. Organisé par l'Office de Tourisme Belledonne Chartreuse.

Renseignements au 04 76 08 33 99

Fête du 14 juillet

Journée festive, organisée sur St Hilaire par la commune et le club de football.

Dans le parc du Pré Lacour, à partir de 13h30 et jusqu'au soir : concours de pétanque, ateliers créatifs et animations, concert le soir.

Buvette et restauration.

Samedi 16 juillet

Pastoramisme et histoire de Pravouta

De 10h à 15h au départ du parking du col du Coq, avec les animateurs nature de l'ENS Venez participer à ce voyage dans le temps à la découverte de l'histoire du site, des hommes et des animaux qui l'ont habité.

A partir de 6 ans. Prévoir un pique-nique.

Gratuit, sur inscription au Bureau d'Informations Touristique des Petites Roches (04 76 08 33 99)

Dimanche 17 juillet

Au restaurant Baribal

Après-midi hip hop : danse, musique et graff.

Le soir : scène ouverte rap et impros.

Infos et réservations : 04 76 08 31 57

Jeudi 21 juillet

Animations au Col de Marcieu

Initiation au biathlon avec carabine laser, jeux en bois, chasse au trésor et musique (sono),
de 13h30 à 17h30.

Gratuit, en accès libre. Organisé par l'Office de Tourisme Belledonne Chartreuse.

Renseignements au 04 76 08 33 99

Vis ma vie d'artisan AOC Bois de Chartreuse

Découverte du lien direct de l'arbre à la construction bois, de 15h à 17h45

15h00 : rdv à l'entreprise de charpente Charmebois,

17h45 : Col de Marcieux, fin de la visite

Gratuit, sur inscription auprès du Bureau d'Information Touristique des Petites Roches
(04 76 08 33 99)

Vendredi 22 juillet

Balade musicale au coucher du soleil

Balade musicale au départ de la gare haute du Funiculaire, à la tombée de la nuit.
Retrouvez Christophe, flutiste autodidacte, qui vous fera voyager au son des musiques
celtiques et vous contera son histoire.

Profitez d'un concert de flûte dans un cadre idyllique où tous les sens sont en éveil.

Les notes dansent dans les oreilles, les pieds s'agitent au rythme des mélodies,
les paysages

grandioses emplissent les yeux. Et ainsi, chaque note prend toute sa dimension.

GRATUIT. Sur inscription auprès du Bureau d'Information Touristique des Petites Roches
(04 76 08 33 99) ou Christophe (06 21 92 87 45)

Samedi 23 juillet

Pastoralisme et histoire de Pravouta

De 10h à 15h au départ du parking du col du Coq, avec les animateurs nature de l'ENS

Venez participer à ce voyage dans le temps à la découverte de l'histoire du site,
des hommes et des animaux qui l'ont habité.

A partir de 6 ans. Prévoir un pique-nique.

Gratuit, sur inscription au Bureau d'Informations Touristique des Petites Roches
(04 76 08 33 99)

Formation initiation à la botanique

De 9h30 à 12h30, avec l'association Les Milieux. Le lieu de rendez-vous sera précisé à l'inscription.

Contact / inscription : contact@lesmilieux.net

Gratuit adhérents / Prix libre non adhérents

Samedi 23 juillet

Atelier Bien-Être : chant vibratoire en nature

Retrouvez Jean-Patrick pour un atelier tout en douceur. Un réveil vibratoire de la voix et du chant. Une pratique introspective et méditative à l'écoute de Soi et du groupe. Accessible à tous les curieux de la voix en toute simplicité. Vous pratiquerez le chant des voyelles, du chant libre et quelques chants du monde comme les mantras ou les dikrs.

A St Hilaire, de 10h à 12h. Participation au chapeau
Inscriptions et informations complémentaires auprès de Jean-Patrick Arnaud au
07 82 13 81 34

Dimanche 24 juillet

Marché de l'été

Dans le parc du Pré Lacour à St Hilaire (gare haute du Funiculaire) de 14h à 23h

14h à 21h : Marché des artisans et producteurs du territoire

(huile d'olive, textiles, accessoires, bijoux, biscuits, mohair, apéro du monde...)

21h à 22h30 : concert rock festif avec le groupe Pas Riche Hilton

22h45 : feux d'artifice sur le décollage Nord

Organisé par le Bureau d'Information Touristique des Petites Roches - Infos au 04 76 08 33 99

Mercredi 27 juillet

Concert au restaurant La Grange aux loups avec le groupe Modjow.

Renseignements et réservation au 04 76 08 30 84

Jeudi 28 juillet

Récré des Mômes "Médiévale"

Dans le parc du Pré Lacour (gare haute du Funiculaire), de 14h à 18h

Journée dédiée aux enfants avec de nombreuses animations :

De 14h à 17h : animations et ateliers médiévaux avec la compagnie Briselame
(jeux de table médiévaux, combats d'épées mousse, saynètes de combats, tire à l'arc,
stand musculation médiéval, initiation épée adultes, atelier travail du cuir

A 17h : spectacle médiéval

Gratuit et ouvert à tous.

Organisée par le Bureau d'Information Touristique des Petites Roches (04 76 08 33 99)

Plantes sauvages comestibles

Avec les animateurs ENS, de 10h à 15h, au départ du parking du col du Coq

Venez découvrir la diversité et les secrets des plantes sauvages de l'ENS du Col du Coq avec

Caroline Garnier, Ethnobotaniste. Dégustation au programme...

A partir de 14 ans. Prévoir un pique nique.

Gratuit, sur inscription au Bureau d'Information Touristique des Petites Roches (04 76 08 33 99)

Samedi 30 juillet

A la rencontre de la faune et la flore de montagne

Avec les animateurs ENS, de 10h à 15h, au départ du parking du col du Coq

Hêtres, sapins, prairies fleuries abritent une grande diversité d'espèces de montagne. Venez les découvrir et voir comment tous sont liés les uns aux autres...

A partir de 8 ans. Prévoir un pique nique.

Gratuit, sur inscription au Bureau d'Information Touristique des Petites Roches (04 76 08 33 99)

Jeudi 4 août

Récré des Mômes "Cirque"

à l'Espace ludique du col de Marcieu, de 14h à 18h

Journée dédiée aux enfants avec de nombreuses animations :

De 14h à 17h : atelier cirque, jeux en bois, jeux de société géants.

Déam"bulles"ation dans l'après-midi (spectacle de bulles).

Lurluberlue clôturera la journée par un petit numéro de trapèze.

Dans le cadre de la Récré des Mômes du Col de Marcieu, l'Espace Ludique propose un tarif réduit pour les enfants de 5 à 12 ans.

Gratuit, en accès libre.

Organisée par le Bureau d'Information Touristique des Petites Roches (04 76 08 33 99)

Vendredi 5 et samedi 6 août

Nuit des étoiles

Venez observer le ciel et les étoiles filantes avec le Groupe d'Astronomie du Grésivaudan !

Rendez-vous sur le déco Sud des parapentes à 20h30 : sentier derrière l'Office de Tourisme.

Gratuit et ouvert à tous

Mardi 9 août

Balade musicale nocturne

Balade musicale au départ de la gare haute du Funiculaire, à la tombée de la nuit.

Retrouvez Christophe, flutiste autodidacte, qui vous fera voyager au son des musiques celtiques et vous contera son histoire. Profitez d'un concert de flûte dans un cadre idyllique où tous les sens sont en éveil. Les notes dansent dans les oreilles, les pieds s'agitent au rythme des mélodies, les paysages grandioses emplissent les yeux.

Et ainsi, chaque note prend toute sa dimension.

GRATUIT. Sur inscription auprès du Bureau d'Information Touristique des Petites Roches (04 76 08 33 99) ou Christophe (06 21 92 87 45)

Jeudi 11 août

La Nature sur un Plateau

St Pancrassé, de 14h à 21h

Animations et ateliers sur la découverte de la nature et sensibilisation à l'environnement. Initiation survie et sensibilisation faune & flore (atelier Land Art) avec un accompagnateur, chasse au trésor.

Animation ONF sur la Biodiversité dans la gestion des forêts.

Diffusion du film "La nature en partage" sur la Réserve Naturelle des Hauts de Chartreuse et moment d'échange avec un garde de la réserve.

Gratuit, organisé par le Bureau d'Information Touristique des Petites Roches (04 76 08 33 99)

Prenez de la hauteur au Col du Coq !

de 10h à 15h au départ du parking du col du Coq

Profitez d'un moment de contemplation pour découvrir les paysages de montagne au cours d'une balade dans l'ENS du col du Coq. Prévoir un pique nique.

Gratuit, sur inscription au Bureau d'Information Touristique des Petites Roches (04 76 08 33 99)

Dimanche 14 août

A la rencontre de la faune et la flore de montagne

de 10h à 15h au départ du parking du col du Coq

Hêtres, sapins, prairies fleuries abritent une grande diversité d'espèces de montagne. Venez les découvrir et voir comment tous sont liés les uns aux autres...

A partir de 8 ans. Prévoir un pique nique.

Gratuit, sur inscription au Bureau d'Information Touristique des Petites Roches (04 76 08 33 99)

Lundi 15 août

Fête du 15 août

Brocante, concours de pétanque, soirée dansante.
Journée organisée par le Comité des fêtes de St Hilaire.
Renseignements au 04.76.08.32.11

Jeudi 18 août

Animations dans le parc de St Hilaire - Funiculaire

Initiation au biathlon avec carabine laser, jeux en bois, chasse au trésor et musique (sono),
de 13h30 à 17h30.

Gratuit, en accès libre. Organisé par l'Office de Tourisme Belledonne Chartreuse
Renseignements au Bureau d'Information Touristique (04 76 08 33 99)

Mardi 23 août

Coucher de soleil et étoiles filantes

18h30 au départ du parking du col du Coq

Rejoignez les animateurs ENS pour une balade au crépuscule ! Pique nique sur le site au coucher
du soleil puis observation des étoiles filantes.

Gratuit, sur inscription au Bureau d'Information Touristique des Petites Roches (04 76 08 33 99)

Jeudi 25 août

Animations au Col de Marcieu

Initiation au biathlon avec carabine laser, jeux en bois, chasse au trésor et musique (sono),
de 13h30 à 17h30.

Gratuit, en accès libre. Organisé par l'Office de Tourisme Belledonne Chartreuse.
Renseignements au 04 76 08 33 99

Vis ma vie d'artisan AOC Bois de Chartreuse

Découverte du lien direct de l'arbre à la construction bois, de 16h à 18h45

16h00 : rdv à l'entreprise de charpente Charmebois,

18h45 : Col de Marcieux, fin de la visite

Gratuit, sur inscription auprès du Bureau d'Information Touristique des Petites Roches
(04 76 08 33 99)

Samedi 27 août

Soirée astronomie

Avec les animateurs ENS, à 18h30 au départ du parking du col du Coq

Embarquez pour un voyage dans les étoiles. Venez découvrir la voute céleste un soir d'été,
d'histoires en constellations.

Gratuit, sur inscription au Bureau d'Information Touristique des Petites Roches (04 76 08 33 99)

Bal dans le parc St Benoît à St Bernard

Animations musicales le cadre de la foire de St Bernard

Dimanche 28 août

Foire Agri-culturelle de St Bernard

Organisée par St Bé en Fête, dans le parc St Benoit à St Bernard, de 10h à 18h

Marché d'artisans, lancer de bottes de paille et de haches, jeux, concours d'épouvantails,
présentation d'animaux et autres surprises dans le parc St Benoit. Restauration sur place.

Col de Marcieu

L'espace ludique du Col de Marcieu vous propose tout au long de l'été une gamme d'activités à pratiquer en famille ou entre amis.

L'Espace Ludique est ouvert tous les jours de 10h à 18h à partir du 9 Juillet jusqu'au 28 août !

En fonction des conditions météo

Aire de pique-nique, restaurant, snack, salle hors-sac et de nombreux sentiers pédestres.



LA FORET LUDIQUE

Plusieurs parcours avec différents niveaux de difficulté pour que chacun y trouve son compte.

- Mini Kid (à partir de 2 ans et moins d'1m15) : les enfants, équipés d'un baudrier et de longes, sont sous la surveillance de leur parent sur un parcours adapté;

- Kid (entre 1m15 et 1m35) : les enfants, équipés d'un baudrier et de longes, sont reliés au câble tout au long du parcours sans possibilité de se détacher;

- Grand parcours - bleu (accessible au + d'1m35)
Grand parcours - rouge (accessible au + d'1 m35)

TYROLIENNE A VIRAGE

Loops, vagues grandes coubres plongeant vers le sol et même un virage à 360°, c'est ce qui vous attend avec cette nouvelle activité comprises dans les packs !

A partir de 8 ans.

TYROLIENNES GEANTES

2 tyroliennes géantes qui traversent tout l'espace ludique. 500m d'adrénaline garanties !

Nouveautés : Balançoires et cabane en accès libre

ESPACE GLISSE / TUBING

Tubing : descente en bouée sur un grand toboggan naturel de plus de 250m de long Accès grâce à 2 tapis remonte pente. A partir de 3 ans.

Descente également possible en trottinette tout terrain avec passage de modules.

QUICK JUMP

Saut dans le vide depuis une plateforme à 10m de hauteur ! Un dispositif de cordage avec descendeur ralentit la chute progressivement jusqu'au sol. Inclus dans le grand parcours Forêt ludique.

Tarifs 2022



Mono activité

FORÊT LUDIQUE	PACK 3H	PACK JOURNEE
Mini-Kid (2-4 ans) : 6.50€ Kid (<135cm) : 16€ Nouveauté : draisienne Grands parcours (>135cm) : 20.50€	< 135 cm : 18.50€ > 135 cm : 24.50€ Famille (2 adultes + 2 enfants) : 75€	< 135 cm : 23€ > 135 cm : 31€ Famille (2 adultes + 2 enfants) : 94€
GLISSE SUR HERBE ET TUBING 1 heure : 7€ 2 heures : 11€	Le Pack 3h comprend : Forêt ludique et Glisse- Tubing à partir de 5 ans + Tyrolienne à virages (2 descentes maxi, à partir de 8 ans).	Le Pack journée comprend : Forêt ludique (3 heures maxi), Glisse-tubing (2 heures maxi) à partir de 5 ans + Tyrolienne à virages (2 descentes maxi à partir de 8 ans)
TYROLIENNE A VIRAGES 2 descentes maxi (à partir de 8 ans) : 10,50€		



Funiculaire

Le Funiculaire est fermé cet été : il a subi de gros dégâts suite à une catastrophe climatique et nécessite des travaux avant de pouvoir rouvrir (horizon 2024).

Le restaurant panoramique en gare haute est quant à lui ouvert tout l'été ! Venez profiter du superbe point de vue surplombant la vallée et des parapentes qui volent juste sous vos yeux...

Pour combler cela, la ligne de Bus 305 a été mise en place ce qui vous permettra un accès rapide au Plateau des Petites Roches ou à Lumbin.

www.funiculaire.fr



DU 9 JUILLET AU 28 AOÛT 2022 INCLUS, DU LUNDI AU DIMANCHE

305 FUNICULAIRE

305 : LUMBIN - PLATEAU DES PETITES ROCHES

LUMBIN	LONGS PRES	08:30	09:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30
PLATEAU DES PETITES ROCHES	LES GAUDES	08:55	09:55	10:55	11:55	12:55	13:55	14:55	15:55	16:55	17:55

305 : PLATEAU DES PETITES ROCHES - LUMBIN

PLATEAU DES PETITES ROCHES	LES GAUDES	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
LUMBIN	LONGS PRES	09:25	10:25	11:25	12:25	13:25	14:25	15:25	16:25	17:25	18:25

Vol Libre

POUR QUE L'UN DES PLUS ANCIENS RÊVES DE L'HOMME DEVIENNE RÉALITÉ...



Alain doucé



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

La boutique PREVOL est ouverte 7j/7 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.

Nous vous proposons de découvrir le Vol Biplace accompagné par un moniteur :

- Vol biplace **Découverte** (80€) : vol d'environ 10-15 min, en air calme
- Vol biplace **Kid** (75€) : Le matin en air très calme pour des enfants de moins de 12 ans
- Vol biplace **Evasion** (95€) : initiation au pilotage ou découverte de la voltige, durée 15-20 min.
- Vol biplace **Performance** (160€) : vol de 40 à 45 min avec exploitation des ascendances thermiques.

Possibilité de repartir avec les photos et vidéos de son vol (tarif 20€)

Tarif groupe à partir de 3 personnes.

Stages du niveau débutant au niveau cross, formules en semaine ou en week-end.

Vente de matériel de parapente, neuf et d'occasion.

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



- **AIR ALPIN**

Les locaux d'Air Alpin (à côté de l'église de St Hilaire, au-dessus du déco Est) sont ouverts tous les jours de 9h00 à 18h00. Terrasse panoramique où l'on peut se rafraîchir avec des boissons ou des glaces en regardant les décollages.

STAGES Parapente :

- Journée découverte : 170€
- Mini stage (3 jours) : 340€
- Initiation (5 jours) : 675€
- Progressions - perf : 725 (semaine) - 300€ (weekend)

BAPTEMES Parapente :

- Vol contact : 75€ (solo) à 140€ (duo)
 - Vol sensation : 95 (solo) à 170€ (duo)
 - Vol prestige : 135€ (solo) à 240€ (duo)
 - Vol aventure : 165€ (solo) à 300€ (duo)
 - Offre duo : valable pour 2 personnes
- Réductions à partir de 5 pers

06 84 55 23 34 / air-alpin@air-alpin.com / www.air-alpin.com



- **BIPLACE PARAPENTE ST HILAIRE**
Pascal CHATANAY

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

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

Ils vous proposent 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 **Découverte** de 10 minutes et plus à 75 €
 - Un vol **Plaisir** d'environ 20 minutes à 95 €
 - Un vol **Sensation** de plus de 30 minutes à 125 €
- Option Photos et vidéo du vol à 20 €

Pascal Chatanay - 06 85 22 39 78
www.biplace-parapente.com

Sorties sportives accompagnées

- **VERTICAL AVENTURE**

Via ferrata, Escalade, Canyoning, Spéléo... Venez faire le plein d'aventure

06 63 70 36 25 / reservation@vertical-aventure.com
www.vertical-aventure.com

- **BUREAU DE MONTAGNE**

Guides de Chartreuse et Grésivaudan
Accompagnement en : via ferrata, canyoning, escalade, randonnées en montagne

contact@guides-chartreuse-gresivaudan.com
07 89 84 61 83
www.guides-chartreuse-gresivaudan.com



- **FORMAT VERTICAL**

Sortie spéléo à la demi-journée, journée, weekend, séjour ou expé, je me ferai un plaisir de vous accompagner dans vos envies en vous proposant des sorties adaptées à votre niveau et vos exigences

06 95 45 32 23
www.la-speleologie.com

- **ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE**

Sorties nature accompagnées sur le Plateau des Petites Roches.

Sorties à la demande (balade famille et ateliers nature pour enfants ou sorties plus sportives, sur les Hauts Plateaux de Chartreuse)

Cyrille Demarcq - 06 76 18 15 46

- **SORTIE CANYON**

Accompagnement en canyoning,

Moniteur diplômé d'état en canyoning et en escalade en milieux naturels.

Sortie canyoning du Furon haut tous les jours à 11h30 ou 14h30 (départ de Sassenage) 50€/pers ou 45€/pers à partir de 6

Activité à partir de 8 ans

www.sortie-canyon.com

06 58 88 46 08



- **BELLEDONNE EN MARCHÉ**

Contactez-nous pour organiser votre sortie nature

www.belledonne-en-marche.fr

06 42 02 81 62



- **SPÉLÉO DENT DE CROLLES**

Moniteur diplômé d'état de spéléologie, Cyrille Mathon vous accompagne au cœur de la Dent de Crolles lors de parcours calibrés.

www.speleodentdecrolles.fr / 06 15 11 25 00

- **Sortie spéléo Découverte : Boucle dans le Glaz (journée) :**

L'univers souterrain vous intrigue, mais vous n'avez jamais osé franchir le pas ?

Ou bien, peut-être, n'avez-vous jamais eu l'occasion de franchir ce pas ?

Cette sortie découverte vous est dédiée. Pas de passages étroits et aucun puits à descendre. Au contraire : des galeries vastes et horizontales, des concrétions inattendues et l'histoire incroyable écrite par le travail de l'eau à travers la pierre durant des millions d'années.

Cette initiation au monde des grottes est à vivre entre amis désireux de partager une journée inoubliable. Mais c'est aussi une magnifique expérience à vivre en famille et à offrir aux enfants à partir de 10 ans !

Tarif : à partir de 55€ / personne - matériel fourni



- **Sortie spéléo Sportive : La Cascade Elisabeth**

Au centre d'une vaste salle, la Cascade Élisabeth trône sans partage depuis des siècles. Elle déverse les eaux du Guiers Mort, visibles depuis l'extérieur. Mais la cascade ne se laisse pas facilement approcher : elle demande à ses prétendants de vaincre le Labyrinthe et son dédale de galeries déroutantes. Au terme de ce challenge, une dernière descente en rappel permet d'atteindre l'objectif : la Cascade.

Cet aller-retour est un parcours sportif, intense et ludique qui se termine par une arrivée aérienne au-dessus de l'immense Salle de l'Ouragan.

Une sortie spéléo ? Plus que cela : un must !!

Tarif : A partir de 85 euros / personnes - matériel fourni

- **Traversée de la Dent de Crolles : Traversée Glaz-Annette**

Imaginez : Traverser la montagne dans sa largeur, d'ouest en est !! C'est ce que propose la traversée Glaz-Annette.

Puits, méandres et grandes galeries constituent les 2,3 kms d'un parcours varié

et chargé d'histoire. La fin de la traversée représente à elle-seule un moment d'émotion intense : immergé dans la montagne depuis environ 7 heures,

vous aurez alors mérité cette vue imprenable sur Grenoble et la vallée, à 1700 mètres d'altitude. Challenge sportif pour les uns, aventure hors du commun pour les autres, une chose est sûre : une fois cette traversée réalisée, vous ne verrez plus la Dent de la même façon.

Tarif : A partir de 110 euros / personnes - matériel fourni





Escalade et via ferrata

SITES D'ESCALADE

Le site du Luisset / St Pancrasse (à 15 mn du cœur du village) :

- site exposé S et SE
- altitude 900m
- les voies faciles sont assez rares, le choix devient important au-delà du 6a.
- la moyenne des voies est de 20 à 25m de hauteur.

Le Rochas blanc au Col du Coq
A 2 mn du parking du Col du Coq (attention site enneigé tardivement)

- site exposé E
- altitude 1430m
- les voies vont de 6m à 40m de hauteur, plus adaptées aux débutants.

Site du Glésy

Marche d'approche : entre 10 et 50 min en montée. Attention : pied des voies accidenté pour les jeunes enfants.

- site exposé S-SE-E
- altitude 750m
- Les voies vont du 5a au 8b.

Les sites sont équipés par le Groupe Montagnard des Petites Roches.

VIA FERRATA CASCADE DE L'OULE

(ACTUELLEMENT FERMEE)

VIA FERRATA DU ROCHER DE L'ENVERS (St Vincent de Mercuze)

(ACTUELLEMENT FERMEE)

Au départ de la cascade d'Alloix (parking St Vincent de Mercuze 350m), continuer sur 100m. Le départ se trouve alors à gauche, il est matérialisé par une pancarte explicative.

Via ferrata d'initiation, accessible dès l'âge de 10 ans (1m40) avec accompagnement d'une personne expérimentée.

VIA FERRATA DE ROCHE VEYRAND (St Pierre d'Entremont)

Depuis le parking (traverser la rivière "Le Cozon" par le pont et prendre à gauche puis tout de suite le petit chemin qui monte à droite). Il continue majoritairement en forêt en étant bien tracé et bien fléché. Peu après avoir atteint le bas d'une falaise, ne pas rater le chemin (poteau indicateur à l'embranchement) qui redescend de quelques mètres à gauche pour arriver au départ de la 1ère partie.

Via notée AD, dénivelé 160m.

Ne pas s'engager dans une via ferrata sans l'équipement

Equipements Sportifs

- **ACROBUNGY**

A St Hilaire

Parc du Pré Lacour (à côté du Kiosque)

Trampolines sécurisés par élastiques pour réaliser des sauts périlleux à plus de 10 mètres de haut !

En semaine de 15h à 19h.

Le week-end - jours fériés de 13h à 19h.

Tarif : 8€ le tour ou carte abonnement 5 tours à 30 €



- **BIKE PARK**

A St Hilaire Parc du Pré Lacour (à côté du Kiosque)

Piste de Pumptrack : petit circuit de bosses en enrobé pouvant accueillir VTT, trottinette, skateboard, roller...

Accès gratuit

- **PARCOURS SPORTIF**

Petit parcours sportif à proximité de la gare haute du funiculaire et du décollage de vol libre, jouxtant le Bike Parc et le Kiosque du Parc du Pré Lacour. Le parcours propose 8 agrès répartis sur plusieurs plateformes :

- 6 agrès bois : Étirement jambes 3 hauteurs ; Barres fixes 3 hauteurs ; Échelle horizontale ; Espalier 2 hauteurs ; Planche pour flexion jambes et abdominaux ; Poutre mobile.

- 2 agrès acier fitness : Barres à dorsaux et pompes ; Body duo ascenseur cheval PMR, pour une à deux personnes.

Age ou taille : les agrès sont accessibles aux personnes > 1m40. Il convient de respecter les consignes d'utilisation de l'exploitant.



- **CITY STADE**

A St Bernard à côté de la Mairie

Structure de jeux multi sport extérieur en accès libre pour la pratique du foot, basket, handball, volley, badminton.

Terrain de pétanque sous la Mairie.

Accès gratuit

- **TERRAIN DE TENNIS**

A St Hilaire, en face du camping.

1 court extérieur

Infos et réservation au BIT des Petites Roches et au camping (prêt de raquettes et de balles)

Rando thématiques et ludiques



- **PARCOURS D'ORIENTATION**

1 parcours famille/ludique

1 parcours adulte/patrimoine

Accessibles depuis le Bureau d'Information Touristique. Un parcours adulte dans les Dioux et un parcours famille ludique autour du Funiculaire vous feront découvrir les spécificités du Plateau des Petites Roches.

Topos à récupérer gratuitement au Bureau d'Information Touristique ou à la mairie du Plateau des Petites Roches.

- **ESCAPE GAME CONNECTE**

“Grabuge à la bergerie des Petites Roches”

Téléchargez l'appli gratuite GRAALY et retrouvez les moutons du berger qui se sont échappés.

Lancez l'appli et partez à la découverte des lieux emblématiques du Plateau des Petites Roches.

Gratuit.

Infos au Bureau d'Info Touristique



- **PARCOURS VTT**

C'est le moment d'enfourcher les VTT !

Une boucle facile dans les Dioux est proposée au départ du Bureau d'Information Touristique en direction des Crêtes. L'itinéraire est idéal pour une famille avec enfants et les panoramas sur Belledonne et le Plateau sont magiques !

Pour les plus aguerris, une boucle intermédiaire est à découvrir au départ des anciens sanatoriums en direction de St-Bernard.

Informations à retrouver au Bureau d'information Touristique



- **PARCOURS TRAIL**

4 boucles de trail (du niveau vert au niveau rouge) sont balisées au départ du camping qui est également la station de Trail des Petites Roches. Topos disponibles au Bureau d'Information Touristique

- **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 Luisset 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. Balisage rouge et blanc.(topo disponible)



- **Sentier Pédagogique de l'Espace Naturel Sensible du col du Coq**

Des panneaux pédagogiques y ont été installés au départ du sentier qui vous permet de faire le tour de Pravouta et de redescendre par le sentier de la Dent de Crolles.

Une chasse au trésor, avec plusieurs indices à trouver tout au long du chemin, qui fera la joie des petits et des grands !

- **Sentiers 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 (poteaux verts, botaniques et ornithologiques, productions artistiques des enfants dans le sous- bois).

Renseignements et carte topologique en vente au Bureau d'Information Touristique des Petites Roches.





Idées rando en famille

Les Dioux



St Hilaire du Touvet



Les chiens tenus en laisse sont les bienvenus sur cet itinéraire.



1h30

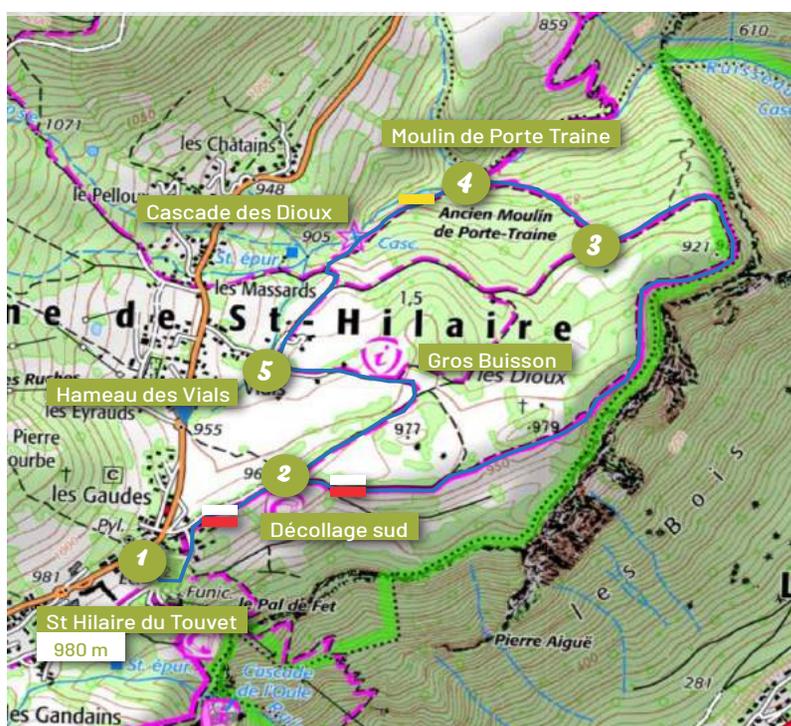


150 m



5,6 km

Facile



- Cette petite randonnée au départ du funiculaire recèle bien des surprises entre le panorama remarquable sur le massif de Belledonne, le ciel animé des couleurs de parantes et un escapade dans les bois.

- Vous pouvez retrouver le topo complet au Bureau d'information touristique ou sur chartreuse-tourisme.com/idees-rando

Tour de Pravouta



St Pierre de Chartreuse / St Pancraste



Itinéraire sur un espace naturel sensible, les chiens, même tenus en laisse, sont interdits.

 2h30

 260 m

 5 km

Facile



- Le Col du Coq est un site très prisé. Au pied de la Dent de Crolles, il est la porte d'entrée de la Réserve Naturelle des Hauts de Chartreuse et à un Espace Naturel Sensible où perdure une activité pastorale..

- Vous pouvez retrouver le topo complet au Bureau d'information touristique ou sur chartreuse-tourisme.com/idees-rando

Artisans

- MOHAIR DES PETITES ROCHES / Eric GALAUP – ST HILAIRE

Élevage de chèvres angora et boutique artisanale du mohair.

Vente de laine mohair, tournage sur bois, savon artisanal, objets zéro déchets et produits de la ruche. Ouvert tous les jours sur simple demande.

124 route des 3 Villages (à côté du garage Motrio).

06 73 77 69 93 – 06 09 05 32 80



- ATELIER DU ROC D'ARGUILLE / Marie DUCHESNE - St Pancrasse

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

07 88 04 71 68

- BOUTIQUE DU PLATEAU / Gare haute du Funiculaire

La Boutique du Plateau regroupe des producteurs, artisans et créateurs : plein d'idées cadeau et des souvenirs pour se faire plaisir ! Miel, création vêtements enfants et adultes, accessoires textiles, sacs à main, bijoux, objets déco, savons naturels, articles de la Coupe Icare...

Ouvert de 11h30 à 18h les week-ends et jours fériés et tous les jours du 12 juillet au 25 août.

06 03 08 57 81 - mk1@club-internet.fr



- TOURNAGE SUR BOIS / Pascal Christophel - St Hilaire

Atelier de tournage sur bois (plats, oiseaux, poules etc...) dans des essences locales. Visite de l'atelier sur demande. Fermé du 14 juillet au 15 août

Possibilité de découvrir le métier de tourneur sur des journées d'initiation, voir rubrique Agenda

Ouvert toute l'année sur demande

07 82 41 15 63

- ATELIER DES MARMOTTES / Catherine Ehmig - Ste Marie du Mont

L'atelier des marmottes, niché sur les contreforts de la Chartreuse, profite de la quiétude des lieux, propice à la création, avec le mariage des textiles et des broderies. Confection. Broderie d'art. Retouches. Dans la tradition des artisans d'antan, l'atelier est à mon domicile. A l'atelier, vous trouverez des créations uniques et originales, personnalisée par de belles broderies. Trousses, sacs linge de maison, confection sur-mesure (robes, vestes, capes...),

costumes traditionnels (confection-restauration, broderie des châles et tabliers).

04 76 92 37 76 / 06 72 88 42 66 / atelierdesmarmottes@yahoo.fr

www.atelierdesmarmottes.com



Producteurs

- MIEL DE CHARTREUSE / Thierry LAMBERT – St Bernard

Produits de la ruche. Accueil, vente et dégustation sur place.

Il est préférable de téléphoner au préalable.

Tel : 06 07 54 30 92



- BRASSERIE ARTISANALE DE LA DENT DE CROLLES - St Hilaire

Chalet à 50m de la Mairie

Dégustation sur place et vente à emporter

Ouvert du jeudi au dimanche, après-midi et soirées.

Pizzas au feu de bois sur place ou à emporter

06 86 28 06 17

- CHEVRERIE “La Ferme des Petites Roches” - ST Bernard

Fabrication et vente de fromage de chèvre : la Chèvrerie est présente sur le marché de St Hilaire tous les mercredis après-midi ainsi que sur le marché du Touvet tous les samedis matin.

Vous retrouverez leurs fromages au Magasin Général.

Visite : Visite livre de la ferme, rencontres avec les chèvres et vente des fromages en direct à la ferme le vendredi (17h-18h30)

06 99 35 32 11



- FERME DE BELLECHAMBRE - Ste Marie du Mont

Fabrication et vente de fromage de vache.

Fromages blancs et affinés, faisselles, tomme du Bresson, pâte cuite type gruyère, raclette.

Produits fermiers en vente à la ferme tous les jours de 10h à 12h et de 14h à 19h.

04 76 08 57 76

-SPIRULINE DE CHARTREUSE - Le Touvet

Production de spiruline 100% française, super-aliment certifié sans OGM ni pesticides. Venez découvrir en direct à la ferme la micro-algue bleue-verte, son mode de production local, sa composition, ses bienfaits, ses modes de consommation et bien plus encore.

06 59 79 96 33 / 07 81 79 38 10

Ouvert tous les samedis de 9h30 à 12h30 et le mercredi de 16h à 19h.

Visite guidée de la ferme tous les mercredi à 16h30 : gratuit, sur inscription auprès du Bureau d'Information Touristique des Petites Roches (04 76 08 33 99).



Baignade (en vallée)

BASES DE LOISIRS

- Base de loisirs de La Terrasse

Au cœur d'un site de pleine nature entre la chaîne de Belledonne et le massif de Chartreuse, le lac aux eaux claires et sa plage de sable fin sont ouverts à la baignade pendant la saison estivale. Toute l'année les visiteurs peuvent profiter d'un sous-bois aménagé pour se ressourcer et partager des moments en famille ou entre amis (tennis, barbecue...).

Plage aménagée et baignade surveillée.

Activités autorisées : pêche, baignade, planche, voile, canotage, bateaux pédaliers.

Sur place Elfy Park (06 69 63 41 89). Situé dans la zone de sous-bois, Elfy Park propose animations, jeux et activités pour petits et grands sur la thématique des légendes féériques et elfiques.

Ouvert tous les jours de 11h à 19h.

04 76 97 94 16

- Base de Loisirs du Bois Français (LE VERSOUD)

Avec ses 75 hectares de nature en plein cœur du Grésivaudan, la base de loisirs du Bois Français constitue le plus important site naturel périurbain de la région. Selon les saisons, une multitude d'activités sont proposées : sports nautiques, baignade, promenade, aires de jeux...

Accès gratuit toute l'année : aires de pique-nique, chemins de promenades VTT et pédestres.

Activités payantes : baignade surveillée et plage aménagée, canotage, ski nautique, buvette, restauration rapide.

Ouvert tous les jours de 10h à 20h, pour la restauration et la baignade surveillée.

Accès libre toute l'année pour les autres activités.

04 76 52 75 57

PLANS D'EAU NON SURVEILLÉS

- Les Lômes (PONTCHARRA)

Espace naturel dédié aux plaisirs nautiques, à la détente et à la pêche. Lieu très prisé pour la course à pied, le VTT, ou la balade..

04 76 97 11 65

- La Mirande (ALLEVARD-LES-BAINS)

Pêche, randonnées, parcours d'orientation familial permanent, aire de jeux, tables de pique-nique...un lieu pour se ressourcer à l'entrée d'Allevard-les- Bains.

Accessible gratuitement toute l'année.

04 76 45 10 11 | 04 76 97 50 24

PISCINES COUVERTES

PONTCHARRA : 04 76 04 42 22 (ouverte tous les jours)



Bien-être

- Centre éco-touristique « L'Évasion Au Naturel » / Col de Marcieu

Venez profiter de l'espace bien-être avec hammam et bains nordiques, sur le toit-terrasse :
vue panoramique sur Belledonne et Chartreuse !

Tous les après midis (à partir de 16h) le lundi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche.

Sur réservation uniquement

15 € de l'heure par personne ou 25€ pour 2h

Ouvert tous les jours, uniquement sur réservation

06 29 11 80 63 - contact@evasionaunaturel.com / www.evasionaunaturel.com/fr

Jeu de piste des juniors en herbe : à la découverte des plantes comestibles

Activité enfant à partir de 6 ans de 15h à 16h30 à l'Évasion au Naturel

Tarif : 5 euros par enfant

Sur réservation uniquement par mail (contact@evasionaunaturel.com)

ou téléphone (06 29 11 80 63)



- Des mains et des pieds / réflexologie plantaire

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

La réflexologie plantaire est un massage spécifique des pieds où le praticien, après avoir procuré une détente générale par quelques manipulations, va stimuler des zones dites "réflexes" pour solliciter le pouvoir naturel d'autoguérison de notre organisme.

Elle soulage les maux de tous les jours et elle aide le corps à retrouver son équilibre et sa vitalité naturelle et procure une détente profonde.

Séverine vous reçoit sur rdv à son cabinet au Pré Lacour (St Hilaire) tout le mois de juillet ainsi que la dernière semaine d'août.

www.reflexologie-alpes.com/

06 33 30 02 69

Des Mains  Des Pieds



- L'ART DU BIEN-ÊTRE

Praticien en massage bien-être.
Cabinet - domicile - chez Evasion au Naturel
Détente dans la douceur et l'écoute pour se ressourcer et faire le plein d'énergie. Sur réservation.

Membre de la Fédération Française de massage traditionnel de relaxation.
06 84 78 64 22



- Jean-Patrick Arnaud - MediAme

Thérapeute bien-être et artisan de l'encens
Je vous accueille au coeur de séances de Massage Intuitif et de Soins Energétiques avec écoute et bienveillance.

Riche de 25 années d'expérience dans le domaine du Bien-Être, je vous propose tout un panel de pratiques pour vous accompagner vers un mieux-être physique, émotionnel et mental

07 82 13 81 34
www.medi-ame.fr

*1 animation "chants vibratoires" proposée cet été, 23 juillet de 10h à 12h.
Renseignements dans la rubrique Calendrier des animations.*

- Sylv'êtré

Sylvothérapie et soins énergétiques.
Les bains de forêt sont un outil universel de bien-être accessible à tous. Cette immersion est une invitation à se relier à soi et à la nature, se ressourcer, s'inspirer, et se régénérer. Les soins énergétiques sont des soins de l'âme, du corps et de l'esprit pour libérer des profondes blessures lourdes à porter quotidiennement de retrouver la joie intérieure.

Partez à l'aventure, venez vivre une expérience intemporelle de bien-être et de lâcher-prise par une marche lente, facile et de pleine présence autour des arbres.

06 01 97 20 38
www.sylvetre.fr



Musées

- Fort Barraux / BARRAUX

Fort-Barraux, créé au XVI^e siècle, constitue l'une des plus anciennes et des plus prestigieuses places défensives des Alpes. Une fortification bastionnée qui se caractérise par sa forme en étoile. Sentinelle du Grésivaudan, le fort a rempli différentes fonctions au cours de l'histoire : surtout dissuasive, il a servi de garnison ainsi que d'entrepôt pour les armes et les munitions, et a tenu un rôle de prison militaire (1^{ère} Guerre Mondiale) et civile (2nde Guerre Mondiale), il devient un centre de séjour surveillé

à partir de juillet 1940.

Visites commentées :

tous les jours, à 15h.

06 37 63 02 95

; 04 76 97 68 08

www.fort-barraux.fr



- Jardins et Château du Touvet / LE TOUVET

Adossé au massif de la Chartreuse, le château du Touvet fascine par la majesté des lieux dominés par les montagnes et par l'omniprésence des eaux parcourant ses magnifiques jardins à la Française. Le château édifié au Moyen-âge, est transformé en château de plaisance au XVIII^e siècle. Habité et conservé par la même famille depuis 500 ans, sa visite permet de remonter le temps, pour retrouver l'ambiance raffinée du siècle des Lumières. Mobiliers, décors et souvenirs historiques de la Monarchie à l'Empire.

La visite des intérieurs du château se prolonge par celle des jardins, animée par le spectacle des eaux vives dans l'escalier d'eau à l'italienne, chef-d'oeuvre de l'art des jardins du XVIII^e siècle.

Ouvert à la visite tous les jours (sauf vendredi et samedi) de 14h à 18h.

Visite enchantée pour les 4/8 ans. Plus d'informations sur le site.



- Musée de l'Ours des cavernes / ENTREMONT LE VIEUX -

Il y a plus de 25 000 ans en Chartreuse, la grotte de « Balme à Collomb », accueillait d'étranges occupants de la préhistoire... Ursus spelaeus ou les Ours des cavernes.

Un musée interactif qui passionnera petits et grands !

Le musée est ouvert tous les jours de 10h à 12h30 et de 14h à 18h.

04 79 26 29 87 / www.musee-ours-cavernes.com

Transports en commun

Vallée - Plateau

Cette été 2 lignes de bus sont mises en place pour vous permettre de rejoindre la vallée.

DU 9 JUILLET AU 28 AOÛT 2022 INCLUS, DU LUNDI AU DIMANCHE

305 FUNICULAIRE

305 : LUMBIN - PLATEAU DES PETITES ROCHES

LUMBIN	LONGS PRES	08:30	09:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30
PLATEAU DES PETITES ROCHES	LES GAUDES	08:55	09:55	10:55	11:55	12:55	13:55	14:55	15:55	16:55	17:55

305 : PLATEAU DES PETITES ROCHES - LUMBIN

PLATEAU DES PETITES ROCHES	LES GAUDES	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
LUMBIN	LONGS PRES	09:25	10:25	11:25	12:25	13:25	14:25	15:25	16:25	17:25	18:25

T85

LA TRONCHE GRAND SABLON
▶ PLATEAU DES PETITES ROCHES

Ligne régulière T85 (La Tronche - Col de Marcieu), les horaires sont à retrouver au Bureau d'information Touristique ou sur le site web : www.mobilites-m.fr

Commerces et infos pratiques

- BOULANGERIE PATISSERIE "Aux délices de St Hilaire" / St Hilaire

Pain, pâtisserie, sandwich, pizza, quiche, tacos, boissons...

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

Dimanche et jours fériés : 6h30 à 12h30

04 76 08 32 42

- Petit Casino / St Hilaire

Alimentation, pain, gaz

Du mardi au vendredi : 7h30 à 12h30 et 15h30 à 19h

Samedi : 8h à 12h30 et 15h30 à 19h

Dimanche : 8h à 12h

(fermé les jours fériés)- 04 76 08 31 93

- MAGASIN GENERAL - Alimentation de qualité / St Bernard

Produits bio et locaux - Frais et épicerie

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

06 41 43 10 14

- MARCHÉ HEBDOMADAIRE / St Hilaire

Tous les mercredis

Fruits, légumes, charcuterie, fromage, poissonnier et produits du terroir.

En hiver : sous la halle du marché - 15h à 18h

En été : place de la Fontenette - 15h à 19h

- PRESSE - TABAC - SOUVENIRS "Le Disque Bleu" / St Hilaire

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

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

Dimanche de 8h30 à 12h30

04 76 08 30 31

- Garage du Fourchas - Jean-Paul Roux / St Hilaire

Agent Motrio, carburant 24h/24h, gaz, location et réparation auto,

Lavage haute pression et aspirateur en libre-service 7/7. Pression pneu gratuit.

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

04 76 08 62 41



Services publics

- Mairie Plateau des Petites Roches

St Hilaire - en face de l'Office de Tourisme
04 76 08 31 48



- La poste est fermée pour travaux jusqu'au 12 juillet
Le distributeur automatique de billets à la Poste
est quant à lui fermé jusqu'au 20 juillet
(postes et distributeurs les plus proches au Touvet et à Crolles)

Suite aux travaux, la Poste sera labellisée **Maison France Services** :
elle sera opérationnelle à partir du 12 juillet à 14h.

- BIBLIOTHEQUE "LES YEUX FERTILES"

A St Hilaire, à côté du Bar - restaurant Baribal.
Du 11 juillet au 28 août
Mercredi : 16h- 18h30
Samedi : 10h30 - 12h

- LIAISON BUS AVEC GRENOBLE - LA TRONCHE

Ligne T85 - www.transisère.fr
Tel : 04.28.16.38.38
Horaires au Bureau d'Information Touristique

- TAXIS / St Hilaire

Taxis des Petites Roches (toutes distances, conventionné CPAM)
06 28 42 21 76

- ACCES INTERNET & BORNE WIFI

Wifi gratuit : WIFI CHARTREUSE au Bureau d'Information Touristique
Mise à disposition (gratuit) d'un ordinateur avec Internet à la Maison France Services (La Poste)
avec imprimante et photocopieuse.

- 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.

Santé

CABINET MEDICAL / St Hilaire

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.

04 76 08 30 12

PHARMACIE DOURLHIES / St Hilaire

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

04 76 08 34 94

CENTRE DE SOINS INFIRMIERS / St Hilaire

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.

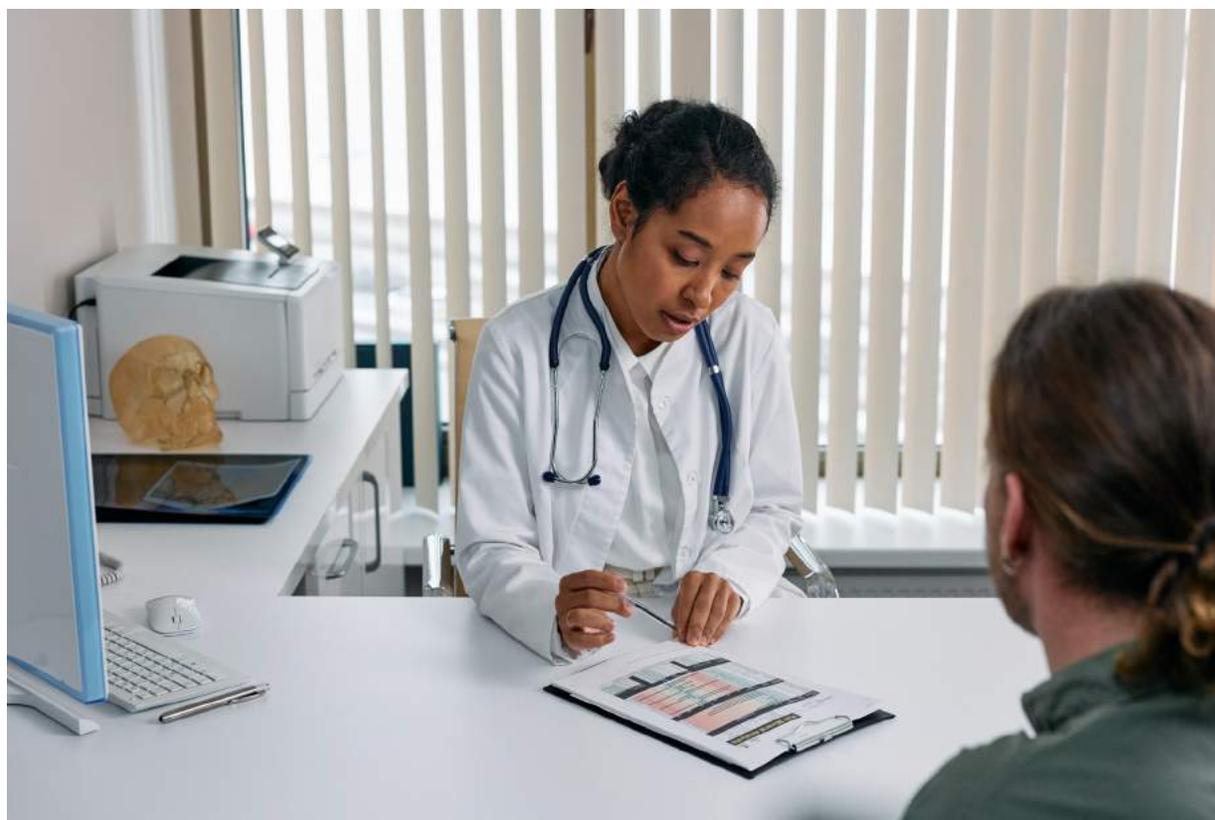
04 38 72 94 04

CABINET KINESITHERAPIE sur RDV / St Hilaire

04 76 08 31 41

OSTEOPATHIE sur RDV / St Hilaire

06 29 38 27 50



Restaurants

ST HILAIRE

ROUTE 61

Burgers et kebabs maison, frites
Ouvert tous les jours, midi et soir, sauf le mercredi
09 83 87 78 05

BARIBAL CAFE-RESTO

Bar - Restaurant (plats fait-maison, produits frais, bio)
Ouvert le lundi et mardi (8h30-18h30) et du mercredi au dimanche
(8h30-23h)
04 76 08 31 57

LA GRANGE AUX LOUPS

Bar - Restauration traditionnelle et montagnarde
Structure gonflable pour les enfants à partir de mi-juillet !
Ouvert tous les jours, sauf le lundi, de 8h à 21h (dimanche 8h-18h)
04 76 08 30 84

RESTAURANT LE FUNICULAIRE

Café-Restaurant en gare haute
Ouvert tous les jours, midi et soir
(le soir sur réservation - fermé le dimanche soir)
06 19 97 08 20

LE KIOSQUE SUCRE-SALE (parc St Hilaire)

Glaces, crêpes, boissons et autres douceurs maisons & artisanales
possibilité de casse-croûte bio (sur place ou à emporter)
Ouvert tous les jours à 11h (sauf le lundi), fermé le jeudi matin.



ST PANCRASSE

L'ESTIVE DU HAUT

Sur la route du Col du Coq
Petite restauration montagnarde et boissons
Ouvert les jours de beau temps !
06 89 11 13 67

SOUS LA DENT

Bar restaurant - bar à vin - pizzeria
Ouvert le mercredi, jeudi - soir
Vendredi, samedi, dimanche - midi et soir
04 76 98 70 31

ST BERNARD

SNACK "LA VIRGULE"

Espace Ludique du col de Marcieu
Crêpes, gaufres, ravioles, paninis...
Ouvert tous les jours du 9 juillet au 28 août, de 9h à 19h
04 76 98 93 20

LA RENARDIERE

Col de Marcieu
Bar - Restaurant - Snack - Glacier - Pâtisseries et Salon de thé
Ouvert tous les jours à midi
(le soir sur réservation)
04 76 08 30 91

Les Grands événements de l'été

Marché de l'été Dimanche 24 juillet

Marché des artisans et producteurs du territoire
De 14h à 23h, gare haute du Funiculaire
Concert et feux d'artifice pour clôturer la journée

Journée "la nature sur un plateau" Jeudi 11 août

Journée nature à St Pancrasse
Atelier survie (14h-16h30)
Atelier Land Art, découverte de la ferme,
découverte sensorielle, jeu de piste...
Diffusion de films (ECO-traversé de Belledonne /La nature en partage)



Jeudi 28 juillet (thème médiéval) - Parc du Funiculaire

Jeudi 4 août (thème cirque) - Col de Marcieu

de 14h à 17h : jeux, ateliers
à 17h : spectacle

Concerts nature au coucher du soleil

22 juillet
9 août



Et tous les mercredis (du 20 juillet au 18 août) à 9h30

Crédits photo : Bruno Lavit Chartreuse Tourisme, Alain Doucé, Michaël Mollier, Urope, Prevol, Pascal Chatanay, Sortie Canyon, Vertical Aventure, Spéléo Dent de Crolles, Antal Guibreteau, Brasserie de la Dent de Crolles, Marie Duchesne, Anne-Sophie Ayache, Fort Barraux, Château et Jardins du Touvet



Durant les vacances d'été,
du 7 juillet au 31 août,
Le Bureau d'Information Touristique des Petites Roches
est ouvert

Du LUNDI au VENDREDI
de 14h à 18h

SAMEDI et DIMANCHE
de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

04 76 08 33 99 - petitesroches@chartreuse-tourisme.com
102 route des Trois Villages - St Hilaire
38660 Plateau des Petites Roches

www.chartreuse-tourisme.com
Facebook : Office de Tourisme des Petites Roches

