



# CARNET *d'inspiration*

SUGGESTIONS & INFOS PRATIQUES

DESTINATION  
**CHARTREUSE**



[www.destinationchartreuse.fr](http://www.destinationchartreuse.fr)

# LA CARTE d'identité

 **1 300 km**  
de sentiers balisés dont 2 GR

**72**  
COMMUNES

## 3 VILLES PORTES

- Grenoble
- Voiron
- Chambéry

2 départements  
**ISÈRE / SAVOIE**

Un PARC NATUREL RÉGIONAL  
(depuis 1995)

- 1 rivière labellisée "Rivières sauvages®"
- 2 réserves naturelles
- 1 forêt labellisée "Forêt d'exception®"

500 KM<sup>2</sup>  
de forêts



DESTINATION  
**CHARTREUSE**

**3**  
LACS

Un patrimoine riche  
(dont un monastère emblématique,  
berceau de l'ordre des Chartreux)



- 7 stations de ski'
- 6 sites nordiques
- 30 itinéraires raquettes

1 liqueur  
**CÉLÈBRE**

## DES VINS RECONNUS

- 3 AOC
- Label "Vignobles et découvertes"

**2082**  
ALTITUDE MAX

## LE "PETIT +" ÉCO-responsable



### ENSEMBLE, donnons une SECONDE VIE aux documentations !

Une fois votre séjour terminé et si vous n'avez plus utilité de ce cahier d'inspiration, déposez le à l'Office de Tourisme pour un prochain voyageur. De notre côté, nous limitons au maximum les impressions.

## LE Sommaire

- 10 bonnes raisons de choisir la Chartreuse / page 4
- Les coups de cœur (*nature, sous les flocons, à l'eau, côté vignes, liqueur-lover, en forêt*) / page 6



**PLEIN air 12**



**À LA neige 32**



**À L'eau 48**



**Nature 58**



**JEUX NATURE & loisirs 62**



**BIEN-ÊTRE & détente 66**



**PÉPITES en Chartreuse 69**



**70 ARTISANAT**



**GOURMANDISÉS 72**



**PATRIMOINE & culture 76**



**VILLES portes 80**

- Annuaires (*prestataires d'activités, loueurs de matériel, visites d'artisans*) / page 82
- La carte / page 86

**Conception :** Chartreuse Tourisme. Malgré le soin apporté à cette édition, elle ne saurait être parfaite. N'hésitez pas à nous contacter pour nous faire part de vos remarques : [info@destinationchartreuse.fr](mailto:info@destinationchartreuse.fr) / **Crédits photos :** P. Jayet (couv), S. Prodent, A. Cottarel, Agence Urope, D. Blanchard, G. Laget, A. Doucé, B. Bodin - Département 38, M. Mollier, MH. Chambon, M. Bourson - CCLA, Diverticimes, JB Strobel, C. Tresca, C. Baudot, MF Parsy, N. Schlosser, B. Lavit, V. Gaillard, P. Flamant, S. Moraud, L. Perron, G. Galoyer, L. Chaix, A. Bellet, A. Pernet, Artemus Création, G. Courtois, S. Xereb - Agate, Pixabay-Emmanuel38, Fédération Pêche 73, F. Renaud, Beau Phare Foto, T. Capelli - PNR, S. Lombard, A. Fernet, B. Lheurette.

# 10 BONNES RAISONS de choisir la Chartreuse



1

## 1 SAISON = 1 COULEUR

Bleue l'été, orange l'automne, blanche l'hiver, verte au printemps. Jamais la même, mais toujours belle.

## DES ANIMAUX TROP CHOU

A observer de loin en montagne ou de près dans les fermes, on aime les cotoyer et découvrir leurs modes de vie.

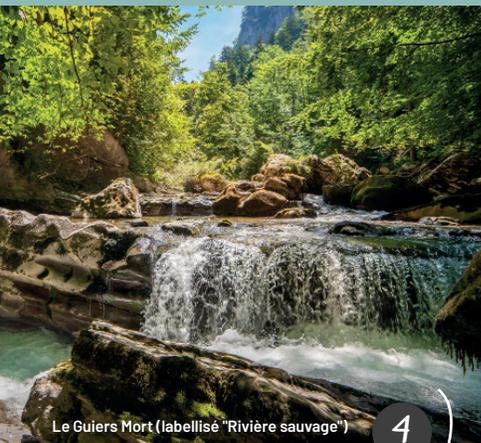
3



2

## LE PARADIS DES FAMILLES

Activités, visites, sorties, ... la Chartreuse plaît aux petits et grands enfants !



4

## UNE NATURE PRÉSERVÉE

La nature est immensément riche et nous la préservons pour les générations futures.

4



5

## MIAM !

Fromages, biscuits, jus, saucissons, chocolats ... En Chartreuse, il y aura toujours une douceur à découvrir et à déguster.



6

## DES PAYSAGES WAOUH !

Un coucher de soleil, une mer de nuages, un panorama à 360° ... La Chartreuse est (très) belle !



9

## ENTRE LACS ET MONTAGNES

Pour mixer entre "farniente sur la plage" et "randonnée sur les sommets". La plage à la montagne !



7

## DES VILLAGES AUTHENTIQUES

Petits villages de montagne ou de plaine, vous apprécierez leur architecture et leur convivialité.

## UNE IDENTITÉ FORTE

Le calme, le mystère, le silence règnent au Monastère et la Chartreuse s'en est imprégnée, à moins que ce ne soit l'inverse ?

8



Monastère de la Grande Chartreuse à St Pierre de Chartreuse

## RENCONTRER LES GENS D'ICI

Producteurs locaux, artisans, ... ils vous ouvrent les portes de leur atelier et se font un plaisir de vous montrer leur savoir-faire.



10

Pachamama Terres à La Terrasse



### APPRENDRE À PÊCHER

La qualité des eaux et la beauté des rivières font de la Chartreuse le lieu idéal pour apprendre à pêcher.

### PARCOURIR LES SENTIERS

Du sommet accessible en 30 minutes à celui nécessitant une rando de 3 heures ou plus, vous trouverez toujours chaussure sommet à votre pied.



## NOS COUPS DE « nature »



### VISITER UNE FERME

Rencontrez les animaux et ceux qui les élèvent, découvrez où et comment ils vivent. Des rencontres inoubliables !



### PRENDRE SON ENVOL

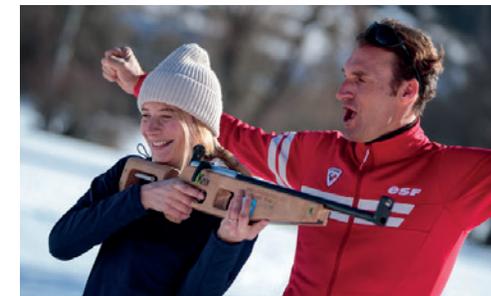
Voir la Chartreuse depuis le ciel et avoir la sensation de voler tout en douceur : faire son baptême de parapente.



### PRENDRE UN BAIN CHAUD

Imaginez-vous dans un bain chauffé à 38°, avec une vue sur les sommets enneigés. N'est-ce pas le paradis ?

## NOS COUPS DE « sous les flocons »



### SE CONFRONTER AUX CHAMPIONS

Tester le biathlon sur les mêmes pistes que les champions chartrousiens comme Jules Lapierre ou Victor Lovera.



### DÉVALER LES PISTES

Chausser les skis et parcourir les jolies pistes des petites stations chaleureuses du coin. A faire !



### FAIRE DE LA RAQUETTE

Entendre le crissement de la neige sous les raquettes et découvrir à pas de velours de nouveaux horizons.



### DEVENIR CAPITAINE

Hissez la voile, larguez les amarres et glissez vous dans la peau d'un capitaine de voilier pour quelques heures.

### MARCHER SUR L'EAU

En paddle, c'est possible ! Debout sur votre planche, gardez votre équilibre, ramez et avancez.



## NOS COUPS DE « à l'eau ! »



### FAIRE UN PLOUF ÉCOLOGIQUE

A Rivier'Alp, baignez vous dans une eau naturelle, filtrée par les plantes. Avec en prime, une vue sur les sommets !



### TESTER L'AVIRON

Rame, rame, rameurs, ramez... Initiez-vous à la technique des champions sur le lac d'Aiguebelette.



### FAIRE DU SEGWAY

Enfourchez ce drôle d'engin, initiez vous quelques instants et partez pour une balade insolite et gourmande.

## NOS COUPS DE « côté vignes »



### RENCONTRER UN VIGNERON

Poussez la porte d'un domaine viticole et rencontrez le maître des lieux, découvrez son savoir-faire et ses productions.



### MANGER DES DIOTS AU VIN BLANC

Ces saucisses sont des spécialités locales, à goûter absolument. Cuites au vin blanc, c'est un vrai délice !



### ALLER À UN APÉRO'VIGNES

Passez un moment privilégié avec un vigneron pour découvrir les secrets des cépages avant de déguster.



### PASSER UN FASCINANT WEEK-END

Vivez le "Fascinant Week-end" au travers d'activités insolites au coeur des vignobles de Savoie. Chaque année en octobre.

## NOS COUPS DE « Liqueur-lover »



### FAIRE UNE MARCHÉ DU SILENCE

À pas de velours, marcher et écouter le silence autour du monastère. Puis chuchoter pour écouter les histoires de ce lieu magique.



### S'IMMERGER AUX CAVES

Découvrir la nouvelle muséographie des Caves de la Chartreuse avec 1 200 pièces originales et inédites, à Voiron.



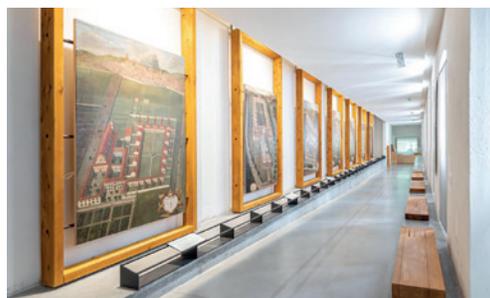
### FAIRE UN ATELIER COCKTAIL

Découvrez l'histoire de la Chartreuse dans l'univers des cocktails. Apprenez à les confectionner puis à les déguster !



### FÊTER LA CHARTREUSE

Autour du 16 mai, vivez les Fêtes de la Chartreuse avec de nombreuses animations et visites exceptionnelles.



### VISITER LE MUSÉE

Si le monastère reste un lieu de silence, le musée vous éclaire sur la vie des moines retirés dans la solitude et le silence.



### SUR LE SENTIER DES GÉANTS

Une balade familiale et ludique à la rencontre des géants de la Forêt d'exception® de la Grande Chartreuse.

## NOS COUPS DE « en forêt »



### ÉCOUTER LE BRAME DU CERF

Etonnante, originale et insolite, c'est cette expérience qui vous attend quand vous partez écouter le brame du cerf.



### PRENDRE UN BAIN DE FORÊT

Déstressante, relaxante, réconfortante, apaisante, la sylvothérapie ne va cesser de vous étonner par ses nombreuses vertus.



### CUEILLIR DES CHAMPIGNONS

Trompettes de la mort, bolets, truffes (et oui !), les forêts de Chartreuse abritent de nombreux délicieux champignons.



### OBSERVER L'AUTOMNE

Nuances de feuilles orange et rouges sur les arbres, c'est l'été indien en Chartreuse. Baladez-vous en forêt, c'est magnifique !

# PLEIN *air*

Chartreuse Tonic : explorez le territoire et faites le plein de sensations !

Parmi la multitude d'activités proposées, choisissez les ingrédients qui composeront votre "cocktail plein air" Chartrousin.

Et celui-ci n'est pas à consommer avec modération !



- BALADES & RANDONNÉES**
- AUTOUR DES ANIMAUX**
- TRAIL**
- TROTTINETTE**
- SPÉLÉOLOGIE**
- CANYONING**
- ACCROBRANCHE**
- PARAPENTE, DELTA & ULM**



# BALADES & RANDONNÉES

## TEST : Quel randonneur êtes-vous ?

### Pour moi, l'activité sportive c'est...

- +1 A la télé, depuis mon canapé
- +2 De temps en temps, à mon rythme
- +3 Régulièrement, ça me permet de m'aérer l'esprit
- +4 Une addiction, je fais du sport dès que j'en ai l'occasion !

### Je pars en vacances à la montagne...

- +1 Euh... j'admire la vue depuis le bas de la vallée
- +2 Je prends le téléphérique pour accéder au sommet et je me balade
- +3 J'accepte de marcher 1 heure en montée pour arriver au sommet
- +4 J'irai au sommet quoi qu'il arrive.

### Je dois traverser une rivière sur une passerelle :

- +1 Euh... on peut prendre un autre chemin ?
- +2 D'accord mais quelqu'un me donne la main
- +3 Sans hésiter, j'ai même le temps de faire une photo
- +4 Selfie en équilibre sur la passerelle !

**Entre 0 et 11 points :** Nous vous conseillons de débuter par une rando verte.

**Entre 12 et 18 points :** Nous vous conseillons les randonnées bleues.

**Entre 19 et 24 points :** Nous vous conseillons les randonnées rouges.

**Entre 25 et 28 points :** Nous vous conseillons les randonnées noires.

### Le sentier arrive au bord d'une falaise :

- +1 Demi-tour, j'ai vraiment trop peur du vide
- +2 Je me cramponne à un autre randonneur et j'évite de regarder en bas
- +3 J'ai le pied sûr et je suis plutôt à l'aise
- +4 Je n'ai aucune appréhension du vide.

### On m'annonce 2 heures de marche :

- +1 Et si on changeait d'activité ?
- +2 D'accord, mais on fait des pauses
- +3 C'est le minimum !
- +4 Parfait, on pourra faire une deuxième rando cet après-midi !

### J'ai l'habitude de marcher :

- +1 En ville ou à la campagne, mais sur le plat
- +2 Sur des reliefs vallonnés
- +3 En moyenne montagne
- +4 En moyenne montagne et sur des sentiers escarpés.

### Au départ de la balade, pour m'orienter :

- +1 Je suis les autres promeneurs
- +2 Je suis le balisage
- +3 Je suis le balisage et je regarde la carte de temps en temps
- +4 J'ai préparé depuis plusieurs jours ma sortie, la carte me suffit.

**Comptabilisez votre nombre de points et regardez quel niveau de randonnée est fait pour vous.**

## 3 IDÉES randos



### GRANGES DE Joigny Entremont le Vieux (C2)

Une randonnée facile au départ du Col du Granier, avec une belle vue sur la Chartreuse pour découvrir le hameau authentique de Joigny.



DIFFICULTÉ

4 km 80 m 1h



### CASCADE DE l'Alloix Sainte Marie d'Alloix (D3)

Cette randonnée rafraîchissante chemine au gré d'un sentier qui se balance d'un côté et de l'autre du torrent jusqu'à la Grande Cascade (plus de 43m).



DIFFICULTÉ

3,5 km 350 m 2h



### SOMMET DE Chamechaude (2 082 M) Col de Porte - Sarcenas (B4)

Plus haut sommet de Chartreuse, il est le lieu privilégié de ceux qui aiment le dénivelé. Il offre un panorama exceptionnel.



DIFFICULTÉ

7 km 750 m 5h

Retrouvez plus de 80 idées randos sur [destinationchartreuse.fr/idees-randos](http://destinationchartreuse.fr/idees-randos)



### LE CARTO-GUIDE "Promenades et randonnées en Chartreuse"

30 idées randonnée sur carte IGN Chartreuse Nord et Sud (1:35 000).

7 € (En vente sur [destinationchartreuse.fr](http://destinationchartreuse.fr)/carto-guide ou dans les Offices de Tourisme)

### LES TOPOS RANDOS PDF (ET TRACES GPX)

En téléchargement gratuit sur [destinationchartreuse.fr/ideesrandos](http://destinationchartreuse.fr/ideesrandos)

(ou au format papier, en vente dans les Offices de Tourisme - 0,50 € pièce / 2 € les 5 topos)



Car une belle sortie rando est une sortie préparée !

1 La veille, prenez le temps de vérifier la météo, le risque d'orage notamment et choisissez un itinéraire adapté aux capacités du groupe.

2 Partez à plusieurs (ou prévenez un proche de votre itinéraire) et bien équipés : chaussures montantes, eau, de quoi manger, un topo et un téléphone dans le sac à dos. Chapeau, crème solaire, veste de pluie et vêtements chauds permettront également de parer aux conditions d'altitude.

3 Faites une halte dans un de nos villages pour vous ravitailler dans les commerces locaux : [destinationchartreuse.fr/produitslocaux](http://destinationchartreuse.fr/produitslocaux)

PRATIQUE

Envie d'itinéraires confidentiels, d'observer la faune et la flore de montagne ? Faites appel à un professionnel pour une sortie en toute sécurité !

- **CARTUSIANA**  
04 38 86 91 31 - [cartusiana.com](http://cartusiana.com)
- **BUREAU DES GUIDES Chartreuse Grésivaudan**  
07 89 84 61 83
- **SYLVACIMA**  
04 76 43 75 30
- **BELLEDONNE EN MARCHÉ**  
06 42 02 81 62  
[belledonne-en-marche.fr](http://belledonne-en-marche.fr)
- **THOMAS SERAMOUR**  
07 61 07 35 33 - [thomastrekkng.fr](http://thomastrekkng.fr)
- **BALADES ET BIEN-ÊTRE**  
07 72 29 04 61 - [balades-et-bien-etre.com](http://balades-et-bien-etre.com)

VOS OUTILS RANDOS

>> Plus de contacts pages 84-85

# RANDONNER avec son chien

Il existe des réglementations concernant la présence des chiens sur certaines zones protégées mais pas de panique ! Voici toutes les informations qui vous permettront de vous promener en toute tranquillité avec votre fidèle compagnon !

## QUELLES SONT LES ZONES INTERDITES AUX CHIENS ?

OÙ ?	QUAND ?	POURQUOI ?
<b>Réserve naturelle des Hauts de Chartreuse.</b> <b>Espaces naturels sensibles :</b> Retrouvez la liste des espaces naturels en page 63.	Toute l'année	Pour préserver la faune : un chien, même bien éduqué et tenu en laisse est perçu comme un prédateur et peut perturber la reproduction.
<b>Alpages :</b> Outheran, Grand Som, Petit Som, Valombré, Malamille, Charmant Som, Chamechaude.	De mi-mai à octobre	Pour ne pas déranger les troupeaux et perturber le travail des chiens de conduite des bergers.
<b>Les plages :</b> Lacs d'Aiguebelette et de Paladru	Toute l'année	En raison des déjections et nuisances potentielles. Les chiens sont toutefois autorisés sur les embarcations.

## Les PATOUS et chiens de PROTECTION

En arpentant les sentiers de randonnée en alpage, vous croiserez peut-être un troupeau accompagné de patous ou autres chiens de protection.

**Pourquoi sont-ils présents ?** Depuis quelques années, le loup est de retour dans nos montagnes. Les troupeaux peuvent être protégés avec ces chiens qui sont éduqués.

**Où sont-ils présents ?** Sur les alpages, les troupeaux ne sont pas fixes. Sur place, une signalétique indique s'ils sont présents. Nous indiquons également une possible présence sur nos topos randos.



+ d'infos sur [destinationchartreuse.fr/patou](http://destinationchartreuse.fr/patou)

- |                                       |  |  |  |   |
|---------------------------------------|--|--|--|---|
| Que dois-je faire si j'en croise un ? | <b>1</b><br>S'il m'approche, je m'arrête et je lui fais face | <b>2</b><br>Je ne le fixe pas dans les yeux et lui parle calmement | <b>3</b><br>Je mets un objet entre lui et moi (sac, veste,...) | <b>4</b><br>Quand il est calmé, je repars tranquillement. |
|---------------------------------------|--|--|--|---|

# LA MONTAGNE... respect !

Avant de gagner les sommets et les alpages, nous tenons à vous rappeler les règles de bonnes conduites (afin que tout le monde continue d'en profiter).

En effet, pour que vos randonnées et balades se déroulent au mieux tout en respectant le travail des éleveurs et bergers, ainsi que leurs troupeaux, il est important de suivre ces quelques conseils :



Alpages de Pravouta



# RANDONNER *autrement*

Parce qu'il y a mille manières de marcher et d'agrémenter votre randonnée, voici quelques suggestions tout en poésie, observation... ou action !



2

## RANDO-MUSIQUE

La musique adoucit les mœurs, ça tombe bien parce que la randonnée aussi ! Alors, pourquoi ne pas allier les deux ?

Après une randonnée de quelques heures avec votre guide, installez-vous pour un concert en pleine nature : piano, flûte ou chant, pour un moment hors du temps et en pleine harmonie avec la nature qui vous entoure.

**Lieux :** St Pierre d'Entremont (C3) / Plateau des Petites Roches (C3)  
**Durée :** demi-journée  
**Tarif :** dès 30 €

### Contacts :

Oreille du Lynx (Randos-pianos et séjours chants) : 06 81 06 64 14 / [oreilledulynx.fr](http://oreilledulynx.fr)  
Cyrille Demarcq (Randos-chants et concerts en plein air) : 06 76 18 15 46



1

## RANDO-PHOTO

Alliez le plaisir de la randonnée avec celui d'apprendre la photographie ! Couchers de soleil, fleurs, faune sauvage et paysages seront à l'honneur de vos clichés sous les conseils avisés de votre guide-photographe.

**Lieu :** selon propositions du photographe  
**Durée :** quelques heures à plusieurs jours  
**Niveau :** débutant à expert / **Tarif :** dès 75 €  
**Contacts :** Loïc Perron (06 82 91 96 38 / [loic-perron-photo.fr](http://loic-perron-photo.fr)) ou Alain Doucé (06 23 00 01 74 / [instants-sensibles.fr](http://instants-sensibles.fr))

## MARCHE NORDIQUE

Vous n'aimez pas courir, vous trouvez que la marche classique n'est pas assez intense sur le plan cardiovasculaire, vous souhaitez marcher différemment ? La marche nordique est faite pour vous. Tous les bienfaits ne sont plus à démontrer... Allègement immédiat des articulations des membres inférieurs et renforcement musculaire général garanti. La marche nordique est à la portée de tous !

- PEGGY COACH FORME  
St Pierre de Chartreuse (C3)  
06 30 30 50 75 - [peggycoachforme.com](http://peggycoachforme.com)
- NORDIC'EVASION - Charavines (A2)  
06 09 40 20 28  
[nordicevasionpalad.wixsite.com/nordicevasionpaladru](http://nordicevasionpalad.wixsite.com/nordicevasionpaladru)

>> Plus de contacts pages 84-85



## COURSE D'ORIENTATION

Arpentez la Chartreuse sur des parcours permanents, de niveaux faciles à très sportifs. Lancez-vous dans la course d'orientation !

- 2 à Plateau des Petites Roches (C3)
- 3 à St Egrève (B4)
- 1 à Entremont le Vieux (C2)
- 2 à Nances (B1)
- 3 à St Geoire en Valdaine (A2)
- 2 à St Egrève (B4)
- 1 à St Ismier (C4)
- 1 au Col de Porte (B4)

**Pour un parcours personnalisé et éphémère ? Faites appel à un professionnel de la course d'orientation !**

- MONTAGNES & CIMES  
06 03 42 19 50 - [montagnesetcimes.fr](http://montagnesetcimes.fr)
- CYRILLE DEMARCO  
06 76 18 15 46
- ÉCOLE DE PORTE  
06 95 69 50 08 - [ecoledeporte.com](http://ecoledeporte.com)
- PATRICE PAULY  
06 07 62 35 17 - [montagne-nature.fr](http://montagne-nature.fr)

>> Plus de contacts pages 84-85

Tous les parcours d'orientation sur [destinationchartreuse.fr/orientation](http://destinationchartreuse.fr/orientation)



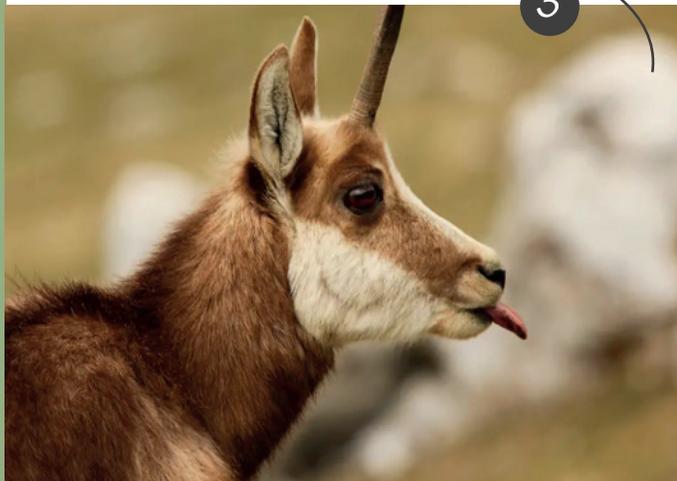
Parcours d'orientation du Sappey en Chartreuse

## SUR LES TRACES DES CHAMOIS

La Chartreuse est le repère des chamois. Thomas vous propose de partir à leur recherche, dans le respect total de leur milieu de vie. L'idée est de se poser non loin d'eux pour les observer. Il se peut que nous ne les voyions pas forcément lors de la sortie, cela fait partie du jeu !

**Lieu :** choisi selon la saison et le niveau des participants  
**Durée :** demi-journée / **Tarif :** dès 45 €  
**Contact :** Thomas Seramour : [thomastrekking.fr](http://thomastrekking.fr)

3



## COUP DE COEUR !



## "Evasion nature orientation"

Vivre une aventure en pleine nature avec de la coopération, des questions et de l'orientation pour reconstituer le puzzle du Grand Duc.

**Lieux :** Col de Porte (B4), Entremonts (C2)  
**Durée :** 2 h / **Age :** dès 6 ans / **Tarif :** dès 35 €  
**Contact :** François Ruby : 06 76 91 98 45 / [francoisruby.com](http://francoisruby.com)

# RANDONNER AVEC *les animaux*

Les balades sont toujours plus belles accompagnées.  
Choisissez votre compagnon d'aventure : âne, cheval,...

Alpage de l'Emédras au Sappey en Chartreuse



PRATIQUE !

## BALADES AVEC LES ÂNES

Quoi de plus amusant pour les enfants que de randonner en compagnie d'un âne ? Avec lui, le chemin est moins long et beaucoup plus ludique ! A la fin de la balade, il faudra le brosser, lui donner à manger et... le câliner bien sûr ! *Dès 45 € / jour / âne.*

- **LE PAS DE L'ÂNE** à St Martin le Vinoux (B5)  
06 74 26 27 59 / [anechartreuse.fr](http://anechartreuse.fr)
- **ÉCOLE DE PORTE** au Col de Porte (B4)  
06 95 69 50 08 / [ecoledeporte.com](http://ecoledeporte.com)
- **CAPAO NATURE** au Plateau des Petites Roches (C3)  
06 48 79 35 07 / [capaonature.com](http://capaonature.com)

## CENTRES ÉQUESTRES

Balades en poney, randonnées à cheval sur un ou plusieurs jours, découvrez nos centres équestres. *Baptême poney dès 15 €.*

- **CHASSE AU TRÉSOR À PONEY** à St Alban de Montbel (Plage du Sougey) - 06 77 14 29 30
- **ÉCURIES DE VILLETTE** à St Laurent du Pont  
06 35 21 50 32 / [ecuriesdevillette.fr](http://ecuriesdevillette.fr)
- **ÉCURIES DE CROSSEY** à St Etienne de Crossey  
04 76 32 21 85 / [ecuriesdecrossey.com](http://ecuriesdecrossey.com)
- **DOMAINE DE BENS** au Sappey en Chartreuse  
04 76 17 27 13 / [domainedebensecuriedusappey.com](http://domainedebensecuriedusappey.com)
- **EQUISPORT SAVOIE** à Porte de Savoie  
06 70 14 67 10
- **ECURIES DU LAC BLEU** à Le Pin  
06 82 84 32 77 / [ecuriesdulacbleu.com](http://ecuriesdulacbleu.com)

## PENSIONS ÉQUESTRES

Besoin de mettre en pension votre cheval pendant une nuit ou pour plusieurs jours ? Découvrez nos pensions où vos animaux se feront dorloter !

- **FERME DU RESET** à St Pierre d'Entremont (C3)  
06 01 93 47 19
- **ÉCURIES DE VILLETTE** à St Laurent du Pont (B3)  
06 35 21 50 32 / [ecuriesdevillette.fr](http://ecuriesdevillette.fr)

NOUVEAU !



## Itinéraires équestres balisés

Partez en randonnée à cheval sur nos itinéraires balisés équestres : de la petite balade à la randonnée sur plusieurs jours. Une boucle à St Pierre de Chartreuse dès l'été 2023 et les autres pour 2024 (encore un peu de patience...)

+ d'infos sur [destinationchartreuse.fr/equestre](http://destinationchartreuse.fr/equestre)



**THOMAS CARDIN**  
Champion de France  
de trail en 2019

Thomas fait partie de l'équipe de France et s'entraîne sur les sentiers de Chartreuse. Après avoir enchaîné les victoires sur des trails courts et longs, il s'attaquera en juin 2023 aux 70 kilomètres du mythique Trail du Grand Duc dont il est l'ambassadeur.

## AGENDA TRAIL NOTRE TOP 4

### Trail du Lac de Paladru

Un des premiers trails de la saison avec des parcours de 15 à 82 km. Et toujours en ligne de mire, le lac de Paladru. *Mi-avril.*

### Raidlight Trail Festival à St Pierre de Chartreuse

3 jours de fête autour du trail avec de nombreux formats : km vertical, maratour, skyrace, canitrail, semi-trail, ... *Mi-mai.*

### Trail du Grand Duc

Depuis plus de 30 ans, le Grand Duc ravit les coureurs avec un nouveau parcours et village départ chaque année. *Fin juin.*

### ULTRA TOUR DES 4 MASSIFS - Grenoble

Un tour de Grenoble plutôt insolite à travers les 4 massifs : Chartreuse, Vercors, Taillefer et Belledonne. *Fin juillet.*

Tout l'agenda sur [destinationchartreuse.fr/trail](http://destinationchartreuse.fr/trail)

# TRAIL *running*

Parce que c'est à petites ou grandes foulées que vous aimez découvrir les paysages.

## LES ACCUEILS & PARCOURS TRAIL

Comme une station de ski, les accueils trail proposent des parcours (bleu, vert, rouge ou noir), des équipements et des services adaptés à la pratique du trail.

- **St Pierre de Chartreuse (C3)** : 19 itinéraires
- **Entremont le Vieux (C2)** : 4 itinéraires
- **St Hilaire du Touvet (C4)** : 4 itinéraires
- **Col de Porte (B4)** : 3 itinéraires
- **St Christophe sur Guiers (B1)** : 4 itinéraires
- **Lac d'Aiguebelette (B1)** : 10 itinéraires
- **Lac de Paladru (A2)** : 7 itinéraires
- **St Geoire en Valdaine (A2)** : 5 itinéraires
- **Voreppe (A4)** : 3 itinéraires

## LES MARQUES TRAIL

Si la Chartreuse est une terre de trail, c'est aussi grâce aux marques qui y sont implantées : Raidlight à St Pierre de Chartreuse et Rossignol à St Jean de Moirans.



## LES COACHS TRAIL

Besoin d'un coach spécialisé dans le trail ? Faites appel à l'un de nos spécialistes !

- **AUTOUR DU TRAIL**  
06 64 54 36 68 / [autourdutrail.com](http://autourdutrail.com)
- **CARTUSIANA**  
04 38 86 91 31 / [cartusiana.com](http://cartusiana.com)
- **OUREA SPORTS OUTDOOR**  
06 64 94 64 32 / [ourea-chartreuse.fr](http://ourea-chartreuse.fr)

>> Plus de contacts pages 84-85

# VTT & *cyclo*

Que vous soyez plutôt petites routes tranquilles ou sentiers en forêt, rouler est une belle façon de découvrir la Chartreuse et la variété de ses paysages.

Enfourchez votre deux-roues et vous découvrirez bientôt que la Chartreuse, c'est comme faire du vélo, ça ne s'oublie pas !



## LABEL ACCUEIL VÉLO

Pour que votre sortie vélo en Chartreuse soit une vraie partie de plaisir, des hébergements, restaurants, réparateurs ont été labellisés "Accueil Vélo" ... Ce label vous garantit des services de qualité et adaptés à la pratique.

Les Offices de Tourisme labellisés "Accueil Vélo" :

- St Pierre de Chartreuse (C3)
- St Pierre d'Entremont (C3)
- St Laurent du Pont (B3)
- Lac de Paladru (A2)
- Coeur de Savoie (D2)
- Chambéry (C1)
- Lac d'Aiguebelette (B1)

Plus d'infos sur et d'autres itinéraires sur [destinationchartreuse.fr/velo](http://destinationchartreuse.fr/velo)

Faites vous accompagner par un moniteur spécialisé !

>> Tous les contacts pages 84-85



Col du Cucheron

### COL DU *Granier* (1 134 M) /

Un col plaisir et pas trop long, idéal pour une reprise de la montagne, avec en prime un joli paysage varié.

15 km 820 m 2 h 30



Chambéry (C1)

### TOUR DU LAC DE *Paladru* /

Un décor privilégié pour ce parcours qui va à la rencontre de perles archéologiques et patrimoniales.

27 km 350 m 2 h 30



Charavines (A2)

### COL DU *Coq* (1 434 M) /

Depuis le Plateau des Petites Roches, montée sous l'oeil bienveillant de la Dent de Crolles jusqu'au col.

6 km 490 m 1 h 30



Plateau Petites Roches (C4)

LE CHAMPION DU COIN



**MATÉO ALLARD** - Champion cycliste (semi-pro) / St Pierre d'Entremont

Kilomètre après kilomètre, Matéo grapille de l'expérience sur la route et fait de belles performances. À tout juste 20 ans, il a fait ses classes dans la célèbre équipe AG2R Citroën basée à Chambéry, avant de rejoindre le CC Etupes. Nul doute que ce natif de St Pierre d'Entremont fera parler de lui dans les années à venir.

## LES VOIES VERTES & VÉLOROUTES

Les voies vertes et véloroutes vous invitent à de belles "haltes découvertes" en bord de lacs ou avec vue sur les montagnes.

- **Via Chartreuse** : 12 km entre St Joseph de Rivière et Entre Deux Guiers
- **Voie verte du Lac de Paladru** : 7 km le long du lac
- **Voie verte du Lac d'Aiguebelette** : 6 km le long du lac
- **V63 - La Belle Via** : 43 km entre Montmélian et Grenoble en passant par le lac St André.

\*VTAE : VTT à Assistance Électrique

V 3 IDÉES SORTIES VTT / VTAE\*



Plateau Petites Roches (C3)

### BOUCLE DES *Dioux*

Une boucle facile idéale pour les enfants ou les débutants en VTT avec vue panoramique sur le massif de Belledonne.

2 km 15 m 1 h



St Pierre de Chartreuse (C3)

### EASY TRIP *bleu*

Un parcours VTAE\* qui traverse les hameaux de St Pierre de Chartreuse, avec une vue magnifique sur le Grand Som.

16 km 500 m 2 h



Miribel les Echelles (B2)

### LE *Rocharay* NOUVEAU !

De beaux chemins dans la forêt qui alternent entre montées et quelques belles pentes très agréables.

8 km 120 m 2 h



## OÙ LOUER VOTRE VTT OU VOTRE VTAE\* ?

- **BRUN SPORTS** à St Pierre de Chartreuse (C3) 04 76 88 62 12 / [brun-sports.com](http://brun-sports.com)
- **ENTRE MONTS VÉLOS** à St Pierre d'Entremont (C3) 04 79 36 01 76 / [entre-monts-velos.com](http://entre-monts-velos.com)
- **NATURA VÉLO** à Charavines (A2) 04 76 35 64 98 / [naturavelo.com](http://naturavelo.com)
- **VERTES SENSATIONS** à Nances (B1) 04 79 28 77 08 / [vertes-sensations.com](http://vertes-sensations.com)

>> Plus de contacts page 86

## TROTTINETTE & *Segway*

Partez pour une balade originale en trottinette ou en segway 100% électrique.  
Votre moniteur vous guidera sur des jolis chemins  
et vous ferez des haltes gourmandes ou belles découvertes.

Dès **39 €** /  
personne

### TROTT AU LAC !

Testez les joies de la trottinette électrique tout terrain lors d'une balade, vivez des sensations nouvelles autour de l'écrin de verdure du lac d'Aiguebelette.

- **TROTTE-XPERIENCE**  
06 75 49 31 32 / [trott-experience.com](http://trott-experience.com)

Dès **36 €** /  
personne

### SEGWAY DANS LES VIGNES

Déambulez dans les vignobles d'Apremont et des Abymes toujours sous l'oeil bienveillant du Mont Granier et jusqu'au lac St André.

- **EVENTS & LOISIRS**  
09 81 61 61 81 / [events-et-loisirs.com](http://events-et-loisirs.com)



COUP DE COEUR !

### ESPACE LUDIQUE DU COL DE MARCIEU (C3)

Un tapis remonte-pente pour monter, de drôles d'engins pour descendre et tout un tas d'autres activités plus ludiques les unes que les autres. L'espace ludique du Col de Marcieu : le paradis que les enfants conseillent à leurs parents !

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

## SPÉLÉOLOGIE & *Canyoning*

Explorer la Chartreuse depuis ses entrailles ou ses canyons est une aventure excitante et grandiose !

Dès **40 €** /  
personne

### MA PREMIÈRE EXPLORATION !

Appréhendez le milieu souterrain et ses nombreux mystères : les paysages, la vie souterraine, l'histoire des grottes, et pour les plus courageux... l'obscurité totale !



Dès **45 €** /  
personne

### MON PREMIER CANYON !

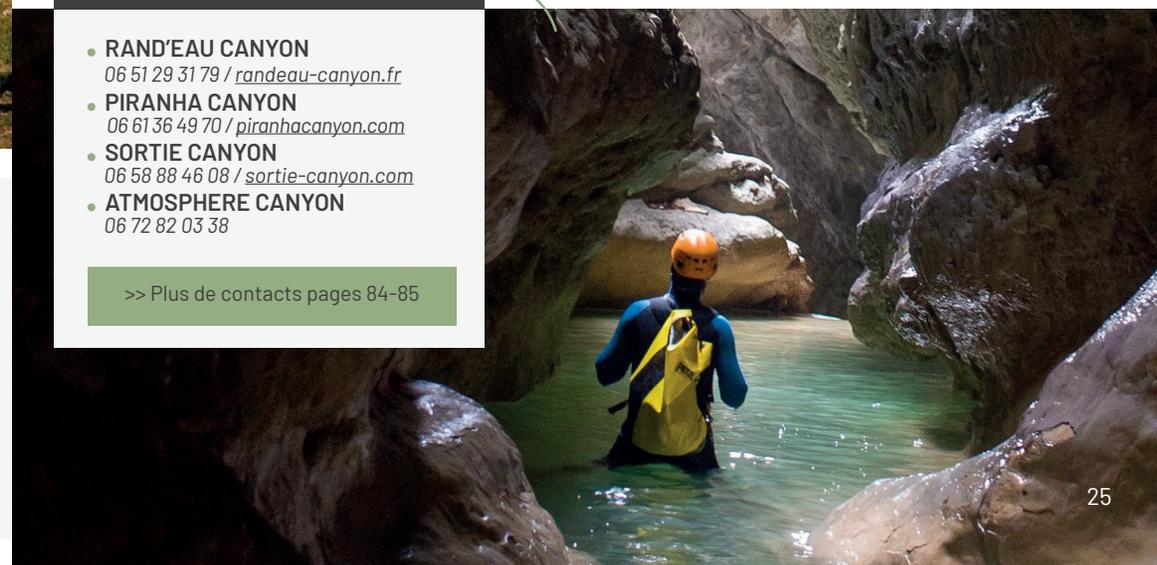
Canyoning en initiation, un petit bijou adapté aux familles (petits toboggans et rappels au programme) ! Vous apprendrez à sauter et descendre en rappel.

- **EMERGENCE SPÉLÉO**  
06 22 72 43 86 / [emergence-speleo.com](http://emergence-speleo.com)
- **SPÉLÉO DENT DE CROLLES**  
06 15 11 25 00 / [speleodentdecrolles.com](http://speleodentdecrolles.com)
- **FORMAT VERTICAL**  
06 95 45 32 23 / [la-speleologie.com](http://la-speleologie.com)
- **ACET'EAU** / 07 67 42 25 13

>> Plus de contacts pages 84-85

- **RAND'EAU CANYON**  
06 51 29 31 79 / [randeau-canyon.fr](http://randeau-canyon.fr)
- **PIRANHA CANYON**  
06 61 36 49 70 / [piranhacanyon.com](http://piranhacanyon.com)
- **SORTIE CANYON**  
06 58 88 46 08 / [sortie-canyon.com](http://sortie-canyon.com)
- **ATMOSPHERE CANYON**  
06 72 82 03 38

>> Plus de contacts pages 84-85



# VIA *Ferrata*

Envie d'un peu d'adrénaline, de passer des ponts de singe au-dessus du vide et de gravir des échelles ? Testez la Via Ferrata de Roche-Veyrand. A vos mousquetons !



Via Ferrata de Roche Veyrand

## VIA FERRATA DE ROCHE-VEYRAND (C3)

A St Pierre d'Entremont, cette via ferrata se fait en deux parties : la première est assez difficile et la deuxième est très difficile. Amateurs de vide ? Vous serez comblé, avec en prime une vue exceptionnelle sur la vallée et les gorges du Frou. 04 79 65 81 90

## LES MONITEURS VIA FERRATA

Peur de vous engager seul sur une via ? Faites appel à un professionnel :

- VERTICAL AVENTURE  
04 76 40 24 76 / [vertical-aventure.com](http://vertical-aventure.com)
- MAISON DE LA MONTAGNE  
(St Pierre d'Entremont) 06 87 48 41 68
- BAPTISTE JAY-ALLEMAND  
06 50 19 06 38 / [le-mont-aiguille.com](http://le-mont-aiguille.com)

>> Plus de contacts pages 84-85



## OÙ LOUER DU matériel ?

- ENTRE MONTS VÉLOS  
à St Pierre d'Entremont (C3)  
04 79 36 01 76 / [entre-monts-velos.fr](http://entre-monts-velos.fr)
- BRUN SPORTS (C3)  
à St Pierre de Chartreuse  
04 76 88 62 12 / [brun-sports.com](http://brun-sports.com)
- VERTES SENSATIONS à Nances (B1)  
04 79 28 77 08 / [vertes-sensations.com](http://vertes-sensations.com)

# ESCALADE

Enfilez vos baudriers et armez vos mousquetons, voici notre top des sites d'escalade.

## NOTRE TOP 5 DES SITES D'ESCALADE

1



St Etienne de Crossey

### LE SITE "FAMILLE" / St Etienne de Crossey (B3)

Site adapté à l'initiation et au perfectionnement avec des voies du 3 au 7c (majorité de 5 et 6).

### LE SITE "VERTIGE" / Le Luisset (C4)

Nombreuses voies tous niveaux avec en prime une vue exceptionnelle sur la vallée et Belledonne.

Plateau des Petites Roches

2



## LES MONITEURS D'ESCALADE

Besoin d'un moniteur spécialisé en escalade ? Faites appel à l'un de nos spécialistes !

- LA MAISON DE LA MONTAGNE (de St Pierre d'entremont) 06 87 48 41 68
- ALPES ASCENSIONS  
07 49 83 27 87 - [alpes-ascensions.com](http://alpes-ascensions.com)
- CARTUSIANA  
04 38 86 91 31 - [cartusiana.com](http://cartusiana.com)

>> Plus de contacts pages 84-85



3

St Pierre de Chartreuse

### LE SITE "NATURE" / Rocher du Mollard (C3)

Des voies courtes mais sur un rocher bon et bien sculpté. Ici, l'escalade est intéressante et technique.

### LE SITE "SPORTIF" / Falaise de St Aupre (B3)

Des voies de 6a à 8a+ dans la forêt domaniale du Rocharay. Agréable et bien ensoleillé l'après-midi.

### LE SITE "WAOUH" / St Eynard - Sappey en Chartreuse (B4)

Dans un cadre superbe, il s'atteint uniquement en rappel et est donc réservé aux grimpeurs confirmés.

>> Tous les sites d'escalade sur [destinationchartreuse.fr/escalade](http://destinationchartreuse.fr/escalade)

## LA MARQUE PETZL

Petzl est basée aux pieds de la Chartreuse, à Crolles. L'entreprise fabrique du matériel de montagne et de sécurité, ainsi que des lampes frontales pour des activités sportives (escalade, spéléo, ...) et professionnelles.



# ACCRObranche

Grimper dans un arbre, y bivouaquer, redescendre par une tyrolienne... Des expériences nature à vivre sur les parcours dédiés ou avec nos professionnels passionnés.



## FORÊT LUDIQUE

Col de Marcieu (C3)

6 parcours aventure adaptés à tous les âges et tous les niveaux. Pour plus de sensations, testez les deux tyroliennes géantes ou celle... à virage !

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

## INDIAN FOREST

Sappey en Chartreuse (B4)

15 parcours, 150 ateliers, plus d'1 km de tyrolienne, un saut de tarzan gigantesque. Le tout dans la forêt du Sappey face à Chamechaude.

04 38 86 41 73  
[if38.com](http://if38.com)



## L'ACCROBRANCHE / LA GRIMPE D'ARBRE

Privilégiez une approche ludique et sensorielle en grim pant au sommet des arbres, accompagné par votre moniteur spécialisé (ci-contre) ! En pleine nature, sans équipement fixe et selon les techniques des grimpeurs élagueurs, accédez au sommet des plus hauts arbres, en toute sécurité bien sûr !



- **PATRICE PAULY**  
06 07 62 35 17 / [montagne-nature.fr](http://montagne-nature.fr)
- **SAM'BRANCHE**  
06 29 90 08 09 / [sam-branche.fr](http://sam-branche.fr)
- **PEP'S NATURE**  
06 36 52 19 95 / [pepsnature.com](http://pepsnature.com)



## ACCRO'LAC

St Alban de Montbel (B1)

Sur plus d'1,6 km, faites le plein d'adrénaline avec le saut dans le vide, le mur d'escalade ou l'une des 17 tyroliennes ! Avec en prime la vue imprenable sur le lac d'Aiguebelette.

06 79 98 70 83  
[accrolac-aiguebelette.com](http://accrolac-aiguebelette.com)

## PARC AVENTURE

LA BRUNERIE Voiron (A3)

Testez vos capacités d'équilibre et de coordination en survolant le domaine de la Brunerie grâce au parcours accrobranche ! Vous en voulez encore ? Faites une course d'orientation, une chasse au trésor ou des jeux d'aventure en plein air !

06 73 19 10 36 / [parc-brunerie.com](http://parc-brunerie.com)



## LA COUPE ICARE Plateau des Petites Roches (C3)

LE rendez-vous incontournable et unique de tous les passionnés de vol libre, professionnels et amateurs, mais également du grand public.

Au programme : le célèbre concours de déguisements, des shows aériens incroyables, des rires et des couleurs : en septembre, plusieurs jours de fête et de bonne humeur !

04 76 08 67 39 / [coupe-icare.org](http://coupe-icare.org)

50e ÉDITION EN 2023 !



## VOL libre

Parce que tout est plus beau vu d'en haut ! Découvrez la Chartreuse depuis le ciel, en parapente, delta...

## LES ÉCOLES DE VOL LIBRE

Du baptême d'initiation au stage de perfectionnement, les écoles de vol libre vous accompagnent à toutes les étapes de vos envies d'envol.

À St Pierre de Chartreuse (C3)

- **LES GENS D'AIR**  
06 72 28 55 42 / [lesgensdair.com](http://lesgensdair.com)

À Plateau des Petites Roches (C3)

- **PREVOL** 04 76 08 38 71 / [prevol.com](http://prevol.com)
- **AIR ALPIN** 06 84 55 23 34 / [air-alpin.com](http://air-alpin.com)

À Aiguebelette (B1)

- **AIGUEBELETTE PARAPENTE**  
06 99 12 73 62 / [aiguebeletteparapente.fr](http://aiguebeletteparapente.fr)

>> Plus de contacts pages 84-85



Dès 75 € /  
personne

## BIPLACE DÉCOUVERTE Calme & contemplatif

Décollez pour un vol découverte de 15 min. L'objectif ? Vous faire plaisir et profiter confortablement de votre vol. Vous aurez peut-être en plus la chance d'apercevoir des chamois !

# PÊCHE

Les rivières et lacs de Chartreuse invitent le pêcheur à découvrir les mille et uns trésors qui se cachent dans leurs eaux...  
Au creux des montagnes, bercés par la douce mélodie du courant ou les eaux calmes du lac, les amateurs de pêche n'ont plus qu'à se jeter à l'eau !

Plus d'infos sur [destinationchartreuse.fr/peche](http://destinationchartreuse.fr/peche)

## PRATIQUE !

Achetez votre carte pêche dans les Offices de Tourisme de Chartreuse :  
[destinationchartreuse.fr/offices](http://destinationchartreuse.fr/offices)

## LE CHAMPION DU COIN



**YANN CALERI** - *Champion du monde de pêche à la mouche*

Il a pratiqué la compétition en rivière et son palmarès parle de lui-même : champion de France, d'Europe et du monde (en individuel ou en équipe). C'est dans nos rivières qu'il aime toujours lancer sa ligne. Il est aussi moniteur-guide pêche et a ouvert un site de vente en ligne d'équipements pêche ([caleri-flyfishing.com](http://caleri-flyfishing.com)). La pêche : sa passion, son métier !

## LE PARCOURS "OFFICE NATIONAL DES FORÊTS" DU GUIERS MORT (B3)

Parcours dans un cadre exceptionnel, sur une section labellisée "Rivières Sauvages®" (cf. ci-contre) : la rivière est d'une beauté à couper le souffle et l'eau d'une extraordinaire limpidité. Pour préserver cette richesse exceptionnelle, le nombre de pêcheurs est limité à 9 par jour.

06 21 11 29 19 / [www.onf.fr](http://www.onf.fr)

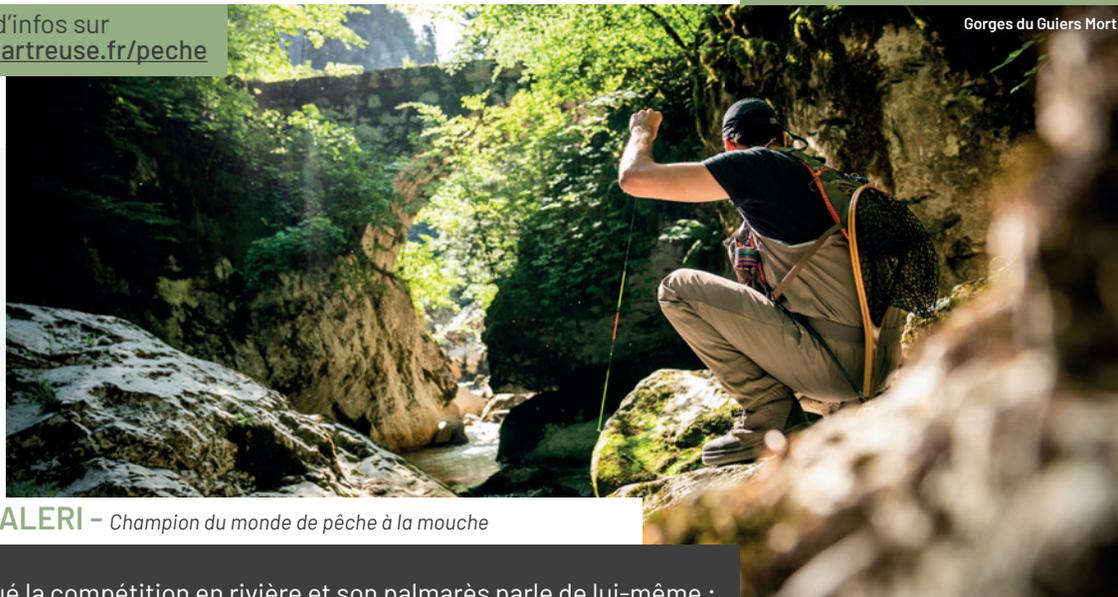


## LES GUIDES PÊCHE

Pour vous initier ou vous perfectionner, faites appel à un guide pêche :

- **ÉCLOSION PÊCHE**  
06 89 33 28 74 / [eclosionpeche.com](http://eclosionpeche.com)

Gorges du Guiers Mort

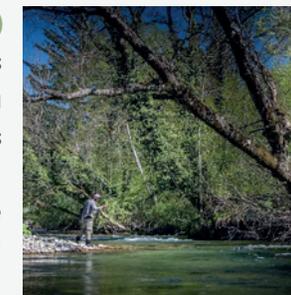


## LES + BEAUX SPOTS

Nos pêcheurs locaux vous délivrent leurs spots préférés !

### Le Guiers (Miribel les Echelles - B2)

Parcours emblématique dans les eaux claires du Guiers, où vous pourrez pêcher des truites de belle taille... mais attention, elles sont éduquées donc ne se laissent pas facilement attraper !

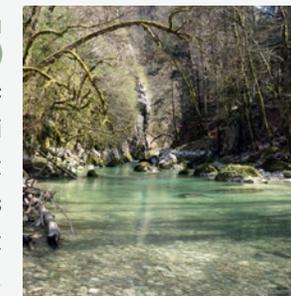


### Lac du Sauget (Les Echelles - B2)

Situé à la jonction des deux Guiers, le Sauget est un joli plan d'eau de 1 Ha avec une population importante de gardons, tanches, carpes et quelques brochets. Accessible aux PMR.

### Gorges du Guiers Vif / Frou (St Christophe sur Guiers - C3)

Canyon vertigineux, avec accès difficile. Les truites ici se méritent ! Un endroit qui fait rêver plus d'un pêcheur, mais le parcours est accidenté, il est préférable de s'y rendre à deux.



## LE LABEL "RIVIÈRES SAUVAGES®"

Outil de conservation des rivières qui présentent un bon état écologique, ce label est appliqué au Guiers Mort (de sa source jusqu'à Fourvoirie). Une distinction puisque seulement 1% des rivières sont labellisées en France. Profitez de ce lieu exceptionnel grâce au parcours de l'ONF, au cœur de la forêt domaniale de la Grande Chartreuse.



### Lac St André (Les Marches - D2)

En contrebas de l'imposant Mont Granier, pêchez en barque ou depuis les pontons sur le lac St André. Dans l'eau : brochets, gardons, perches, carpes, anguilles, black bass,...

# À LA *neige*

Quand les paysages de Chartreuse se poudrent de blanc, 7 stations de ski alpin, 6 sites nordiques, des kilomètres d'itinéraires raquettes, des parcours ski de rando, et un tas d'autres activités neige invitent à la contemplation et à partager des moments hors du temps lors de votre escapade à la montagne !

**RAQUETTES**  
**SKI ALPIN**  
**SKI NORDIQUE**  
**LUGE & GLISSES LUDIQUES**  
**MICRO-AVENTURES**

**A noter :** le Col du Coq, le Col de la Charmette et les routes du Charmant Som et du St Eynard sont fermés l'hiver.

# RANDONNER EN RAQUETTES

La moyenne montagne et plus particulièrement la Chartreuse, avec ses vallons et ses pentes relativement douces, est le terrain de prédilection des amoureux de la raquette.

## LA PASSE MONTAGNE - Les Entremonts (C2)

LA randonnée festive et gourmande de Chartreuse depuis près de 40 ans ! Chaque année, le troisième week-end de janvier, des centaines de randonneurs parcourent les deux itinéraires (cool ou sportif) balisés pour l'occasion. Sur leur chemin, de nombreuses pauses ludiques, gourmandes et musicales leurs sont proposées.

04 79 65 81 90 / [www.aadec.fr](http://www.aadec.fr)

COUP DE COEUR !



Descriptif détaillé et profil

Carte du parcours

Visites à proximité

## TÉLÉCHARGEZ VOTRE TOPO RAQUETTES !

Pour chaque parcours, nous vous proposons un document appelé "topo" à télécharger sur [destinationchartreuse.fr/ideesraquettes](http://destinationchartreuse.fr/ideesraquettes) gratuitement ou en vente à 0,50 € (2 € les 5) dans les Offices de Tourisme.

En hiver, la montagne peut être dangereuse avec notamment des **risques d'avalanches**. Avant votre départ, vérifiez le niveau de risque annoncé et sachez renoncer.

Nous vous invitons à **rester sur les sentiers** et suivre le **balisage violet uniquement** des parcours raquettes (ci-contre). Même si le risque 0 n'existe pas, ces parcours ont été conçus pour limiter les risques.

### Risque d'avalanches



### Balisage



Météo montagne : 32 50  
Secours en montagne : 112

## 3 IDÉES RANDOS raquettes



### CIRCUIT DES Dioux Plateau des Petites Roches (C3)

Balade facile et quasi à plat, idéale en famille ou pour une initiation. Panorama magnifique sur la vallée, Belledonne et la cascade de l'Oule.

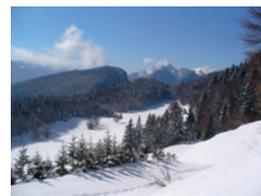
2 km 100 m 1 h



### BALCON DE Roche Rousse Sappey en Chartreuse (B4)

Boucle à travers des clairières depuis le village sous la falaise de Chamechaude (le point culminant de la Chartreuse): la falaise de Roche Rousse.

6 km 280 m 2 h 30



### POINTE DE LA Cochette (1 618 M) Entremont le Vieux (C2)

Parcours en forêt jusqu'au sommet, avec à la clef, une vue magistrale sur les sommets et les Hauts Plateaux.

6 km 420 m 3 h

Retrouvez plus de 30 parcours raquettes et leur topo sur : [destinationchartreuse.fr/ideesraquettes](http://destinationchartreuse.fr/ideesraquettes)

## LOUEZ VOS raquettes

- DAMBUYANT SPORT à St Pierre de Chartreuse (C3)  
04 76 88 61 58 / [dambuyant-sport.com](http://dambuyant-sport.com)
- FOYER DE FOND du Désert d'Entremont (C2)  
04 79 65 84 72 / [entremonts.fr](http://entremonts.fr)
- FOYER DE FOND de St Hugues (B3)  
04 76 88 62 37 / [chamechaude-nordique.fr](http://chamechaude-nordique.fr)
- MAISON DE LA MONTAGNE du Col de Porte (B4)  
04 76 50 01 26 / [chamechaude-nordique.fr](http://chamechaude-nordique.fr)
- CENTRE NORDIQUE de La Ruchère (B3)  
04 76 66 03 21 / [laruchere.stchristophesurquiens.fr](http://laruchere.stchristophesurquiens.fr)

>> Plus de contacts page 86



Car une belle sortie raquettes est une sortie préparée !

1 La veille, prenez le temps de vérifier la météo, le risque d'avalanches notamment, et choisissez un itinéraire adapté aux capacités du groupe. Météo des neiges : 08 99 71 02 38

2 Partez à plusieurs (ou prévenez un proche de votre itinéraire) et bien équipés. Chaussures montantes, eau, de quoi manger, une protection solaire / pluie / neige / froid, un topo et un téléphone dans votre sac à dos. Restez attentif aux évolutions de la météo et à la tombée de la nuit !

3 Faites une halte dans un de nos villages pour vous ravitailler dans les commerces locaux : [destinationchartreuse.fr/produitslocaux](http://destinationchartreuse.fr/produitslocaux)

## LES GUIDES

Besoin d'organiser une randonnée raquette sur-mesure ? Contactez les prestataires raquettes du massif de Chartreuse !

- CARTUSIANA  
04 38 86 91 31 / [cartusiana.com](http://cartusiana.com)
- BUREAU DES GUIDES Chartreuse Grésivaudan  
07 89 84 61 83
- LES RANDOS DE SOPHIE  
06 88 54 58 54 / [randosdesophie.canalblog.com](http://randosdesophie.canalblog.com)
- CAPAO NATURE  
06 48 79 35 07 / [capaonature.com](http://capaonature.com)
- TRACES ET NATURE  
06 24 79 49 98 / [tracesetnature.com](http://tracesetnature.com)
- ALPES FLAVEURS  
06 72 72 98 42 / [alpes-flaveurs.com](http://alpes-flaveurs.com)

>> Plus de contacts pages 84-85

# SKI ALPIN

Dans des paysages préservés, les stations de Chartreuse offrent, chacune sur leur versant, des pistes de difficulté variée pour démarrer et pour se faire plaisir avec de belles pentes. Choisissez votre format, votre ambiance et... dévaliez les pistes !

## LES DOMAINES *skiables*

### COL DE PORTE (B4)

A 1300m d'altitude et en forêt (bénéficie d'un enneigement favorisé), une variété d'activités été/hiver. Station familiale pour tous âges au coeur d'une vraie nature. Tapis remonte-pente.

**Tarif** : 14 € la journée \*  
[coldeporte.fr](http://coldeporte.fr)

### ST HUGUES / LES EGAUX (B4)

Au gré des hameaux, pâturages et forêts, le charme d'un lieu hors du temps. Idéale pour les débutants. Station familiale avec 4 téléskis face au Grand Som.

**Tarif** : 14,50€ la journée \*  
[sainthugueslesegaux.com](http://sainthugueslesegaux.com)

### LE GRANIER (C2)

Petite station conviviale à 30 min de Chambéry. 4 téléskis sur les pentes du Granier face à la vallée des Entremonts.

**Tarif** : 11€ la journée \*  
[stationdugranier.com](http://stationdugranier.com)

### ST PIERRE DE CHARTREUSE / LE PLANOLET (C3)

Au coeur de paysages préservés, la glisse dans une station à taille humaine. 33 km de pistes de ski alpin, ski de bosses, ski de rando, fatbike de descente après le ski...

**Tarif** : 27€ la journée \*  
[ski-alpin-chartreuse.com](http://ski-alpin-chartreuse.com)

Station de St Pierre de Chartreuse / Le Planolet

### SAPPEY EN CHARTREUSE (B4)

La nature à deux pas de Grenoble dans un village de montagne. 5 téléskis, des pistes faciles à très exigeantes, une vue sur le village et sur Chamechaude.

**Tarif** : 15 € la journée \*  
[sappey-mairie.fr](http://sappey-mairie.fr)

### LE DÉSERT D'ENTREMONT (C2)

Les joies de l'hiver face au Mont Granier et à la vallée des Entremonts ! 3 téléskis, la glisse dans une ambiance chaleureuse avec vue sur le Mont Blanc.

**Tarif** : 13 € la journée \*  
[entremonts.fr](http://entremonts.fr)

### COL DE MARCIEU / ST HILAIRE DU TOUVET (C4)

Face à l'un des plus beaux panoramas des Alpes, ces deux petites stations offrent respectivement 5 et 3 téléskis (dont 1 fil neige). Pour tous les niveaux de ski.

**St Hilaire du Touvet** : 14 € la journée \* /  
[station-ski-saint-hilaire.fr](http://station-ski-saint-hilaire.fr)  
**Col de Marcieu** : 15 € la journée \* / [col-marcieu.fr](http://col-marcieu.fr)

\* Tarifs indicatifs sur la base d'un forfait journée adulte, susceptibles d'évoluer.

## LES PLUS BELLES PISTES DE *ski alpin*



St Pierre de Chartreuse / Le Planolet (C3)

### LE GOULET - piste verte

Ici, on skie pour apprécier le paysage et les sensations fortes que procure cette piste entourée de forêts et avec vue sur les sommets enneigés.



St Pierre de Chartreuse / Le Planolet (C3)

### LE CREUX DE LA NEIGE - piste rouge

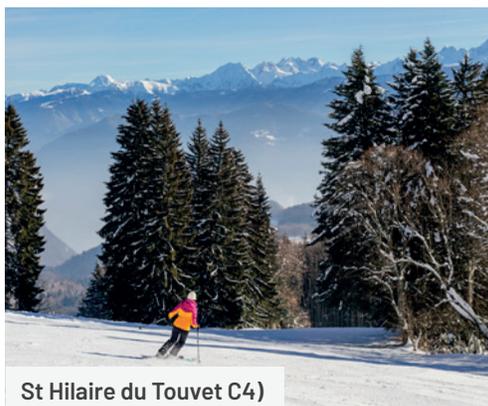
Une pause s'impose sur la butte en haut de la piste pour admirer la vue quasi à 360° : le Grand Som d'un côté et les Lances de Malissard de l'autre.



Le Désert d'Entremont (C2)

### LES BRUYÈRES - piste rouge

Pour un panorama à couper le souffle sur le village du Désert et... le Mont Blanc, rien que ça !



St Hilaire du Touvet (C4)

### L'ENVERSin - piste rouge

Cachée au coeur de la forêt, elle offre un paysage de carte postale : une vue sur la chaîne de Belledonne et le Mont Blanc !



Col de Porte (B4)

### LA PRAIRIE - piste bleue

Offrez-vous une descente face aux pentes du plus haut sommet de Chartreuse : Chamechaude, culminant à 2 082 m.

## LES ÉCOLES DE SKI *Français* **ESF**

### ESF DE CHARTREUSE

Elle intervient sur les stations de St Pierre de Chartreuse, le Désert, le Granier, St Hugues et le Col de Porte. Cours débutant à confirmé, dès 3 ans. Toutes glisses (ski alpin, snowboard, ski de rando, biathlon ...).

04 76 88 62 87 /  
[esf-chartreuse.fr](http://esf-chartreuse.fr)

### ESF PETITES ROCHES

Pour les débutants dès l'âge de 3 ans pour s'initier au ski par le jeu. Dans un cadre idéal équipé d'un fil neige et d'aménagements ludiques, faites vos premières glissades et gagner vos premières médailles.

06 71 20 81 23 /  
[esfpetitesroches.com](http://esfpetitesroches.com)

### ESF SAPPEY / COL DE PORTE

Elle donne des cours particuliers et collectifs de ski alpin et snowboard sur les stations du Sappey en Chartreuse et du Col de Porte. Dès 3 ans.

07 81 06 04 57 /  
[esf-sappey.com](http://esf-sappey.com)



## LOUEZ VOTRE *matériel*

Skis alpins, snowboards, télémarks ...  
Louez votre matériel de ski alpin :

### À St Pierre de Chartreuse / Planolet (C3)

- BRUN SPORTS  
04 76 88 62 12 / [brun-sports.com](http://brun-sports.com)
- DAMBUYANT SPORT  
04 76 88 61 58 / [dambuyant-sport.com](http://dambuyant-sport.com)
- CLARET SPORT  
06 84 73 69 27 / [planolet.fr](http://planolet.fr)

### À Plateau des Petites Roches (C3)

- JOJO LOCATION - 04 76 08 31 58

### Au Col de Porte / Sarcenas (B4)

- SKI SERVICE CHARTREUSE  
04 38 86 42 26 / [skichartreuse.com](http://skichartreuse.com)

### Au Sappey en Chartreuse (B4)

- INDIAN FOREST SKI  
04 38 86 41 73 / [chartreuse-aventure.fr](http://chartreuse-aventure.fr)

### Au Granier (C2) • 04 79 65 82 38 / [stationdugranier.com](http://stationdugranier.com)

### Au Désert d'Entremont (C2) • 04 79 65 80 54 / [entremonts.fr](http://entremonts.fr)

## SKI NORDIQUE

Avec 5 stations de ski de fond, profitez pleinement des paysages de Chartreuse sur plus de 250 km de pistes tracées pour la pratique de l'alternatif ou du skating.

### LES SITES *nordiques*

#### LE DÉSERT D'ENTREMONT (C2)

L'espace nordique, un décor unique et un terrain de jeu pour toute la famille, les sportifs et les adeptes du ski skating. 45 km de pistes entre forêts et plateaux avec des points de vue remarquables, notamment sur le Mont Blanc.

*Tarif : 7,7 € la journée \**  
[entremonts.fr](http://entremonts.fr)

#### COL DE MARCIEU (C3)

24 km de pistes damées et balisées pour la pratique du skating et de l'alternatif dont 4 accessibles également aux raquettes. Liaison avec St Hilaire du Touvet possible.

*Tarif : 3,5 € la journée \**  
[col-marcieu.com](http://col-marcieu.com)

#### LA RUCHÈRE (B3)

35 km de pistes de ski de fond entre sous-bois d'épicéas et panoramas grandioses.

*Tarif : 7,5 € la journée \**  
[laruchere.stchristophesurquiens.fr](http://laruchere.stchristophesurquiens.fr)



Domaine de Chamechaude - Col de Porte

#### COL DE PORTE (B4) / DOMAINE DE CHAMECHAUDE

35 km de pistes en sous-bois, un stade de biathlon pour curieux et experts. La montée du Charmant Som offre un objectif de balade ou un défi sportif.

*Tarif : 7,7 € la journée \**  
[chamechaude-nordique.fr](http://chamechaude-nordique.fr)

#### ST HUGUES (B3) / DOMAINE DE CHAMECHAUDE

Le plateau de Flin est propice à l'initiation au ski nordique. Au total, 57 km de pistes avec une vue ouverte sur les sommets mythiques de Chartreuse.

*Tarif : 7,5 € la journée \**  
[chamechaude-nordique.fr](http://chamechaude-nordique.fr)

#### LE SAPPEY EN CHARTREUSE (B4) / DOMAINE DE CHAMECHAUDE

40 km de boucles faciles avec en prime un aller-retour sportif jusqu'au superbe alpage de l'Emeindras.

*Tarif : 7,7 € la journée \**  
[chamechaude-nordique.fr](http://chamechaude-nordique.fr)

\* Tarifs indicatifs sur la base d'un forfait journée adulte, susceptibles d'évoluer.

## LES PLUS BELLES PISTES DE *ski de fond*



Le Désert d'Entremont (C2)

### LA POINTIÈRE - piste rouge

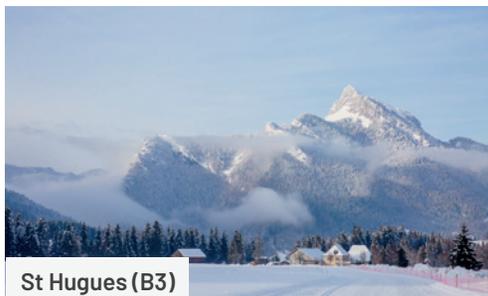
Entre forêts et prairies face au Mont Blanc (rien que ça !) et au Mont Granier, la piste continue jusqu'à la crête avec une très belle vue sur la vallée.



Col de Porte (B4)

### LE CHARMANT SOM - piste noire

Un panorama à 360° qui se mérite ! La montée à travers forêts et sous-bois sera un peu plus sportive en skating et plus « douce » en ski alternatif.



St Hugues (B3)

### LE PLATEAU DE FLIN - piste verte

Des pistes plates, idéales pour débuter ou se perfectionner, avec vue sur l'église du village et les sommets alentours.



Col de Porte (B4)

### LA BÊCHERIE - piste rouge

C'est ici que s'entraînent nos champions Chartrousins comme Jules Lapierre et James Clugnet (dans le top 30 mondial).



La Ruchère (B3)

### ARPISON - piste noire

Avec ses faux-airs de « bout du monde », vous serez ici en harmonie avec la nature. A l'arrivée, un belvédère incroyable.



LE CHAMPION DU COIN



### JULES LAPIERRE

Champion de ski de fond

Jules a découvert très tôt le ski de fond, dès qu'il a su marcher ! C'est notamment à St Hugues qu'il débute et commence à performer. Aujourd'hui, c'est au Col de Porte qu'il aime s'entraîner. Les courses s'enchaînent, les succès aussi : une 15e place aux JO de 2018 puis un premier podium en Coupe du Monde en 2023 avec une très belle 3<sup>e</sup> place. A seulement 27 ans, la suite ne peut être que belle !

## LOUEZ VOTRE matériel

### Au Désert d'Entremont (C2)

- ESPACE NORDIQUE DES ENTREMONTS  
04 79 65 84 72 / [entremonts.fr](http://entremonts.fr)

### Au Col de Porte (B4)

- SKI SERVICE CHARTREUSE  
04 38 86 42 26 / [skichartreuse.com](http://skichartreuse.com)
- MAISON DE LA MONTAGNE  
04 76 50 01 26 / [chamechaude-nordique.fr](http://chamechaude-nordique.fr)

### Au Sappey en Chartreuse (B4)

- FOYER DE FOND DU SAPPEY  
04 76 88 80 34
- INDIAN FOREST SKI  
04 38 86 41 73 / [chartreuse-aventure.fr](http://chartreuse-aventure.fr)

### À St Hugues (B3)

- FOYER NORDIQUE  
04 76 88 62 37 / [chamechaude-nordique.fr](http://chamechaude-nordique.fr)

### À La Ruchère (B3)

- CENTRE NORDIQUE  
04 76 66 03 21 / [laruchere.stchristophesurguiers.fr](http://laruchere.stchristophesurguiers.fr)

### À Plateau des Petites Roches (C3)

- JOJO LOCATION  
04 76 08 31 58



## LES MONITEURS DE SKI NORDIQUE

Suivez les conseils d'un professionnel du nordique pour débuter ou vous perfectionner !

- OURÉA SPORTS 06 64 94 64 32 / [ourea-chartreuse.fr](http://ourea-chartreuse.fr)
- ÉCOLE DE PORTE 06 95 89 50 08 / [ecoledeporte.com](http://ecoledeporte.com)
- FRANÇOIS RUBY 06 76 91 98 45 / [francoisruby.com](http://francoisruby.com)
- ESF CHARTREUSE 04 76 88 62 87 / [esf-chartreuse.fr](http://esf-chartreuse.fr)

## EN pratique

Pour bien préparer votre sortie sur les domaines skiables : achetez votre forfait en ligne, consultez les webcams et les dernières infos neige mises à jour par les stations... et c'est parti !



RÉSERVEZ VOTRE FORFAIT EN LIGNE !

RENDEZ-VOUS SUR  
[destinationchartreuse.fr](http://destinationchartreuse.fr)



### TOUTES LES INFOS NEIGE EN 1 CLIC

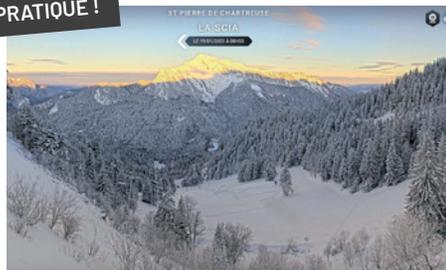
[destinationchartreuse.fr](http://destinationchartreuse.fr) : un seul site pour consulter les infos neige des **7 stations de ski alpin** et **6 sites nordiques** de Chartreuse.

- Les hauteurs de neige
- Les pistes ouvertes
- La météo...

Les informations sont mises à jour tous les jours par les stations et sites nordiques eux-mêmes.

 Lièvre 1km	Ouverte
 La bécherie 9km	Ouverte
 Route du charmant som 6km	Ouverte
 Piste de luge - col de porte	Ouverte

PRATIQUE !



### 18 WEBCAMS...

... comme si vous y étiez !

St Pierre de Chartreuse, Col de Marciou, Col de Porte, Sappéy en Chartreuse, ... Retrouvez toutes les webcams du massif de Chartreuse pour voir en direct les conditions météo. Pratique !

+ d'infos : [destinationchartreuse.fr/webcams](http://destinationchartreuse.fr/webcams)

## PRÉSERVEZ LE TÉTRAS-LYRE

L'hiver, le tétras creuse un igloo pour se protéger du froid. S'il est dérangé, il fuit son abri, s'épuise et devient plus vulnérable. Des zones de refuge hivernal ont été définies afin de les protéger. En ski de rando, contournez ces zones (zones détaillées sur [parc-chartreuse.net/tetras](http://parc-chartreuse.net/tetras)).

- Pravouta (C4)
- Charmant Som (B3)
- Chamechaude (B4)
- La Scia (C3)



## LOUEZ VOTRE matériel

À St Pierre de Chartreuse (C3)

- BRUN SPORTS  
04 76 88 62 12 / [brun-sports.com](http://brun-sports.com)
- DAMBUYANT SPORT  
04 76 88 61 58 / [dambuyant-sport.com](http://dambuyant-sport.com)
- MAGASIN RAIDLIGHT / VERTICAL  
04 76 53 35 55 / [raidlight.com](http://raidlight.com)

Au Col de Porte (B4)

- SKI SERVICE CHARTREUSE  
04 38 86 42 26 / [skichartreuse.com](http://skichartreuse.com)

>> Plus de contacts page 86

## SKI DE rando

Le ski de rando, c'est la liberté et les grands espaces. C'est aussi un sport où le risque est important. Pour s'initier, des parcours ont été balisés.

### LES ITINÉRAIRES SKI DE RANDO

Débuter ou pratiquer le ski de rando sur des itinéraires balisés et sécurisés, c'est l'objectif de ces parcours.

- St Pierre de Chartreuse (C3) : 5 itinéraires
- Entremont le Vieux (C2) : 1 itinéraire

### LA MARQUE VERTICAL

La marque française pour tous les amateurs de sports de montagne est basée en Chartreuse, à St Pierre de Chartreuse. Elle conçoit des équipements en privilégiant une démarche de développement durable.

VERTICAL

### LES MONITEURS SKI DE RANDO

Envie de découvrir la pratique ou d'explorer les plus hauts sommets en ski de rando ? Faites appel à un spécialiste !

- OURÉA SPORTS  
06 64 94 64 32 / [ourea-chartreuse.fr](http://ourea-chartreuse.fr)
- ESF CHARTREUSE  
04 76 88 62 87 / [esf-chartreuse.fr](http://esf-chartreuse.fr)
- ALPES ASCENSIONS  
07 49 83 27 87 / [alpes-ascensions.com](http://alpes-ascensions.com)
- ÉCOLE DE PORTE  
06 95 69 50 08 / [ecoledeporte.com](http://ecoledeporte.com)

>> Plus de contacts pages 84-85

## LUGE & glisses ludiques

En Chartreuse, nul obligation d'avoir des skis aux pieds pour dévaler une pente. Une luge ou n'importe quel autre 'objet glissant non identifié' (OGNI) sera amusant et procurera de belles sensations !



### PISTES DE LUGE

7 pistes de luge sont damées et sécurisées pour profiter et s'amuser, sans se soucier du reste ! Comme en vélo, pensez à mettre un casque, à vous et à vos enfants ;-)

[destinationchartreuse.fr/luge](http://destinationchartreuse.fr/luge)

### COURSE DE YOONER Entremont le Vieux (C2)

Avec une assise à 20 cm du sol, tel un kart des neiges, ce concept de glisse est ludique et très facile d'utilisation. Testez-le et faites la course avec vos amis !

06 73 73 99 12  
[lafermedelours.fr](http://lafermedelours.fr)



### AIRBOARD Col de Porte (B4) / Désert d'Entremont (C2)

C'est allongé sur le ventre, à ras du sol sur votre airboard que vous glisserez en pente sauvage, sous les conseils avisés de votre moniteur. Sensations fortes garanties !

06 11 60 80 20  
[kahotep.fr](http://kahotep.fr)

### LA PATINOIRE St Pierre de Chartreuse (C3)

Au coeur du village, glissez en patins ou en rollers sur la piste synthétique. Hockey, curling, nocturnes, de nombreuses animations sont proposées tout au long de l'hiver pour de jolis moments à partager en famille.

07 56 83 89 68  
[lapatinoireenchartreuse.fr](http://lapatinoireenchartreuse.fr)



### COUP DE COEUR !

### L'ESPACE LUDIQUE DU COL DE MARCIEU (C3)

Rendez-vous sur le plus grand domaine de luge de l'Isère ! Avec ses trois tapis remonte-pentes, vous pourrez choisir votre piste pour la descente. Vous pourrez aussi être tenté par la piste de snowtubing pour plus de sensations !

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



## 3 MICRO-aventures neige

Envie de partir à l'aventure ? Offrez-vous une expérience dépaysante et sportive au coeur de nos paysages exceptionnels. De bons moments, du mouvement, l'occasion de déconnecter !



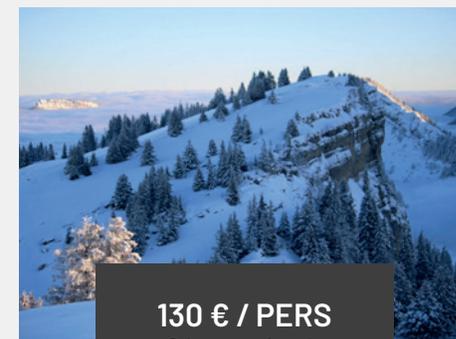
40 € / PERS  
Demi-journée

### INITIATION AU SKI-HOK

Lieu à définir avec le guide

Après quelques exercices d'équilibre pour apprivoiser le virage en fente avant, partez pour une balade au rythme du pas glissé à travers les paysages chartrouisins.

06 76 91 98 45 / [francoisrubby.com](http://francoisrubby.com)



130 € / PERS  
2 jours - 1 nuit

### UNE NUIT EN IGLOO

Lieu à définir avec le guide

Suivez votre guide Thomas. Après avoir trouvé le lieu idéal, construisez votre igloo avant de manger un bon repas chaud et de passer une bonne nuit.

07 61 07 35 33 / [thomastrekking.fr](http://thomastrekking.fr)



8 € / PERS  
Demi-journée

### SKI-JOERING CANIN

Désert d'Entremont (C2)

Le mercredi, à partir de 15h30, les pistes du secteur de la Cluse sont ouvertes au ski-joering canin. L'occasion de faire du ski avec votre fidèle compagnon à 4 pattes.

04 79 65 84 72 / [entremonts.fr](http://entremonts.fr)

# À L'eau

La Chartreuse, ce sont des reliefs, des sommets, mais aussi les grandes étendues des lacs naturels où il fait bon se baigner, se balader, et s'adonner à diverses activités nautiques.

La baignade naturelle de Rivière'Alp et les différentes piscines, offrent également de belles vues sur les sommets !



**LES LACS  
LES PLAGES  
PISCINES & BASES DE LOISIRS  
ON PAGAIE !  
CROISIÈRES & VOILE**



# LES lacs

En Chartreuse, vous découvrirez des lacs naturels exceptionnels : le lac d'Aiguebelette, le lac de Paladru, le lac St André ou à moins d'une heure, le lac du Bourget (Aix les Bains).

Plus d'infos sur [destinationchartreuse.fr/lacs](http://destinationchartreuse.fr/lacs)



## LE LAC DE PALADRU (A2)

Surnommé le "lac bleu" par ses riverains, le lac de Paladru a des airs des Caraïbes. C'est sans doute dû à la couleur de son eau qui nuance du turquoise à l'émeraude. Ce lac n'est pas seulement le paradis de la baignade, c'est aussi celui du vélo et des activités nautiques.



## LE LAC D'AIGUEBELETTE (B1)

3<sup>ème</sup> lac naturel de France, sa magnifique couleur "vert émeraude" lui a donné son nom qui signifie "belles petites eaux". Très apprécié des baigneurs, il l'est aussi des pêcheurs et des rameurs : il possède un écosystème et des zones naturelles remarquables qui garantissent notamment la qualité de l'eau.

## LES AUTRES LACS

Pêche, baignade, activités, parfois tout en même temps, découvrez ces lacs :

### Lac St André (Les Marches - D2)

Petit lac très charmant niché au cœur des vignes. Ses jolis pontons et sa vue imprenable sur la colossale falaise du Mont Granier (dont l'éboulement au 13<sup>e</sup> siècle a formé le lac) en font une balade incontournable.



### Lac du Bourget (Aix les Bains - C1)

A 12 km au nord de Chambéry, il est le plus grand lac naturel de France. De nombreuses activités sont proposées : baignade, activités nautiques, vélo (une piste cyclable en fait le tour)...

### Carouge (St Pierre d'Albigny - D2)

À 15 min de Porte de Savoie, en Chartreuse. Cette ancienne gravière a été transformée en base de loisirs il y a 20 ans et offre de nombreuses activités (avec vue sur les montagnes, ce qui ne gâche rien !)

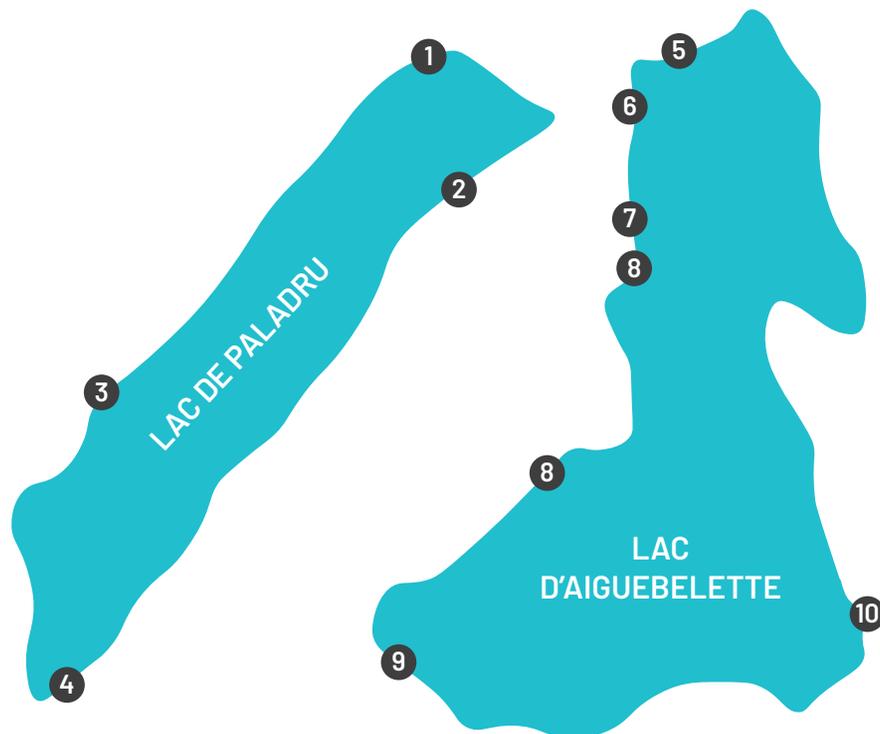


### Plan d'eau de Challes les Eaux - D1

Un plan d'eau où il fait bon flâner dans un environnement privilégié. Ce plan d'eau est en partie réservé à la baignade et en partie à la pratique de la pêche.

# LES plages

Focus sur nos deux beaux lacs : Aiguebelette et Paladru. Voici les plages où vous pourrez vous baigner, vous amuser avec les enfants ou tout simplement... ne rien faire et profiter du soleil !



## A SAVOIR

- Les plages sont **payantes** aux horaires d'ouverture (sauf Charavines Plage qui est gratuite).
- La **baignade** est **surveillée** sur toutes les plages, aux horaires d'ouverture.
- Les **barbecues** et **chiens** sont **interdits** sur toutes les plages.

**1 PLAGE DE PALADRU**



Plage accessible aux personnes à mobilité réduite avec grands espaces tout en herbe, quelques-uns ombragés. Eaux profondes rapidement.  
*De juin à août.*

**2 MONTFERRAT PLAGE**



Vaste plage de petits galets et d'herbe en pente douce, idéale pour la détente et la baignade en famille. Eaux peu profondes. Ensoleillée toute la journée.  
*De juin à août.*

**3 LE PIN PLAGE**



Plage intimiste tout en herbe offrant de beaux espaces ombragés pour profiter du lac en toute tranquillité. Eaux profondes rapidement.  
*De mi-juin à fin août.*

**4 CHARAVINES PLAGE**



Plage plate alliant des zones d'herbes, de sable et de galets, idéale pour la détente et la baignade en famille. Ensoleillée toute la journée. Eaux peu profondes et espace ombragé sur une partie de la plage.  
*De juillet à mi-août.*



**5 LA CRIQUE**



Petite plage bien ombragée avec panorama sur le lac, proche de la sortie d'autoroute. Parking gratuit à proximité, restaurant de plein air/bar, location de transats.  
*De juin à août.*

**6 PRÉ ARGENT**



Plage animée pour tous les âges ! Aire de jeux aquatiques et terrestres, location de tapis flottants géants et roller-ball.  
*De juin à août.*

**7 BON VENT**



Petite plage située à côté de la base d'aviron, couverte de pelouse et bien ombragée. Idéale avec les tout-petits. Table de pique-nique, terrain de beach volley, pétanque, jeux terrestres.  
*De juin à août.*

**8 LE SOUGEY**



Grande plage avec vue imprenable sur le lac. Autres activités sur réservation : Disc Golf, Tir Biathlon, Bumping Ball, activités nautiques.  
*De mi-juin à début sept.*

**9 LÉPIN LE LAC**



Plage surveillée au bord du lac d'Aiguebelette : sable, verdure & calme. Restaurant.  
*De juin à août.*

**10 AIGUEBELETTE**



A proximité de restaurants, espace pique nique, barbecue et port. Balançoire et toboggan.  
*De juin à août.*

# PISCINES & bases de loisirs

Jetez vous à l'eau !

Baignade écologique, piscines plein air en montagne, ou piscine aqualudique, faites votre choix.

## BAIGNADE ÉCOLOGIQUE RIVIER'ALP Les Echelles (B2)

Fermez les yeux et imaginez 2 600 m<sup>2</sup> de baignade naturelle avec vue sur les montagnes. Tentant, non ? L'eau est filtrée de manière biologique et n'est soumise à aucun traitement chimique. C'est une eau 100 % naturelle qui vous est proposée pour votre plus grand confort.

04 79 36 56 24 / [rivieralp.com](http://rivieralp.com)



A NOTER : shorts de bain interdits

## LES PISCINES

Se baigner face aux montagnes, c'est ce que proposent les piscines de Chartreuse.

### • PISCINE MUNICIPALE DE ST PIERRE DE CHARTREUSE (C3)

Piscine découverte et chauffée.  
Ouverte en juillet-août.  
04 76 88 60 47

### • PISCINE MUNICIPALE DE ST LAURENT DU PONT (B3)

Piscine découverte.  
Ouverte en juillet-août.  
04 76 55 20 94



## PISCINE AQUALUDIQUE DU STADE - Chambéry (C1)

Découvrez les multiples activités de la piscine aqualudique : vous pourrez nager dans l'un des 4 bassins, vous détendre dans l'espace bien-être, vous divertir aux jeux extérieurs... ou pratiquer une des activités aquatiques proposées pour tous les âges et toutes les envies. 04 79 70 93 20



LE CHAMPION DU COIN



**LOÏC CROS**

Champion handisport de paddle

Loïc a découvert le paddle en 2013. Il fait des compétitions sur le circuit Alpine Lakes Tour, les championnats et coupes de France et quelques étapes Euro Tour. Sourd de naissance, il devient champion de France Sourd en 2016. C'est sur le Lac d'Aiguebelette qu'il aime s'entraîner, là où tout a commencé.

## LOUEZ VOTRE matériel

Au lac d'Aiguebelette (B1)

- **PLAGE DU SOUGEY**  
06 11 60 80 20 / [kahotep.fr](http://kahotep.fr)
- **LE FAROU**  
06 82 18 17 15 / [le-farou.eatbu.com](http://le-farou.eatbu.com)
- **LA CRIQUE**  
04 79 28 78 94 / [lacrique-aiguebelette.com](http://lacrique-aiguebelette.com)
- **VERTES SENSATIONS**  
04 79 28 77 08 / [vertes-sensations.com](http://vertes-sensations.com)
- **CAMPING HAMEAU DES PÊCHEURS**  
07 62 50 13 63 / [hameaundespecheurs.fr](http://hameaundespecheurs.fr)

Au lac de Paladru (A2)

- **MONTFERRAT PLAGE**  
04 76 55 33 94 / [detente-et-clapotis.fr](http://detente-et-clapotis.fr)
- **SPAC ÉCOLE DE VOILE**  
04 76 37 69 72 / [spac-voile.org](http://spac-voile.org)
- **YACHT CLUB GRENOBLE CHARAVINES**  
04 76 67 47 13 / [ycgc.org](http://ycgc.org)

>> Plus de contacts page 86

## À LA rame

Pour découvrir les lacs de Chartreuse depuis l'eau !

### GLISSER SUR L'EAU EN PADDLE

Marcher sur l'eau ce n'est pas possible, mais glisser dessus, oui ! Debout sur votre planche, vous avancerez à l'aide de votre pagaie... et votre équilibre !

### SE BALADER EN CANOË-KAYAK

Le canoë-kayak n'est pas uniquement pratiqué en eaux vives, il l'est aussi sur les eaux calmes des lacs. Idéal pour une balade tranquille en famille !

### DÉCOUVRIR L'AVIRON

Sport d'équilibre, de glisse et de vitesse, il est aussi un sport très convivial. Le lac d'Aiguebelette est le paradis de l'aviron, il accueille régulièrement des compétitions.



COUP DE COEUR !

## FAIRE UNE RANDO EN KAYAK AU LAC DE PALADRU (A2)

Avec votre carte d'orientation hydrofuge, rendez-vous sur les emplacements numérotés pour une anecdote historique (révélée au dos de la carte). Trois « sentiers nautiques » au choix, labellisés par la FFCK (Fédération Française de Canoë Kayak). Une belle manière d'allier activité nautique et découverte culturelle ! 04 76 67 47 13 / [ycgc.org](http://ycgc.org)

## À LA voile

Tenir la barre, affaler les voiles, naviguer sur des eaux turquoises, il y a du bon à se laisser mener en bateau ! De l'initiation au perfectionnement, laissez-vous embarquer par les écoles de voile.



### DÉBUTER LA VOILE AVEC LES OPTIMISTS & DÉRIVEURS

Ces bateaux stables et sécurisants permettent de faire ses premiers bords (dès 5 ans) et de se perfectionner.

### SENSATIONS EN CATAMARAN

Pour apprendre à évoluer sur ces bateaux emblématiques des courses en mer et de vivre quelques sensations fortes.

### TESTER LA PLANCHE À VOILE

Utiliser la force du vent pour avancer et glisser sur l'eau.

## LOUEZ VOTRE matériel

Au lac de Paladru (A2)

- MONTFERRAT PLAGE  
04 76 55 33 94 / [detente-et-clapotis.fr](http://detente-et-clapotis.fr)
- SPAC CLUB SPORTS NAUTIQUES  
04 76 37 69 72 / [spac-voile.org](http://spac-voile.org)
- YACHT CLUB GRENOBLE CHARAVINES  
04 76 67 47 13 / [ycgc.org](http://ycgc.org)

>> Retrouvez toutes les locations nautique page 86



### COUP DE COEUR !

### FAIRE UNE BALADE COMMENTÉE SUR UN VOILIER

Le YCGC vous propose de découvrir le patrimoine du lac de Paladru et ses abords, profitez des commentaires passionnés de votre accompagnateur à bord d'une baleinière, bateau collectif en bois à 2 mâts.

Lieu : lac de Paladru (A2)  
Durée : 1h30. Tarif 120 € pour 10 personnes (mini 5 pers.).  
Contact : 04 76 67 47 13 / [ycgc.org](http://ycgc.org)

## IDÉES "journée au lac"

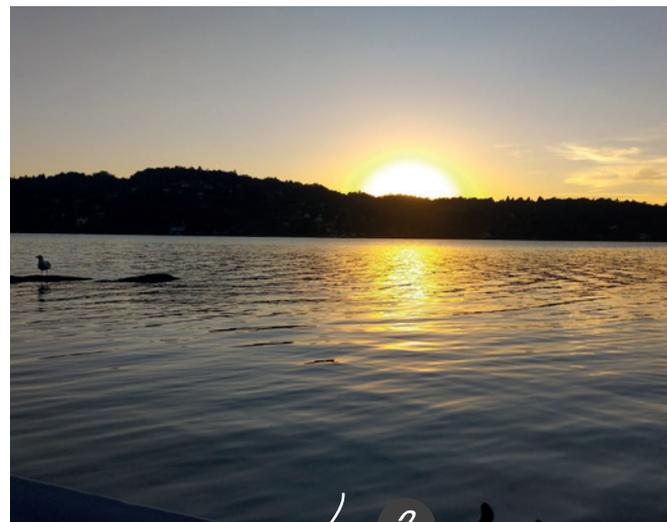
Trois idées de sorties à la journée autour ou près de nos lacs préférés.



1

### PIQUE-NIQUE AU LAC ST ANDRÉ (D2)

Fermez les yeux et imaginez un coucher de soleil sur le Mont Granier, les vignobles et le lac (rien que ça !) Vous êtes en train de pique-niquer tranquillement avec votre famille, les pieds dans l'eau. En voilà une bonne idée !



2

### BATEAU-APÉRO

Glissez-vous dans la peau d'un capitaine et prenez le "large" sur un bateau électrique (les seuls autorisés sur le lac d'Aiguebelette) avec quelques amis. A votre bord, une planche apéro de produits locaux et une bonne bouteille. C'est parti pour quelques heures de navigation et de détente, à refaire le monde jusqu'au coucher du soleil.

Lieux : Lac d'Aiguebelette (B1)  
Durée : 2h  
Niveau : tous  
Tarif : 65 €

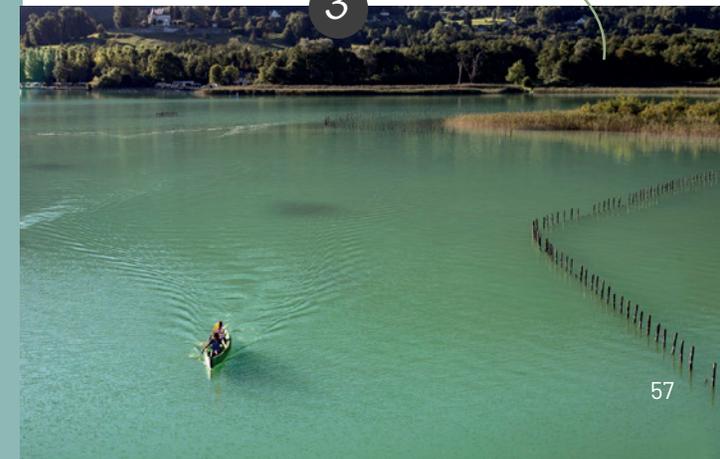
Contact :  
Camping Le hameau des pêcheurs :  
07 62 50 13 63 / [hameaudespecheurs.fr](http://hameaudespecheurs.fr)

### NAVIGUER EN CANOË CANADIEN

Naviguez sur les eaux émeraude du lac d'Aiguebelette dans un esprit, pour ainsi dire, très convivial. Les canoës canadiens sont une autre façon d'explorer le territoire. Vous resterez complètement au sec, ce qui permet donc, bien équipés, de naviguer toute l'année sur les eaux calmes.

Lieu : Lac d'Aiguebelette (B1)  
Durée et tarifs : 26 € les 2h / 34 € les 3h / 54 € journée pour 2 pers.  
Contact : 04 79 28 77 08 / [vertes-sensations.com](http://vertes-sensations.com)

3



# NATURE

Découvrir les plus beaux panoramas, accéder aux cascades ou encore observer des espaces naturels préservés dont la richesse est incroyable. Voici ce que vous aurez la chance de pouvoir vivre en Chartreuse.

La nature à l'état pur !

**PANORAMAS**  
**CASCADES**  
**ESPACES NATURELS PRÉSERVÉS**

## LES panoramas

Il n'est pas toujours nécessaire de grimper sur les sommets à pied pour voir un joli panorama. Voici quelques exemples.



Plateau des Petites Roches (C3)

### BEC MARGAIN

Cette rando recèle bien des surprises entre le panorama remarquable sur le massif de Belledonne, le ciel animé des parapentes et une escapade dans les bois.



St Pierre d'Entremont (C3)

### CHÂTEAU DE MONTBEL

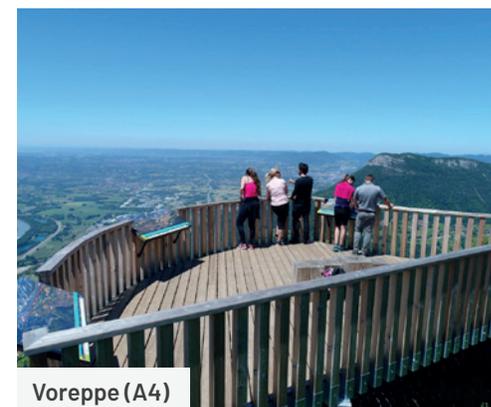
Les ruines du château occupent un promontoire étroit et allongé, d'où l'on découvre un large point de vue sur les Entremonts et les montagnes.



Lac d'Aiguebelette (B1)

### COL DE L'ÉPINE

Joli belvédère sur le lac d'Aiguebelette et les montagnes de Chartreuse depuis ce petit promontoire rocheux.



Voreppe (A4)

### BELVÈDÈRE DE CHALAIS

Une balade sensorielle et panoramique jusqu'au belvédère du rocher de Bellevue offrant une vue imprenable sur la vallée.



St Baldoph (C1)

### CROIX DE LA COCHE

Régalez-vous les yeux avec un paysage qui surplombe la vallée et s'ouvre de la Chartreuse aux Bauges.

# NOTRE SÉLECTION *des cascades*

La cascade la plus connue du massif de Chartreuse est sans conteste celle du Cirque de St Mème, mais saviez-vous qu'il en existe beaucoup d'autres ? Chacune avec son style, mais toutes aussi belles les unes que les autres.



St Joseph de Rivière (B3)

## LA PLUS haute

### Cascade de la Pisserotte

Si ce n'est pas toujours la taille qui compte, elle se distingue par ses 64 m de haut.



Apremont (C2)

## LA PLUS familiale

### Cascade du Pichut

Elle vous invite entre vignes et forêt en vous faisant profiter des panoramas alentours.



Ste Marie d'Alloix (D3)

## LA PLUS aventureuse

### Cascades de l'Alloix

Avec leurs eaux turquoise, elles ont des petits airs de Caraïbes.



Plateau Petites Roches (C3)

## LA PLUS sculpturale

### Cascade des Dioux

La nature est une grande artiste et la cascade des Dioux en est le parfait exemple.



Jacob Bellecombette (C1)

## LA PLUS explosive

### Cascade de Jacob

Dans leur écrin de verdure, ce sont trois cascades qui se découvrent devant vous.

Plus de cascades sur [destinationchartreuse.fr/cascades](http://destinationchartreuse.fr/cascades)

Cirque de St Mème à St Pierre d'Entremont

## CIRQUE DE *St Mème* St Pierre d'Entremont (C3)

Joyau incontournable, il peut être très fréquenté. Suivez nos conseils et infos pratiques pour préparer votre venue et préserver ce site exceptionnel :

- Restez sur les sentiers
- Ramassez vos déchets
- Ne troublez pas la tranquillité des lieux
- Respectez les propriétés privées y compris les forêts et les prés
- Utilisez des chaussures adaptées
- Tenez votre chien en laisse et restez dans le cirque
- Bivouac et feux interdits.

Parking payant d'avril à sept.  
Infos sur : [destinationchartreuse.fr/stmeme](http://destinationchartreuse.fr/stmeme)

# ESPACES NATURELS *préservés*

La nature nous offre des richesses incroyables et il est très important de la préserver. Pour cela, des zones ont été définies afin de préserver la biodiversité. Elles restent accessibles au public avec quelques recommandations.

## LES RÉSERVES NATURELLES

### Hauts de Chartreuse (C2/C3/C4)



Elle s'étend du Mont Granier au nord, à la Dent de Crolles au sud. Elle est accessible uniquement à pied et a conservé une richesse naturelle exceptionnelle. Ses grandes étendues et sa beauté en font un lieu très apprécié par les randonneurs. Si l'accès à la Réserve est autorisé, il convient de respecter la réglementation mise en place afin de la protéger.

04 76 88 75 20 / [parc-chartreuse.net/rnhc](http://parc-chartreuse.net/rnhc)

### Le lac d'Aiguebelette (B1)



La Réserve Naturelle Régionale du lac d'Aiguebelette comprend le troisième plus grand lac naturel français et une partie des zones forestières de la montagne de l'Épine. Elle représente un des pôles de biodiversité les plus importants de Savoie.

04 79 36 00 02 / [ccla.fr](http://ccla.fr)

## LES ESPACES NATURELS *préservés*

C'est en raison de ses richesses naturelles, culturelles et humaines exceptionnelles, mais fragiles, que la Chartreuse a été classée Parc naturel régional en 1995. Ce statut permet de concilier biodiversité et économie. En plus de ce label, il existe 2 Réserves naturelles sur le massif ainsi que de nombreux espaces préservés :

- Tourbières de l'Herretang à St Laurent du Pont (B3)
- Marais de Montfort à Crolles (C4)
- Col du Coq à Plateau des Petites Roches (C4)
- Marais des Sagnes au Sappey en Chartreuse (B4)
- Marais de la Véronnière et du Courbon à Paladru (A2)
- Bois de la Batie à St Ismier (C4)
- Alpages du Charmant Som (B3)
- Gorges du Guiers Mort (B3)
- Lac Saint André à Porte de Savoie (D2)
- Sites palafittiques d'Aiguebelette (B1) et Paladru (A2)



## LA RÉGLEMENTATION SUR LES *Réserves naturelles*

Que puis-je faire ou ne pas faire ?

1

Je n'y amène pas mon chien (même attaché)

2

Je n'y fais pas de feu

3

Je n'y fais pas de camping\*

4

Je ne fais pas de cueillette

5

Je ramasse mes déchets

\* Seul le bivouac est autorisé. Où? Comment? Je me renseigne auprès d'un Office de Tourisme

# JEUX NATURE

## ure & loisirs



Ici, les escape games peuvent se faire en pleine nature. Apprendre la survie devient un jeu. Les chasses au trésor sont ludiques et instructives à la fois.

A vos marques,  
prêts à jouer ?  
Explorez !

**SURVIE & BUSHCRAFT**  
**ESCAPE GAMES**  
**SENTIERS LUDIQUES &**  
**CHASSES AU TRÉSOR**

## SURVIE & *bushcraft*

Retrouvez-vous face à la nature, en immersion sauvage. Découvrez les techniques de survie accompagné d'un spécialiste.



### QU'EST-CE QUE LE "BUSHCRAFT" ?

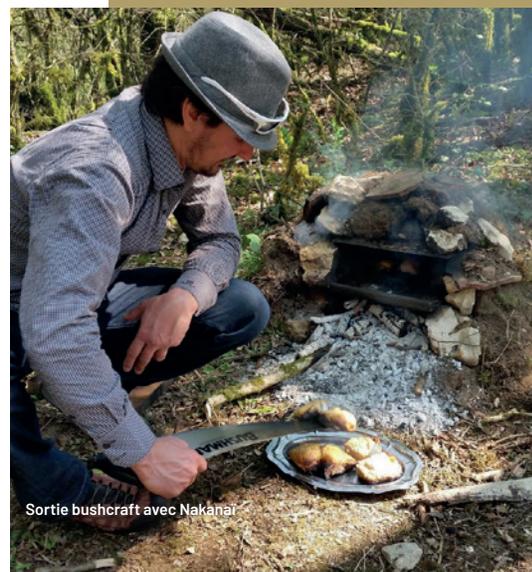
Le bushcraft, ou "art des bois" consiste à mettre en pratique des astuces et connaissances permettant de vivre dans la nature le plus simplement et de manière la plus autonome possible.

### LE CHAMPION DU COIN



**LOÏC DE KOH-LANTA** – Finaliste de "Koh-Lanta : Les 4 Terres" en 2020

En participant à la célèbre émission de TF1, ce jeune Chartrousin a rapidement fait l'unanimité auprès des téléspectateurs et des autres aventuriers grâce à sa gentillesse et sa bonne humeur. En 2021, il repart pour l'édition "Koh-Lanta : La légende". A nouveau avec succès. Originaire de Chartreuse, il adore parcourir ses différents sommets.



Sortie bushcraft avec Nakanaï

## TROUVEZ VOTRE *moniteur*

- **NAKANAI**  
06 11 60 80 20 / [nakanai.fr](http://nakanai.fr)
- **CARTUSIANA**  
06 58 74 47 52 / [cartusiana.com](http://cartusiana.com)
- **L'APPEL DE LA NATURE**  
06 40 64 50 65 / [lappeldelanature.com](http://lappeldelanature.com)

>> Retrouvez tous les moniteurs  
page 84-85

# LES ESCAPE *games*

Immergés dans un scénario, vous devrez faire appel à la déduction et à l'esprit d'équipe pour résoudre des énigmes, enclencher des mécanismes et peut-être réussir à vous échapper en moins d'une heure.



Grottes de St Christophe (B2)

## L'INITIATION *occulte*

Un escape game frissonnant qui se joue dans un décor naturel : la grotte de St Christophe !

04 79 65 75 08 / [grottes-saint-christophe.com](http://grottes-saint-christophe.com)



Plateau Petites Roches (C3)

## GRABUGE À LA *bergerie*

Avec votre appli gratuite GRAALY, géolocalisez vous et découvrez le plateau sous un autre angle.

04 76 08 33 99



Château du Touvet (C3)

## L'Élixir

Parcourez les jardins et le château pour percer le mystère de l'élixir du Marquis de Marcieu.

06 50 84 42 39 / [chateaudutouvet.com](http://chateaudutouvet.com)



Studios PopCorn à Voreppe

Tous les escape games sur [destinationchartreuse.fr/escapesgames](http://destinationchartreuse.fr/escapesgames)



Sappey en Chartreuse (B4)

## ROBIN DE LA *Chartreuse*

Votre mission en plein air ? Partez sur les traces de Robin pour retrouver son trésor !

04 38 86 41 73 / [chartreuse-aventure.fr](http://chartreuse-aventure.fr)



Col de Porte (B4)

## RENAISSANCE D'UNE *liqueur*

Un escape game en pleine nature pour retrouver la recette de l'élixir de Chartreuse.

06 95 69 50 08 / [ecoledeporte.com](http://ecoledeporte.com)



Voreppe (A4)

## LES STUDIOS *PopCorn*

Un concept original mêlant le côté immersif de l'escape game et le côté défi de Fort Boyard.

04 58 17 39 96 / [studios-popcorn.fr](http://studios-popcorn.fr)

# SENTIERS LUDIQUES & *chasses au trésor*

Jeux de pistes, chasses au trésor, énigmes à relever... ou comment parcourir les sentiers en s'amusant. Pour petits et grands enfants !

**LA CLÉ AUX 7 énigmes**  
Sappey en Chartreuse (B4)  
Menez l'enquête, résolvez les énigmes, relevez les défis et percez le secret de la clé !

Coffret-jeu à l'Office de Tourisme /  
Gratuit / 04 76 88 84 05



**SENTIER SONORE DES *Dioux***  
Plateau Petites Roches (C3)

Ce parcours est équipé de bornes audio contant l'histoire du village et de son environnement.

04 76 08 33 99

**SECRET DES *hydromachines***  
Les Echelles (B2)

Relevez le défi des hydromachines en découvrant les multiples facettes de l'eau.

Livret-jeu à l'Office de Tourisme /  
Tarif : 7,50 € / 04 79 36 56 24



**CHASSE AU *trésor*** du Col du Coq (St Pancrasse - C4)

Une chasse au trésor en altitude, avec plusieurs indices à trouver tout au long du chemin.

04 76 08 33 99

**MYSTÈRE À *St Lau***  
St Laurent du Pont (B3)  
Aidez Stéphane Leroy à éclaircir le mystère de la disparition d'un jeune garçon !

Livret-jeu à l'Office de Tourisme /  
Tarif : 1 € / 04 76 06 22 55



**AGATHE ET LE VILLAGE DES *pierres*** - Myans (D2)

Une balade ludique au coeur des vignes pour découvrir la géologie des lieux.

Aux Fruits de la Treille /  
Tarif : 7 € / 04 79 28 02 87

**AZIL & *Maqda***  
St Christophe la Grotte (B2)  
Découvrez la vie des hommes préhistoriques en vous testant sur des épreuves ludiques.

Livret-jeu au site des Grottes /  
Tarif : 7 € / 04 79 65 75 08



**PROFESSEUR *Saturday***  
Lac d'Aiguebelette (B1)

Une aventure ludique et numérique sous la forme d'une chasse au trésor autour du lac.

Livret-jeu en ligne / Gratuit  
[www.professeursaturday.fr](http://www.professeursaturday.fr)

**MYSTÈRE À *St Pierre***  
St Pierre de Chartreuse (B3)  
Basile a rencontré un animal mais ne sait pas lequel. Peux-tu l'aider à l'identifier ?

Livret-jeu à l'Office de Tourisme /  
Gratuit / 04 76 88 62 08



**LA VACHE ET LE *folaton***  
Dullin (B1)

Retrouvez les vaches de Jipé en empruntant le parcours à travers les vertes prairies.

Livret-jeu à l'Office de Tourisme /  
Gratuit / 04 79 36 00 02

# BIEN-être & détente

Se faire du bien, lâcher prise, voici ce à quoi nos espaces bien-être vous invite.

Toujours en lien avec la nature préservée qui nous entoure et qui est une véritable chance.

Détendez-vous, on s'occupe de vous !

**BALNÉOS & SPAS**  
**ACTIVITÉS DÉTENTE & BIEN-ÊTRE**

## BALNÉOS & spas

Dans un bain nordique en plein air face aux montagnes, dans un hammam convivial et confortable, ... Choisissez l'instant détente qui vous fera du bien.



Aquazen Pôle à Coublevie

### LES SPAS

La Chartreuse recense quelques spas et hammams où corps et esprit retrouvent toute leur harmonie. Au programme : zénitude et détente !

- **CHARTROUZEN - Les Échelles (B2)**  
04 79 28 46 89 / [chartrouzen.blogspot.com](http://chartrouzen.blogspot.com)
- **AQUAZEN - Coublevie (A3)**  
04 76 65 59 09 / [aquazen-pole.com](http://aquazen-pole.com)
- **BOUDDHA SPA - Voiron (A3)**  
04 76 05 52 28 / [buddha-spa.com](http://buddha-spa.com)
- **BODHI SPA - Voiron (A3)**  
09 81 22 66 11 / [bodhispa.fr](http://bodhispa.fr)

### LES BAINS NORDIQUES EN PLEIN AIR

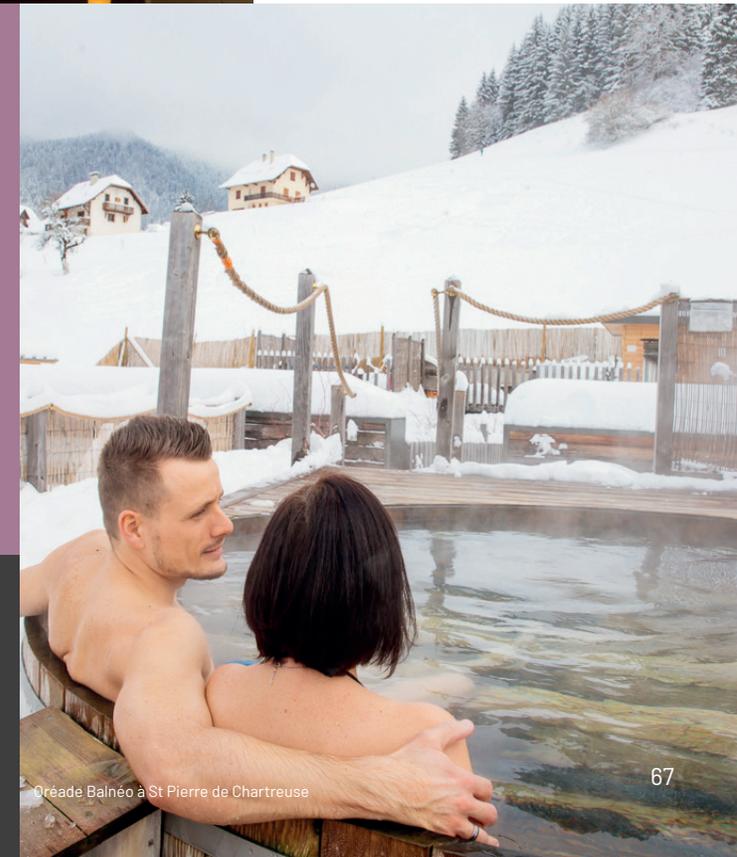
Je bulle, tu bulles, vous bullez ! Bullez au propre comme au figuré dans les bains nordiques d'une balnéo pleine nature, sous le soleil ou sous les étoiles, été comme hiver... Faites vous du bien !

- **ORÉADE BALNEO**  
St Pierre de Chartreuse (C3)  
04 76 50 34 48 / [oreade-balneo-restaurant.fr](http://oreade-balneo-restaurant.fr)
- **ÉVASION AU NATUREL**  
Plateau des Petites Roches (C3)  
06 29 11 80 63 / [evasionaunaturel.com](http://evasionaunaturel.com)

### MASSAGES

Ayurvédiques, californiens ... : de nombreux praticiens proposent des massages.

Retrouvez les sur [destinationchartreuse.fr/detente](http://destinationchartreuse.fr/detente)



Oréade Balnéo à St Pierre de Chartreuse

# ACTIVITÉS DÉTENTE & bien-être

Découvrez les activités qui font du bien au corps et à l'esprit :  
massages, yoga au bord du lac, bains de forêts ...

## L'ART DE L'IDOGO

Issu de la tradition énergétique chinoise et du Qi Gong, l'Idogo Qi-Gong est un art du mouvement qui se pratique avec un bâton de hêtre.

- ASSOCIATION IDOGO  
E QI LIBRE - Ayn  
06 24 29 04 33

## FAIRE DU YOGA

Faire du yoga au bord d'un lac ou en montagne : détente assurée !

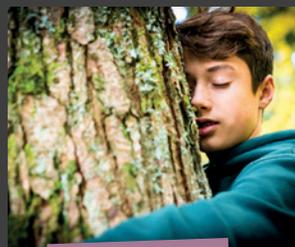
- YOGAKOSI -  
St Laurent du Pont (B3)  
06 14 64 52 41 / [yogakosi.com](http://yogakosi.com)
- JENNIFER CHAPUIS -  
Lac d'Aiguebelette (B1)  
07 85 54 19 44 /  
[viniyoga-savoie.fr](http://viniyoga-savoie.fr)



## LES BAINS DE FORÊT

Déstressante, relaxante, réconfortante, apaisante, la sylvothérapie ne va cesser de vous étonner par ses nombreuses vertus. Les forêts de Chartreuse sont le lieu idéal pour cela.

- SYLVÊTRE - Plateau des Petites Roches (C4)  
06 01 97 20 38 / [sylvetre.fr](http://sylvetre.fr)
- MAGALI NATUR'HARMONIE -  
Lac d'Aiguebelette (B1)  
06 42 18 24 38 /  
[magali-naturharmonie.com](http://magali-naturharmonie.com)



COUP DE COEUR !



## MASSAGES BIEN-ÊTRE

Ayurvédiques, californiens, ... de nombreux praticiens proposent des massages :

- PEGGY COACH FORME -  
St Pierre de Chartreuse (C3)  
06 30 30 50 75 / [peggycoachforme.com](http://peggycoachforme.com)
- INSTANT M -  
St Joseph de Rivière (B3)  
06 74 73 37 32 /  
[bien-etre-chartreuse.fr](http://bien-etre-chartreuse.fr)
- DES MAINS & DES PIEDS -  
Plateau des Petites Roches (C4)  
06 33 30 02 69 / [reflexologie-alpes.com](http://reflexologie-alpes.com)
- CARINE DEL CURA -  
St Joseph de Rivière (B3)  
06 29 70 25 46 / [carinedelcura.com](http://carinedelcura.com)



Savonnerie Le Vrai Sens à St Thibaud de Couz

# PÉPITES\* en Chartreuse

PATRIMOINE ET SAVOIR-FAIRE

Ce réseau d'artisans, agriculteurs et sites culturels a pour dénominateur commun la passion et le partage ! À la rencontre de ces professionnels, vivez et découvrez les richesses du territoire, des secrets de fabrication et si le cœur vous en dit, prenez les outils en main !

25 pépites à retrouver sur  
[destinationchartreuse.fr/pepites](http://destinationchartreuse.fr/pepites)



\* Anciennement "Route des Savoir-Faire et des Site Culturels"

Savonnerie Le Vrai Sens à St Thibaud de Couz

# ARTISANAT

Les artistes et artisans vous invitent à découvrir leur savoir-faire : leurs productions réalisées en petites quantités témoignent d'un savoir-faire particulier exercé hors contexte industriel et qui donne des pièces uniques et de grande qualité.

## LES BOUTIQUES ARTISANALES

Pousser la porte d'une boutique artisanale c'est découvrir la richesse des savoir-faire du territoire : poterie, sculpture sur bois, bijoux, ... et le tout dans un même lieu !

- **BOUTIQUE ARTISANALE DES ENTREMONTS - St Pierre d'Entremont (C3)**  
04 79 65 81 90 / [boutiqueartisanale-chartreuse.fr](http://boutiqueartisanale-chartreuse.fr)
- **L'ART ET LA MANIÈRE - St Pierre de Chartreuse (C3)**  
04 76 88 62 08
- **LA BOUTIQUE DU PLATEAU - Plateau Petites Roches (C4)**  
06 03 08 57 81



## 3 ARTISANS *coups de coeur*

Rencontrer un artisan, le voir travailler et découvrir son savoir-faire, visiter sa boutique, voilà ce que nous vous proposons. Découvrez notre sélection "Coup de Coeur" et les boutiques artisanales du massif où vous retrouvez le travail des artisans du territoire.



### Atelier du Roc d'Arguille (Plateau Petites Roches - C4)

Marie travaille le grès et les émaux traditionnels chinois à base de minéraux et de cendres végétales. Le résultat ? Des poteries originales et colorées.

Visite, [ateliers/stages\\_boutique](http://ateliers/stages_boutique)  
04 76 08 37 44 / [rocdarguille.com](http://rocdarguille.com)

### Nature en bois (Chapareillan - D2)

Sandrine est chantourneuse. Elle fabrique des jouets avec du bois de Chartreuse. Puzzles et jouets à tirer ou à empiler prennent vie sous la lame de sa scie et de ses mains expertes.

Visites de l'atelier-boutique sur RDV  
06 84 31 04 94 / [nature-en-bois.com](http://nature-en-bois.com)



### Douceur Cerise (Quaix en Chartreuse - B4)

Brigitte élabore des compléments alimentaires et des cosmétiques bio en privilégiant le circuit court et le local. Elle propose des ateliers et ouvre sa porte pour des visites.

Visite, [ateliers/stages\\_boutique](http://ateliers/stages_boutique)  
04 76 56 86 27 / [douceur-cerise.com](http://douceur-cerise.com)

Tous les ateliers et boutiques d'artisans sur [destinationchartreuse.fr/artisans](http://destinationchartreuse.fr/artisans)

Découvrez le réseau "Pépites en Chartreuse" (page 71 du guide)

# GOURMANDISES

Profiter pleinement de la Chartreuse, c'est prendre le temps de découvrir et de savourer tous les produits issus de son terroir si généreux. Autour d'une bonne table, lors d'un pique-nique ou à ramener chez soi ! Attention, cette rubrique met l'eau à la bouche ! :-)

**NOS SPÉCIALITÉS**  
**VISITES À LA FERME**  
**IDÉE RECETTE**

## NOS spécialités

De l'entrée au dessert, la Chartreuse regorge de saveurs délicieuses dont vos papilles se souviendront longtemps !



### LA LIQUEUR DE CHARTREUSE\*

Cent trente plantes, fleurs, écorces, racines et épices. C'est tout ce que l'on sait de sa recette, et dont sa fabrication est toujours assurée par les moines Chartreux.

\* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération



Domaine Ravier à Myans

### LES VINS DE SAVOIE\*

La Chartreuse est aussi une terre de vin. Elle regroupe 2 des 4 AOP des Vins de Savoie. Rencontrez les vignerons et dégustez leurs délicieuses productions\*.



Coopérative laitière à Entramont le Vieux

### LES FROMAGES

Une tranche de Chartreux, un morceau de Jusson, une belle part de Délice... Ici, les succulents fromages ne manquent pas !



Petits Jardiniers à St Pierre de Chartreuse

### LES GOURMANDISES

Chocolats, biscuits, miels, sirops, ... Les producteurs rivalisent de gourmandises pour faire pétiller vos papilles !



Brasserie Coeur de Chartreuse à Miribel les Echelles

### LES BIÈRES

De nombreuses brasseries artisanales ont ouvert en Chartreuse, avec toujours de très bons produits et de la qualité !

# VISITES À LA *ferme*

Partez à la découverte des savoir-faire chartrousiens en allant à la rencontre des agriculteurs, éleveurs et paysans qui font la fierté du territoire.

 Membre du réseau "Pépites en Chartreuse". + d'infos page 69.



## FERME DE PLANTIMAY St Joseph de Rivière (B3)

La famille Francillon élève des vaches et chèvres et fabrique ses propres fromages : St Marcellin à la Chartreuse, Jusson... Une ferme de Chartreuse à visiter absolument.

Visite libre / 04 76 55 25 26 / [fermedeplantimay.fr](http://fermedeplantimay.fr)



## FERME DES BELINES Entremont le Vieux (C2)

Avec passion, Nadège vous fera découvrir la vie dans la montagne, les prés, la bergerie mais aussi l'univers du mouton et également le chemin de la laine.

06 60 76 66 76 / [ferme-des-belines.fr](http://ferme-des-belines.fr)



## GAEC DU SIGNAL Attignat Oncin (B2)

Située à proximité du lac d'Aiguebelette, la ferme compte 60 chèvres laitières de race Alpine, 15 chevrettes, 3 boucs et pour le plaisir des enfants : des poules, canards, lapins...

Assistez à la traite des chèvres, échangez avec les fermiers et découvrez la vie de la ferme ainsi que tous ses animaux.

Visite libre / 06 86 21 12 72 / [legaecdusignal.fr](http://legaecdusignal.fr)



## LES MARCHÉS

Retrouvez les producteurs locaux sur les marchés des villages de Chartreuse : [destinationchartreuse.fr/marches](http://destinationchartreuse.fr/marches)

## MAIS AUSSI...

- FERME DE LABÉROU (C3)  
St Pierre d'Entremont  
06 71 66 31 62 / [ferme-de-laberou.fr](http://ferme-de-laberou.fr)
- BERGERIE DES HAUTS DU LAC - Dullin (B1)  
06 82 18 62 43
- FERME DES PETITES ROCHES  
Plateau Petites Roches (C3)  
06 99 35 32 11
- FERME DES ALLIÈRES  
St Pierre d'Entremont (C3)  
07 81 43 44 18 / [lafermedesallieres.fr](http://lafermedesallieres.fr)
- FERME DES PETITES CORNES  
St Pierre de Chartreuse (C3)  
06 32 97 15 97



Ferme des Petites Roches



Ferme des Allières

# IDÉE *recette*



À cueillir au printemps

De nombreux producteurs en Isère

## ESCARGOTS DE CHARTREUSE, CRÈME À L'AIL DES OURS, CRUMBLE AUX NOIX DE GRENOBLE

Chez "L'escargot de Chartreuse à Chapareillan"

## INGRÉDIENTS

- 4 douzaines d'escargots de Chartreuse
- 15 cl de fond blanc de volaille
- 2 gousses d'ail
- 50 cl de crème
- 1 joli bouquet d'ail des ours
- 16 petites morilles ou morillons
- 60 g de beurre
- 50 g de farine
- 50 g de parmesan
- 1 pincée de fleur de sel
- 25 g de noix de Grenoble concassées
- 25 g de poudre de noix.

## RECETTE

**Morilles et escargots :** cuire les morilles dans une noisette de beurre avec deux gousses d'ail haché et l'ail des ours ciselé (comme une persillade). Mouiller les morilles avec le fond blanc de volaille et cuire à couvert pendant 15 minutes environ. Rincer les escargots et les ajouter aux morilles cuites.

**Crème d'ail :** éplucher les gousses d'ail et les placer dans une casserole. Couvrir d'eau et porter à ébullition, puis égoutter. Mettre l'ail blanchi dans la crème et faire cuire 15 minutes à feu doux. Mettre l'ail des ours dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 secondes, presser, égoutter. Mettre l'ail des ours dans la crème puis mixer au blender.

**Le crumble :** malaxer du bout des doigts, la farine, le beurre pommade, le parmesan râpé, la poudre de noix, les noix et la fleur de sel. Etaler sur un papier sulfurisé et cuire au four pendant 8 à 10 minutes à 160 degrés.

Recette proposée par le restaurant "La Renardière" au Col de Marcieu (Plateau des Petites Roches).  
04 76 08 30 91 / [larenardiere-coldemarcieuf.fr](http://larenardiere-coldemarcieuf.fr)

Testez d'autres recettes gourmandes de Chartreuse sur [destinationchartreuse.fr/recettes](http://destinationchartreuse.fr/recettes)

## NOS RESTAURANTS

Dégustez nos bons produits locaux au travers de recettes originales ou traditionnelles dans nos restaurants : [destinationchartreuse.fr/restaurants](http://destinationchartreuse.fr/restaurants)



Café des Alpes à Corenc

# PATRIMOINE & culture

En Chartreuse, parfois, le temps s'arrête. A moins qu'il ne nous emmène en voyage ! L'héritage du passé se lit au détour des villages de Chartreuse : des forts et châteaux majestueux, des églises étonnantes, un monastère mondialement connu... Laissez le territoire vous conter ses histoires...

**VISITES GUIDÉES  
MUSÉES & SITES HISTORIQUES**

## IDÉES *visites guidées*

Laissez-vous guider par nos visites thématiques : gourmande, historique, étonnante, ... Il y en a pour tous les goûts et tous les âges !

Membre du réseau "Pépites en Chartreuse". + d'infos page 69.



### SPIRULINE DE CHARTREUSE

**Le Touvet (C3)**

Entrez dans l'univers de ce "super-aliment" ! Une visite ludique et animée, clôturée par une dégustation de recettes à base de... spiruline !

Durée : 1h / Gratuit / 06 59 79 96 33  
[spirulinedechartreuse.com](http://spirulinedechartreuse.com)

### COOPÉRATIVE LAITIÈRE

**Entremont le Vieux (C2)**

Découverte commentée sur la fabrication traditionnelle du fromage, sur l'agriculture du terroir. La visite se termine par une dégustation.

Durée : 2h / Tarif : 3,5 € /  
04 79 65 89 85 / [ici-en-chartreuse.fr](http://ici-en-chartreuse.fr)



**EN FAMILLE !**

### "SUR LES TRACES DU PASSÉ" AU MALP

**Lac de Paladru (A2)**

Une visite en famille au MALP (Musée Archéologique du Lac de Paladru) sur les traces du passé pour découvrir la vie de nos ancêtres préhistoriques ! Au fil de ce parcours tactile, de nombreux objets vous seront présentés.

Durée : 1h / Tarif : 6 €  
04 56 26 16 16 / [malp.fr](http://malp.fr)



### VISITE DU BOURG

**Les Marches (D2)**

Fondé en 1301, le village est un joyau d'architecture civile et militaire gothique. C'est aussi le seul vestige de ville neuve savoyarde à plan rectangulaire que la France possède.

Durée : 2h / Tarif : 6 € / 06 88 72 87 77

### VISITE D'EXCEPTION AUX CAVES DE LA

**CHARTREUSE (Voiron - A3)**

Vivez un moment privilégié autour des liqueurs Chartreuse en plongeant au plus profond de leur histoire, de leur fabrication et de leurs aromatiques. Vous finirez par une dégustation inédite.

Durée : 2h / Tarif : 30 €  
04 76 05 90 34 / [chartreuse.fr](http://chartreuse.fr)



# MUSÉES & SITES *historiques*

Remontez le temps, laissez-vous surprendre et transporter par les créations artistiques, le patrimoine laissé par nos ancêtres, la Chartreuse en est riche !

Tous les musées et sites sur [destinationchartreuse.fr/musees](https://destinationchartreuse.fr/musees)

Les musées et sites avec le pictogramme  font partie du réseau "Pépites en Chartreuse". Plus d'informations en page 69 ou sur [destinationchartreuse.fr/pepites](https://destinationchartreuse.fr/pepites)



Musée Grande Chartreuse

**St Pierre de Chartreuse (B3)**  
Découvrez le mystère de l'ordre des Chartreux, leurs 900 ans d'histoire et leur mode de vie.  
[04 76 88 60 45 /](tel:0476886045)  
[musee-grande-chartreuse.fr](https://musee-grande-chartreuse.fr)



Grottes de St Christophe

**St Christophe la Grotte (B2)**  
Ce site composé de 2 grottes aménagées et d'une voie sarda est une visite incontournable.  
[04 79 65 75 08 /](tel:0479657508)  
[grottes-saint-christophe.com](https://grottes-saint-christophe.com)



Musée Arcabas

**St Pierre de Chartreuse (B3)**  
Cet ensemble de 111 oeuvres est parmi les plus aboutis de l'art sacré du XX<sup>e</sup> siècle.  
[04 76 88 65 01 /](tel:0476886501)  
[saint-hugues-arcabas.fr](https://saint-hugues-arcabas.fr)



Musée Mainssieux

**Voiron (A3)**  
Dans une maison ancienne, observez les oeuvres des XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles, du peintre Voironnais Lucien Mainssieux.  
[04 76 65 67 17](tel:0476656717)



Fort du St Eynard

**Le Sappey en Chartreuse (B4)**  
Visitez l'exposition permanente sur la vie de la garnison et appréciez la vue panoramique à 360° depuis le fort.  
[04 76 85 25 24 /](tel:0476852524)  
[fortsteynard.com](https://fortsteynard.com)



Fort Barraux

**Barraux (D2)**  
Il est l'une des plus anciennes et des plus prestigieuses places défensives des Alpes. Une visite guidée est proposée.  
[06 37 63 02 95 /](tel:0637630295)  
[fort-barraux.fr](https://fort-barraux.fr)



Caves de la Chartreuse

**Voiron (A3)**  
Entrez dans l'univers de la liqueur, son patrimoine ainsi que le savoir-faire des moines Chartreux.  
[04 76 05 81 77 /](tel:0476058177)  
[chartreuse.fr](https://chartreuse.fr)



Château du Touvet à Le Touvet

**Lac de Paladru (A2)**  
Partez pour un voyage temporel captivant vers le Néolithique et l'an Mil à travers les vestiges découverts sous les eaux du lac.

[04 56 26 16 16 /](tel:0456261616)  
[malp.fr](https://malp.fr)



Musée de l'Ours des cavernes

**Entremont le Vieux (C2)**  
Le musée fait peau neuve en juin 2023 : spectacle immersif, tables quizz, réalité virtuelle, ...  
[04 79 26 29 87 /](tel:0479262987)  
[musee-ours-cavernes.com](https://musee-ours-cavernes.com)



Jardins et château du Touvet

**Le Touvet (C3)**  
Il fascine par la majesté des lieux et par l'omniprésence des eaux parcourant ses jardins.  
[04 76 08 42 27 /](tel:0476084227)  
[chateaudutouvet.com](https://chateaudutouvet.com)



Grange Dimière

**Paladru (A2)**  
Ancienne dépendance du XVII<sup>e</sup>, elle stockait la dîme. C'est aujourd'hui un lieu dédié à la culture.  
[04 76 93 17 41](tel:0476931741)



Musée du Vigneron

**Les Marches (D2)**  
Caveau-musée situé au milieu des vignobles dédié à la gloire des vignerons. Collection d'outils du XVI<sup>e</sup> siècle à nos jours.  
[04 79 28 13 32](tel:0479281332)



Atelier de l'eau

**Cognin (C1)**  
Découvrez l'ingéniosité de l'homme pour transformer la force de l'eau en énergie motrice.  
[04 79 33 06 82 /](tel:0479330682)  
[cognin.fr](https://cognin.fr)

# GRENOBLE, CHAMBÉRY *et* Voiron

## VILLES *portes*

Toutes proches, les villes emblématiques de Chambéry et Grenoble au nord et au sud, la ville de Voiron à l'ouest de la Chartreuse, promettent de belles expériences urbaines ! Un stop ou un détour s'impose, pour une visite ou pour quelques jours !



### GRENOBLE (B5)

Au bout de chaque rue, une montagne. C'est de cette façon qu'est souvent décrite Grenoble, entourée de 4 massifs.

Les *incontournables* :

- Le téléphérique de Grenoble
- Le Musée de Grenoble
- Le coeur de ville
- Le Fort de la Bastille

04 76 42 41 41 / [grenoble-tourisme.com](http://grenoble-tourisme.com)



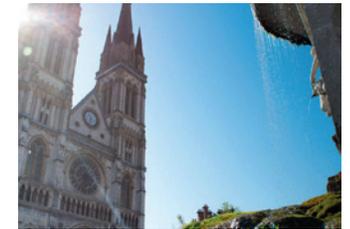
### CHAMBÉRY (C1)

"S'il est une petite ville au monde où l'on goûte la douceur de la vie, c'est Chambéry" avait écrit Jean-Jacques Rousseau.

Les *incontournables* :

- Le château des Ducs de Savoie
- La fontaine des éléphants
- La galerie Eureka
- Les Charmettes (Rousseau)

04 79 33 42 47 / [chamberymontagnes.com](http://chamberymontagnes.com)



### VOIRON (A3)

Cité au charme incontournable et au terroir très riche, Voiron prend place au pied de la Chartreuse, à l'ouest.

Les *incontournables* :

- Les Caves de la Chartreuse
- L'église Saint Bruno
- La chocolaterie Bonnat
- Le jardin de ville

04 76 93 17 60 / [tourisme.paysvoironnais.com](http://tourisme.paysvoironnais.com)

HISTORIQUE & LUDIQUE !

### L'APPLICATION "ARCHISTOIRE" Grenoble et Voiron

Avec votre smartphone et l'appli Archistoire, partez à la découverte de Grenoble et Voiron, deux villes au patrimoine unique. Accédez aux différents points d'intérêts (dont certains ne se visitent pas), et... révélez les histoires des lieux grâce à une immersion visuelle et sonore.

Gratuit - [archistoire.com/collection/isere](http://archistoire.com/collection/isere)



NOUVELLE SCÉNOGRAPHIE !

### LE MUSÉE SAVOISIEN RÉ-OUVRE ! Chambéry

Replongez dans l'histoire de la Savoie, de l'âge de Bronze à aujourd'hui, à travers 70 000 éléments de collection mis en scène dans un tout nouveau parcours muséographique.

Gratuit / 04 56 42 43 43 / [musee-savoisien.fr](http://musee-savoisien.fr)



# ANNUAIRE DES prestataires d'activités

Ils vous accompagnent dans toutes vos activités, vous emmènent hors des sentiers battus. Nous vous recommandons de faire appel aux professionnels de la Chartreuse pour des souvenirs inoubliables !

**ACET'EAU** - 07 67 42 25 13  
Spéléo, canyoning.

**AIGUEBELETTE PARAPENTE** - 06 99 12 73 62 / [aiguebeletteparapente.fr](http://aiguebeletteparapente.fr) / Parapente.

**AIR ALPIN** - 06 84 55 23 34 / [air-alpin.com](http://air-alpin.com)  
Parapente.

**ALAIN DOUCÉ** - 06 23 00 01 74 / [alain-douce.com](http://alain-douce.com)  
Randonnée, course d'orientation, raquettes.

**ALPES ASCENSIONS** - 07 49 83 27 87 / [alpes-ascensions.com](http://alpes-ascensions.com) / Randonnée, canyoning, via ferrata, raquettes, ski de fond, escalade.

**ALPES FLAVEURS** - 06 72 72 98 42 / [alpes-flaveurs.com](http://alpes-flaveurs.com) / Randonnée, marche nordique, raquettes.

**ATMOSPHERE CANYON** - 06 72 82 03 38 / Canyoning.

**AUTOUR DU TRAIL** - 06 64 54 36 68 / [autourdutrail.com](http://autourdutrail.com) / Trail.

**BALADES & BIEN-ÊTRE** - 07 72 29 04 61 / Randonnée, raquettes.

**BAPTISTE JAY-ALLEMAND** - 06 50 19 06 38 / [le-mont-aiguille.com](http://le-mont-aiguille.com) / Via ferrata.

**BASE DÉPARTEMENTALE D'AVIRON** - 04 79 26 55 50 / Activités nautiques.

**BELLEDONNE EN MARCHÉ** - 06 42 02 81 62 / [belledonne-en-marche.fr](http://belledonne-en-marche.fr) / Randonnée, raquettes.

**BUREAU DES GUIDES CHARTREUSE GRÉSIVAUDAN** - 07 89 84 61 83 / [guides-chartreuse-gresivaudan.com](http://guides-chartreuse-gresivaudan.com)  
Randonnée, spéléo, canyoning, via ferrata, raquettes, ski de fond.

**CARTUSIANA - BUREAU MONTAGNE DE CHARTREUSE** - 04 38 86 91 31 / [cartusiana.com](http://cartusiana.com)  
Randonnée, trail, course d'orientation, marche nordique, spéléo, canyoning, via ferrata, buschcraft, raquettes, escalade.

**CAPAO NATURE** - 06 48 79 35 07 / [capaonature.com](http://capaonature.com)  
Randonnée, course d'orientation, raquettes.

**CYRILLE DEMARCO** - 06 48 79 35 07 / [capaonature.com](http://capaonature.com) / Randonnée, course d'orientation, raquettes.

**ÉCLOSION PÊCHE** - 06 89 33 28 74 / [eclosionpeche.com](http://eclosionpeche.com) / Pêche.

**ÉCOLE DE PORTE** - 06 95 69 50 08 / [ecoledeporte.com](http://ecoledeporte.com) / Randonnée, trail, vtt, course d'orientation, marche nordique, via ferrata, raquettes, ski de fond, ski de rando, escalade.

**ÉMERGENCE SPÉLÉO** - 06 22 72 43 86 / [emergence-speleo.com](http://emergence-speleo.com) / Marche nordique, spéléo, canyoning, bushcraft, raquettes.

**ESF CHARTREUSE** - 06 95 45 32 23 / [la-speleologie.com](http://la-speleologie.com) / Spéléo.

**FORMAT VERTICAL** - 06 22 72 43 86 / [emergence-speleo.com](http://emergence-speleo.com) / Marche nordique, spéléo, canyoning, bushcraft, raquettes.

**FRANÇOIS RUBY** - 06 76 91 98 45 / [francoisruby.com](http://francoisruby.com) / Randonnée, course d'orientation, raquettes, ski de fond.

**KAHOTEP / NAKANAÏ** - 06 11 60 80 20 / [kahotep.fr](http://kahotep.fr) / [nakanai.fr](http://nakanai.fr) / Randonnée, activités nautiques, vtt, spéléo, canyoning, via ferrata, bushcraft, raquettes, ski de rando, escalade.

**LA MAISON DE LA MONTAGNE de St Pierre d'Entremont** - 06 87 48 41 68 / Via ferrata, escalade.

**L'APPEL DE LA NATURE** - 06 40 64 50 65 / [lappelde lanature.com](http://lappelde lanature.com) / Randonnée, bushcraft, raquettes.

**LES GENS D'AIR** - 06 72 28 55 42 / [lesgensdair.com](http://lesgensdair.com) / Parapente.

**LES RANDOS DE SOPHIE** - 06 88 54 58 54 / [randosdesophie.canalblog.com](http://randosdesophie.canalblog.com) / Randonnée, raquettes.

**LOÏC PERRON** - 06 82 91 86 38 / [loic-perron-photo.fr](http://loic-perron-photo.fr) / Randonnée photo, raquettes.

**MONTAGNES & CIMES** - 06 03 42 19 50 / [montagnesetcimes.fr](http://montagnesetcimes.fr) / Randonnée, trail, VTT, course d'orientation, raquettes.

**NORDICE ÉVASION** - 06 09 40 20 28 / [nordicevasionpalad.wixsite.com/nordicevasionpaladru](http://nordicevasionpalad.wixsite.com/nordicevasionpaladru) / Marche nordique.

**OURÉA SPORTS OUTDOOR** - 06 64 94 64 32 / [ourea-chartreuse.fr](http://ourea-chartreuse.fr) / Randonnée, trail, VTT, marche nordique, ski de fond, ski de rando, raquettes.

**PATRICE PAULY** - 06 07 62 35 17 / [montagne-nature.fr](http://montagne-nature.fr) / Randonnée, accrobranche, course d'orientation, raquettes.

**PEGGY COACH FORME** - 06 30 30 50 75 / [peggycoachforme.com](http://peggycoachforme.com) / Marche nordique.

**PIRANHA CANYON** - 06 61 36 49 70 / [piranhacanyon.com](http://piranhacanyon.com) / Canyoning.

**PEP'S NATURE** - 06 36 52 19 95 / [pepsnature.com](http://pepsnature.com) / Accrobranche, canyoning.

**PRÉVOL PARAPENTE** - 04 76 08 38 71 / [prevol.com](http://prevol.com) / Parapente.

**RAND'EAU CANYON** - 06 51 29 31 79 / [randeau-canyon.fr](http://randeau-canyon.fr) / Canyoning.

**SAM'BRANCHE** - 06 29 90 08 09 / [sam-branche.fr](http://sam-branche.fr) / Accrobranche.

**SORTIE CANYON** - 06 58 88 46 08 / [sortie-canyon.com](http://sortie-canyon.com) / Canyoning, via ferrata.

**SPÉLÉO DENT DE CROLLES** - 06 15 11 25 00 / [speleodentdecrolles.fr](http://speleodentdecrolles.fr) / Randonnée, spéléo.

**SYLVACIMA** - 04 76 43 75 30 / [sylvacima.fr](http://sylvacima.fr) / Randonnée, trail.

**THOMAS SERAMOUR** - 07 61 07 35 33 / [thomastrekking.fr](http://thomastrekking.fr) / Randonnée, raquettes.

**TRACES ET NATURE** - 06 24 79 49 98 / [tracesetnature.com](http://tracesetnature.com) / Randonnée, raquettes.

**VERTES SENSATIONS** - 04 79 28 77 08 / [vertes-sensations.com](http://vertes-sensations.com) / Activités nautiques, VTT, canyoning, escalade.

**VERTICAL AVENTURE** - 04 76 40 24 76 / [vertical-aventure.com](http://vertical-aventure.com) / Spéléo, canyoning, via ferrata.



Pour réserver votre activité/sortie en ligne, RENDEZ-VOUS SUR [destinationchartreuse.fr](http://destinationchartreuse.fr)



# ANNUAIRE DES loueurs de matériel

Pour pratiquer une activité en autonomie, louez votre matériel auprès de nos professionnels, suivez leurs conseils et... profitez !

**BRUN SPORTS - St Pierre de Chartreuse (C3)**  
04 76 88 62 12 / [brun-sports.com/](http://brun-sports.com/)  
VTT, Raquettes, Ski alpin, Ski de rando, Via Ferrata.

**CAMPING HAMEAU DES PÊCHEURS - Nances (B1)**  
07 62 50 13 63 / [hameaudespecheurs.fr/](http://hameaudespecheurs.fr/)  
VTT, Paddle, Pédal'eau, Canoë-kayak, Escalade.

**CENTRE NORDIQUE LA RUCHÈRE (B3)**  
04 76 66 03 21 / [laruchere.stchristophesurguiers.fr/](http://laruchere.stchristophesurguiers.fr/)  
Raquettes, Luge, Ski de fond.

**CLARET SPORTS - St Pierre d'Entremont (C3)**  
06 84 73 69 27 / [planolet.fr/](http://planolet.fr/)  
Raquettes, Ski alpin, Luge.

**DAMBUYANT SPORT - St Pierre de Chartreuse (C3)**  
04 76 88 61 58 / [dambuyant-sport.com/](http://dambuyant-sport.com/)  
Raquettes, Ski alpin, Luge, Ski de rando.

**ENTRE MONTS VÉLOS - St Pierre d'Entremont (C3)**  
04 79 36 01 76 / [entre-monts-velos.fr/](http://entre-monts-velos.fr/)  
VTT, Raquettes, Luge, Via Ferrata.

**ÉVASION AU NATUREL - Col de Marcieu (C3)**  
06 29 11 80 63 / [evasionaunaturel.com/](http://evasionaunaturel.com/) / VTT.

**FERME DE L'OURS - Entremont le Vieux (C2)**  
06 73 73 99 12 / [lafermedelours.fr/](http://lafermedelours.fr/) / Raquettes, Luge.

**FOYER DE FOND - Désert d'Entremont (C2)**  
04 79 65 84 72 / [entremonts.fr/](http://entremonts.fr/)  
Raquettes, Luge, Ski de fond.

**FOYER DE FOND - Le Sappey en Chartreuse (B4)**  
04 76 88 80 34 / [chamechaude-nordique.fr/](http://chamechaude-nordique.fr/)  
Raquettes, Ski de fond.

**FOYER DE FOND - St Hugues de Chartreuse (B3)**  
04 76 88 62 37 / [chamechaude-nordique.fr/](http://chamechaude-nordique.fr/)  
Raquettes, Luge, Ski de fond.

**INDIAN FOREST SKI - Le Sappey en Chartreuse (B4)**  
04 38 86 41 73 / [chartreuse-aventure.fr/](http://chartreuse-aventure.fr/)  
Raquettes, Ski alpin, Luge, Ski de fond.

**JOJO LOCATIONS - Col de Marcieu (C3)**  
04 76 08 31 58 /  
Raquettes, Ski alpin, Luge, Ski de fond.

**LA CRIQUE - Nances (B1)**  
04 79 28 78 94 / [lacrique-aiguebelette.com/](http://lacrique-aiguebelette.com/)  
Paddle, Pédal'eau, Canoë-Kayak.

**LE FAROU - Nances (B1)** 06 82 18 17 15 /  
Pédal'eau, Canoë-Kayak, Bateau électrique.

**MAISON DE LA MONTAGNE - Col de Porte (B4)**  
04 76 50 01 26 / [chamechaude-nordique.fr/](http://chamechaude-nordique.fr/)  
Raquettes, Luge, Ski de fond.

**MONTFERRAT PLAGÉ - Montferrat (A2)**  
04 76 55 33 94 / [detente-et-clapotis.fr/](http://detente-et-clapotis.fr/)  
Paddle, Barque.

**NATURA VÉLO - Charavines (A2)**  
04 76 35 64 98 / [naturavelo.com/](http://naturavelo.com/) / VTT.

**OFFICE DE TOURISME - Les Echelles (B2)**  
04 76 36 56 24 / [coeurchartreuse-tourisme.fr/](http://coeurchartreuse-tourisme.fr/)  
VTT (en juillet-août uniquement).

**PLAGE DE BONVENT - St Alban de Montbel (B1)**  
[kahotep.fr/](http://kahotep.fr/) / Paddle, Pédal'eau.

**PLAGE DU SOUGEY - St Alban de Montbel (B1)**  
[kahotep.fr/](http://kahotep.fr/) / Pédal'eau, Canoë-kayak.

**RAIDLIGHT/VERTICAL - St Pierre de Chartreuse (C3)**  
04 76 53 35 55 / [raidlight.com/](http://raidlight.com/) / Ski de rando.

**SKI SERVICE CHARTREUSE - Col de Porte (B4)**  
04 38 86 42 26 / [skichartreuse.com/](http://skichartreuse.com/)  
Raquettes, Ski alpin, Luge, Ski de fond, Ski de rando.

**SPAC ÉCOLE DE VOILE - Charavines (A2)**  
04 76 37 69 72 / [spac-voile.org/](http://spac-voile.org/)  
Paddle, Canoë-kayak, Planche à voile.

**STATION DU GRANIER - Granier (C2)**  
04 79 65 82 38 / [stationdugranier.com/](http://stationdugranier.com/)  
Raquettes, Ski alpin.

**STATION SKI ALPIN - Désert d'Entremont (C2)**  
04 79 65 80 54 / [entremonts.fr/](http://entremonts.fr/)  
Raquettes, Ski alpin, Luge.

**VERTES SENSATIONS - Nances (B1)**  
04 79 28 77 08 / [vertes-sensations.com/](http://vertes-sensations.com/)  
VTT, Paddle, Pédal'eau, Canoë-Kayak, Bateau électrique, Plaisance, Via Ferrata.

**YACHT CLUB GC - Charavines (A2)**  
04 76 67 47 13 / [ycgc.org/](http://ycgc.org/)  
Paddle, Canoë-kayak, Plaisance.

# ANNUAIRE DES artisans

Rencontrez un artisan\* dans son atelier, regardez-le travailler et découvrez son savoir-faire et ses oeuvres.

 **ATELIER CÉRA-MIQUE - St Christophe sur Guiers (B2)** / 06 07 91 46 05 / [atelier-cera-mique.fr/](http://atelier-cera-mique.fr/)  
Potière. Visite de l'atelier. Boutique sur place. Stages / ateliers. "Pépites en Chartreuse".

**ATELIER DU ROC D'ARGUILLE - Plateau des Petites Roches (C4)** / 04 76 08 37 44 / [rocdarguille.com/](http://rocdarguille.com/)  
Potière. Visite de l'atelier. Boutique sur place.

**AUX RACINES DE L'HÊTRE - Miribel les Echelles (B3)** / 06 32 70 66 01 / [auxracinesdelhetre.com/](http://auxracinesdelhetre.com/)  
Tourneur sur bois. Visite de l'atelier. Boutique sur place. Stages / ateliers.

 **BADIANE CRÉATIONS - St Pierre de Chartreuse (C3)** / 04 76 53 10 47 / [badiane-creations.com/](http://badiane-creations.com/)  
Créatrice textile. Visite de l'atelier. Boutique sur place. "Pépites en Chartreuse".

**DOUCEUR CERISE - Le Sappey en Chartreuse (B4)** / 06 80 23 69 14 / [douceur-cerise.com/](http://douceur-cerise.com/)  
Créatrice de cosmétiques. Visite de l'atelier. Boutique sur place. Stages / ateliers.

**FERME DES BELINES - Entremont le Vieux (C2)** / 06 60 76 66 76 / [ferme-des-belines.fr/](http://ferme-des-belines.fr/)  
Productrice de laine. Visite de l'atelier. Boutique sur place.

 **LE VRAI SENS - St Thibaud de Couz (C2)** / 07 63 15 65 93 / [levraisens.fr/](http://levraisens.fr/)  
Savonnerie. Visite de l'atelier. Boutique sur place. Stages / ateliers. Pépites en Chartreuse\*.

 **MICHAEL GREZES - Plateau des Petites Roches (C4)** / 06 46 84 28 52 /  
[michaelgrezes.com/](http://michaelgrezes.com/) / Artisan-fustier. Visite de l'atelier.

**MOHAIR DES PETITES ROCHES - St Franc (B2)** / 06 73 77 69 93 /  
[mohair-des-petites-roches.com/](http://mohair-des-petites-roches.com/) / Producteur de laine. Visite de l'atelier. Boutique sur place.

**NATURE EN BOIS - Chapareillan (D2)** / 06 84 31 04 94 / [nature-en-bois.com/](http://nature-en-bois.com/)  
Créatrice de jouets en bois. Visite de l'atelier. Boutique sur place.

 **NATURE EN BULLES - Chapareillan (D2)** / 06 28 08 64 12 / [nature-en-bulles.com/](http://nature-en-bulles.com/)  
Savonnerie. Visite de l'atelier. Boutique sur place. Stages / ateliers. Pépites en Chartreuse\*.

 **PACHAMAMA TERRES - La Terrasse (C3)** / 06 81 22 82 84 / [pachamama.ouvaton.org/](http://pachamama.ouvaton.org/)  
Potière. Visite de l'atelier. Boutique sur place. Pépites en Chartreuse\*.

**PASCAL CHRISTOPHEL - Plateau des Petites Roches (C4)** / 07 82 41 15 63 /  
Tourneur sur bois. Visite de l'atelier. Boutique sur place. Stages / ateliers.

 **PETER PAN BOIS - Entremont le Vieux (C2)** / 06 50 41 30 77 / [peterpanbois.com/](http://peterpanbois.com/)  
Tourneur sur bois. Visite de l'atelier. Boutique sur place. Stages / ateliers. Pépites en Chartreuse\*.



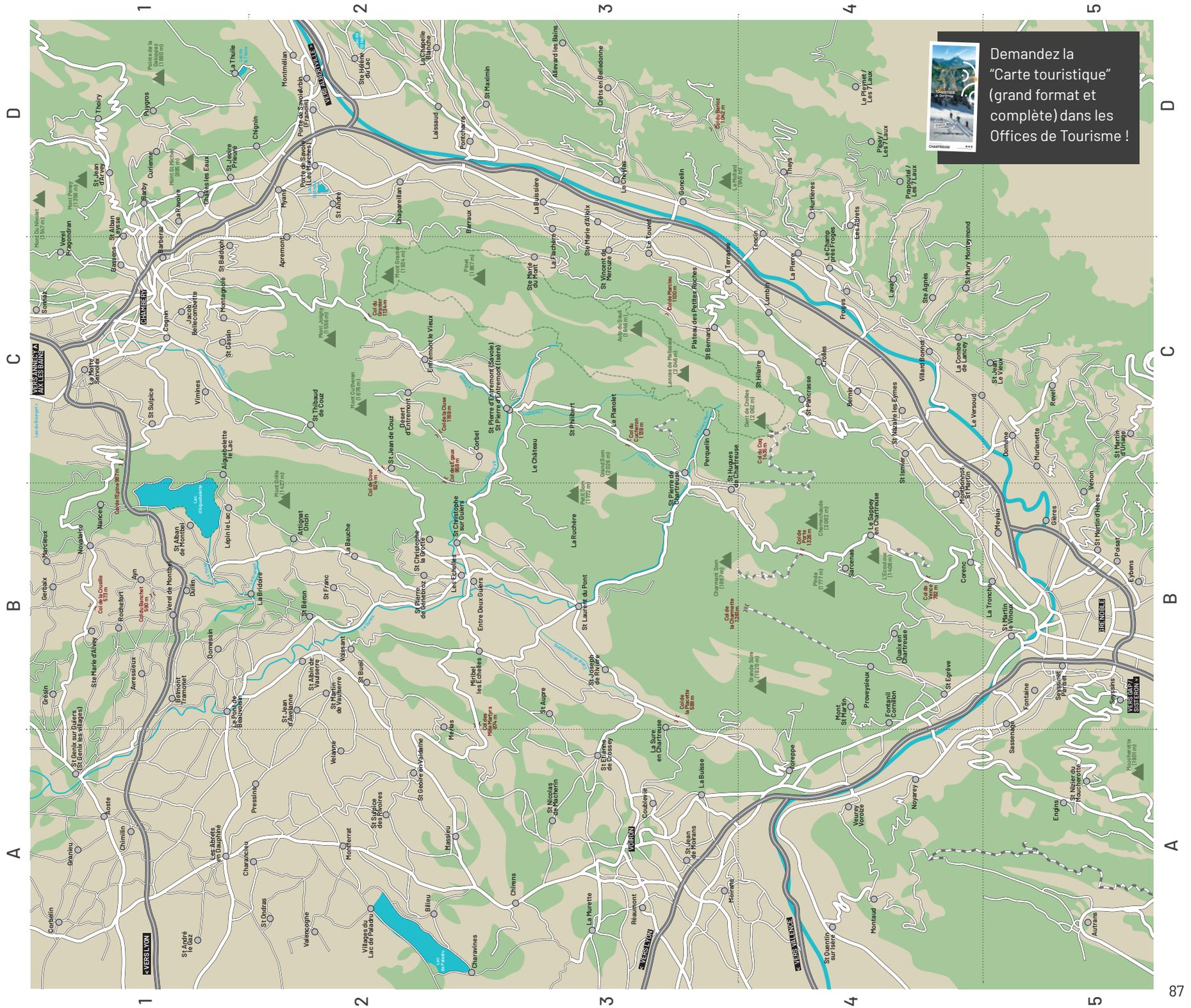
Les artisans avec le pictogramme  font partie du réseau "Pépites en Chartreuse".  
Plus d'informations en page 69 ou sur [destinationchartreuse.fr/pepites](http://destinationchartreuse.fr/pepites)

\* De nombreux artisans sont installés en Chartreuse, nous avons choisi ici de vous indiquer ceux qui proposent une visite de leur atelier ou des stages ou qui disposent d'une boutique sur place.  
Retrouvez tous les artisans de Chartreuse sur [destinationchartreuse.fr/artisans](http://destinationchartreuse.fr/artisans)

# LA carte

Voici la Chartreuse :  
Au Nord, Chambéry et le Parc naturel régional des Bauges ;  
Au Sud, Grenoble et le Parc naturel régional du Vercors ;  
Voiron à l'ouest ;  
le massif de Belledonne à l'est.

Feuilletez ce guide et choisissez vos activités et sorties.  
Vous ne savez pas où se trouve l'une d'entre elle ? Mémorisez son "code" et reportez vous à cette carte (ex : C3).



# LES OFFICES de *Tourisme*

- **CHAMBÉRY - C1**  
(OT\* Chambéry Montagnes)  
04 79 33 42 47 - [chamberymontagnes.fr](http://chamberymontagnes.fr)
- **LAC D'AIGUEBELETTE - B1**  
(OT\* Pays du Lac d'Aiguebelette)  
04 79 36 00 02 - [pays-lac-aiguebelette.com](http://pays-lac-aiguebelette.com)
- **PORTE DE SAVOIE - D2**  
(OT\* Coeur de Savoie, accueil mobile l'été)  
04 79 25 53 12 - [tourisme.coeurdesavoie.fr](http://tourisme.coeurdesavoie.fr)
- **LES ÉCHELLES - B2**  
(OT\* Coeur de Chartreuse)  
04 79 36 56 24 - [destinationchartreuse.fr](http://destinationchartreuse.fr)
- **ST LAURENT DU PONT - B3**  
(OT\* Coeur de Chartreuse)  
04 76 06 22 55 - [destinationchartreuse.fr](http://destinationchartreuse.fr)
- **ST PIERRE DE CHARTREUSE - C3**  
(OT\* Coeur de Chartreuse)  
04 76 88 62 08 - [destinationchartreuse.fr](http://destinationchartreuse.fr)
- **ST PIERRE D'ENTREMONT - C3**  
(OT\* Coeur de Chartreuse)  
04 79 65 81 90 - [destinationchartreuse.fr](http://destinationchartreuse.fr)
- **PLATEAU PETITES ROCHES - C4**  
(OT\* Belledonne Chartreuse)  
04 76 97 68 08 - [destinationchartreuse.fr](http://destinationchartreuse.fr)
- **VOIRON - A3**  
(OT\* Pays Voironnais)  
04 76 93 17 30 - [tourisme.paysvoironnais.com](http://tourisme.paysvoironnais.com)
- **CHARAVINES - A2**  
(OT\* Pays Voironnais)  
04 76 93 17 60 - [tourisme.paysvoironnais.com](http://tourisme.paysvoironnais.com)
- **SAPPEY EN CHARTREUSE - B4**  
(OT\* Grenoble Alpes)  
04 76 88 84 05 - [grenoble-tourisme.fr](http://grenoble-tourisme.fr)
- **GRENOBLE - B5**  
(OT\* Grenoble Alpes)  
04 76 42 41 41 - [grenoble-tourisme.fr](http://grenoble-tourisme.fr)

\* OT : Office de Tourisme



DESTINATION  
**CHARTREUSE**

[destinationchartreuse.fr](http://destinationchartreuse.fr)

