



# 12 EXPÉRIENCES MAGIQUES EN FAMILLE

*Eté 2026*

© A Doucé - Les arts sensibles Photography

DESTINATION  
**CHARTREUSE**



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

## DES MOMENTS QUI COMPTENT

Un premier sommet atteint en famille, une nuit sous les étoiles, une cascade découverte au détour d'un sentier ou une rencontre avec un artisan passionné... Que de moments précieux à passer en Chartreuse !

Entre forêts, alpages, sur l'eau ou dans les airs, à vous l'exploration et les jeux dans la nature en famille, à vous les premières fois !

Dans ce guide, nous vous partageons une sélection d'idées pour changer d'air, bouger, pénétrer des sites emprunts d'histoire.

Bienvenue en Chartreuse !



#5

**PREMIER VOL**  
Sensations douces  
en parapente



#6

**SE DONNER A FOND**

Jeux et sensations  
au bon air



#7

Les jours de chaleur

**DIRECTION L'EAU FRAICHE**



**AU FIL DE L'EAU**

Embarquer, prendre le large, jeter sa ligne !



Prendre de la hauteur

#1

**LEUR PREMIER SOMMET**



#2

Quand la balade  
**DEVIENT UN JEU**



#3

**L'AVENTURE**

D'arbre en  
branche



#4

**A LA TOMBÉE DE LA NUIT**

Veiller et dormir dehors



#9

**CASCADES**  
Trésors cachés



#10

Histoires d'ici et  
**SECRETS DU PASSÉ**



#11

Moments à partager  
**AVEC LES ANIMAUX**



#12

Une montagne  
**DE SAVEURS**

Prendre de la hauteur

**LEUR PREMIER SOMMET**

© www.images-et-reves.fr

« Des cailloux, des insectes méconnus, des vaches et paysages à observer... à l'assaut d'un sommet, on avance ensemble de découverte en découverte ! »

Et si l'aventure vous attendait *là-haut* ?

En Chartreuse, découvrez la montagne en douceur en famille ! Au fil des sentiers, les paysages changent : forêts fraîches, alpages, falaises, panoramas immenses... Peut-être rencontrerez-vous des troupeaux, ou observerez-vous, si vous êtes matinaux et discrets, des marmottes ou des chamois !

Quelques *idées* pour commencer :

- **Granges de Joigny** : Depuis le Col du Granier, le chemin traverse de beaux paysages ouverts face au Mont Granier et au Mont Blanc. Une balade parfaite pour un pique-nique en famille
- **Pravouta** : Découvrez les sensations d'un vrai sommet ! Au fil de la montée, le panorama s'ouvre à 360° sur les sommets voisins.
- **Rocher de la Garde** : Voilà un petit sommet qui a tout d'un grand ! Forêt, chemins caillouteux, rochers calcaires, sommet panoramique... tout y est et c'est facile d'accès !

 De 1h à 3h

 Itinéraires à choisir selon l'âge des enfants

 Randonnées familiales en milieu montagnard

 Vous préférez suivre le guide / aimez découvrir plein de curiosités, les bonnes pratiques en montagne ?  
Participez à une *rando nature accompagnée* !





# Quand la balade DEVIENT UN JEU

## #2

En Chartreuse, les chemins se transforment parfois en terrains d'aventure. Suivez des indices, résolvez des énigmes, manipulez des machines étonnantes, cherchez des personnages cachés ou découvrez les secrets de la forêt en famille !

Lancez-vous par exemple dans ces aventures et découvertes...

- La [Vache et le Follaton](#) à Dullin. Où sont donc passées les vaches de Jipé ? Aidez-le à les retrouver au fil d'un parcours à travers les prairies.
- Le [Secret des Hydromachines](#) Sur la base de loisirs Rivier'Alp, au bord du Guiers, défiez d'étonnantes machines et profitez des jeux d'eau !
- Le [Préhisto-jeu](#) depuis les Grottes de St Christophe. Suivez Magda & Azil dans une aventure préhistorique en forêt !
- Elancez-vous sur la [Via Chartreuse](#) à vélo, à pied, et profitez de haltes-découverte de la nature et du patrimoine en chemin !
- Les [parcours découverte et orientation](#). Tel des explorateurs, utilisez une carte pour relier les étapes et découvrir en chemin le patrimoine et la nature.
- Le [Sentier des géants](#). Au Col de Porte, en Forêt d'Exception®, admirez ses immenses sapins et ses sculptures, entre deux haltes d'initiation à la gestion forestière.
- Les [escapes games](#) Parchemins mystérieux, légendes, enquêtes en forêt, défi dans les vignes : relève un challenge plein de suspens avec ta famille, en plein air, dans un château ou un espace de loisirs.

-  De 1h à 3h
-  Poussette possible pour certaines balades
-  Des plus petits aux ados selon les parcours
-  Instructif

À TESTER 



© B. Lavit

Baignade naturelle, jeux, rucher pédagogique, pêche, vélo sur la Via Chartreuse et Secret des Hydromachines : une belle journée à Rivier'Alp, sans reprendre la voiture !

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

# L'AVENTURE

## D'arbre en branche

# #3

Ponts suspendus, tyroliennes, filets dans les arbres...  
Hissez-vous dans les branches, grimpez, jouez, prenez confiance en hauteur en famille ! Explorer la forêt prendra une tout autre dimension.

Voici nos suggestions pour grimper dans les arbres.

- Les parcours aventure dans les arbres

Au Col de Marcieu, au Sappey-en-Chartreuse, près du lac d'Aiguebelette ou de Voiron, vivez une épopée d'arbre en arbre, trouvez l'équilibre, la bonne technique de progression, relevez des défis adaptés à l'âge des enfants et aux envies de la famille !

- La grimpe d'arbre

Accompagné d'un guide, découvrez les arbres autrement : grimpe patiemment jusqu'aux branches à l'aide de cordes suspendues, observe la forêt et écoute les drôles d'histoires de ton guide...

- Un pic-nic perché

Et si tu déjeunais suspendu entre les branches, au calme, au cœur des sapins ? Affine ta technique de grimpe sur cordes et rejoins ton spot suspendu pour un pic-nic en famille !

🕒 A la 1/2 journée, journée, et même nuitée

👤 Activités dès le plus jeune âge selon les parcours

🛖 Equipement de sécurité fourni

🌲 Sensations douces ou aventure sportive

« En action sur des parcours ou confortablement installés à plusieurs mètres du sol, les sensations sont décuplées par la nature environnante ! »



# A LA TOMBÉE DE LA NUIT

## Veiller et dormir dehors

# #4

Quand le soir tombe sur les montagnes, la Chartreuse révèle une autre facette de ses paysages. Les sentiers s'apaisent, les lumières deviennent plus douces et le ciel s'illumine peu à peu d'étoiles. Un moment précieux qui invite à prolonger l'aventure.

- Marcher au coucher du soleil

Accompagnés d'un guide, partez sur les sentiers à l'heure où la nature change de rythme. Randonnées nocturnes, repas trappeur en pleine montagne ou balades au crépuscule invitent à découvrir la Chartreuse sous un autre regard.

- Observer le ciel

Loin des lumières de la ville, le massif offre de belles conditions pour contempler le ciel nocturne. Constellations, planètes et récits célestes prennent vie lors de soirées d'observation adaptées aux familles.

- S'endormir sous les étoiles

Le temps d'un bivouac accompagné, apprenez à installer votre campement, observer la nature au crépuscule et partager une soirée simple au cœur des grands espaces. Et pourquoi pas dans un hamac suspendu dans un arbre, pour vivre une nuit dans la canopée ?

- Dormir dans une cabane

Endormez-vous dans une cabane perchée pour une parenthèse originale et prolonger ce temps d'évasion.

*« Alors que la nuit tombe, de nouvelles aventures commencent. »*



2h à 1,5 jour



Avec ou sans marche



Dès le plus jeune âge



Immersion nature

À TESTER 



Au camping de Martinière, vivez la nature et l'ambiance montagne : de grands emplacements et des cabanes au cœur de la Chartreuse, une piscine chauffée...

[camping-de-martiniere.com](http://camping-de-martiniere.com)

Publi-rédactionnel

# PREMIER VOL

## Sensations douces en parapente

🕒 Temps de vol de 8 à 15 min, auquel ajouter accès / préparation / retour, soit 1h / 1h15 environ

👤 Dès 6 ans

👩‍🏫 Moniteurs diplômés d'Etat

👉 À TESTER



Prenez votre envol au-dessus du lac d'Aiguebelette. En biplace avec un moniteur, dès 6 ans, fondez-vous dans les paysages grandioses entre lac, falaises et montagnes.

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

Publi-rédactionnel

Voir les montagnes et vallées depuis le ciel reste souvent un moment inoubliable.

En tandem avec un professionnel, découvrez en famille les sensations du parapente en toute sécurité. Admirez les paysages de la Chartreuse vus d'en haut.

Où voler ?

- Le **Plateau des Petites Roches** : L'un des grands sites du parapente en France, avec une vue spectaculaire sur les montagnes.
- **Saint-Pierre-de-Chartreuse** : Un vol face au Grand Som et aux forêts du massif.
- Le **lac d'Aiguebelette** : Une autre façon de découvrir le territoire, entre lac et montagnes.

Même sans voler, les aires de décollage offrent déjà un beau spectacle à observer en famille.

👉 Quelle est cette fête internationale du vol libre à ne pas manquer chaque automne ? C'est la **Coupe Icare**, elle remplit le ciel de voiles colorées, de montgolfières et de pilotes déguisés !

# #5

« Quand le rêve d'Icare devient réalité ! »





# SE DONNER A FOND

*Jeux et sensations au bon air*


# #6

L'été en Chartreuse, venez vous amuser ! Glisse sur pistes et engins, courbes et bosses à vélo ou encore traversées dans les airs, à vous les bons moments en famille ! Testez-vous, sautez et riez ensemble dans les espaces ludiques.

- Le [Col de Marcieu](#),  
Filets et parcours aventure en forêt, tubing, trottinettes... Un spot incontournable pour les familles.
- La [Stass' de Chartreuse](#),  
Tyrolienne, big air bag, tubing, trottinettes et mountain boards... Profitez des sensations de glisse en été.
- Les [pumptracks et skate park](#),  
Les pistes à bosses et modules défient petits et grands.
- [Battlefield trampoline](#),  
Pour les enfants qui aiment les bouger et vivre les aventures en équipe !

 1h à 1 journée

 Ludique et parfois sportif !

 Activités dès le plus jeune âge, pour ados et adultes aussi !

 En milieu naturel

À TESTER 



Faites le plein d'aventures et de fun au Col de Marcieu ! Accrobranche, trottinette tout terrain, tyroliennes, tubing, trampolines, facile avec le tapis remonte-pente...

[www.col-marcieau.com](http://www.col-marcieau.com)

Publi-rédactionnel

*« Jouer dehors, c'est encore mieux  
sur un terrain de jeux XXL au cœur de la nature. »*

# Les jours de chaleur

# #7

## DIRECTION L'EAU FRAICHE

Quand les températures montent, venez trouver un peu de fraîcheur en vous baladant au bord de l'eau.

Ou réfugiez-vous près des lacs, plans d'eau et espaces bien-être de Chartreuse, où vous baigner, prendre le temps avec les enfants !

Où profiter de l'été ? Dans les piscines et plans d'eau, et...

- Le lac d'Aiguebelette

Une eau turquoise pour le plaisir des yeux, des plages familiales et de nombreuses activités nautiques.

- Le lac de Paladru

Idéal pour alterner baignade, sports nautiques et découvertes culturelles, tout en admirant le paysage.

- Rivier'Alp

Une baignade écologique et ludique au bord du Guiers, un sentier découverte pour s'éclabousser avec les « hydromachines » !

- Les balades ombragées le long des rivières

Des coins plus reculés pour profiter du frais dans la verdure.

👉 Et pourquoi pas une pause bien-être ?

Certaines adresses proposent des bains nordiques pour se rafraîchir, des espaces bien-être et moments de détente accessibles aux familles.

📍 Dans ou près de l'eau

👣 Journée posée ou balade fraîcheur

👤 Tous âges

🌲 Paysages et pleine nature

À TESTER 📌



© A. Doucé

Profitez l'été de la fraîcheur d'Oréade balnéo restaurant pour une aventure bien-être au cœur des montagnes : sauna panoramique, balnéo de plein air, soins pour petits et grands !

[oreade-balneo-restaurant.fr](http://oreade-balneo-restaurant.fr)

Publi-rédactionnel



# AU FIL DE L'EAU

## *Embarquer, prendre le large, jeter sa ligne !*

🕒 1h à 1 journée pour les locations et activités

👤 Dès le plus jeune âge selon l'activité choisie

🏆 Sorties encadrées possibles avec des moniteurs diplômés

💡 Des parcours découverte du milieu lacustre et orientation

Que l'on choisisse de rester sur les berges et guetter les poissons, ou d'embarquer sur un kayak, un paddle ou un canoë, les paysages et la nature prennent une autre dimension.

Glisser doucement au ras de l'eau, observer les paysages, la végétation, les oiseaux n'exclut pas une baignade improvisée !

Activités à vivre en famille au fil de l'eau...

- *Balades en canoë, parcours d'orientation* carte en main pour découvrir le milieu et l'histoire des lieux, jeux d'équilibre en *paddle*, l'aventure est à portée de pagaie !

- La *voile* et l'*aviron*  
Initiation et croisières à la voile, découverte «en marche arrière» de l'aviron, affinez vos techniques pour filer sur l'eau !

🎣 Tentés par une partie de pêche ? C'est possible dans certains lacs et plans d'eau, en rivière. Votre guide peut vous concocter une belle sortie !

# #8



# CASCADES

## Trésors cachés

# #9

En Chartreuse, certaines balades mènent jusqu'à des cascades fraîches et spectaculaires.

Marchez sous les arbres, au son de l'eau de la rivière, puis la cascade apparaît au détour du chemin.

Quelques idées ...

- La [cascade de l'Alloix](#) : Une balade rafraîchissante dans une ambiance de forêt humide.
- La [cascade de la Pisserotte](#) : L'une des plus impressionnantes du massif.
- Les [cascades de Jacob](#) : Trois cascades à découvrir au fil d'une même randonnée.
- Et encore [Saint-Cassin](#), le Cernon, le [Furet](#), les [Dioux](#)... cascades auxquelles vous accédez grâce à un sentier facile avec les enfants.

👉 Pour les plus aventureux : [Canyoning](#) ou [spéléologie](#) permettent aussi d'explorer les rivières et remonter à leur source avec des professionnels.

« La récompense au bout du sentier est toute trouvée ! »

À TESTER 🖱️



Partez à l'aventure avec un guide dans les rivières en canyoning, en hauteur en via ferrata et escalade, sous terre en spéléo !

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

Publi-rédactionnel



De 1h à la journée pour les sorties encadrées



Balade / activité à choisir selon l'âge des enfants



Petites randonnées ou aventures sportives



Respecter les milieux naturels fragiles

# Histoires d'ici et SECRETS DU PASSÉ

# #10

Des premiers habitants aux artisans d'aujourd'hui, partez à la rencontre de celles et ceux qui font vivre l'histoire de la Chartreuse.

À découvrir, parmi tant de sites et sorties...

- Le Musée de l'Ours des Cavernes : Une plongée ludique dans le monde fascinant de cet ours préhistorique qui a hiverné en Chartreuse pendant des milliers d'années !
- Les Grottes de Saint-Christophe : Pénétrez dans deux grottes, parcourez l'ancienne voie sarde et profitez des animations familiales pour voyager à travers l'histoire.
- Le MALP : Direction le Néolithique et l'an Mil au bord du lac de Paladru, découverte de l'archéologie des sites immergés !
- Lors d'ateliers créatifs, créez des vitraux comme l'artiste Arcabas, des enluminures tels les moines Chartreux, des décors avec des plantes, fabriquez toutes sortes d'objets.
- Poussez la porte des ateliers d'artisans et fermes du réseau « Pépites en Chartreuse, patrimoine et savoir-faire » rencontrez des passionnés, ils vous partagent leurs techniques.

 1h à 1/2 journée

 Des activités à l'abri

 Activité à choisir selon l'âge des enfants

 Instructif - créatif

À TESTER 



© P. Flamant

Au musée de la Grande Chartreuse, explorez le quotidien des moines chartreux, leur histoire fascinante et l'architecture exceptionnelle de l'Ordre à travers les siècles.

[musee-grande-chartreuse.fr](http://musee-grande-chartreuse.fr)

Publi-rédactionnel

« Derrière chaque paysage se cachent des histoires à découvrir. »

# Moments à partager AVEC LES ANIMAUX

Passer du temps avec les animaux, c'est le meilleur moment de la journée pour les enfants ! Randonner au rythme des ânes, à cheval, observer des alpagas ou les animaux de la ferme, découvrir le monde des abeilles... Des rencontres pleines de vies pour le bonheur de tous !

À vivre en famille...

- Les balades et randonnées avec des ânes

Les enfants s'occupent de leurs compagnons de route tout en découvrant la montagne, une aventure partagée !

- Les fermes et le rucher pédagogiques

Parfait pour approcher les animaux, découvrir la vie à la ferme, participer aux petits gestes du quotidien, comprendre sur le site de Rivier'Alp l'incroyable organisation de la ruche...

- Les balades à poney ou en calèche.

Une autre façon de découvrir les paysages de Chartreuse.

📍 Et si vous logiez dans un hébergement autour duquel vivent des animaux ? Dormir à la ferme, l'assurance d'un séjour inoubliable !

🕒 De la balades / séance découverte (1h à 1/2 journée), jusqu'au séjour itinérant

👤 Dès le plus jeune âge selon les activités / balades choisies

🚼 Certains sites sont accessibles en poussette

« Observer, approcher, comprendre les animaux et êtres vivants : autant de façons de grandir et de créer de beaux souvenirs ! »

# #11



# Une montagne DE SAVEURS

## #12

Après une randonnée ou une journée au bord de l'eau, place aux gourmandises. Fromages, glaces, biscuits, chocolats, petits fruits, marchés de village... la Chartreuse se découvre aussi à travers ses saveurs.

À goûter absolument...

- Les *glaces artisanales*

Fabriquées avec le lait des pâturages environnant et des ingrédients locaux, des recettes créatives et savoureuses...

- Les *fromages de Chartreuse*


A découvrir directement dans les fermes, à la coopérative laitière des Entremonts, et dans de nombreux restaurants !

- Une multitude de *plantes*


Toutes sortes de recettes à déguster ou à confectionner soi-même lors d'ateliers : elles dévoilent leurs saveurs et bienfaits en tisanes, sirops, et autres gourmandises.

- *Confiseries, biscuits et chocolat,*


Pour un bon goûter, une touche délicate et gourmande, vous pouvez compter sur les artisans de Chartreuse !

 Visites et ateliers parfois possibles de 30 min à 1/2 journée.

 Des idées pour du temps à l'abri

 Nombreux points de vente directe et indirecte

*« Les meilleurs souvenirs ne tiennent parfois qu'à quelques ingrédients : un marché festif, une spécialité locale et le plaisir de partager. »*

 Pour remplir votre panier, rendez-vous sur les marchés et dans les magasins de producteurs notamment, et pourquoi pas dans les boutiques des offices de tourisme !





© A. Doucé

# EN PRATIQUE

## Pour profiter simplement

 Trouvez votre **nid douillet**, pour votre tribu, que vous soyez plutôt camping ou hébergement cosy. Réservez en ligne !

 Randonnez en sécurité et dans le respect de la montagne : **nos infos, topos et conseils rando.**

 Trouvez des conseils et idées complémentaires auprès des **offices de tourisme !**


 **ChartreuseMAP**  
TOUTE LA CHARTREUSE SUR UNE CARTE

Naviguez sur notre **carte interactive** pour concocter votre programme !



Retrouvez les infos de ce guide, les coordonnées utiles sur : **destinationchartreuse.fr/famille**



 Achetez votre **topoguide**, votre **gourde**, **casquette**, **parapluie**, ainsi que vos **souvenirs** sur **laboutique.destinationchartreuse.fr !**

### À TESTER



Posez vos valises dans l'un des gîtes communaux du Plateau des Petites Roches, au cœur d'un formidable espace naturel. Activités outdoor et détente face aux sommets de Belledonne !

**gites-communaux-petites-roches.fr**

Publi-rédactionnel



© B. Becker AURAT



CHARTREUSE TOURISME - L'Agence de promotion & commercialisation de la Destination Chartreuse  
[info@destinationchartreuse.fr](mailto:info@destinationchartreuse.fr)



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