



Bienvenue sur le Plateau des Petites Roches

Le plateau des Petites Roches, perché au pied des falaises majestueuses de Chartreuse et dominant la vallée du Grésivaudan, compte 3 villages qui vous accueillent été comme hiver, avec chaleur et convivialité dans un cadre naturel et préservé, face à un panorama exceptionnel :

- > 5 circuits raquettes familiaux
- > des services : location de raquettes à neige, salles hors sac...
- > 2 stations familiales : Col de Marcieu - St Bernard et St Hilaire du Touvet
- > des professionnels pour vous accompagner

Contacts utiles

OFFICE DE TOURISME 04 76 08 33 99
www.station-ski-saint-hilaire.fr
www.col-marcieu.com

CHARTREUSE TOURISME
www.chartreuse-tourisme.com



5

ALPES
ISÈRE

Saint-Bernard du Touvet,
Saint-Hilaire du Touvet,
Saint-Pancrasse
Plateau des Petites Roches
[Chartreuse]

Plan des itinéraires de raquettes à neige



isère LE DÉPARTEMENT
Le Département de l'Isère et les stations iséroises œuvrent ensemble pour vous proposer 747 km d'itinéraires de raquettes à neige balisés et sécurisés.



Accès aux sites

- > États des routes, transports en commun, co-voiturage, vélo... retrouvez toutes infos déplacements en Isère sur l'appli et le site internet [itinisere](http://itinisere.com)
- > Des idées de sorties outdoor sans voiture : changerdapproche.org



Dérangement hivernal

Pour mieux préserver la faune sauvage l'hiver :

- > **Privilégions les itinéraires balisés** : sur les sols enneigés, restons sur les sentiers balisés.
- > **Evitons de sortir avec un chien ou tenons-le en laisse.**
- > **Respectons les zones d'hivernage des animaux** : les combes nord, les crêtes déneigées et les lisières de forêt sont des zones de refuge pour les animaux en hiver, à éviter si possible. Respectons les zones de mise en défend pour le tétras lyre et les autres espaces naturels protégés.
- > **Utilisons les zones découvertes** afin d'être vu de loin et d'éviter l'effet de surprise.



> Plus d'informations : Hiver sauvage, montagne en partage biodiversite.isere.fr



isère OUTDOOR
Retrouvez les tracés et informations des itinéraires raquettes à neige sur l'appli mobile Isère Outdoor.

- > Géolocalisation en direct sur le tracé du parcours.
- > Plusieurs fonds de cartes au choix dont IGN (connexion internet obligatoire).
- > Téléchargement des données et des fonds de carte pour une utilisation hors ligne (par activité ou par territoire) et téléchargement des GPX.
- > Sélection de l'itinéraire le plus adapté grâce aux filtres (distance, dénivelé, secteur géographique...).
- > Possibilité de signaler un problème et de commenter les itinéraires.
- > Outil « se rendre au départ » qui permet de repérer le point de départ.

> Egalement accessible sur isereoutdoor.fr



Signalétique et balisage

<p>Signalétique directionnelle indiquant la direction à suivre aux carrefours des itinéraires</p>	<p>Facile</p> <p>distance : 0 à 4 km dénivelé : 0 à 150 m</p>
<p>Balisage indiquant la direction à suivre entre les carrefours</p>	<p>Moyen</p> <p>distance : 2 à 7 km dénivelé : 151 à 300 m</p>
<p>Recommandations précisant des règles de sécurité ou de cohabitation avec les autres pratiques (ski de fond notamment)</p>	<p>Difficile</p> <p>distance : 6 à 12 km dénivelé : 301 à 500 m</p>
	<p>Très difficile</p> <p>distance > 12 km dénivelé > 500 m</p>

Règles de sécurité

- > Vous empruntez ces parcours sous votre propre responsabilité. Choisissez l'itinéraire adapté à votre capacité physique et technique. En cas de doute, privilégiez les sorties encadrées par des professionnels.
- > Assurez-vous d'être correctement équipés pour pratiquer la raquette à neige en toute sécurité et faire face aux aléas climatiques.
- > Prévenez quelqu'un si vous partez seul et ne vous laissez pas surprendre par la nuit.
- > **La stabilité du manteau neigeux est très variable, renseignez-vous sur le risque d'avalanches auprès du service des pistes et respectez les consignes de sécurité.**

1	2	3	4	5
Faible	Limité	Marqué	Fort	Très fort
Conditions généralement favorables	Instabilité limitée le plus souvent à quelques pentes	Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pentes	Forte instabilité sur de nombreuses pentes	Conditions très défavorables

Météo et secours

En cas de mauvais temps, reportez votre sortie.

- > Météo des neiges : 08 99 71 02 38
- > Service des pistes à St Hilaire du Touvet : 04 76 08 32 20
- > Service des pistes à St Bernard du Touvet : 04 76 08 31 58
- > Secours en montagne : 112

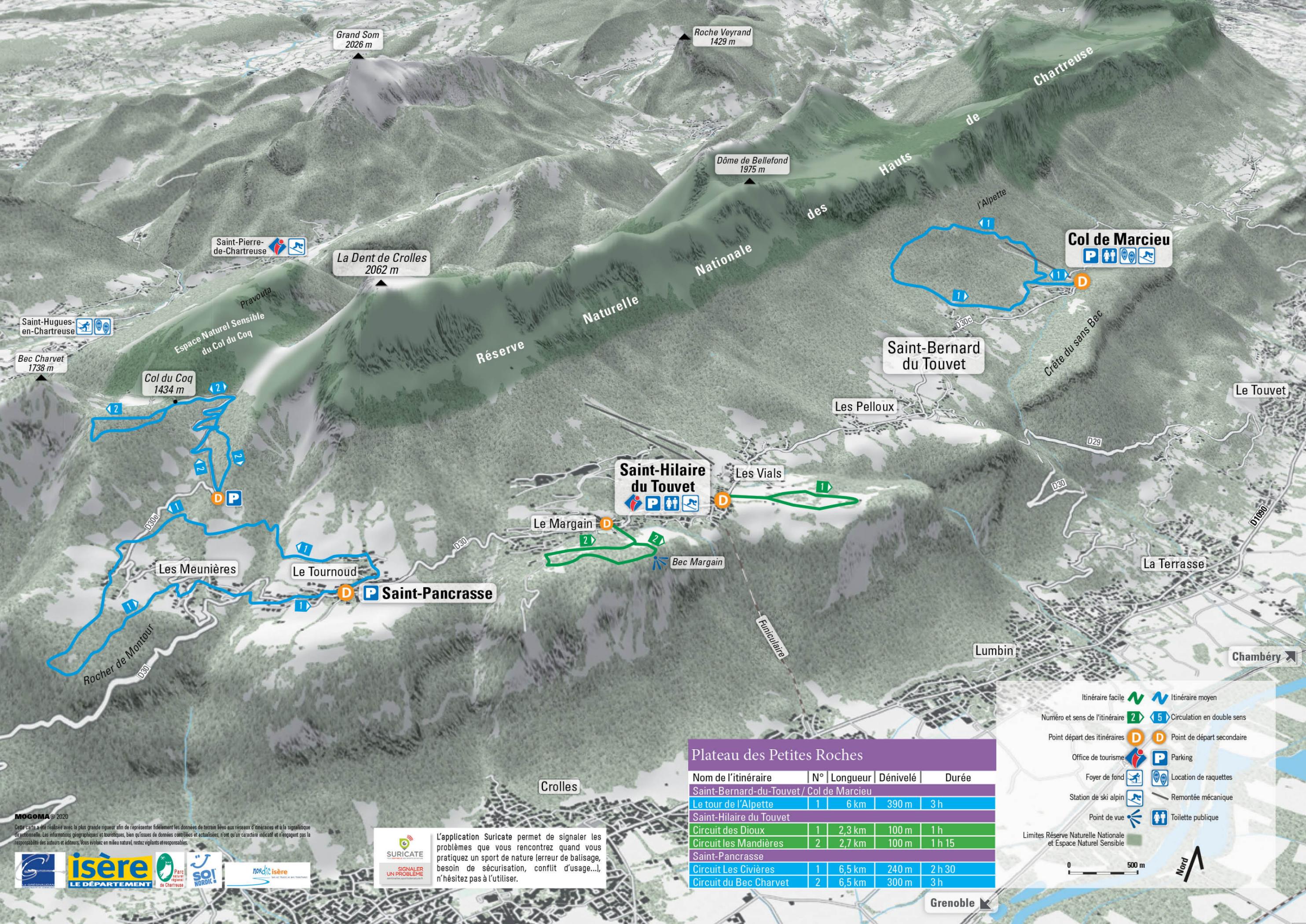


Recommandations

- > Restez sur les itinéraires de raquettes à neige balisés.
- > Quand les itinéraires sont communs aux pistes de ski de fond, respectez l'espace skating et les traces parallèles réservées à l'alternatif. Merci de marcher en file indienne en bord de piste.
- > Ne laissez aucun déchet sur place.
- > Respectez la propriété privée.

Sorties accompagnées

Les circuits présentés sur cette carte ne sont qu'une sélection parmi les possibilités de randonnée qu'offre la station. Des professionnels, accompagnateurs en montagne, encadrent chaque jour des sorties. Grâce à eux, vous pourrez aller plus loin dans la connaissance du territoire, de ses traditions, du terroir. Ils vous dévoileront les secrets de la faune, de la flore et du patrimoine. Leurs conseils vous permettront de découvrir une nature préservée en toute sécurité. Renseignez-vous auprès des offices de tourisme.



Grand Som
2026 m

Roche Veyrand
1429 m

Dôme de Bellefond
1975 m

Saint-Pierre-
de-Chartreuse

La Dent de Crolles
2062 m

Col de Marcieu

Saint-Hugues-
en-Chartreuse

Bec Charvet
1738 m

Col du Coq
1434 m

Saint-Bernard
du Touvet

Saint-Hilaire
du Touvet

Les Vials

Les Pelloux

Le Touvet

Les Meunières

Le Tournoud

Saint-Pancrasse

Le Margain

Bec Margain

La Terrasse

Lumbin

Chambéry

Crolles

Grenoble

Plateau des Petites Roches

Nom de l'itinéraire	N°	Longueur	Dénivelé	Durée
Saint-Bernard-du-Touvet / Col de Marcieu				
Le tour de l'Alpette	1	6 km	390 m	3 h
Saint-Hilaire du Touvet				
Circuit des Dioux	1	2,3 km	100 m	1 h
Circuit les Mandières	2	2,7 km	100 m	1 h 15
Saint-Pancrasse				
Circuit Les Civières	1	6,5 km	240 m	2 h 30
Circuit du Bec Charvet	2	6,5 km	300 m	3 h

- Itinéraire facile
- Itinéraire moyen
- Numéro et sens de l'itinéraire
- Circulation en double sens
- Point départ des itinéraires
- Point de départ secondaire
- Office de tourisme
- Parking
- Foyer de fond
- Location de raquettes
- Station de ski alpin
- Remontée mécanique
- Point de vue
- Toilette publique

Limites Réserve Naturelle Nationale et Espace Naturel Sensible

0 500 m



MOGOMA © 2020
 Cette carte a été réalisée avec la plus grande rigueur afin de représenter fidèlement les données de terrain liées aux réseaux d'itinéraires et à la signalétique directionnelle. Les informations géographiques et touristiques, bien qu'issues de données contrôlées et actualisées, n'ont qu'un caractère indicatif et n'engagent pas la responsabilité des auteurs et éditeurs. Vous évoluez en milieu naturel, restez vigilants et responsables.



SURICATE
 SIGNALER UN PROBLÈME
 L'application Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation, conflit d'usage...), n'hésitez pas à l'utiliser.