



Bienvenue au domaine nordique des Signaroux

Le massif du Senépi se situe à 45 km au sud de Grenoble. Il est marqué par des influences climatiques et biologiques variées. Du haut de ses 1769 m, il témoigne de plus de 2000 ans d'Histoire humaine sur le plateau Matheysin. Nous vous invitons à découvrir l'exceptionnelle diversité naturelle et patrimoniale de ce massif qui tient une place à part dans le cœur des gens du pays, au travers de 3 itinéraires de raquettes à neige balisés.

Contact utiles

INFORMATIONS
www.lessignaroux.fr

SALLE HORS-SACS
04 76 30 61 14

MAIRIE DE LA MOTTE D'AVEILLANS
04 76 30 60 16



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



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



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 : 04 76 30 61 14
- > Secours en montagne : 112

13

ALPES
ISÈRE

La Motte d'Aveillans
Domaine nordique des Signaroux
[Sud Isère]

Plan des itinéraires de raquettes à neige



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



Signalétique et balisage

Signalétique directionnelle indiquant la direction à suivre aux carrefours des itinéraires



Facile

distance : 0 à 4 km
dénivelé : 0 à 150 m

Moyen

distance : 2 à 7 km
dénivelé : 151 à 300 m

Difficile

distance : 6 à 12 km
dénivelé : 301 à 500 m

Très difficile

distance > 12 km
dénivelé > 500 m

Balisage indiquant la direction à suivre entre les carrefours



Recommandations précisant des règles de sécurité ou de cohabitation avec les autres pratiques (ski de fond notamment)



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.**



Les Signaraux



Domaine nordique des Signaraux

Nom de l'itinéraire	N°	Longueur	Dénivelé	Durée
Arboretum de Combe Noire	1	3,1 km	214 m	1 h
Pierre Plantée	2	4,8 km	355 m	1 h 45
Côte de l'Aup	3	6,2 km	364 m	2 h 30

Itinéraire facile Itinéraire moyen
 Itinéraire difficile Balise repère
 Numéro et sens de l'itinéraire Circulation en double sens
 Point départ des itinéraires Départ secondaire
 Office de tourisme Location de raquettes
 Poste de secours Parking
 Salle hors sac Foyer de fond
 Station de ski alpin Remontée mécanique
 Toilette publique Point de vue

0 250 m

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.

