

Programme des animations et activités du 6 février au 7 mars 2021



INFO COVID-19

Compte tenu de possibles évolutions des recommandations sanitaires, nous vous invitons à contacter le Bureau d'Information Touristique afin de prendre connaissance des éventuelles modifications de notre programme d'animations et d'activités.

Merci de votre compréhension..





Animations - pages 4-5-6-7
Espace Ludique du Col de Marcieu - pages 8-9
Ski de fond - page 10
Funiculaire de St Hilaire - page 11
Raquettes - pages 12-13
Sortie accompagnées - pages 14-15
Vol libre - pages 16-17
Producteurs et artisans - pages 18-19
Commerces & infos pratiques - pages 20-21
Santé - page 21
Bien-être - page 22
Restaurants - vente à emporter - page 23
Horaires Bureau d'Information Touristique - page 24

INFO ROUTE

La route du col du coq est fermée à tous véhicules pour la période hivernale.
Route barrée quelques virages avant le col.
Possibilité de rejoindre le col à pieds.



GRATUIT, ouvert à tous.

Organisé par le Bureau d'Information Touristique des Petites Roches + d'infos : 04 76 08 33 99 ou petitesroches@chartreuse-tourisme.com

Voici les règles :

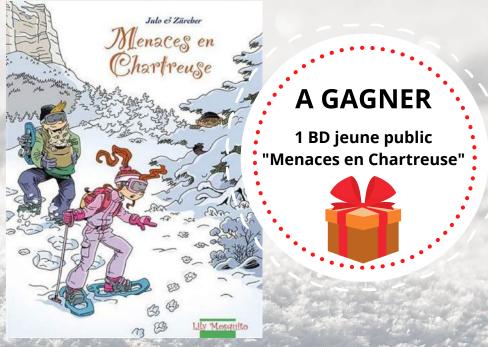
- Prendre des photos de : la Dent de Crolles, Belledonne, un sapin (ou plusieurs), un animal (petit ou grand mais vivant), un parapente, l'eau et la dernière (mais pas des moindres) une photo représentative du Plateau à vos yeux (cela peutêtre un paysage, une personne, un objet...). **Soyez créatifs!**
- Nous envoyer <u>1 photo de chaque</u> à petitesroches@chartreuse-tourisme ou en message privé sur notre page Facebook Office de tourisme des Petites Roches (www.facebook.com/petitesroches) en précisant "participation rallye photo" dans le message avec vos coordonnées pour pouvoir vous rappeler si vous êtes le grand gagnant!

Comment gagner?

Nous publierons les photos des participants sur notre page Facebook et sur la vitrine du Bureau d'Information Touristique, le public pourra voter. Le participant ayant obtenu le + de voix remporte le cadeau!

Conditions : Seront pris en compte uniquement les photos envoyées entre le 6 février et le 6 mars 2021.





Du 6 février au 6 mars 2021

GRATUIT, ouvert aux enfants et ados jusqu'à 18 ans.

Organisé par le Bureau d'Information Touristique des Petites Roches

+ d'infos : 04 76 08 33 99 ou petitesroches@chartreuse-tourisme.com

Fais preuve de créativité et tente de remporter la BD "Menaces en Chartreuse"!

Thème: Mes vacances sur le Plateau des Petites Roches

Voici les règles :

Envoie nous ton dessin à petitesroches@chartreuse-tourisme ou en message privé sur notre page Facebook Office de tourisme des Petites Roches (www.facebook.com/petitesroches) en précisant "participation concours dessin" dans le message avec tes coordonnées (ou celles de tes parents) pour pouvoir te rappeler si tu es le grand gagnant! Tu peux aussi passer nous le déposer au Bureau d'Information Touristique.

Comment gagner?

Nous publierons les dessins sur notre page Facebook et sur la vitrine du Bureau d'Information Touristique, le public pourra voter. Le participant ayant le + de voix remporte le cadeau!

Conditions : Seront pris en compte uniquement les dessins envoyés entre le 6 février et le 6 mars.



Animations sur les pistes

Avec le Ski Club des Petites Roches

Initiation Biathlon avec carabines laser







Avec Easy Riders

Riglet Park Burton Découverte du snowboard

Les animations sur les pistes se font sans réservation préalable Un ordre de passage pourra être donné aux participants selon l'affluence

Animation au pied des pistes

Marché d'artisans et producteurs

Et toujours, les activités de l'Espace Ludique

Luge, tubing, snake-gliss, ski alpin débutant, ski de fond Attention ces activités ne sont pas gratuites : forfaits à prendre aux caisses





Un des plus grands espaces luge de l'Isère!

SKI ALPIN DEBUTANT SKI DE FOND RAQUETTES





ESPACE LUGE

Au menu, 17 000 m² sécurisés, damés et accessibles par 2 tapis remonte-pente!

Afin que chacun puisse pratiquer la luge en toute sécurité, l'espace comprend une zone réservée aux petits et une autre pour les plus grands.

Venez avec votre luge ou bien louez la en magasin au pied des pistes!

Tarif matériel compris (luge, tubing et snake-gliss) 1h : 5,80€

Sans matériel et luge uniquement : 3h : 6,20€, journée : 7,70€, nocturne : 11,50€, gratuit - 3 ans

SKI DEBUTANTS - Espace apprentissage

1 tapis remonte-pente vous permet une première approche du ski alpin.
 Tarifs tapis apprentissage + tapis luge (hors tubing et snake-gliss)
 3 heures : 9 € pour les adultes et 7,90 € pour les enfants
 Journée : 11,20 € pour les adultes et 9,50 € pour les enfants

RAQUETTES

Tour de l'Alpette : difficulté moyenne / 6km / 3h Très jolie balade vers les hauts de Chartreuse. Randonnée sportive. Topo disponibles au Bureau d'Information Touristique.

SKI DE FOND

24 km de pistes damées et balisées, toutes difficultés. Voir rubrique SKI DE FOND

LOCATION DE MATERIEL

Jojo Location 04 76 08 30 91

Location matériel : ski de piste, ski de fond, bâtons, casques, raquettes, luges, surfs.

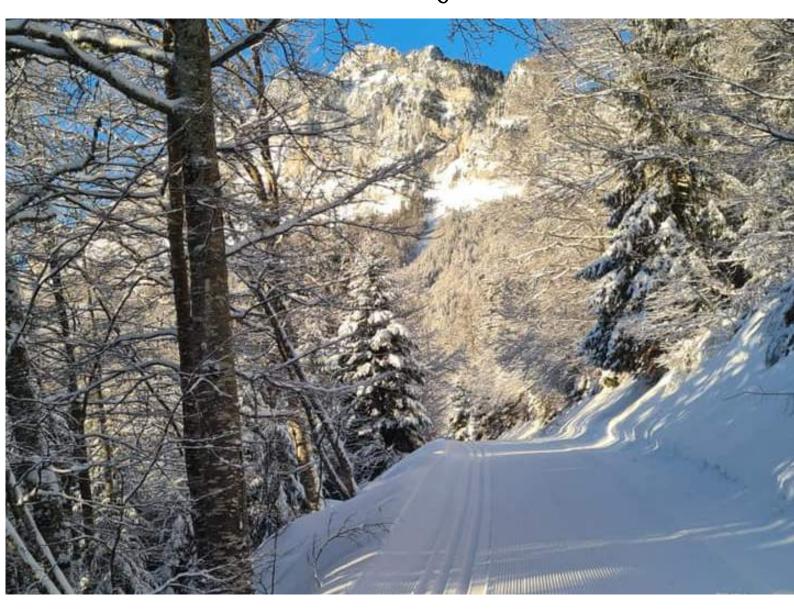
Ouvert tous les jours (en fonction de la météo).

Si le magasin est fermé, demander au restaurant La Renardière.

RESTAURATION

Le restaurant La Renardière situé au pied des pistes, propose boissons et snack à emporter. Voir rubrique RESTAURANTS - VENTE A EMPORTER

Ski de fond



A L'ESPACE LUDIQUE DU COL DE MARCIEU

Départ et vente des forfaits à la caisse du Col de Marcieu. Pistes damées en skating et alternatif.

Au pied du domaine : 4 km de pistes de fond damées et balisées (accessibles en raquettes) En haut du domaine : 20 km de pistes de fond damées et balisées (interdites aux raquettes) Parcours + techniques (piste rouge et noire), avec liaison St-Hilaire (départ au Col de Marcieu).

Piste d'initiation (verte) : 1km

Piste de la Chapelle (bleue) : 3 km

Piste de la Combe noire (noire) : 8 km

Liaison Col de Marcieu-St Hilaire, itinéraire nordique d'environ 12 km aller.

Tarifs: 7,70€ par adulte, 3,50€ pour les 6-16ans







Le Funiculaire de St Hilaire vous ouvre ses portes pendant les vacances!

RDV sur le site **www.funiculaire.fr** pour connaître les jours et horaires d'ouverture.

Flash info sur la page Facebook : Funiculaire de Saint-Hilaire

04 76 08 00 02 info@funiculaire.fr

Ouverture sous réserve des conditions sanitaires et climatiques.



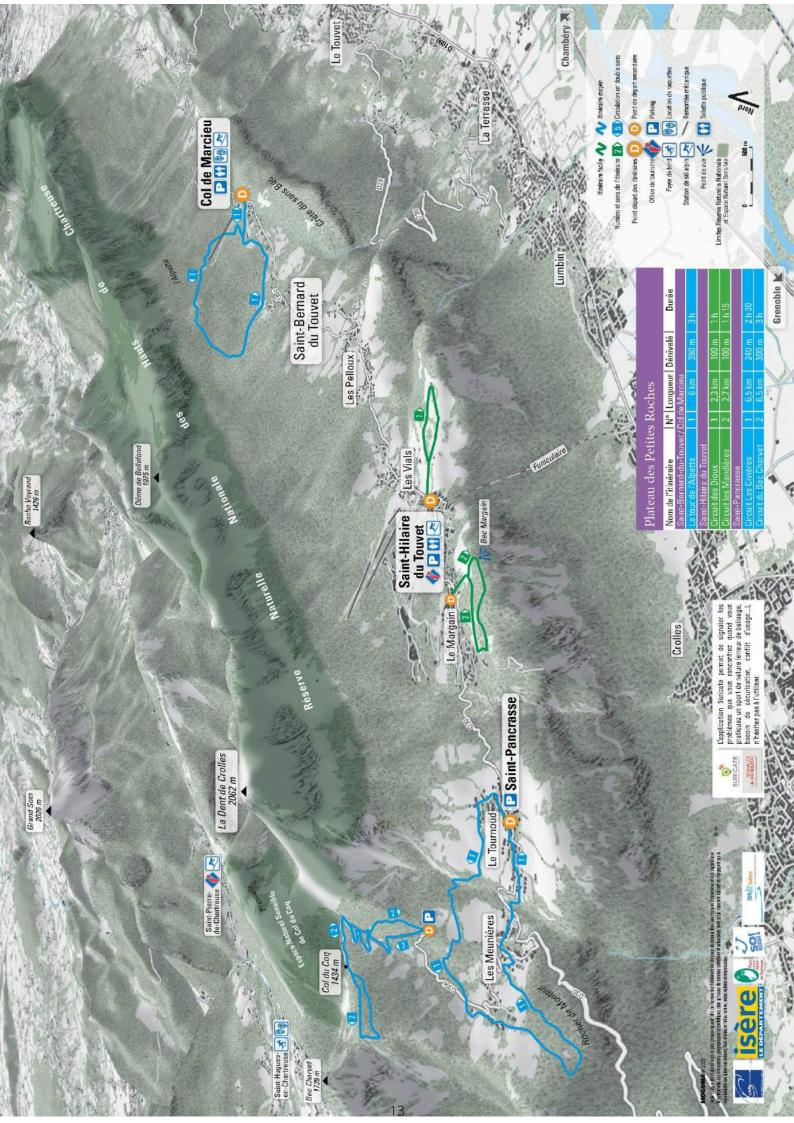
Raquettes





Plans des itinéraires Plateau à disposition au Bureau d'Information Touristique. Topo plus détaillé de chaque boucle en vente à 0,50€

St Pancrasse : Les Civières Col du Coq : Le Bec Charvet Col de Marcieu : Le Tour de l'Alpette



Sorties accompagnées

L'Ivresse des Montagnes: 07 89 84 61 83

contact@ivressedesmontagnes.com www.ivressedesmontagnes.com

Balade en raquettes avec les chèvres

Une balade adaptée à toute la famille en bonne compagnie des chèvres Alpines Nala et Djali. Suivez-les, elles connaissent le chemin ! L'occasion de pister les animaux sauvages et d'écouter un tas de petites histoires sur la nature !

Durée : 4h | Tarif : 140 € pour le groupe

Groupe: Tous niveaux, max 8 à 10 personnes (famille et amis)

Options: Location raquettes adultes: 5€ et enfant: 3€

Balades et randonnées en raquettes

Balade ou randonnée tous niveaux, à partir de 3 ans..

- Balades contemplatives et avec les enfants : chasse aux traces et indices d'animaux sauvages, immersion en forêt sous la neige.

- Randos sportives : excursion en montagne, en fonction du niveau du groupe et du risque d'avalanche

Durée : 1/2 journée à journée complète

Tarif: 1/2 journée: 140 € pour le groupe (max 8 à 10 personnes, amis ou famille). Journée complète: 220 € pour le groupe. (max 8 à 10 personnes, amis ou famille).

Options: Location raquettes adultes: 5€ et enfant: 3€

Balade nocturne, vin chaud / chocolat chaud et chamallows autour d'un chaudron en forêt

Une balade facile en fin en journée ou à la tombée de la nuit*, lampe frontale et raquette à neige. Excursion en forêt et moment convivial autour d'un chaudron.

*selon horaires couvre-feu.

Durée : 2h | Tarif : 12 €/adulte, 8 €/enfant (balade + boisson)

Tous niveaux, max 8 à 10 personnes (famille et amis)

Options : Location raquettes adultes : 5€ et enfant : 3€







BELLEDONNE EN MARCHE www.belledonne-en-marche.fr 06 42 02 81 62

« SORTIE TRAPPEUR »
Tous les MERCREDIS après-midi (sur inscription)

A petits pas, partez sur les traces du monde naturel qui nous entoure : une empreinte de renard croise celle d'un écureuil tandis qu'un geai creuse la neige à la recherche de ses caches à nourriture ...



Pour tout public dès 5 ans, sur inscription. RV à 14h au Col de Marcieu Covid-19 : groupes limités à 5 personnes Tarif à l'engagement 140€ pour le groupe (raquettes fournies) Prévoir bonnes chaussures, vêtements chaud, gants, de l'eau et de quoi grignoter.

En cas d'enneigement insuffisant, les randonnées se feront à pieds, sans raquettes.



SPELEO DENT DE CROLLES www.speleodentdecrolles.fr 06 15 11 25 00

- La Cascade Elisabeth (journée)

Depuis le Guiers Mort, un aller-retour sportif et ludique à l'intérieur des galeries du Labyrinthe. Au terme du dédale, la Cascade Élisabeth vous attend ! Tarif : 85€ / personne (groupe 4 à 5 personnes) matériel fourni

- La Galerie du Solitaire (journée)

Depuis le Guiers Mort, les grandes galeries du Solitaire et des Tritons s'ouvrent à vous. Partez à l'assaut de cet itinéraire, véritable terrain d'aventures !! Tarif : 97€ / personne (groupe 4 à 5 personnes) matériel fourni

- L'Ultime le Collecteur (journée)

Un long chemin constitué de grandes galeries et de puits est nécessaire pour atteindre ce bijou minéral et ses vasques d'eaux limpides.

Challenge sportif de 10 à 12h de progression souterraine sur 4km. Une expédition souterraine rare, exigeante et sublime, demandant une très bonne condition physique, accessible à partir de 15 ans.

Tarif: 199€ / personne (groupe 3 à 4 personnes) matériel fourni





Le chalet – St Hilaire 04.76.08.38.71 www.prevol.com prevol@prevol.com

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

La boutique PREVOL sera ouverte durant les vacances, les lundis, mardis, jeudis et vendredis au minimum de 9h à 12h. Possibilité de les contacter par téléphone les week-end.

Nous vous proposons de découvrir le Vol Biplace accompagné par un moniteur :
- Vol Kid (75€) : Le matin, en air très calme pour des enfants de 6 à 12 ans
- Vol découverte (80€) : Plaisir en contemplation ouverte à tous (sans limite d'âge)
- Vol sensation (95€) : Pour ceux qui désirent plus de frisson (voltige) ou s'initier au pilotage (petit apprentissage en vol)

Possibilité de repartir avec les photos et vidéos de son vol! Tarif groupe à partir de 3 personnes.

Stages de perfectionnement parapente chaque week-end, nous contacter ou consulter notre site internet. S'adresse à des personnes ayant effectué au moins un stage d'initiation.

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



Expérimentez un vol en parapente biplace au-dessus de St Hilaire du Touvet! Pascal Chatanay, moniteur de parapente passionné depuis 15 ans, vous fera découvrir la région grâce au parapente.

Il vous propose des vols en parapente biplace selon vos envies : paisible et contemplatif, participatif ou même acrobatique dans une ambiance conviviale. C'est vous qui décidez ! Vous aurez le choix entre :

- Un vol plaisir de 10 à 15 minutes à 75 €
- Un vol sensation de 15 à 25 minutes à 90 €
- Option Photos et vidéos du vol à 20 €





06 84 55 23 34 06 82 16 99 84 air-alpin@air-alpin.com www.air-alpin.com

Vols biplaces sur RV :.

Vol contact : vol de 10 minutes, 75 € (140 € pour 2 personnes) vol sensation : vol de 20 minutes, 90 € (165 € pour 2 personnes)

En + des biplaces, Air Alpin propose des mini-stages initiation ou journée découverte. Mini stage : accès au premier vol en solo en 2 ou 3 jours.

Paiement par chèques espèces ou ANCV. Pas de CB.



Producteurs et artisans

MARCHE HEBDOMADAIRE

St Hilaire, MERCREDI de 14H30 à 18H sous la halle du marché. (masque obligatoire!)

MAGASIN GENERAL St Bernard – 06 41 43 10 14

Alimentation de qualité, produits bio et locaux Fruits et légumes, produits frais, produits secs, bière et vins, naturopathie...

Horaires d'ouverture :

Mardi au samedi de 10h30 à 12h30 et de 15h à 17h45



SPIRULINE DE CHARTREUSE Le Touvet - 06 59 79 96 33

Maxime et Renaud vous accueillent les mercredis de 16h à 18h et samedis de 9h30 à 12h30. Les visites sont possibles sur ces horaires (elles sont entièrement gratuites!)

FERME DE BELLECHAMBRE Ste Marie du Mont - 04 76 08 57 76

Fabrication et vente de fromage de vache.

Fromages blancs et affinés, faisselles, tomme du Bresson, fromages blancs battus lissés, pâte cuite type gruyère, raclette. Natures ou aromatisés.

Produits fermiers en vente à la ferme tous les jours de 10h à 12h et de 14h à 18h.

(Attention : pas de tables d'hôtes durant la crise sanitaire)





ATELIER DU ROC D'ARGUILLE Marie DUCHESNE - St Pancrasse 07 88 04 71 68

Poteries de grès émaillées cuites à 1300°. Les émaux sont réalisés à partir de minéraux broyés ainsi que de cendres de foin et d'argile locale. Merci de téléphoner pour convenir d'un RV de visite.

LES PETITES BOBINES Dominique CLOUZEAU - St Bernard 06 16 91 21 41

www.lespetitesbobines.fr

Vêtements et accessoires été/hiver pour femmes, pièces uniques et originales, embellis, perlés, brodés... selon la matière première utilisée comme le tissu polaire fabriqué enFrance label Oeko-tex, le lin, la soie, le coton, les tissus d'ameublement, lainage... Atelier ouvert sur RDV.





MOHAIR DES PETITES ROCHES Eric GALAUP – ST HILAIRE 06 73 77 69 93 – 06 09 05 32 80 www.mohairdespetitesroches.com

Élevage de chèvres angora et boutique artisanale du mohair. Laine mohair, tournage sur bois, miel, savon artisanal, zéro déchets et produits de la ruche.

BOUTIQUE OUVERTE tous les mercredis et samedis après-midi VISITE DE LA CHEVRERIE <u>sur demande</u> (sauf mercredi samedi après-midi)

3€/personne. Gratuit pour tout achat de + de 15€. SUR INSCRIPTION (06 73 77 69 93)

Durée: 1h, limité à 6 adultes

Visite de la chèvrerie et du troupeau, visite de la boutique, visionnage vidéo, démonstration cardage de laine

VENDREDI 12 FÉVRIER: Venez assister à la tonte des chèvres Angora! (gratuit, sur inscription)

ATELIER DES MARMOTTES Catherine Ehmig—Ste Marie du Mont 04 76 92 37 76 / 06 72 88 42 66 atelierdesmarmottes@yahoo.fr www.atelier-des-marmottes.com

L'atelier des marmottes, est niché sur les contreforts de la Chartreuse, Dans la tradition des artisans d'antan, l'atelier est à mon domicile. A l'atelier, vous trouverez des créations uniques et originales, personnalisées par de belles broderies.



Trousses, sacs à main, linge de maison, confection sur-mesure (robes, vestes, capes...), costumes traditionnels (confection-restauration, broderie des châles et tabliers). N'hésitez pas à me téléphoner, je me ferai un plaisir de vous recevoir.

Commerces et infos pratiques*

*Les horaires tiennent compte du couvre-feu à 18h

BOULANGERIE PATISSERIE "Aux délices de St Hilaire" St Hilaire - 04 76 08 32 42

Pain, pâtisserie, sandwich, pizza, quiche... Lundi au samedi : de 6h30 à 13h et de 15h30 à 17h45 Dimanche et jours fériés : 6h30 à 12h30 Fermé le jeudi.



St Hilaire - 04 76 08 31 93

Du mardi au vendredi : 7h30 à 12h30 et 15h30 à 17h45 samedi : 8h30 à 12h30 et 15h30 à 17h45 dimanche : 8h à 12h30



St Hilaire - 04 76 08 31 17

Semaines paires: mardi, mercredi et vendredi 9h-12h et 13h30-16h30 et samedi 9h-12h. Semaines impaires: lundi, mercredi et vendredi 9h-12h et 13h30-16h30 et mardi 9h-12h.

PRESSE – TABAC – SOUVENIRS "Le Disque Bleu" St Hilaire - 04 76 08 30 31



Lundi au vendredi (fermé le jeudi) de 8h à 12h30 et de 15h30 à 18h Samedi de 8h15 à 12h30 et de 15h30 à 18h Dimanche de 8h15 à 12h30

Tabac également à la Pension Pelloux, à St Bernard

BIBLIOTHEQUE "LES YEUX FERTILES" A St Hilaire, à côté du Bar-restaurant Le Baribal.

Mardi : 16h - 17h30 Mercredi : 16h - 17h30 Samedi : 10h30 -12h

GARAGE / ESSENCE / LOCATION VEHICULES Garage du Fourchas MOTRIO - Tel. 04.76.08.37.98

Essence : distribution 24/24 avec CB. Atelier mécanique. Location véhicule tourisme et utilitaire.

Dépôt de gaz butagaz, primagaz, camping gaz et total gaz.

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

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 17h45.



DISTRIBUTEUR AUTOMATIQUE DE BILLETS

1 distributeur à la Poste de St Hilaire

LIAISON BUS AVEC GRENOBLE

Ligne 6550 - www.transisère.fr
Tel: 0820 08 38 38 ou 04.76.56.19.19
Horaires au Bureau d'Information Touristique



COLLECTE ORDURES MENAGERES

Containers « Tri Sélectif » à votre disposition (Ordures ménagères, Plastiques et emballages alimentaires, Verre & Papier) sur différents emplacements le long de la route principale.

ACCES INTERNET & BORNE WIFI



wifi gratuit : WIFI CHARTREUSE au Bureau d'Information Touristique Mise à disposition (gratuit) d'un ordinateur avec Internet à la MSAP (Maison des Services au Public, dans la Poste) avec imprimante et photocopieuse : voir horaires d'ouverture de la Poste



CABINET MEDICAL St Hilaire - 04 76 08 30 12

Sur RV : Lundi au vendredi de 8h30 à 19h30. Samedi de 8h30 à 12h. La nuit (de 20h à 8h du matin) et le week-end à partir du samedi 12h : appelez le 15.

PHARMACIE DOURLHIES St Hilaire - 04 76 08 34 94

Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 15h à 19h30. Samedi 15h à 18h.

CENTRE DE SOINS INFIRMIERS St Hilaire - 04 38 72 94 04

Permanence tous les jours (sauf week-ends et jours fériés), sans RV, de 10h45 à 11h15. Soins à domicile ou au cabinet 7 jours/7 sur RV.

CABINET KINESITHERAPIE sur RV

St Hilaire - 04 76 08 31 41

OSTEOPATHIE sur RV St Pancrasse - 06 27 37 49 38

St Hilaire - 06 29 38 27 50



EVASION AU NATUREL

www.evasionaunaturel.com 09 87 88 46 76 contact@evasionaunaturel.com

Bains nordiques sur terrasse panoramique.

Profitez d'un moment de détente en extérieur avec une vue magnifique sur la chaîne de Belledonne et les falaises de Chartreuse.

Ouvert les après-midi sur réservation (espace privatisé)

2 personnes minimum. Créneau de 1h (15€/pers.)

Évasion au Naturel propose également des séances de massage de 1h pour 80€ (sur résa)

Séverine Girou - DES MAINS ET DES PIEDS www.reflexologie-alpes.com 06 33 30 02 69

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

L'ART DU BIEN-ÊTRE 06 84 78 64 22 lionel.brun2@wanadoo.fr

Praticien en massage bien-être. Cabinet - domicile - chez Evasion au Naturel Membre de la Fédération Française de massage traditionnel de relaxation. Praticien en massage bien-être et soin énergétique de 30 minutes à 90 minutes. Détente dans la douceur et l'écoute pour se ressourcer et faire le plein d'énergie.

Jean-Patrick Arnaud Masseur Guérisseur Thérapeute http://medi-ame.fr/ 0782138134 arnaudjeanpatrick@gmail.com

Un moment de détente et de lâcher prise pour prendre soin de Soi. Je vous accueille au cœur de séances de Massage Intuitif et de Soins Energétiques avec écoute et bienveillance. Je vous propose tout un panel de pratiques pour vous accompagner vers un mieux-être physique, émotionnel et mental. Mes pratiques peuvent aussi soutenir les randonneurs skieurs et autres sportifs qui désirent détendre un corps fatigué ou douloureux. Massages Intuitifs et sensitifs de Bien-Être, Soins énergétiques harmonisants par la Guérison, Relaxation guidée, Encens thérapeutiques de Bien-Être.







Restaurants - Vente à emporter







La Grange aux Loups 04 76 08 30 84

11 Chemin des Pistes - St Hilaire

Faites vous un restaurant à la maison avec Plat-Dessert à emporter!

MIDI et SOIR (réservation 24h à l'avance)

Menu de la semaine à retrouver sur www.la-grange-aux-loups.com ou Facebook Vente à emporter boisson/snacking à midi, si beau temps et neige sur les pistes.

Baribal **07 60 18 45 75**

Cuisine colorée, bio, fait-maison

Retrouvez leurs plats hauts en couleurs en vente au Magasin Général (St Bernard).

Permanence au restaurant le mercredi de 17h à 18h (précommande par sms)



Route 61 09 53 87 78 05

61 route des 3 villages - St Hilaire

Burgers, kebab et frites à emporter Du lundi au vendredi : MIDI & SOIR Weekend : SOIR Fermé le mercredi

La Renardière 04 76 08 30 91 Col de Marcieu - St Bernard

Tous les jours : Espace vente à emporter, snacking.
Sur commande : plats à emporter

L'ESTIVE DU HAUT Sous le parking du Col du Coq 06 89 11 13 67

> Tartes et vin chaud Ouvert tous les jours Fermé si mauvais temps.



Durant les vacances d'hiver, du samedi 6 février au dimanche 7 mars,

Le Bureau d'Information Touristique des Petites Roches est ouvert

Du LUNDI au VENDREDI de 13h30 à 17h30

SAMEDI et DIMANCHE de 8h30 à 12h30

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

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

Bonnes vacances

sur le Plateau des Petites Roches

