



© Georges Crisci

La raquette : l'activité sportive hivernale la plus simple et la plus abordable.

La raquette en vedette

La raquette s'adresse à toute la famille, les enfants comme les parents. Il suffit de savoir marcher. Voici quelques idées de promenades super simples pour l'hiver. La majorité des itinéraires proposés sont ainsi damés, permettant de tirer pitchounet trop jeune ou fatigué dans la luge. Les puristes sourcilleront peut-être devant ces sentiers balisés. Peu importe, il faut un début à tout.

La raquette est sans conteste le plus simple moyen de progresser sur la neige, puisque à l'évidence pour aller à raquettes, il suffit de savoir marcher. Notez que la location de raquettes est possible dans les magasins de sports en ville, en station ou dans les foyers de ski de fond. Les bâtons ne sont pas obligatoires pour une courte balade. Enfilez vos chaussures de randonnée et évitez les après-skis trop mous pour marcher longtemps. Renseignez-vous sur les conditions météo et dans la mesure du possible, munissez-vous d'un plan, de crème solaire, d'une

paire de lunettes de soleil, d'eau, d'un peu de nourriture... et ménagez-vous une bonne marge horaire pour ne pas être pressé par le temps et effectuer des pauses.

Tout autour de Grenoble

Une sortie spéciale enfants et familles

Le Sipavag propose des sorties raquettes en hiver dans la grande agglomération grenobloise. La plupart sont accessibles aux enfants dès 7 ans. Elles sont toutes encadrées par les accompagnateurs en montagne

du Sipavag. Une randonnée spéciale enfants et familles est prévue samedi 6 février de 10h30 à 15h30 sur le plateau de l'Arsette à Chamrousse.

Autres sorties : samedi 9 janvier : initiation raquettes dans le secteur du Mont Rachais. Dimanche 17 janvier, sortie au lac de Laffrey. Samedi 23 janvier, promenade autour du lac Luitel avec raclette en auberge à midi. Dimanche 31 janvier, balade dans le secteur de la montagne du Conest. En février, samedi 13 : rando-raquette en nocturne suivie d'un casse croûte en gîte au secteur du Peuil. Dimanche 21 février,

sortie à Prêlenfrey. Ces sorties sont soumises aux conditions d'enneigement. Prix famille : 40€ la journée et 28€ la demi-journée. Des détails sur www.sipavag.fr ou 04 76 24 48 59.

Vercors

Carte des randonnées sur le plateau du Vercors

Ce dépliant "Promenades et randonnées en Vercors - Quatre-montagnes" permet de reconnaître de nombreuses balades à faire en raquettes grâce à un petit pictogramme. Il est en vente dans les offices du tourisme au prix de 7€. À l'intérieur, 37 itinéraires pour parcourir 7 communes du plateau du Vercors.



LANS-EN-VERCORS

Le sentier du canyon

Le départ se prend du refuge des Allières pour une boucle de deux heures sur un sentier tranquille et indépendant aux Allières,

au sud de Lans-en-Vercors. Les paysages sont variés : la forêt alterne avec les falaises et la roche et amène à un belvédère sur le Ual de Lans à 1500 m d'altitude. Peu de dénivelé. Dès 6 ans.

MÉAUDRE

Méaudre édite cette année son premier plan raquettes. Les différentes balades y sont dessinées avec un code similaire à celui des pistes de ski : vert pour les promenades faciles jusqu'au niveau "noir" pour les parcours difficiles. Toutes les pistes sont damées. Le plan sera vendu deux ou trois euros. Profitez aussi du nouvel espace luge ouvert cette saison.

Sentier familial

Le départ s'effectue du centre de Méaudre. D'un niveau "vert", cet itinéraire fait le tour du village, avec une exposition plein sud. Peu de dénivelé. Boucle d'environ deux heures. Dès 4 ou 5 ans.

De Méaudre à Autrans.

Pour une petite journée "raquettes", pourquoi ne pas rejoindre Autrans à Méaudre. Vous

Respectez la faune

La raquette permet d'accéder à des territoires où la vie sauvage est préservée. Cette intrusion dérange les animaux qui s'y cachent et surtout qui cherchent une nourriture plus rare en hiver. Alors, soyez vigilant, écoutez, observez la faune sans essayer de suivre les traces dans la neige. Restez sur les sentiers balisés.

découvrirez les chemins lauzés. Il y a environ 5 km de plat entre les deux villages. Comptez trois petites heures pour l'aller et le retour, avec pourquoi pas une pause repas dans l'un ou l'autre village. Dès 8/9 ans.

AUTRANS

À Autrans, pas moins de 9 chemins accessibles aux enfants existent. Damés, ils sont accessibles en raquettes ou en bottes de neige. Le plan raquettes est vendu 2,5€ à l'office du tourisme. Les chemins sont assez larges pour emmener bibou -bien couvert- dans la luge. Au départ du foyer de ski de fond, six balades sont accessibles.



Enchanté

CORRENÇON EN-VERCORS

Dans la forêt enchantée de Ribambel.

Cette promenade est contée grâce au lecteur MP3 que vous vous procurerez à l'office du tourisme (sur présentation du Multipass). Vous entendrez "la légende de Ribambel et du petit peuple des pierres". Le départ se prend de la cabane des héros. Dès 6/7 ans, durée : 1h15 avec un léger dénivelé. Soyez attentif si vous voulez rencontrer Ribambel en chemin.

Balade du Clariant

Le départ se fait du centre nordique de Corrençon. Le sentier est très large et damé. Vous traversez un vaste plateau très aéré, puis vous arrivez sur le champ de la Bataille (la légende raconte que les comtes de Die et de Sassenage y auraient guerroyé). Après une petite montée en forêt, vous atteignez un chalet en rondins, l'auberge du Clariant. Vous pouvez y déguster un chocolat chaud en journée. Environ une heure l'aller et le retour. Convient à des enfants très petits.

SKI LIGNE

Économique et écologique : pensez au forfait Skiligne. Réservez votre transport aller-retour en bus depuis Grenoble vers 12 stations iséroises. Départ de la gare routière de Grenoble. Tous les horaires sur transisere.fr, rubrique Transalitude en tapant la destination ou le n° de ligne.

Transisère : 0 820 08 38 38
- www.transisere.fr



Vous pourrez aussi vous essayer aux sculptures de neige

Petits trappeurs enchantés

Les enfants de 4 à 14 ans pourront partir en raquettes avec un accompagnateur de montagne à la découverte de la faune et des traces d'animaux en fin d'après-midi de 17h à 19h. Les raquettes sont prêtées. Départ des Rambins. Une fois par semaine pendant les vacances scolaires uniquement. Payant. Inscription auprès de l'Office du tourisme au 04 76 95 81 75.

Un guide des balades est à la disposition des visiteurs à l'office du tourisme.

GRESSE-EN-VERCORS

Des itinéraires de balades en raquettes sont disponibles sur le site internet de Gresse-en-Vercors.

Tour de Gresse

Départ du village. Descendre et prendre le chemin passant derrière l'office de tourisme pour rejoindre la Croix de Serre-Monet. Tourner à gauche et rejoindre le télésiège de la Traverse au dessus du village vacances Les Dolomites. Longer la ligne du télésiège jusqu'à une clairière, obliquer à gauche pour trouver le sentier qui descend vers le hameau de La Ville et rejoint ensuite la station. Traverser

le pont au niveau des salles hors-sac et tourner à gauche en suivant l'itinéraire qui longe la Gresse et ensuite la Gressette pour revenir au village. Durée : 2h. Dès 7 ans.

Le sentier découverte

Départ de l'office du tourisme, suivre les panneaux orange. Un petit livret "Drôles d'histoires" est en vente à 1€. Boucle d'une durée de 1h30 environ, avec un très faible dénivelé. À partir de 7 ans.

COL DE L'ARZELIER

Jeu d'orientation sur la Joutoune

Ludique

Le col de l'Arzelier a mis en place la voie blanche, appelée Joutoune, spécialement conçue pour un accès à pied, en raquettes à neige ou même avec bibou dans la luge. Son accès est payant pour les plus de 5 ans.

Sur cette voie blanche, la station propose un jeu d'orientation (petits lots à gagner). Le questionnaire du jeu (un carnet avec des photos) est en vente à l'office du tourisme. Pour 2,5€, vous aurez accès à la voie blanche, au jeu et un chocolat chaud vous sera offert. Quatre autres randonnées sont disponibles sur le site internet.

En famille

COL DE ROMEYÈRE

La piste de Brude

Cette piste située au col de Romeyère à Rencurel est une boucle de 3,5 km d'un niveau très facile et très accessible. La piste est en effet damée et n'a pas de dénivelé. Elle offre un vaste panorama sur le val de Rencurel et le massif des Coulmes. Départ du foyer de ski de fond. Dès 5 ans.

La piste du Pré Coquet

Au coeur de la forêt des Coulmes, cette balade est un aller-retour de 4,4 km, d'un niveau moyen. La piste est non damée et s'adresse plutôt à des amoureux de nature sauvage. Départ du parking du Clos-Michet. Environ 100 m de dénivelé. Dès 8 ans.

Un plan des sentiers sera disponible à la mi-décembre dans les foyers de fond de Presles et Rencurel. Il est disponible sur internet à www.ot-pont-en-royans.com, rubrique le ski dans les Coulmes, plan des pistes.

Sorties pour les plus de 10 ans
Des sorties raquettes + raclette pour les enfants de 10 ans et plus sont organisées par le foyer de ski de fond. Samedi 16 janvier à 18h, soirée raquettes et raclette ; jeudi 18 février à 10h30, sortie raquettes et repas tiré du sac avec le goûter offert ; jeudi 25 février à 10h30, sortie raquettes et repas tiré du sac avec le goûter offert). 04 76 38 96 61 ou 04 76 36 06 06.

Week-end multi-glisses

Un week-end "Multiglisses" est spécialement programmé pour les familles les 6 et 7 février avec deux formules. La première dite traditionnelle : une sortie nocturne en raquettes + repas (adulte : 20€ ; enfant 13€). La deuxième pour un week-end du samedi 14h au dimanche matin, avec au programme, une initiation au ski de fond, une nocturne en raquettes, une descente aux flambeaux, goûter, vin chaud, repas du soir, et petit déjeuner. (adulte : 30€ ; enfant de moins de 12 ans) : 20€). Rens. : 04 76 38 96 90 ou leo.coulmes@free.fr

Méaudre,

station familiale au cœur du Parc du Vercors à 40 min de Grenoble.
18 km de ski alpin, un jardin d'enfants et 60 km de pistes de ski de fond.



NOUVEAUTÉ :
Stade ludique de ski de fond, piste de luge, itinéraires nordiques et carte de randonnées en raquettes pour des balades en famille.



23 & 24 janvier :
COURSE DE CHIENS DE TRAINEAUX
Après-midi : course spéciale enfants et baptêmes.

Infos pratiques :
Office de tourisme 04 76 95 20 68
ou www.meaudre.com



Oisans

Original

ALPE DU GRAND-SERRE

À la rencontre des animaux de nos montagnes

Demandez ce livre-contes & jeu gratuit "À la rencontre des animaux de nos montagnes" à l'office du tourisme de l'Alpe du Grand-Serre et partez en promenade. Les enfants devront découvrir des silhouettes d'animaux en bois disséminées dans la forêt. À vous parents de leur lire le conte qui accompagne leurs recherches. Durée : de 45 min à 1 heure. Départ de l'office du tourisme avec vos raquettes. La piste est non damée, balisée, avec environ 30 m de dénivelé. À partir de 7/8 ans.

COL D'ORNON

Du foyer à la station.

Départ du foyer de ski de fond qui rejoint la station alpine. Balisée avec une vue splendide sur l'Oisans, cette balade de deux kilomètres sur du plat est accessible à tous.

2 ALPES

La Molière

Itinéraire en alpage en sous-bois qui mène à une ferme. Départ au bout de la station des 2 Alpes par le chemin de la Molière. A/R : 1h30. Dès 5 ou 6 ans. Peu de dénivelé. Dépliant disponible gratuitement à l'office du tourisme.

OZ EN OISANS - VAUJANY

Promenade de l'Alpette

Pour profiter de cette balade à 2000 m d'altitude, prenez

un forfait piéton aux remontées mécaniques (6€ adulte A/R et 3€ de 5 à 12 ans). À l'Alpette, prenez en direction du lac Besson. Au lac, revenez sur vos pas. Vous aurez une très belle vue sur Belledonne. Comptez au moins trois heures avec des enfants dès 8 ans. Chemin légèrement vallonné. Le plan promeneur est gratuit à l'office du tourisme.

ALPE D'HUEZ

Promenade au lac Besson

Empruntez le téléphérique et descendez au premier tronçon. Prenez la direction du lac Besson. Au lac se trouve un chalet ouvert le midi. Promenade sans dénivelé, facile, damée et balisée. Tarif des remontées mécaniques piétons : 6,5€ adulte, 3,5€ enfant. Boucle d'environ 1 heure.

Belledonne

CHAMROUSSE

Sur l'Arselle

Au départ du foyer nordique de l'Arselle, vous pouvez partir pour une boucle sur le plateau de l'Arselle. Comptez 80 m de dénivelé avec une vue sur le Taillefer. La piste est balisée, non damée, dès 4/5 ans. La célèbre balade du lac Archard est estimée à un niveau "rouge". Pour des enfants de 10 ou 11 ans en bonne forme physique. À Chamrousse, 17 km de sentiers en accès libre sont réservés aux raquetistes. Demandez le plan raquettes gratuit à l'Office du tourisme ou téléchargeable sur le site internet.



© Sophie Battaglia

De Chamrousse, vue magnifique sur le Taillefer

ALLEVARD

Des sorties nocturnes sont proposées les vendredis et samedis à 20h. Les accompagnateurs vous emmèneront en raquettes hors des sentiers traditionnels. Comptez une heure trente de marche, selon le niveau du groupe. Enfant dès 8-10 ans. Réservation à prendre auprès de l'office du tourisme. 32€ par personne repas compris (fondue ou raclette). Le plan raquettes est gratuit et téléchargeable sur le site internet.

Chartreuse

Avec les animaux

ENTREMONT-LE-VIEUX

Raquette et mulet

L'association Sherpane à Entremont-le-Vieux associe la sortie en raquettes à la découverte de l'animal. Vous partirez à la découverte du plateau d'Entremont tout en jouant ou en recherchant les traces d'animaux. Le niveau varie en fonction du groupe. Au retour, soit vous optez pour la visite de la ferme familiale soit pour un tour en calèche avec les mulets. Dès

8 ou 9 ans. Le matériel peut être loué auprès de Sherpane. 100€ la balade en calèche pour 2 à 5 personnes (environ 1h30), 20€ par personne la balade en raquettes, 3€ par personne la visite de la ferme. 04 79 65 83 73 ou alors www.sherpane.com

Ludique

COL DE MARCIEU

Parcours d'orientation en raquettes

Trois parcours d'orientation en raquettes de niveaux différents sont proposés aux familles au départ du parking du Col de Marcieu. Pour tester le parcours, munissez-vous d'une carte (vendue 2,5€) : à vous de retrouver les bornes le long du parcours. Le parcours vert est très facile ; les petits de 4 ou 5 ans peuvent même chercher les bornes sans savoir

lire. Les sentiers font de 1,5 km à 2,5 km. Comptez deux heures pour le parcours vert. Pas de gros dénivelé et une vue superbe sur la chaîne de Belledonne et le massif du Mont Blanc. Pour ceux qui n'ont pas de voiture, la ligne Transisère 6550 qui part de Grenoble arrive sur le parking du Col de Marcieu.

La fête de la neige

La fête de la neige a lieu dimanche 14 février : parcours d'orientation en raquettes bien entendu, initiation au biathlon, skating en musique, luge, sculpture sur neige, etc. Dès 9h30 avec goûter de clôture. Office du tourisme : 04 76 08 33 99 ou sur internet à www.stbenfete.fr

LA 25^e PASSE MONTAGNE

La Passe Montagne est une randonnée familiale de découverte de la Chartreuse, en raquettes à neige, qui a lieu dimanche 24 janvier à Entremont-le-Vieux. Deux boucles de 10 km et de 14 km seront proposées entre le bourg d'Entremont-le-Vieux (850 m d'alt.) et les Monts des Rigaud (1200 m d'alt.). Des animations & des dégustations sont proposées sur les parcours et à l'arrivée. Pour des enfants un peu grands (8-10 ans) et en bonne forme physique. Environ 3 heures de marche - 10€ pour les moins de 12 ans et 14€ adultes. Inscription recommandée auprès de Stéphane Parmentier au 04 79 65 84 03.

Journée de la raquette à neige

La journée de la raquette à neige a lieu dimanche 10 janvier 2010. Neuf sites en Isère participent à cette journée destinée à se familiariser avec la raquette à neige. Des sorties adaptées sont proposées aux familles et aux enfants (dès 6 ou 7 ans selon la forme physique). Ils participent aux randonnées prévues par les accompagnateurs de montagne qui forcément vous parleront aussi d'environnement, de patrimoine et de vie à la montagne. Inscrivez-vous en appelant le site que vous avez retenu, chaque lieu ayant sa propre organisation. Les 9 sites isérois : Alpe du Grand-Serre - Auris-en-Oisans - Chamrousse - Oz-en-Oisans - Grenoble/Col de l'Arzelier (des navettes sont mises en place de Grenoble jusqu'au col de l'Arzelier) - Saint-Pierre-de-Chartreuse - Plateau des petites roches du col de Coq (Au Col de Marcieu, sur le plateau des Petites Roches, au Col de Porte et à La Ruchère) - Chichilianne - Prapoutel les 7 Laux

www.journee-raquettes.org

Avec Transisère
aller retour
GAGNANT
Du 5 décembre 2009 au 25 avril 2010

SKILIGNE
Transport + Forfait
vers 11 stations

- Alpe d'Huez
- Alpe-du-Grand-Serre
- Auris-en-Oisans
- Autrans
- Chamrousse
- Lans-en-Vercors
- Les 2 Alpes
- Méandre
- Prapoutel/Les 7 Laux
- Saint-Pierre-de-Chartreuse
- Villard-de-Lans / Corrençon-en-Vercors

www.transisere.fr
0 820 08 38 38

Transisère
CONSEIL GÉNÉRAL