



PLATEAU DES PETITES ROCHES

Bienvenue sur le Plateau des Petites Roches, commune regroupant les villages historiques de Saint-Bernard du Touvet, Saint Hilaire du Touvet et Saint Pancrasse.

Situé dans le Parc Naturel Régional de Chartreuse au pied de la Réserve Naturelle des Hauts de Chartreuse, le Plateau offre un panorama exceptionnel du Mont Blanc au Mont Aiguille en passant par la chaîne de Belledonne. Véritable terrain de jeu pour les sportifs, le Plateau des Petites Roches regorge d'activités : randonnée, trail, escalade, spéléo, haut lieu du vol libre, notamment grâce à la Coupe Icare.

Le Plateau est également connu pour son Funiculaire, il traverse la pente la plus raide d'Europe. Construit en 1924 pour acheminer les matériaux de constructions des Sanatoriums, c'est désormais un chemin de fer touristique à l'ascension vertigineuse !



LES ESPACES
LOISIRS
ORIENTATION
EN ISÈRE



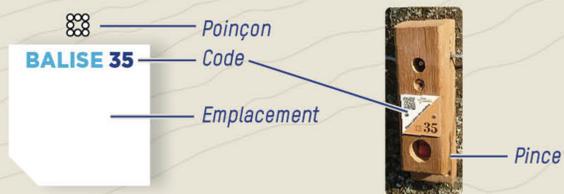
Toutes les activités outdoor
de l'Isère sont accessibles
depuis ISÈRE
OUTDOOR

Application mobile téléchargeable sur



COMMENT ÇA MARCHE ?

- 1- Orienter la carte et repérer le départ.
- 2- Choisir un itinéraire pour aller du départ à la balise 1.



- 3- Utiliser la pince pour poinçonner.
- 4- Répondre à la question du dépliant.
- 5- Continuer vers les balises suivantes en respectant l'ordre.

Bonne découverte !

RECOMMANDATIONS

- Assurez-vous de votre équipement et des conditions météorologiques avant votre départ.
- Pour le bien-être de chacun, respectez les autres usagers de la montagne.
- Restez sur les itinéraires, ne coupez pas à travers les champs.
- Respectez les aires de stationnement, les propriétés privées et la réglementation.
- Ramassez vos déchets, ne laissez rien sur site.
- Évitez la cueillette, les fleurs sont plus belles dans la nature.



L'application Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez lors de la pratique d'un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation...)

INFORMATIONS

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DES PETITES ROCHES

Tel : 04 76 08 33 99 ■ www.chartreuse-tourisme.com

MAIRIE

Tel : 04 76 08 31 48 ■ www.petites-roches.org

FUNICULAIRE DE SAINT HILAIRE

Tél : 04 76 08 00 02 ■ www.funiculaire.fr

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE COURSE D'ORIENTATION

www.cdco38.fr



PLATEAU DES PETITES ROCHES

PARCOURS D'ORIENTATION PATRIMOINE ADULTE

À LA DÉCOUVERTE DES DIOUX

BALISE 68
Panneau

1 LA CHAPELLE

Petite chapelle familiale construite en 1853 par un frère des écoles chrétiennes issu d'une vieille famille du Plateau en l'honneur de la Vierge. Ce lieu fut rénové récemment intégrant de nouveaux vitraux. Elle sert de lieu de recueillement mais aussi de sépultures pour des membres de la famille.

BALISE 74
Extrémité de la haie

2 VUE SUR BELLEDONNE

Le plateau des Petites Roches est un belvédère naturel à 180° sur les massifs environnants : le Mont-Blanc, le Grand Arc, Belledonne, les Grandes Rousses, le Vercors et la vallée du Grésivaudan. Cette longue chaîne de 70 km de long que constitue Belledonne, oscille entre 1500 et 3000m d'altitude.

Sur les 3 stations de ski, une seule a pu être organisatrice de compétitions pour les JO de Grenoble en 1968, laquelle ?

- 1 Le Collet d'Allevard
- 2 Chamrousse
- 3 Les 7 laux

BALISE 78
Pin

3 LES PRÉS DE FAUCHE

Le plateau est en partie recouvert de prairies, certaines sont destinées à la pâture des troupeaux de bovins, d'autres, aux foins. Le foin du plateau a été pendant longtemps exporté.

Quel était le principal acquéreur ?

- 1 Les éleveurs de la vallée
- 2 Les moines de la Grande Chartreuse
- 3 Les garnisons de chasseurs alpins

BALISE 73
Arbre mort

4 LA FLORE

Dans ce sous-bois humide et frais, la forêt abrite une végétation riche et colorée. Une des premières à éclore, la nivéole de printemps, occupe de grandes surfaces dans ce secteur des Dioux. L'ail des ours est une plante comestible utilisée dans la fabrication d'un pesto local. Le Lys martagon est visible au mois de juin, caractéristique, avec ses fleurs penchées comme des lampadaires.

Pourquoi les plantes de sous-bois fleurissent dès les premières chaleurs ?

- 1 Pour attirer les premiers insectes pollinisateurs
- 2 Pour éviter d'être écrasées par un trop grand nombre de randonneurs en été
- 3 Pour profiter au maximum de la lumière, avant que les arbres aient leur feuillage



Lys martagon



Ail des ours



Nivéole de printemps

BALISE 76
Grand panneau

5 LA FAUNE

À l'étage montagnard une faune importante s'est développée. Parmi laquelle se distingue : le grand pic noir, le chevreuil, le sanglier, l'écureuil, la martre des pins, et plus rare, la gélinotte des bois et le bec-croisé des sapins. De même, de nombreux micromammifères circulent dans ces forêts ainsi que des batraciens qui, après la période de reproduction, vivent cachés sous les feuilles.

La gélinotte des bois est une :

- 1 Gallinacée
- 2 Chauve-souris
- 3 Grenouille forestière

BALISE 77
Panneau

6 ANCIEN MOULIN DE PORTE-TRAINÉ

Situé en contrebas, ce site met en valeur les anciens moulins. Utilisant la force de l'eau, les meules écrasaient le grain. Pour régulariser le débit du ruisseau, un réservoir était creusé en amont du moulin, le bief, visible 50m plus haut. Les paysans utilisaient ces moulins pour mouliner les céréales et le fruit d'un arbre très présent ici pour en récupérer une huile.

De quel fruit s'agit-il ?

- 1 La noix du noyer
- 2 La faine du hêtre
- 3 Le cône de l'épicéa

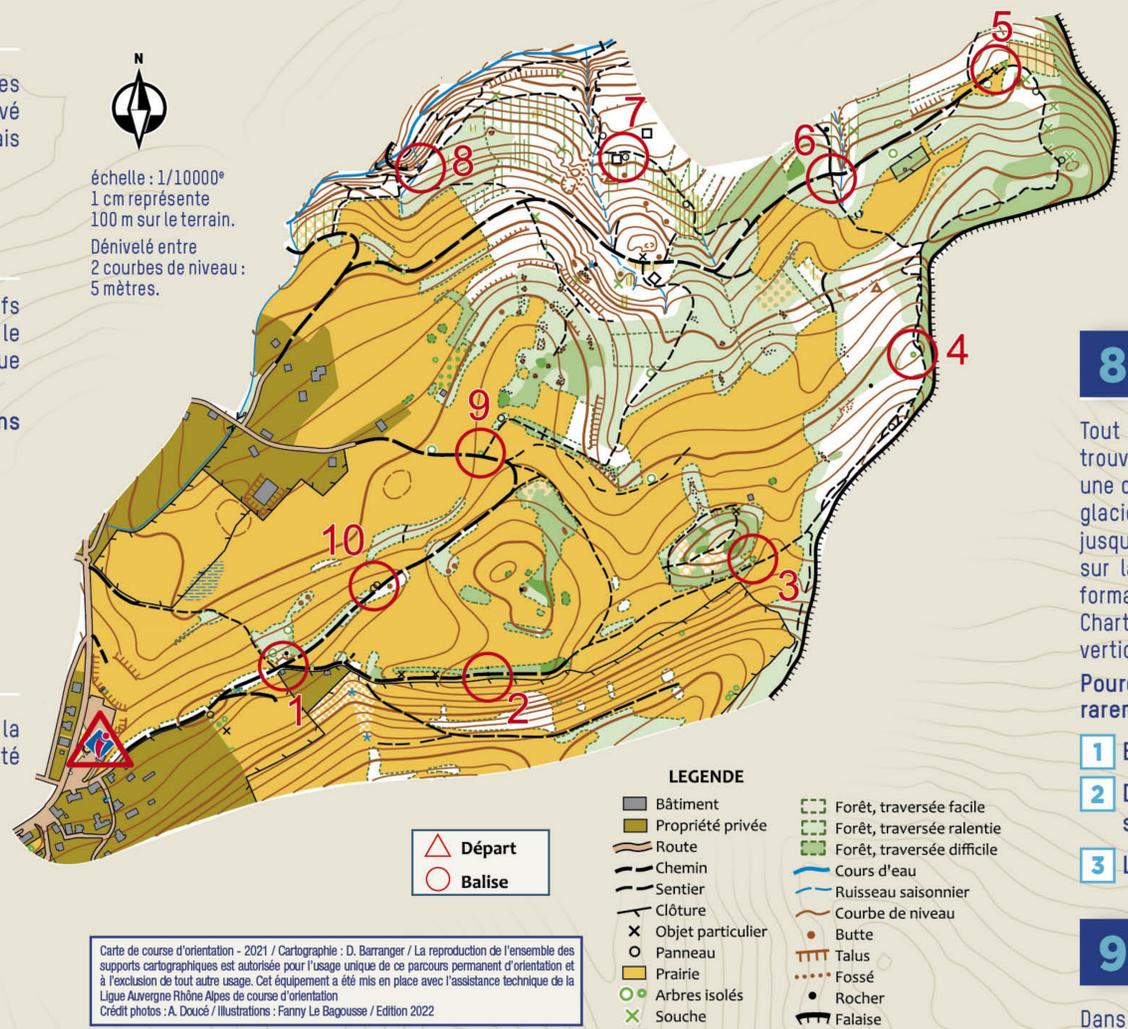
10 VUE SUR LES FALAISES DE CHARTREUSE

Au-dessus du plateau, des falaises verticales nous dominent et forment une longue bordure orientale qui relie la Dent de Crolles (2062m) au Mont-Graniér (1933m). Ces parois en calcaire sont parcourues par de nombreux itinéraires d'escalade et quelques passages escarpés pour le randonneur expérimenté.

Parmi les espèces animales rupestres (adaptées à la vie en paroi), cherchez l'intrus :

- 1 Le bouquetin
- 2 Le chevreuil
- 3 Le chamois
- 4 Le mouflon

BALISE 80
Panneau



7 VILLAGE DES DIOUX

Ici se trouvait autrefois un village qui fut abandonné au début du XX^{ème} siècle après avoir accueilli plus de 20 habitants vers les années 1850. Plusieurs villages ont ainsi disparu du Plateau que ce soit dû à des épidémies, des incendies ou plus tard à un éloignement trop important du village principal.

Cette construction isolée à proximité était :

- 1 Le four à pain du hameau
- 2 Une chapelle
- 3 Un grenier collectif

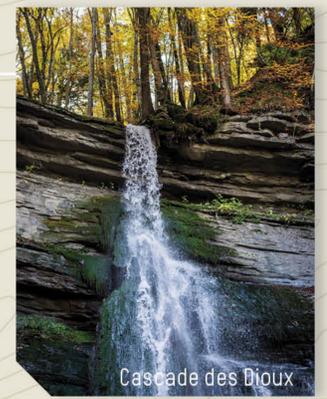
BALISE 75
Panneau

8 CASCADE DES DIOUX

Tout au long de ce rebord du Grésivaudan on trouve ces petits cirques arrondis accueillant une cascade. Il y a 20 000 ans, tandis que les glaciers des Alpes occupaient toute la vallée jusqu'à nos altitudes, les eaux s'écoulaient sur la surface du glacier et sur les côtés, formant ainsi dans les roches tendres de Chartreuse ces marmites de géant à axe vertical.

Pourquoi ces cascades sont-elles rarement gelées en hiver ?

- 1 Exposées vers l'Est, elles reçoivent trop de soleil
- 2 Dans les massifs calcaires, les eaux ont un long cheminement souterrain qui les maintiennent à une température douce
- 3 L'eau est chargée de calcaire dissous, ce qui l'empêche de geler



BALISE 79
Passerelle

9 L'ARBRE TÊTARD

Dans nos campagnes, les frênes étaient taillés régulièrement à l'automne tous les 3 ou 4 ans en coupant les branches près du tronc. Celles-ci étaient données aux chèvres, très friandes des feuilles puis les rameaux étaient rangés sous forme de fagots qui servaient de combustible dans les fours à pain !

Pourquoi cette appellation d'arbre têtard ?

- 1 On les trouvait souvent près des mares et les grenouilles poussaient entre leurs racines.
- 2 La taille régulière donne au sommet du tronc une grosse tête semblable à celle du têtard.
- 3 Têtard comme têt : qui repousse sans cesse.



BALISE 72
Panneau