



## NOS CONSEILS randos

Car une belle sortie raquettes est une sortie préparée !

1 La veille, prendre le temps de **vérifier la météo**, le risque d'avalanche notamment, et choisir un itinéraire adapté aux capacités du groupe.

Météo des neiges : 08 99 71 02 38

2 **Partir à plusieurs** (ou prévenir un proche de son itinéraire), **bien équipés**. Chaussures montantes, eau, de quoi manger, une protection solaire / pluie / neige / froid, un topo et son téléphone dans le sac à dos. Rester attentif aux évolutions de la météo et à la tombée de la nuit !

3 Envie d'observer la faune de montagne, d'emprunter des itinéraires plus confidentiels ? Faites appel à un professionnel pour une sortie en toute sécurité !

[destinationchartreuse.fr/accomp](http://destinationchartreuse.fr/accomp)

### RISQUE D'AVALANCHES



Faible



Fort



Limité



Très fort



Marqué

### SIGNALÉTIQUE ET BALISAGE



**Balisage** indiquant les numéros des itinéraires raquettes



**Signalétique** 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)



## LA POINTE DU Frou /

La Ruchère (St Christophe sur Guiers)

TOPO RAQUETTES

Une petite boucle avec la possibilité de faire un aller-retour. Idéale pour les familles, elle offre une balade à travers les forêts et prairies de cette région préservée. En point d'orgue : une vue imprenable sur la vallée du Guiers depuis la pointe du Frou.

## 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**.

## Renseignements

Office de tourisme :

Place de la mairie 38 380 St Pierre de Chartreuse

Tél : 04 76 88 62 08 / Mail : [info@coeurchartreuse-tourisme.com](mailto:info@coeurchartreuse-tourisme.com)

Météo montagne : 32 50

Secours en montagne : 112



DIFFICULTÉ

4 km

100 m

2 h

- En aller-retour
- Départ / Arrivée : Foyer de fond
- Parking : parking du Foyer de fond
- Itinéraire praticable sans neige : oui

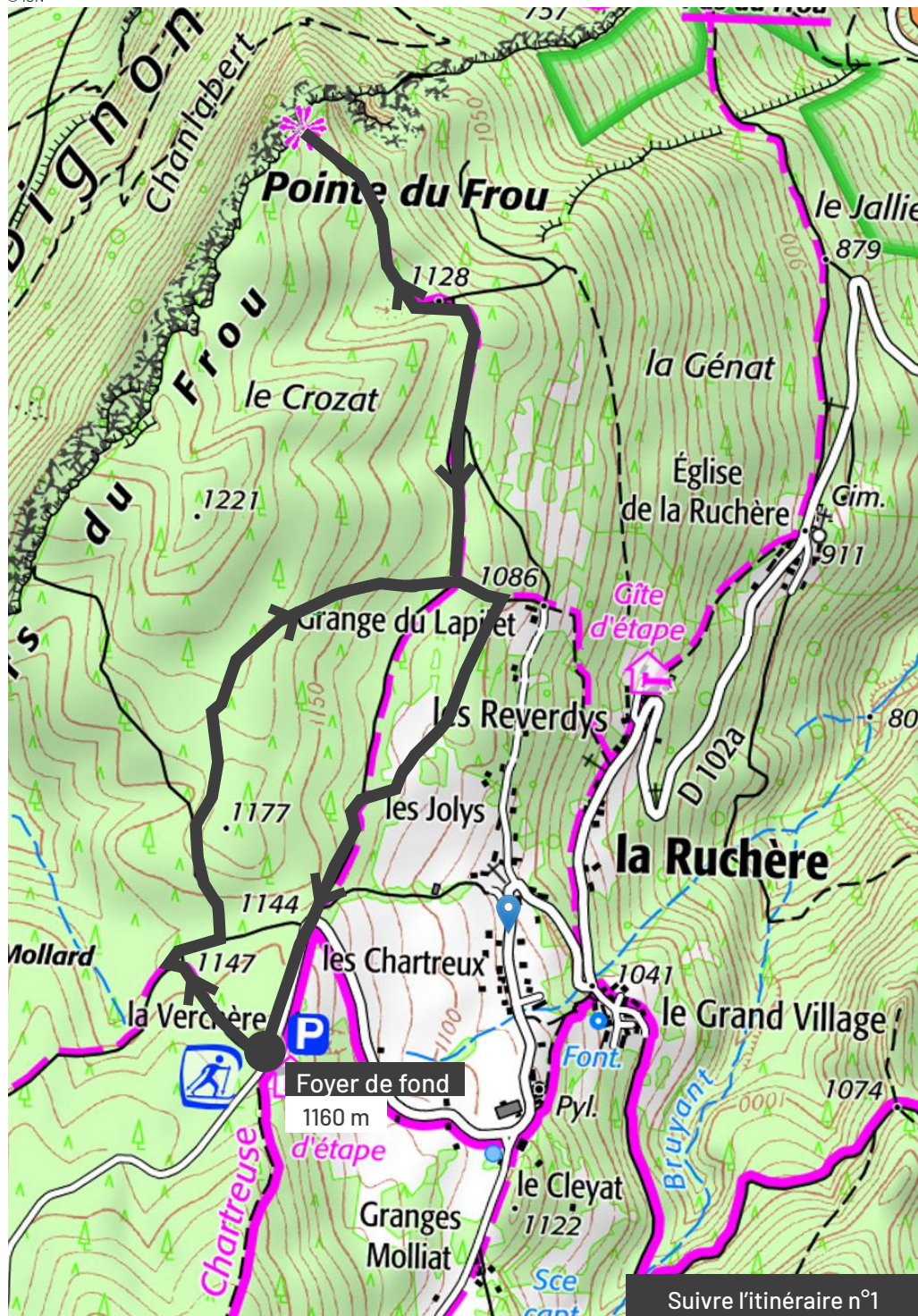


DESTINATION  
**CHARTREUSE**



[www.destinationchartreuse.fr](http://www.destinationchartreuse.fr)

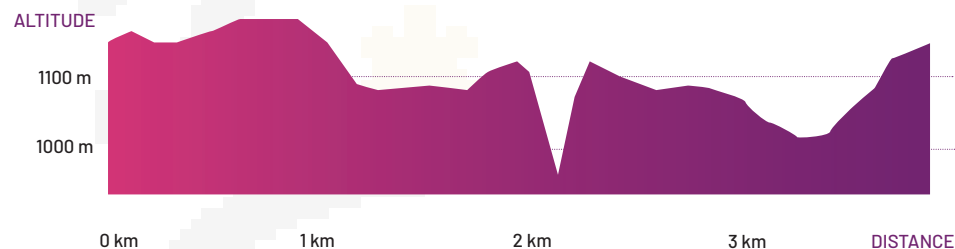




Suivre l'itinéraire n°1

## Indications

Depuis le site nordique de la Ruchère, démarrez votre itinéraire en empruntant le sentier forestier situé à droite de l'entrée des pistes de ski de fond. Après une grande descente vous allez en aller retour à la pointe du Frou (itinéraire d'été) avant d'emprunter les prairies pour revenir au foyer. Ce parcours entièrement boisé vous conduit jusqu'à la pointe du Frou, où vous pourrez profiter d'un panorama spectaculaire sur la vallée du Guiers (prudence aux abords de la falaise). Pour le retour, traversez de magnifiques prairies qui offrent une vue époustouflante sur le site de la Ruchère.



## À VOIR / À FAIRE à proximité

- Les Champs du pain (à 11 km du départ) : boulangerie bio, ateliers
- Coopérative Ici en Chartreuse (à 14 km du départ) : fabrication de fromages
- Chocolaterie Chappaz (à 15 km du départ) : visite de la chocolaterie, confiserie
- Ferme de Plantimay (à 18 km du départ) : visite de ferme



Informations et autres idées de visites sur [destinationchartreuse.fr/pepites](http://destinationchartreuse.fr/pepites) ou sur la carte touristique (disponible gratuitement dans les Offices de Tourisme du massif).



Les Champs du pain



Coopérative Ici en Chartreuse



Chocolaterie Sandrine Chappaz