

i Quelques informations pour vous accompagner...

CONSEILS PRATIQUES Prudence avant de partir

- ▶ Consultez les prévisions météo
- ▶ Prévenez (famille, hébergeur...) de votre itinéraire
- ▶ Équipez-vous : bonnes chaussures de marche (même pour les enfants !), vêtements imperméables et chauds, lunettes de soleil et chapeau
- ▶ Emportez un petit sac à dos contenant de l'eau, des barres énergétiques et de la crème solaire
- ▶ Ne prenez pas de raccourci : quitter un sentier est souvent la meilleure façon de se perdre !

BONNE CONDUITE EN MONTAGNE, RESPECTONS LA NATURE !
Les règles du randonneur

- ▶ Je prends un sac pour ramener TOUS mes déchets.
- ▶ Je referme les barrières et portillons des parcs à bétail
- ▶ Je ne prends pas de raccourci pour limiter l'érosion des sols
- ▶ Je ne piétine pas dans les prés pour laisser l'herbe au bétail
- ▶ Je partage les sentiers avec les vététistes, les cavaliers
- ▶ Je respecte les propriétés privées
- ▶ Je ne cueille pas les fleurs protégées ou rares
- ▶ Je tiens mon chien en laisse pour ne pas déranger le bétail et la faune sauvage (entre juin et septembre les chiens ne sont pas conseillés dans les zones d'alpage)
- ▶ Je sais être discret pour les autres randonneurs et pour les animaux

LAISSEZ-VOUS GUIDER...

Les accompagnateurs en montagne et moniteurs brevetés vous proposent de nombreuses balades à thème diversifiées et conviviales. Ces professionnels vous transmettront l'amour de leur région et vous en livreront ses mille et un secrets! Demandez la liste des accompagnateurs dans les Offices de tourisme et consultez leurs suggestions dans le programme des animations.

LÉGENDE

	Accès PMR		Itinéraire des petites randonnées
	Inaccessible l'hiver		Itinéraire de la Grande Traversée du Vercors
	Aire de pique-nique		Itinéraire du Parc Naturel Régional du Vercors
	Barbecue à disposition		Itinéraire de la Grande Randonnée
	Vue panoramique		Itinéraire de la Grande Randonnée de Pays
	Point d'eau		
	Accès poussette		

Ne pas confondre les marques de balisage avec les limites de parcelle forestière

POUR ALLER PLUS LOIN ▶ parc-du-vercors.fr

Pour découvrir des idées randonnées à pied, en vélo, en hiver comme en été: rando.parc-du-vercors.fr
Pour randonner en itinérance sur les Grandes Traversées du Vercors: vercors-gtv.com

Pour aller plus loin, retrouvez le Carto-guide 4 Montagnes et la carte IGN Autrans-Gorges de la Bourne, en vente dans nos offices de tourisme

Circuits non exempts de risques. Nous vous proposons de vous faire conseiller par un professionnel diplômé.



ST NIZIER

LE ROCHER DE L'ÂNE

Durée moyenne : 2h30
Distance : 6.3 km
Dénivelé : 180m+
Niveau : **Facile**



POUR ALLER PLUS LOIN...

Après le parcours accrobranche, vous pourrez observer le dernier pylône restant de l'ancienne remontée mécanique du Moucherotte. Sur la piste forestière du Bois des Plagnes, le chemin contourne le Rocher de l'Âne, sur lequel on peut régulièrement observer des grimpeurs sur l'une des nombreuses voies d'escalade.

Au départ de l'Office de Tourisme, prendre la direction de Lans en Vercors. Passer la dernière maison sur la gauche et emprunter le chemin dans le champs en direction du parc accrobranche. Le traverser. Sur le parking du Mollarout, prendre le chemin qui fait face. Rejoindre la piste forestière du Bois des Plagnes, puis poursuivre en direction des Clots. Aux Clots, descendre sur la droite en direction des Volants, traverser la route RD 106 et la longer jusqu'à l'abri bus. Reprendre la Via Vercors jusqu'à St Nizier, en direction de l'Office de Tourisme.



ST NIZIER

LA CHARBONNIÈRE

Durée moyenne : 2h00
Distance : 5.5 km
Dénivelé : 250m+
Niveau : **Facile**

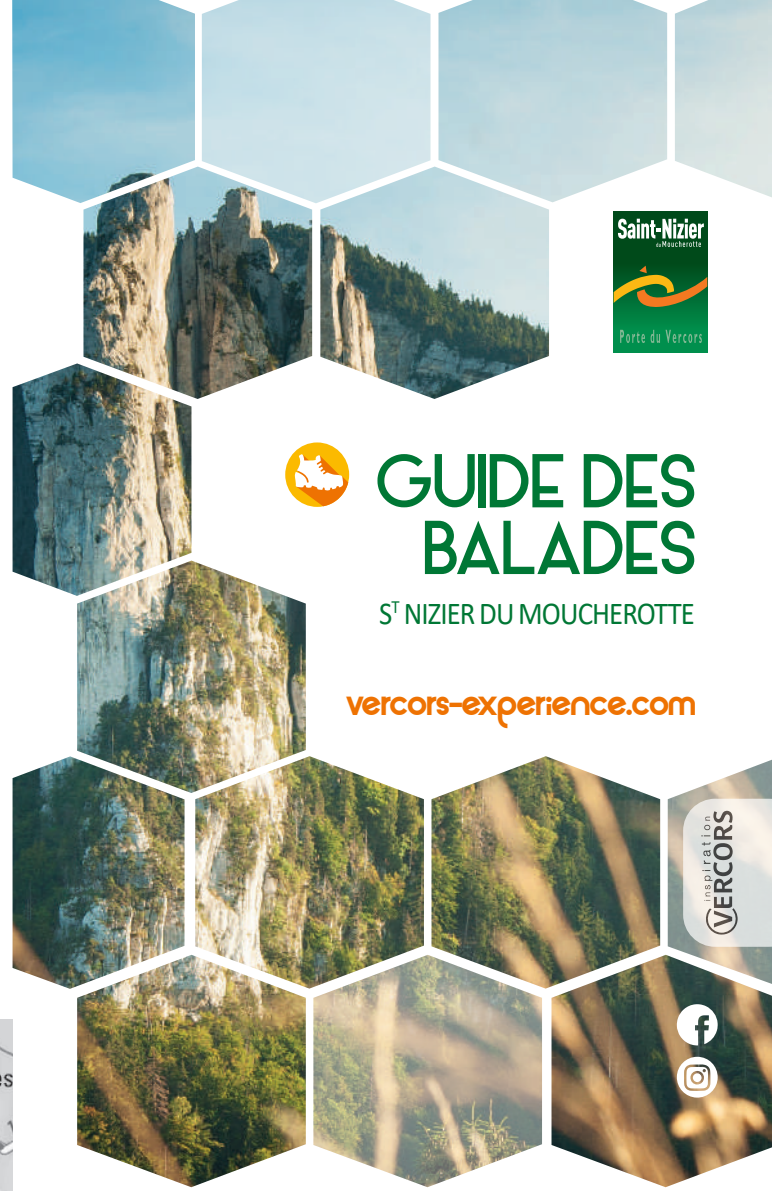


POUR ALLER PLUS LOIN...

À SAVOIR
Il vous est possible d'admirer le tremplin depuis le bas ! (Voir panneau pédagogique)

VARIANTE
Un départ du parking de la zone artisanale du tremplin est également possible.

Au départ de l'Office de Tourisme, prendre la direction du belvédère d'où vous pourrez contempler un paysage à 360°. Continuer jusqu'à un grand portail : prendre le sentier à travers bois pour rejoindre une petite route. Prendre à droite puis, après le muret sur la gauche, prendre le chemin jusqu'à la route. Traverser pour prendre le sentier descendant, puis prendre le sentier à droite direction Trou Poussebou. Prendre la direction du Bois de Poussebou : le sentier vous permet de vous balader à flanc de montagne et profiter d'une vue plongeante sur l'agglomération grenobloise. Vous arriverez au panneau pédagogique de la Charbonnière. Derrière celui-ci, un petit sentier vous permettra de rejoindre le site. Le retour s'effectue par le même itinéraire.



GUIDE DES BALADES

ST NIZIER DU MOUCHEROTTE

vercors-experience.com

Bureau d'information Touristique de St Nizier du Moucherotte

79 place du 4 avril 1929, 38250 St Nizier du Moucherotte
04 76 53 40 60
info.stnizier@otivercors.com
vercors-experience.com



Édition : Juin 2023 Service communication - Impression : Imprimerie du Pont de Claix - Crédits photos : D.Boudin Focus Outdoor ne pas jeter sur la voie publique



ST NIZIER

LES PUCELLES PAR LE ROC DE BATAILLON

Durée moyenne : 2h30
Distance : 5.5 km
Dénivelé : 280m+
Niveau : **Moyen**



POUR ALLER PLUS LOIN...

Au départ de l'Office de Tourisme, prendre en direction du belvédère depuis lequel vous pourrez contempler un paysage à 360°. Emprunter le petit sentier derrière l'ancienne table d'orientation. Arrivé à la tribune présidentielle, suivre la route goudronnée jusqu'au Tremplin. Emprunter les marches qui mènent au sommet pour profiter du panorama. Derrière le Tremplin, suivre le GR (marquage rouge et blanc) et prendre sur la gauche dans les bois. Arrivé au *Roc de Bataillon*, emprunter la large piste descendante. Au niveau de la piste forestière, prendre à gauche, puis continuer jusqu'au parc accrobranche. Traverser celui-ci jusqu'à la route, puis prendre à droite pour retourner à l'Office de Tourisme.

UN PEU D'HISTOIRE...

D'après une des légendes, trois jeunes filles, poursuivies par des mécréants, invoquèrent Saint Nizier ; aussitôt elles furent changées en trois blocs énormes et la terre s'ouvrit pour engloutir leurs persécuteurs. On dit qu'elles l'avaient provoqué par leur coquetterie, et que le Saint les a métamorphosées pour les en punir.

VARIANTE : LE MOUCHEROTTE

Reprendre le GR 91 qui monte jusqu'au Moucherotte. Passer devant la cheminée, puis revenir par le même itinéraire.
6h + 710m 9.5kms



ST NIZIER

BALADE SOUS LA FALAISE

Durée moyenne : 2h00
Distance : 4.5 km
Dénivelé : 130m+
Niveau : **Moyen**



POUR ALLER PLUS LOIN...

Au départ de l'Office de Tourisme, emprunter sur la gauche l'itinéraire de la Via Vercors en direction de la *Chaussière*, peu après le rond point de la route de Grenoble. Prendre à gauche et traverser la Ferme Rony. Suivre la route forestière, puis suivre le panneau sous la falaise offrant une superbe vue sur Engins. Au Goulets des *Moulins*, prendre la direction de St Nizier. Remonter au bord d'un champs, puis suivre le marquage jusqu'au rond point et retourner à l'Office de Tourisme.

ATTENTION, ITINÉRAIRE DÉCONSEILLÉ :

- En cas de pluie
- Pour les personnes sujettes à la peur du vide

Itinéraire praticable avec des enfants, à partir de 6 ans.



ST NIZIER

PLATEAU CHARVET

Durée moyenne : 3h00
Distance : 8 km
Dénivelé : 220m+
Niveau : **Facile**



POUR ALLER PLUS LOIN...

Au départ du village, emprunter peu après le rond-point de la route de Grenoble sur la gauche, l'itinéraire de la Via Vercors menant à *Rochetière* (par *La Chaussère*). De là, suivre les *Roux*, *plateau Charvet*, et *Curte*. Retour au village par *Charvet*, *Le Goyat*, *Rochetière*, puis la *Chaussère*.

UN PEU D'HISTOIRE...

St Nizier du Moucherotte est un village chargé d'histoire. Les combats héroïques de la résistance au début de l'été 1944 ont laissé en témoignage le site de la Nécropole, accessible en visite libre. Quelques années plus tard, ce sont les Jeux Olympiques de Grenoble de 1968 qui marqueront le territoire avec l'installation du tremplin olympique haut de 90m.



ST NIZIER

VILLAGE & TREMLIN

Durée moyenne : 1h30
Distance : 3.5 km
Dénivelé : 110m+
Niveau : **Très facile**



POUR ALLER PLUS LOIN...

UN PEU D'HISTOIRE...

Le Tremplin du Dauphiné est un tremplin de saut à ski français, situé dans le village de Saint-Nizier-du-Moucherotte à l'ouest de Grenoble dans l'Isère, construit pour les Jeux olympiques d'hiver de 1968, son point K est de 112 mètres.

VARIANTE

Départ possible depuis le site d'escalade.

