

NOUVEL AN EN CHARTREUSE

Raquettes à Saint Môme en hôtel**

4 jours / 3 nuits / 3,5 jours de randonnée



Nous sommes ici "chez nous" et nous connaissons ce massif jusque dans ses moindres recoins. La vallée des Entremonts est située à cheval sur la Savoie et l'Isère, autrefois entre la Savoie et la France. C'est une vallée au passé très riche et qui concilie agriculture de montagne, tourisme maîtrisé et environnement.

La randonnée en raquettes ne nécessite aucune aptitude particulière, l'apprentissage est facile et immédiat. Les randonnées s'effectuent au départ d'une magnifique auberge de montagne, niveau hôtel, récemment construite dans le style cartusien traditionnel. Cette auberge est située au cœur du Cirque de St Môme et vos hôtes seront derrière leurs fourneaux pour nous faire déguster les spécialités locales. Ce sera l'occasion de se transformer en trappeurs en suivant la trace de quelque chevreuil, en se faufilant sous les branches enneigées des sapins dans un silence absolu, seulement troublé par le crissement de la neige sous vos raquettes. N'oublions pas pour autant la joie de traverser les villages enfouis sous la neige et dont les cheminées qui fument attestent que même en hiver, la**

montagne ne reste pas inhabitée. Des sommets à la clé, la découverte magique du Monastère de la Grande Chartreuse sous son manteau hivernal, les rencontres : pas de doute, en Chartreuse il y a une ambiance particulière !

PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Rendez-vous en gare de Chambéry TGV (sortie principale) à 12h si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à votre hébergement à 12h45 si vous venez en voiture. Merci de préciser votre mode d'accès à l'inscription. Ensuite, transfert à votre hébergement. Vous devez vous présenter au rendez-vous (que ce soit à la gare ou à votre hébergement) en tenue de randonnée, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans votre gourde et vos chaussures de randonnée à portée de main. En effet, les chambres ne sont disponibles que dans l'après-midi. Pour le premier pique-nique en commun et en plus de nos préparations, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux. Après le repas dans la nature, nous démarrons du **Plateau du Désert d'Entremont**. Nous attaquons ensuite la montée qui nous mène au **Col du Grapillon** (1509 m), au pied des falaises du Mont Outheran. C'est par une douce crête en forêt que nous débouchons au sommet de **La Cochette** (1618 m), exceptionnel promontoire sur la Chartreuse et toute la vallée des Entremonts. En cas de fort enneigement, la première randonnée s'effectuera au départ de votre hébergement.

▲ **8km, 3h30 de marche, +480m/-480m de dénivelée**

JOUR 2 : Cette journée est consacrée à la découverte du **Cirque de la Plagne**, mais également de l'architecture et de la vie locale de la vallée des Entremonts. Nous partons du village d'Entremont Le Vieux et, de clairière en clairière, nous gagnons successivement le **Mont de La Grainerie** (1129 m), les **Granges du Pritz** (1209 m), le village de **La Plagne** (1115 m). Nous terminons la journée au **Mont des Rigauds** (1129 m), face à la douce lumière du soleil couchant.

▲ **9km, 4h de marche, +480m/-480m de dénivelée**

JOUR 3 : Nous randonnons dans la zone de silence du **Monastère de la Grande Chartreuse** où nous évoquons l'histoire et la vie austère des Chartreux, présents dans ce lieu depuis plus de neuf siècles. Après avoir découvert l'ensemble imposant des bâtiments (le monastère ne se visite pas) et s'être imprégnés de la quiétude de ce lieu magique, nous montons jusqu'au **Habert de Billon**, ancienne bergerie des Chartreux. Nous découvrons ensuite les chapelles de **Notre Dame de Casalibus** et **Saint Bruno**, construites sur l'emplacement du premier monastère.

▲ **8km, 5h de marche, +500 m/-500m de dénivelée**

JOUR 4 : Pour cette dernière journée, nous effectuons l'ascension de la **Pointe de la Gorgeat** (1485 m), splendide belvédère sur la vallée des Entremonts d'où nous pouvons reconnaître les lieux parcourus pendant le séjour. Nous redescendons ensuite dans la haute vallée du Cozon, afin de retrouver notre point de départ.

Après un petit crochet à votre hébergement, l'arrivée est prévue en gare de Chambéry TGV vers **18 heures** (transfert **sur réservation à l'inscription**).

▲ **8km, 4h de marche, +470m/-470 m de dénivelée**

Le programme indiqué est donné à titre indicatif et peut être modifié en fonction des conditions météo, de l'enneigement ou de conditions locales particulières. Votre accompagnateur fera tout son possible pour faire face à ces aléas, avec son expérience et son professionnalisme, en modifiant le programme si besoin est. Ainsi, il choisira plutôt une randonnée vers un sommet en cas de temps dégagé et plutôt une randonnée en forêt en cas de mauvais temps. Compte-tenu de l'emplacement de votre hébergement, votre accompagnateur adaptera les randonnées, de manière à limiter les déplacements en véhicule. Il pourra notamment vous proposer d'autres randonnées non mentionnées dans ce programme, mais tout aussi intéressantes.

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivellée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter. Il est bien sûr évident qu'en raquettes, l'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués.

Enneigement :

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer, nous assurons tout de même le départ de nos séjours.

L'ambiance et la luminosité hivernale sont au rendez-vous même s'il faut porter un peu les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige. Depuis que nous organisons cette randonnée, nous avons rarement eu besoin de porter les raquettes.

FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : Moyen

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif. Entre 8 et 9 km, entre 4h15 et 5 heures de marche et environ 500 mètres de dénivellée par jour

PORTAGE : Séjour en étoile : vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

GROUPE : De 6 à 12 personnes seulement

ENCADREMENT : Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, qualification raquettes, spécialiste de la Chartreuse.

HEBERGEMENT : Le Chalet du Cirque de St Même (04 79 65 89 28) est une auberge de montagne, niveau hôtel**, avec douche et WC dans la chambre. Situé dans le cadre sauvage de ce site classé Réserve naturelle, ce bâtiment récemment rénové dans le style cartusien traditionnel est labellisé « Accueil du Parc Naturel de Chartreuse ». Vos hôtes auront à cœur de vous faire déguster leurs spécialités locales autour de la cheminée.

ACCUEIL : Le Jour 1 à 12h devant la Gare de Chambéry TGV si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à votre hébergement à 12h45 si vous venez en voiture. Merci de nous le préciser à l'inscription.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message au 04 79 65 88 27.

DISPERSION : Le Jour 4 en fin d'après-midi à votre hébergement ou vers 18 heures à la Gare de Chambéry TGV

DATES ET PRIX

Du 29/12/2017 au 01/01/2018 : **528 €**

Chambre individuelle (très peu de disponibilités) : **+ 72 €.**

Transfert aller et retour depuis la gare de Chambéry : **18 € par personne à réserver à l'inscription.**

Frais d'inscription : Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le vin pendant les dîners et une coupe de champagne pour le réveillon.
- Le prêt des raquettes et des bâtons.
- Les transferts prévus au programme.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les assurances annulation et ou assistance – Rapatriement.
- Les frais d'inscription, éventuels
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

MOYEN D'ACCES :



EN VOITURE :

A 12h45 à votre hébergement à Saint Môme

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Covoiturage :

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.covoiturage.fr ou www.idvroom.com.

Pour aller de Lyon à St Pierre d'Entremont :

Quitter l'autoroute A 43 (Lyon-Chambéry), sortie 10 (Les Abrets). Prendre la direction Massif de Chartreuse par Pont de Beauvoisin (D82) et Les Echelles (N6). Prendre alors St Pierre d'Entremont (D 520c).

Pour aller de Chambéry à St Pierre d'Entremont : Depuis l'autoroute A 41 au nord de Chambéry, prendre la direction "Massif de la Chartreuse" par la D 912. Franchir le Col du Granier et descendre jusqu'à St Pierre d'Entremont.

De St Pierre d'Entremont au Chalet du Cirque de St Môme : Prendre la direction du Cirque de St Môme (4 km) et aller se garer au parking au bout de la route. Continuer à pied 200 mètres pour rejoindre le Chalet et avoir tous les renseignements pour pouvoir décharger les bagages et garer la voiture.

Parking :

Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

Retour voiture : Depuis votre hébergement à St Pierre d'Entremont.



EN TRAIN :

Gare de Chambéry TGV

Paris Gare de Lyon : 08h45

Lyon Part Dieu : 10h32

Marseille : 08h05

09h54 Lyon Part Dieu : 10h32

Chambéry : 11h50

Chambéry : 11h55

Chambéry : 11h55

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com.

Attention : en cas d'insuffisance de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ.

Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, **évitez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's** tant que le départ n'est pas assuré.



EN AVION :

Aéroport de Lyon Saint-Exupéry

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Liaisons quotidiennes pour Chambéry : www.altibus.com

Retour avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Liaisons quotidiennes depuis Chambéry : www.altibus.com

HEBERGEMENT :

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, les hébergements ci-dessous sont des partenaires :

A Chambéry : Hôtel** Ibis Styles Hôtel (04 79 62 37 26) 154 Rue Sommeiller, à 200 mètres de la gare SNCF.

A St Pierre d'Entremont :

Chalet du Cirque de St Même (04 79 65 89 28), auberge de montagne, niveau hôtel**.

Chambre d'hôtes de Montbel (04 79 65 81 65).

Chambre d'hôtes Le Habert du Terray (04 79 65 89 74).

Chambre d'hôtes Le Bouton d'Or (04 79 26 24 69).

Hôtel** du Grand Som (04 79 26 25 50)

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.



EQUIPEMENT CONSEILLE :

(À adapter selon les saisons)

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et **proscrire les combinaisons de ski**, trop chauds et encombrants.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet.

- 1 paire de mouffles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. **Proscrire absolument les bottes et après-skis.**
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

Et puis...

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors du pique-nique du premier jour !

MATERIEL FOURNI

Nous vous fournissons des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking, des bâtons.

Raquettes TSL 225

Bâtons rigides, plus solides que les bâtons télescopiques.

Nous fournissons gracieusement ce matériel. Si vous êtes déjà équipés, vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est parfaitement fiable. Merci dans ce cas de nous le signaler à votre inscription, en précisant ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe.

Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, merci de nous le signaler, nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80 m et pesez plus de 80 kg.

POUR EN SAVOIR PLUS :

Réveillon :

Le réveillon se déroulera dans une auberge à l'ambiance feutrée au cœur du Cirque St Même, autour de la cheminée, après un transfert en véhicule (8 km). Il s'agit d'un repas amélioré.

Repas des autres jours :

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Ces pique-niques sont préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

TRANSFERTS INTERNES

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule. Dans ce cas-là, il est bien évident que vous serez défrayés des frais engagés.

Groupes constitués :

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

ENCADREMENT

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

NOS POINTS FORTS

- Un massif préservé à l'écart des remontées mécaniques et des foules hivernales.
- La découverte du Parc naturel de Chartreuse, avec ses plus beaux sites.
- La découverte incontournable du Monastère de la Grande Chartreuse.
- L'hébergement dans des chambres d'hôtes confortables.
- Le réveillon autour de la cheminée dans une auberge chaleureuse, au cœur du Cirque St Même.
- Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité.
- Minibus à disposition permettant de modifier le programme en cas de faible enneigement.
- L'accès TGV facile (3 h de Paris) avec prise en charge et dispersion en gare de Chambéry.
- En correspondance avec les horaires de TGV (pas de nuit supplémentaire sur place).
- Installés en Chartreuse, nous connaissons ce massif jusque dans ses moindres recoins.
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays.

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir la Chartreuse, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

BIBLIOGRAPHIE

La raquette, Jean-Marc Lamory, éditions Didier Richard.

Guide GALLIMARD Chartreuse

Le Guide de la Chartreuse, Jean Billet, éditions de la Manufacture.

La Grande Chartreuse par un Chartreux, 14ème édition, impression SADAG à Bellegarde (01).

"La Savoie Vagabonde", Tome 2, Jean-Marie JEUDY, Editions Glénat

"La Chartreuse à petits pas", Bruno Carcassonne, Edition Le Génie des Glaciers

ALPES MAGAZINE n°5, " Chartreuse nature forte", p 26

ALPES MAGAZINE n°12, "1903 : on expulse les Chartreux".

ALPES MAGAZINE n°40, " Les Parcs des Alpes ", p 62

ALPES MAGAZINE n°64, " La Chartreuse, un Vatican montagnard ", p 42.

ALPES MAGAZINE n°67, " Le Granier comme un film catastrophe ", p 22.

ALPES MAGAZINE n°70, " Le Monastère de La Grande Chartreuse ", p 68.

ALPES MAGAZINE n°79, " Jour d'hiver en Chartreuse ", p 76.

ALPES MAGAZINE n°82, " Parc naturel de Chartreuse, un avant-goût des Alpes ", p 84.

ALPES MAGAZINE n°83, " Chambéry, la discrète cité ducale », p 72.

ALPES MAGAZINE n°107, Numéro spécial Chartreuse.

ALPES MAGAZINE n°114, " Chambéry, profil d'un carré idéal ", p 44.

ALPES MAGAZINE n°134, « Monastères alpins, des hommes et des lieux », p 28.

FILMOGRAPHIE

« Le Grand Silence » de Philippe GRONING.

VIDEO

- "La Chartreuse, pays de charme et de mystère", Jean-Claude GARNIER

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard "Chartreuse-Belledonne-Maurienne"

1 / 25 000 IGN 3334 OT Massif de Chartreuse Sud

1 / 25 000 IGN 3333 OT Massif de Chartreuse Nord

ADRESSES UTILES

www.parc-chartreuse.net

NOTES PERSONNELLES



En cas de problème de dernière minute, appelez :

en priorité au 04 90 09 06 06

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter

au 07 77 08 14 68