



# Avec mon âne dans le parc de la Chartreuse, en famille FRANCE - ALPES DU NORD



*L'été est enfin là ! Fleurs, oiseaux, papillons, tous sont éveillés..., il est temps d'en profiter. On part en vacances, on part en montagne. Mais quelle idée !? Le temps est suspendu et c'est si accessible. La vie au naturel, un retour à l'essentiel à partager avec nos enfants.*

*On pose tous ensemble nos valises à l'arrivée, le quotidien est loin ! Une semaine pour prendre le temps de se déplacer, de regarder passer les troupeaux, de sentir l'herbe sous nos pieds, au rythme du sabot des ânes sur le sentier. Après chaque journée de déambulation dans la verdure et les chemins de pierres, le coucher de soleil sur la roche imposante est notre récompense. Saucisses, grillades et petits légumes cuisent sur le feu, leurs senteurs se répandent dans la forêt et s'entremêlent. Sous le ciel étoilé, la nuit va être calme et le repos bien mérité. On se sent ressourcé, vivant, apaisé.*

*Ces vacances sont l'occasion de se retrouver en famille en partageant un mode de vie : local et simple au contact des animaux.*



5 jours / 4 nuits  
4,5 jours de  
randonnées



6 à 14 personnes



Itinérant



Campement - Gîte



Code : 1324

## **LES POINTS FORTS :**

- La visite du musée de l'Ours des cavernes
- La présence quotidienne des ânes
- Passer du temps en famille



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : UN NOUVEAU MONDE

Rendez-vous devant l'Office de Tourisme de Saint Pierre d'Entremont, également Relais du Parc Naturel Régional de Chartreuse à 13h30. Vous pouvez y accéder en voiture ou en bus depuis Chambéry. Soyez habillés 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. Vous aurez déjà pris votre repas de midi, mais il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin d'avoir des échanges culturels fructueux durant la semaine.

De Saint Pierre d'Entremont au Château le dépaysement est immédiat. Après avoir fait connaissance entre nous, il est temps de le faire également avec les ânes, nos compagnons de la semaine : caresses, brossage, bûchage et quelques principes de base pour partir du bon pied. Par les anciens chemins des chevaliers, nous grimpons vers le Château de Montbel, l'ancienne résidence des seigneurs des Entremont. C'est un magnifique point de vue sur la vallée pour découvrir notre itinéraire futur. Cette première journée permet à chacun de trouver son rythme.

En fin de journée, l'accompagnateur(trice) présente l'atelier « Acrylique et Empreintes » qui aura lieu jeudi avec Nathalie et donne des indications pour la cueillette de la semaine. Les enfants s'adaptent facilement : c'est le premier soir, et ils sont déjà épanouis ! Ce campement à la ferme au cœur de la forêt incite au jeu, et à la détente. Quel plaisir de construire son camp, des gestes simples, des gestes utiles. Les enfants participent, c'est un jeu en soi et chacun s'y prête avec plaisir !

▲ 4km, 1h30 de marche, +350m/-0m de dénivelée

### JOUR 2 : DU CHATEAU A ST PIERRE D'ENTREMONT

On se réveille au chant du coq à la Ferme des Allières, puis visitons l'ancienne scierie familiale du hameau du Château. Nous glanons de quoi aromatiser nos salades en chemin, ou agrémenter la tisane, quelques baies cueillies, plus tard, nous arrivons à la ferme du Villard. Ici, ce sont des chèvres que l'on bichonne pour leur fromage. Quel régal pour le pique-nique ! L'odeur est forte, les enfants rient. Leurs yeux, leurs oreilles et leur nez sont aux aguets comme ceux de nos nouveaux compagnons les ânes.

Nous poursuivons la marche pour arriver au camping pour la pause goûter. Temps libre dans le bourg, fraîche trempette à la rivière, et un repas chaud nous attend le soir.

▲ 7km, 3h30 de marche, +50m/-400m de dénivelée

### JOUR 3 : DE MONTS EN MERVEILLES : DE ST PIERRE D'ENTREMONT AU CIRQUE DE LA PLAGNE

Au petit matin, au sortir de la tente, c'est l'apprentissage qui se met en marche : les enfants ont bien pris le coup de main. Ils préparent les ânes... Ils forment un groupe d'amis inséparables maintenant ! Leur impatience est palpable, la journée promet d'être encore belle.

Aujourd'hui le sentier nous promène entre les hameaux. Les ânes attirent la curiosité, on rencontre les habitants, on s'arrête pour discuter. C'est le jour de la sieste ! A-t-on le temps de marcher et de dormir en route !? Mais oui, comme on faisait la sieste à la période des foins. Nous arrivons sur une merveilleuse colline, surmontée par une grange de pierre, accueillante. Les enfants sont les premiers à y courir. Nous soufflons... encore... respirons ! Chacun repère un coin à l'ombre d'un arbre pour allonger ses jambes.

Le soir venu, le chemin se poursuit un peu pour rejoindre le gîte simple et accueillant. C'est la « Ferme de l'Ours », du nom de la fameuse grotte située tout près. Ici, il y a 45 000 ans, des Ours des Cavernes venaient hiverner dans la roche.

▲ 8km, 4h de marche, +550m/-100m de dénivelée




## **JOUR 4 : DU CIRQUE DE LA PLAGNE AUX MARTENONS**

Notre petit groupe part de La Plagne en traversant les hameaux et les pâturages pour atteindre un ruisseau. L'eau est fraîche et nous prenons plaisir à tremper nos pieds nus dans le courant. Les ânes dorment à l'ombre. Il est tôt, nous avons le temps. Ce soir, nous allons où nos petits compagnons ont grandi, à l'ancienne Ferme des Anes ! Dans ce lieu insolite, l'ambiance est au jeu et à la gambade.

En route, nous rencontrons Nathalie pour l'atelier « Acrylique et Empreintes », c'est une après midi de création pour les petits comme pour les grands.


Cette dernière soirée au coin du feu est encore l'occasion de vivre un moment privilégié avec nos enfants. Ils s'émerveillent dans cet environnement animé avant de passer une dernière nuit sous les toiles de tentes, et pourquoi pas sous les étoiles pour les plus téméraires.

 9km, 4h de marche, +150m/-500m de dénivelée

## **JOUR 5 : DES MARTENONS A ST PIERRE D'ENTREMONT**

La compagnie se met en marche vers le village pour la visite du Musée de l'Ours des Cavernes. Nous revivons l'extraordinaire découverte faite dans les falaises du Granier en 1988 par deux spéléologues de Savoie. Le plus grand gisement mondial d'ossements d'Ours des Cavernes est mis à jour. Pour des raisons de conservation, la grotte est fermée. Le musée reconstitue cette cavité dans laquelle nous devenons paléontologues et enquêteurs. Des fouilles aux conclusions, adultes et enfants vivent l'aventure scientifique, grâce aux animations interactives et ludiques.

En quelques heures, nous retournons à Saint Pierre d'Entremont et la boucle est bouclée. Les ânes rentrent au pré dans la bonne humeur, pour les derniers soins, une dernière caresse. Après quelques échanges, nous nous séparons vers 16h30 à St Pierre d'Entremont. Si vous avez réservé le transfert, arrivée à 17h30 en gare de Chambéry Challes Les Eaux.

 8km, 3h30 de marche, +120m/-420m de dénivelée

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 4km 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.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à l'hôtel (tarifs sur demande, nous consulter).

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

- Chalet 2\* du Cirque de St Même (04 79 65 89 28)
- Relais 2\* du Grand Som (04 79 26 25 50)
- Chambre d'hôtes de Montbel (04 79 65 81 65)
- Gîte d'Etape L'Herbe Tendre (04 79 65 14 76)



### **FICHE PRATIQUE**

#### **NIVEAU PHYSIQUE :**

- Marcheur Occasionnel

Accessible à toute personne, même débutante, en recherche d'immersion en pleine nature mais sans trop d'efforts.  
4 à 9km, 1h30 à 4h de marche, 50 à 550m de dénivelée.

#### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Pas de difficulté technique particulière. Les enfants doivent avoir une certaine habitude de la marche, même si les ânes sont pour eux une grande source de motivation. Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

#### **ENCADREMENT :**

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, vivant en Chartreuse, spécialiste de la conduite des ânes et de la Chartreuse.



## **HÉBERGEMENT :**

Plusieurs formats de tentes, allant de 2 à 4 places. La répartition se fait sur place avec tout le groupe. Le camp est monté et démonté chaque soir avec la collaboration de chacun. Nous essayons de répondre au maximum à ce que souhaitent les familles pour la répartition.

- Premier soir : bivouac sous tente + Tente mess. Pas de douche possible. Le campement est monté à la Ferme des Allières, juste à côté du parc des ânes. Accessible par la route, vos bagages seront acheminés jusque-là ainsi que l'eau potable. A deux pas de la grande forêt des Eparres, il n'est pas rare d'entendre chevreuils, loirs ou chouettes pendant la nuit... Nous veillons particulièrement à limiter l'impact de notre passage sur le terrain, en utilisant par exemple des toilettes sèches.
- Deuxième soir : bivouac sous tente. Le camping de Saint Pierre d'Entremont est simple et tout confort, proche des commerces du bourg et de la rivière. Les enfants profiteront des jeux et les adultes de la douche chaude !
- Troisième soir : Gîte d'étape Accueil Paysan, en dortoir de 4 à 5, douche et WC à l'étage. Daniel saura vous faire déguster ses plats paysans et d'autres, plus liquides pour les grands... Par ailleurs, sa lunette est constamment dirigée vers les derniers lieux de la falaise du Granier où paissent bouquetins et chamois. Vous aurez certainement l'occasion d'en observer avec lui.
- Quatrième soir : bivouac sous tente. Une douche solaire et WC. La Ferme des Anes était la base de l'association Sherpane où étaient élevés des ânes et des mulets pour différents travaux : randonnée avec les ânes de bât mais aussi portage muletier pour des chantiers de montagne, débardage, animations en traîneau... Nos ânes connaissent parfaitement cette ferme puisqu'ils y sont presque tous nés ! Le site est très bien exposé avec une vue magnifique, des commodités pour le bivouac, des bâtiments et des prés bien adaptés pour l'accueil des bêtes.

## **RESTAURATION :**

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes ou par l'accompagnateur. 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.

## **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous portez uniquement vos affaires pour la journée. Un âne portera le pique-nique.

## **TRANSFERTS :**

Aucun transfert durant le séjour. Vous partez à pied de St Pierre d'Entremont et revenez au même endroit en fin de séjour.

## **GROUPE :**

De 6 à 14 personnes. A partir de 5 ans.

## **RENDEZ-VOUS :**

Le Jour 01 à 13h30 devant l'Office de Tourisme de la Vallée des Entremonts.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez nous un message.



## **DISPERSION :**

Le Jour 05 à 16h30 devant l'Office de Tourisme de St Pierre d'Entremont ou à 17h30 en gare de Chambéry Challes Les Eaux (si vous avez réservé le transfert).

## **MOYENS D'ACCÈS :**



### **EN VOITURE**

St Pierre d'Entremont. Itinéraire : [www.google.fr/maps](http://www.google.fr/maps)

- Pour aller de Chambéry à St Pierre d'Entremont : Depuis l'autoroute A41 au Nord de Chambéry, prendre la direction "Massif de la Chartreuse" par la D912. Franchir le Col du Granier et descendre jusqu'à St Pierre d'Entremont.
- Pour aller de Lyon à St Pierre d'Entremont : Quitter l'autoroute A43 (Lyon-Chambéry), sortie 10 (Les Abrets). Prendre la direction Massif de Chartreuse par Pont de Beauvoisin (D82) et Les Echelles (D1006). Prendre alors St Pierre d'Entremont (D520c).

#### 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.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) ou [www.idvroom.com](http://www.idvroom.com).



### **PARKING**

Vous pouvez sans souci garer votre véhicule sur l'un des parkings du village, à l'exception de celui de l'Office du Tourisme (marché le samedi).



---

## EN NAVETTE

---

Accès bus : Gare de Chambéry Challes Les Eaux

- Paris Bercy Seine : 23h15 - 10h25 : Chambéry [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)
- Lyon Perrache : 7h30 - 10h25 : Chambéry [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)

Horaires indicatifs à vérifier.

Liaison en bus Chambéry - St Pierre d'Entremont : (durée du trajet : environ 1h)

Tous les jours sauf dimanche et jours fériés : 12h30 et 18h20

Horaires indicatifs à vérifier auprès [www.mobisavoie.fr](http://www.mobisavoie.fr) Belle Savoie Express Ligne C4.

Tél : 09 70 83 90 73

Dimanche et jours fériés : pas de car, vous pouvez contacter le taxi Tardy (06 60 36 05 59).

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site [www.comparabus.com](http://www.comparabus.com). Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus ou covoiturage.

Retour : Gare de Chambéry Challes Les Eaux

- Chambéry : 20h15 - 5h50 : Paris Bercy Seine [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)
- Chambéry : 20h15 - 23h00 : Lyon Perrache [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)

Horaires indicatifs à vérifier.

Nous pouvons vous ramener à la gare de Chambéry Challes Les Eaux à 17h30 le Jour 05 (18€ par personne et par trajet). A réserver à l'inscription.



## EN TRAIN

Accès : Gare de Chambéry Challes Les Eaux

- Paris Gare de Lyon : 7h - 8h56 : Lyon Part Dieu : 9h08 - 10h33 : Chambéry
- Lyon Part Dieu : 9h08 - 10h33 : Chambéry
- Marseille : 7h14 - 8h55 : Lyon Part Dieu : 9h08 - 10h33 : Chambéry

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf).

Vous rendre de la gare SNCF de Chambéry Challes Les Eaux à la gare routière (04 79 69 11 88) toute proche.

Liaison en bus Chambéry - St Pierre d'Entremont : (durée du trajet : environ 1h)

Tous les jours sauf dimanche et jours fériés : 12h30 et 18h20

Horaires indicatifs à vérifier auprès [www.mobisavoie.fr](http://www.mobisavoie.fr) Belle Savoie Express Ligne C4.

Tél : 09 70 83 90 73

Dimanche et jours fériés : pas de car, vous pouvez contacter le taxi Tardy (06 60 36 05 59).

Retour : Gare de Chambéry Challes Les Eaux

Nous pouvons vous ramener à la gare de Chambéry Challes Les Eaux à 17h30 le Jour 05 (18€ par personne et par trajet). A réserver à l'inscription.

- Chambéry : 18h21 - 19h02 : Grenoble : 19h19 - 22h17 : Paris Gare de Lyon
- Chambéry : 18h28 - 19h52 : Lyon Part Dieu
- Chambéry : 19h27 - 20h52 : Lyon Part Dieu : 21h50 - 23h41 : Marseille

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf).

Liaison en bus Chambéry - St Pierre d'Entremont : (durée du trajet : environ 1h)

Tous les jours sauf dimanche et jours fériés : 6h30 ou 7h30 et 13h30.

Horaires indicatifs à vérifier auprès [www.mobisavoie.fr](http://www.mobisavoie.fr) Belle Savoie Express Ligne C4.

Tél : 09 70 83 90 73

Dimanche et jours fériés : pas de car, vous pouvez contacter le taxi Tardy (06 60 36 05 59).



## EN AVION

Aéroport de Lyon Saint-Exupéry [www.lyonaeroports.com](http://www.lyonaeroports.com). Liaisons quotidiennes pour Chambéry : [www.altibus.com](http://www.altibus.com)

Puis bus pour St Pierre d'Entremont.



## DATES ET PRIX

### **INFORMATIONS DATES ET PRIX :**

- Réduction enfants de 5 à 12 ans : -100€

#### **Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%**

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!), et pour tous les séjours suivants. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments. Elle est non cumulable avec d'autres réductions.

#### **Remise FFRP**

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (même conditions que la remise fidélité). Remise sur présentation de la copie de la carte d'adhésion.

### **NOTRE PRIX COMPREND :**

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- La visite de la Chèvrerie.
- La visite du Musée de l'Ours des Cavernes.
- L'intervention de Nathalie Martenon pour l'atelier « Acrylique et Empreintes ».
- Le transport des pique-niques par les ânes.
- Le transport des bagages chaque jour.

### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Le vin lors des repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances et frais d'inscription.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

### **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 d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€ / personne.

### **EN OPTION :**

Transfert retour St Pierre d'Entremont - Gare de Chambéry : 18€ par personne (à réserver à l'inscription).



## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### BAGAGES :

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10kg.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

### 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 séchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), 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.

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

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette.
- ✓ 1 foulard ou tour de cou.
- ✓ 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 short ou bermuda.
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégiez 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.
- ✓ Des sous-vêtements.

Pour le soir à l'hébergement :

- ✓ 1 maillot de bain.
- ✓ 1 pantalon confortable.
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères.



## **MATÉRIEL :**

Les tentes sont fournies et attribuées par familles pour la semaine. Tout le matériel de cuisine collectif et individuel est fourni.

- ✓ 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- ✓ 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.
- ✓ Une gourde (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.
- ✓ Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- ✓ Crème solaire + écran labial.
- ✓ 1 couverture de survie.
- ✓ Appareil-photo, jumelles (facultatif).
- ✓ Une paire de bâtons est conseillée.

Pour le soir à l'hébergement :

- ✓ Un matelas de camping confortable.
- ✓ Un sac de couchage.
- ✓ Un drap-sac pour le gîte, si vous ne souhaitez pas dormir dans le duvet.
- ✓ 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).
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche.

Pour les enfants :

Un tout petit sac à dos pour mettre juste son K-Way et/ou sa cape de pluie, son chapeau et une petite gourde. Les adultes et les ânes peuvent se charger du reste de leur équipement.

Votre accompagnateur prévoit des animations et petits jeux avec les enfants, mais vous pouvez amener quelques jeux personnels peu encombrants.

## **PHARMACIE :**

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



## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

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.

### ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



## INFORMATIONS DESTINATION

### FAUNE & FLORE :

#### CONSEILS POUR CONDUIRE UN ANE EN RANDONNEE

Tout le long du parcours, vous tiendrez l'âne en longe. Marchez un devant, les autres derrière, et au besoin agitez une petite branche. Un âne se pousse, il ne se tire jamais.

➤ **Bâtage** : Approchez l'âne de face, parlez lui, ne le surprenez pas avec des gestes brusques ou des cris. Etrillez-le et brossez-le en insistant particulièrement aux endroits où repose le bât et au passage de sangles... Posez la couverture propre en avant de l'emplacement pour la faire glisser dans le sens du poil jusqu'au bon endroit. Posez le bât dans le bon sens, appuyé sur le creux de l'épaule, en arrière du garrot. Le bât tient uniquement grâce à la sangle qui passe sous le ventre - la sous ventrière - et qui serre derrière les pattes de devant, sur le sternum et non sur les côtes (ce qui l'empêcherait de respirer librement). Serrez la sangle une dernière fois (vérifiez qu'elle ne soit pas torsadée). Laissez l'âne s'habituer au bât et resserrez fermement. Les autres sangles, simplement ajustées, servent à empêcher le bât de glisser vers l'avant ou l'arrière en descente ou montée.

S'il vous échappe : Ne courez pas derrière lui... il court plus vite que vous. Contournez-le pour lui bloquer la route ou appelez-le - évitez de crier - en agitant sa gamelle ou une gourmandise qu'il reconnaîtra.

➤ **Chargement** : Chargez un sac de chaque côté ; il est essentiel que les sacs aient le même poids. Pensez à votre âne, les objets durs ou pointus ne doivent pas être contre ses flancs. Pensez au centre de gravité du chargement : les objets lourds doivent être au fond du sac, et les plus légers dessus. Poids maximum conseillé : 40kg - variable selon l'âne et le terrain. Veillez à ne pas (le) vous surcharger, gardez le superflu pour le retour.

Une randonnée avec un âne, comment ça se passe ?

En premier lieu : le plaisir. Avant d'être un porteur, l'âne est un compagnon de voyage. Avis à ceux qui voudraient prendre un âne uniquement parce qu'ils en ont plein le dos de porter leur sac. Choisissez une autre formule de portage. Tout au long de votre périple, il saura particulièrement apprécier câlins et marques de tendresse et saura vous témoigner les siens en retour. Vous le constaterez très vite, des liens se nouent entre vous et votre âne. Quant aux enfants, n'en parlons pas, ils sont conquis au premier contact. Qui plus est, d'un naturel facétieux et comédien, l'âne saura vous distraire par ses qualités de comique. Il délie les langues et vous ouvre les portes. Bref, il donne une âme à votre randonnée.

Deuxièmement : le rythme. Là aussi de nombreuses bêtises se racontent à ce sujet. Rappelons-le, un âne avance d'un pas sûr à 3-4 km/h. Vous souhaitez réaliser des performances sportives et des records de vitesse : ne partez pas avec un âne ! L'intérêt de randonner avec un âne, c'est justement ce rythme : il est lent et régulier. Il vous permettra d'apprécier la randonnée, les paysages, la faune, la flore... L'occasion de souffler, de prendre son temps. Et surtout, c'est un rythme idéal pour les enfants !

Remerciements à la FNAR (Fédération Nationale des Âniers de randonnée pour les précieux conseils trouvés sur son site internet).

Chaque âne est équipé d'un bât constitué de deux grandes poches d'une contenance totale de 120 à 130 litres (soit l'équivalent de deux sacs à dos). Par ailleurs, il est possible de disposer, au-dessus de ces deux poches, des objets encombrants comme des vêtements...

Le poids portable par l'âne sera donc de 35 à 40kg. L'éventuel excédent devra être porté par vous-même.



## **BIBLIOGRAPHIE :**

- La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.
- Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.
- Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll.
- Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.
- 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° 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° 82, " Parc naturel de Chartreuse, un avant-goût des Alpes " p 84.
- ALPES MAGAZINE n° 107, Numéro spécial Chartreuse.
- ALPES MAGAZINE n°157, « Chartreuse, la montagne au naturel », p 16.

## 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

## **ADRESSES UTILES :**

[www.lafermedesallieres.fr](http://www.lafermedesallieres.fr)  
[www.parc-chartreuse.net](http://www.parc-chartreuse.net)  
[www.chartreuse-tourisme.com](http://www.chartreuse-tourisme.com)  
[www.destination-parcs.fr](http://www.destination-parcs.fr)  
[www.nathaliemartenon.fr](http://www.nathaliemartenon.fr).

## **AUTRES INFORMATIONS :**

### L'ATELIER ACRYLIQUE ET EMPREINTES

Il est animé par Nathalie Martenon, peintre plasticienne résidant en Chartreuse.

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

Il est destiné à tous les enfants (et aux adultes qui le souhaitent) et se déroule dans son atelier, au « Domaine de Ménie » dans l'après-midi.

Les "collectes nature" faites au fil de la randonnée serviront à la réalisation d'une petite œuvre personnelle avec l'aide et les techniques apportées par Nathalie. Toutes les créations pourront être emportées en fin de séjour.

L'atelier se déroule en deux temps :

- Le lundi soir au coin du feu : présentation de l'atelier par l'accompagnateur(trice) et indications pour la cueillette.
- Le jeudi, près de la Ferme des Anes : intervention de 2 à 3h en extérieur ou intérieur selon la météo de 15 à 17h.

Les œuvres seront emportées par Nathalie qui terminera le séchage et l'emballage. Tout sera descendu à St Pierre d'Entremont au moment de la dispersion le vendredi.



## NOUS CONTACTER



En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 21/06/2022