# Vallons et Alpages de Chartreuse en raquettes

## FRANCE - ALPES DU NORD

*La Chartreuse est de loin le massif de moyenne montagne adapté pour la découverte de la randonnée en raquettes. Avec votre guide, vous partez chaque jour sur des itinéraires choisis à travers la forêt d'épicéas ou sur les alpages de montagne pour découvrir les secrets de ce massif unique. Un environnement de qualité entretenu par le Parc Naturel de Chartreuse et la volonté farouche d'un développement de tourisme doux. En petit groupe, depuis l'hôtel niché à quelques minutes du monastère de la Grande Chartreuse, vous partez à la rencontre de ce patrimoine riche avec des balades et randonnées de niveau moyen, accessible à tous. Au retour de la randonnée, une ambiance cosy vous attend dans ce petit établissement de charme, accueillis par Christine qui partage avec vous ces derniers moments de la journée autour d'une table de qualité.*

7 jours / 6 nuits
5 jours de randonnée

6 à 12 personnes

En étoile

★★

Hôtel

Code : 1464

### LES POINTS FORTS :

- Découverte du Parc naturel de la Chartreuse
- Un massif préservé à l'écart des remontées mécaniques et des foules hivernales
- Un accompagnateur en montagne du pays

# PROGRAMME JOUR PAR JOUR

## JOUR 1 : (CHAMBERY OU) ST PIERRE DE CHARTREUSE

Nous avons rendez vous à l'accueil de l'hôtel Ô Caprice du Guiers, à la sortie du village de St Pierre de Chartreuse en direction de Saint Laurent du Pont à partir de 17 heures. Si vous arrivez en train, nous vous donnons rendez vous le dimanche à 17 h 30 à la gare de Chambéry Challes les Eaux, devant le kiosque à journaux à l'intérieur de la gare. Présentation du séjour et de l'équipe, installation et diner.

## JOUR 2 : LE HAMEAU DE SAINT HUGUES

Pour cette première journée de randonnée, nous nous dirigeons vers le hameau de St Hugues pour une balade entre alpages et forêt. Vous êtes dans le domaine de la Grande Chartreuse. L'ambiance de cette journée est particulière puisque vous aurez, selon les conditions d'ouverture, la possibilité de visiter un lieu unique : le musée Arcabas, installé dansl'église de St Hugues. De retour à votre hébergement, petit goûter réconfort.

- 4h de marche, 10km, +/-400m de dénivelé

## JOUR 3 : VALLÉE DES ENTREMONTS

Nous randonnons vers la vallée des Entremonts après un petit transfert en minibus. C'est une autre ambiance, la découverte des alpages et l'activité pastorale des paysans qui produisent ces fameux fromages de Chartreuse. Une belle randonnée avec, en toile de fond, le Mont Blanc et son décor magique. De retour à votre hébergement, petit goûter réconfort.

- 5h de marche, 10km, +/-500m de dénivelé

## JOUR 4 : MONASTÈRE DE LA GRANDE CHARTREUSE

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 qui règne en 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 St Bruno construites sur l'emplacement du premier monastère. Nous avons prévu la visite du musée de la grande Chartreuse en matinée, avant de partir en randonnée. Au retour à votre hébergement, petit goûter réconfort.

- 5h de marche, 12km, +/-510m de dénivelé

## JOUR 5 : LES CRÊTES DE MONTFROMAGE

Cette nouvelle aventure en raquettes nous conduit aujourd'hui vers le fameux col de Porte. Nous nous dirigeons vers les crêtes de Montfromage via la grande forêt de Chartreuse pour admirer un panorama sur tout le sud du massif et les grands sommets, Chamechaude, Grand Som, Charmant som. Au retour à votre hébergement, petit goûter réconfort.

- 5h de marche, 12km, +/-500m de dénivelé

## JOUR 6 : LES HAUTS PLATEAUX DE CHARTREUSE

Pour cette dernière randonnée nous vous invitons à prendre un peu de hauteur en allant découvrir les plateaux de la réserve naturelle de Chartreuse. A plus de 1500m d'altitude, un univers sauvage et panoramique vous attend et peut être la rencontre avec les bouquetins de Chartreuse ou les chamois. En fin d'après midi une halte dégustation s'impose à la fromagerie de la vallée des Entremonts et à la maison du parc naturel où se regroupent les artisans de la région pour une expo de grande qualité. Au retour à votre hébergement, petit goûter réconfort.

- 4h de marche, 10km, +/-550m de dénivelé

## JOUR 7 : ST PIERRE DE CHARTREUSE (OU GARE DE CHAMBERY)

Le départ est prévu en matinée après le petit déjeuner. Le retour à la gare de Chambéry - Challes les Eaux est prévu pour 9 heures pour être à 10 heures à la gare de Chambéry.

### IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.

- 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.

## PERSONNALISER SON VOYAGE :

D'autres séjours existent dans cette même région : Raquettes et balnéo dans le parc de la Chartreuse et Rando balnéo dans le parc de la Chartreuse

# FICHE PRATIQUE

## NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.
4h à 5h de marche par jour, 10 à 12km par jour, dénivelées de 400 à 550m.

## NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique particulière.

## ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, qualification raquettes, spécialiste de la Chartreuse.

## HÉBERGEMENT :

Hôtel 2* Caprice du Guiers (04 76 88 65 79), petit hôtel rénové dans le hameau de La Diat. L'ambiance est "comme à la maison". La restauration est de qualité avec des produits locaux.

## RESTAURATION :

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 pique niques sont préparés par l'hébergeur. En fin de journée, au retour de la randonnée, vous profitez d'un petit goûter gourmand préparé par votre hôte Christine. En cas d'intolérance ou de régime alimentaire, vous devez impérativement nous le préciser avant votre arrivée à l'hébergement.

## TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

## TRANSFERTS :

Les transferts internes vers les différents sites de randonnée sont assurés par le minibus; en fonction du nombre de personnes, il pourra être sollicité l'aide d'un des participants soit pour conduire un de nos véhicules soit pour assurer un transfert avec un véhicule personnel. Un défraiement est assuré pour cette personne volontaire.

## GROUPE :

De 6 à 12 personnes

## RENDEZ-VOUS :

Le Jour 01 à votre hébergement, l'Hôtel Ô Caprice du Guiers, à Saint Pierre de Charteuse (38) à partir de 17H00.
Si vous arrivez en train, nous vous donnons rendez-vous à 17h30 en Gare de Chambéry Challes-les-Eaux. Le rendez-vous à lieu à l'intérieur de la gare devant la boutique relais Kiosque à journaux.

## DISPERSION :

Le Jour 07 après le petit déjeuner. Le transfert en minibus pour la gare est prévu à partir de 9 heures pour une arrivée à la gare de Chambery Challes les Eaux pour 10 heures.

## INFORMATIONS DIVERSES :

**OPTION BIEN-ETRE**
Quoi de mieux qu'un massage bien-être après une randonnée ?
2 types de massages vous seront proposés : Californien ou Suédois.

- Le massage californien : très intuitif, il combine à la fois des manœuvres très douces à des manœuvres plus fermes et stimulantes si besoin. Ce massage enveloppant vise à détendre et apaiser les tensions du corps. Ce massage bien-être s'adresse aux personnes qui recherchent un moment pour s'abandonner vers une relaxation profonde.
- Le massage suédois : il utilise différentes techniques manuelles du toucher comme le lissage, le pétrissage, les frictions, les étirements… Ce massage stimule la circulation sanguine, le drainage lymphatique, l'élimination des toxines, ce qui permet de prévenir les courbatures - le massage idéal avant ou après l'effort.
- Séance relaxante "Posture & Mobilité"

Possibilité d'opter pour une séance relaxante afin de détendre le corps dans sa globalité après l'effort.
La "posture" permet un travail sur soi-même et donc un travail de proprioception pour adapter les bons gestes. La mobilité permet de bouger différemment afin de contrer les mauvaises postures et d'atténuer les courbatures après un effort si besoin… La détente corporelle rythmée par la respiration aura également une belle place durant cette séance.

## MOYENS D'ACCÈS :

### EN VOITURE

Hôtel 2* Ô Caprice du Guiers (04 76 88 65 79) à St Pierre de Chartreuse.
L'hôtel est dans le hameau de La Diat, avant la montée finale à St Pierre de Chartreuse.

### PARKING

Vous pouvez vous garer sans problème près de votre hébergement.

### EN TRAIN

Si vous arrivez en train, nous vous donnons rendez-vous à 17h30 en Gare de Chambéry Challes-les-Eaux. Le rendez-vous à lieu à l'intérieur de la gare devant la boutique relais Kiosque à journaux.

# DATES ET PRIX

## INFORMATIONS DATES ET PRIX :

**Privilèges Chemins du Sud**
Pour plus de détails concernant vos remises, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

**Remise fidélité -5%**
Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).
Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

**Remise FFRandonnée – remise -5%**
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 tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

**Remise Salons – remise -5%**
Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

**Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%**
La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

## NOTRE PRIX COMPREND :

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- l'hébergement en pension complète
- Le prêt des raquettes et des bâtons
- Le supplément soirée réveillon pour la date du 29/12/2024 au 04/01/2025
- Le prêt des raquettes et des bâtons
- Les transferts prévus au programme
- La taxe de séjour

## NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué 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 :

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité au moment de la réservation) : 180€ par personne
Le transfert aller / retour Gare de Chambéry Challes-les-Eaux : 30€ par personne
Option bien-être :
- Massage 30 min : 55€ par personne
- Massage 1h : 85€ par personne
- Séance relaxation 1h : 85€ par personne

Les réservations de prestations supplémentaires doivent se faire à l'inscription.

# ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

## BAGAGES :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie…). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

## VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :
- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.
Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez 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 vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)
- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.

## MATÉRIEL :

**POUR LE PIQUE-NIQUE**

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café… pendant la randonnée)

**AUTRES**

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc…)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

## PHARMACIE :

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

# FORMALITÉS

## FORMALITÉS :

- Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

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

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).

# NOUS CONTACTER

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

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

Dernière mise à jour : 20/09/2024