

# Vallons et Alpagnes 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 notre guide, nous partons chaque jour sur des itinéraires choisis à travers la forêt d'épicéas ou sur les alpagnes 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, nous partons 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 nous attend dans ce petit établissement de charme accueillis par Christine qui partage avec nous 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 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 le 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. Nous sommes dans le domaine de la Grande Chartreuse. L'ambiance de cette journée est particulière puisque nous avons selon les conditions d'ouverture la possibilité de visiter un lieu unique : le musée Arcabas, installé dans une église à St Hugues.

▲ 4h de marche, 10km, +400m/-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.

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

### JOUR 4 : MONASTÈRE DE LA GRANDE CHARTREUSE - CHAPELLES DE ND DE CASALIBUS ET ST BRUNO

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 pénétrés de l'inquiétude 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.

▲ 5h de marche, 12km, +510m/-510m

### 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.

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

### JOUR 6 : LES HAUTS PLATEAUX DE CHARTREUSE

Pour cette dernière randonnée nous sommes invités à prendre un peu de hauteur en et nous découvrons les plateaux de la réserve naturelle de Chartreuse. A plus de 1500m d'altitude, un univers sauvage et panoramique nous attends 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.

▲ 4h de marche, 10km, +550m/-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.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

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

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

Ce séjour existe aussi en formule Accompagné, cliquez sur ce lien pour en savoir plus : [Raquettes et 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, dénivelées de 400 à 550m.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

En règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.



### **ENCADREMENT :**

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

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.

### **HÉBERGEMENT :**

Hôtel 2\* Caprice du Guiers (04 76 88 65 79), 6 chambres, petit hôtel rénové dans le hameau de La Diat. Vous êtes hébergés en chambre de 2 personnes. Les chambres individuelles sont peu nombreuses et limitées à deux pendant le séjour le confort est simple mais 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 cas d'intolérance ou de régime alimentaire, vous devez impérativement nous le préciser avant votre arrivée à l'hébergement.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

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

### **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 :**

6 à 12 personnes maximum.

### **RENDEZ-VOUS :**

Le Jour 01 à votre hébergement, l'Hôtel Caprice du Guiers, à Saint Pierre de Chartreuse (38) à 12h30.

### **DISPERSION :**

Le Jour 7 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 Chambéry 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 Approche globale du bien-être, 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\* 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

Possibilité de nous garer à proximité de notre hébergement.



### EN TRAIN

Si vous arrivez en train, nous vous donnons rendez-vous à 11h30 précise 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 :

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

#### Privilèges Chemins du Sud : 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.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le prêt des raquettes et des bâtons.

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- 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 : Annulation ou/et Frais de recherche et secours -
- Assistance - Rapatriement - Interruption de séjour.
- 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 :**

Chambre individuelle : 180€ par personne (limité à deux chambres)

Option transfert aller / retour Gare de Chambéry Challes-les-Eaux : 30€.

Option bien-être :

- Massage 30 min : 55€ / personne.
- Massage 1 heure : 85€ / personne.
- Séance relaxation 1 heure : 85€ / 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 :

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 (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.

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 ou tour de cou.
- ✓ 1 bonnet.
- ✓ 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- ✓ T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence.
- ✓ 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.
- ✓ 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.

## MATÉRIEL :

- ✓ 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.
- ✓ Crème solaire + écran labial.
- ✓ Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 litre minimum) + gobelet + couverts.
- ✓ Appareil-photo, jumelles (facultatif).

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
- ✓ Bâtons rigides, plus solides que les bâtons télescopiques.

## **PHARMACIE :**

Vos médicaments habituels.

- ✓ 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.

## **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 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.



## 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](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



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

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

Dernière mise à jour : 24/01/2024