

# Raquettes et balnéo dans le parc de la Chartreuse

## FRANCE - ALPES DU NORD



*Nous partons à la recherche des trésors cachés du Parc Naturel de Chartreuse ! Des randonnées en raquettes dans les villages, la découverte magique du Monastère de la Grande Chartreuse, l'ascension hivernale du Charmant Som, les rencontres : pas de doute en Chartreuse, il règne une ambiance particulière. Les randonnées proposées allient la découverte de sous-bois paisibles à la majesté d'itinéraires faciles et spectaculaires. En fin d'après-midi, et pendant 3 jours, nous savourons les trésors de Chartreuse : bains chauds en terrasse à l'extérieur, sauna traditionnel chauffé au bois, yourte avec dôme de lumière pour se reposer, sans oublier le massage détente.*



6 jours / 5 nuits  
5 jours de marche, 3  
séances bien-être



6 à 13 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 515

### LES POINTS FORTS :

- La découverte du Parc naturel de Chartreuse avec ses plus beaux sites.
- Le confort de notre hôtel 3\*
- 3 séances bien-être incluses



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

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

Rendez-vous à 17H30 en gare de CHAMBERY CHALLES LES EAUX TGV, sortie Centre-Ville (transfert sur réservation à l'inscription).

Ou directement à l'hôtel 3\* Le Beau Site à St Pierre de Chartreuse à 19H00, si vous venez en bus ou en voiture. Présentation de la semaine par votre accompagnateur puis repas.

### JOUR 2 : LES CRÊTES DU MONTFROMAGE (1662m)

Au départ du Col de Porte, nous partons à la découverte de tous les terrains où les raquettes sont utilisables. 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. Par un itinéraire forestier, nous gagnons plusieurs crêtes faciles et terminons l'ascension au sommet du Montfromage (1662 m).

▲ 4h de marche, 8 km, +/-400m de dénivelé

### JOUR 3 : LE MONASTERE DE LA GRANDE CHARTREUSE (1001m)

Nous randonnons dans la zone de silence du Monastère de la Grande Chartreuse, où nous avons l'occasion d'évoquer l'histoire et la vie austère des Chartreux, présents dans ce lieu depuis plus de neuf siècles. Nous gagnons ainsi le Habert de Billon, ancienne bergerie des Chartreux et découvrons les chapelles de Notre Dame de Casalibus et St Bruno construites sur l'emplacement du premier monastère.

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

### JOUR 4 : HAMEAUX DE ST PIERRE DE CHARTREUSE - EGLISE DE ST HUGUES (880m)

Cette journée est consacrée à la découverte de quelques-uns des nombreux hameaux de St Pierre de Chartreuse. Vous apprendrez à reconnaître l'architecture typiquement chartroussine des maisons et granges. Nous gagnons l'Eglise de St Hugues (880 m) pour une visite. Cet ensemble d'art sacré contemporain est unique puisque c'est un seul artiste, Arcabas, qui a entièrement décoré et aménagé cette église depuis les tableaux, les vitraux, les sculptures jusqu'aux candélabres et à l'autel.

▲ 4h30 de marche, 9 km, +/-500m de dénivelé

### JOUR 5 : DESERT D'ENTREMONT - POINTE DE LA COCHETTE (1618m)

Nous partons pour le Désert d'Entremont. Après nous être enfoncés dans la forêt, en prenant notre temps, nous effectuons l'ascension de la Pointe de La Cochette (1618 m). Du sommet, la vue est spectaculaire sur le massif du Grand Som. Nous redescendons sur le plateau du Désert d'Entremont au moment où le soleil disparaît. On y aperçoit le versant italien du Mont-Blanc dans la trouée du Col du Granier.

▲ 4h de marche, 7km, +/-450m de dénivelé

### JOUR 6 : LE CHARMANT SOM (1867m) - ST PIERRE DE CHARTREUSE (OU CHAMBERY)

Nous terminons en beauté. Une montée toute en douceur nous mène aux alpages, puis au sommet du Charmant Som (1867 m), point culminant de la semaine. Depuis la croix, la vue à 360 degrés est des plus spectaculaires sur le vallon du Monastère et sur l'ensemble de la Chartreuse. Fin du séjour à St Pierre de Chartreuse à 16h15 ou à 17h30mn (transfert sur réservation à l'inscription) en gare de Chambéry.

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



### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

➤ Pour la semaine du Nouvel An, le programme balnéo et les randonnées se dérouleront dans un ordre différent.

Le programme indiqué n'est donné qu'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. 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. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

➤ 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 nuits supplémentaires en demi-pension : 99€ par personne pour une chambre de 2 et 125€ pour une chambre individuelle.

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

D'autres séjours existent dans cette même région : [Rando balnéo dans le parc de la Chartreuse](#) et [Vallons et Alpes de Chartreuse en raquettes](#)



## 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, 8 à 12km, dénivelées de 400 à 510m.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Aucune difficulté particulière.

### **ENCADREMENT :**

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

### **HÉBERGEMENT :**

Nous sommes logés à l'hôtel 3\* Beau Site. Cet hôtel chaleureux qui est dans la même famille depuis cinq générations est situé au cœur du village de St Pierre de Chartreuse.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes.  
L'hôtel 3\* est situé à 300m du Centre Oréade.

### **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.

#### **Réveillon :**

Le 31 décembre au soir, le réveillon est prévu à l'hôtel 3\*. Il s'agit d'un véritable repas de la Saint Sylvestre avec musique et animation. Cette soirée est également accessible aux pensionnaires de l'hôtel et aux villageois, sur réservation.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

### **TRANSFERTS :**

L'accompagnateur utilisera un minibus. Il pourra vous être demandé en fonction du nombre de randonneurs, de participer à la conduite d'un véhicule équipé et adapté à la circulation sur les routes de montagnes en hiver (véhicule de l'agence).

### **GROUPE :**

De 6 à 13 participants.



## **RENDEZ-VOUS :**

Le Jour 1 à 17h30 en gare de CHAMBREY CHALLES LES EAUX TGV, devant le magasin le kiosque à journaux (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel 3\* Le Beau Site à St Pierre de Chartreuse à 19h, si vous venez en bus ou en voiture.

## **DISPERSION :**

Le Jour 6 à 16h15 à votre hébergement ou à 17h30 en gare de CHAMBERY TGV, si le transfert a été réservé au préalable.

## **INFORMATIONS DIVERSES :**

VOTRE PROGRAMME BIEN-ETRE (compris dans votre séjour)

Au retour de la randonnée, ressourcez-vous au centre Oréade situé à 300m de l'hôtel en allant à l'essentiel du bien-être. L'équipe d'Oréade a préparé un programme exclusif, spécialement conçu pour vous.

### **Balnéo :**

Vous aurez accès à l'ensemble de l'espace balnéo, au gré de vos envies : le sauna traditionnel chauffé au bois, les bains chauds et le bain froid en extérieur, la yourte de repos. La seule consigne « nordique » pour profiter des bienfaits : alternez le chaud et le froid (douche ou neige !) et reposez-vous sous la yourte entre deux bains chauds ou sauna.

#### ➤ Sauna :

Le sauna, avec une chaleur sèche et élevée, stimule la circulation sanguine (d'où une meilleure oxygénation du corps), chasse la nervosité et les tensions musculaires, a une action bénéfique sur les rhumatismes et l'élimination des toxines. Pratiqué régulièrement, il renforce notre résistance aux agressions de toutes sortes : stress, infections, chaleur, froid,... Le sauna a été considéré de tous temps comme un acte d'hygiène très important. Les bains chauds extérieurs (ou bains nordiques) Immergé dans une eau entre 38 et 40°C, votre corps flotte en oubliant les raideurs musculaires de la journée. Dans ces bains en bois à l'extérieur, admirez les paysages environnants ou fermez les yeux, laissez-faire...

#### ➤ La yourte de repos :

La yourte représente un espace privilégié pour se reposer en toute quiétude après un bain chaud, un sauna ou un massage bien-être.

Dans ce lieu tout en rondeur, vous oubliez le temps et appréciez la chaleur réconfortante du poêle à bois.

Nota bene : Les bains chauds et le sauna sont déconseillés pour les personnes qui souffrent de troubles cardiaques, circulatoires ou respiratoires.

#### ➤ Massage détente ou soin du visage ou gommage et sauna

Vous avez le choix entre le massage, le soin du visage et le gommage : à préciser sur place.

Massage détente 30min : vous pourrez choisir entre un massage californien, doux, enveloppant, relaxant, sur le dos et les jambes ou sur les jambes et les pieds.

Soin du visage "Chartreuse Essentiel" 30 min : vous associez détente et soin de peau avec un nettoyage du visage suivi d'un modelage du visage avec une huile aux plantes de Chartreuse.

Gommage "Cristaux de Neige Pure Altitude" 30 min : combinaison exclusive des cristaux de sucre et actifs de montagne. La peau est éclatante, lumineuse et irrésistiblement douce.

**Equipement nécessaire : maillot de bain et deux serviettes ou peignoir (possibilité d'acheter sur place le maillot et de louer la serviette). Les sabots de bain sont fournis.**



## MOYENS D'ACCÈS :



### EN VOITURE

Aller et retour : St Pierre de Chartreuse

Itinéraire : [www.google.fr/maps](http://www.google.fr/maps)

Pour aller de Lyon à St Pierre de Chartreuse : quitter l'autoroute A 43 (Lyon-Chambéry), sortie 10 (Les Abrets). Prendre la direction Massif de Chartreuse par Pont de Beauvoisin (D82), Les Echelles (D1006) et St Laurent du Pont (D520). Prendre alors St Pierre de Chartreuse (D 520b).

L'hôtel 3\* Le Beau Site est à l'entrée du village, en face de l'église.

**Vous êtes en milieu montagnard : les équipements d'hiver sont obligatoires (pneus neige / chaînes). Entraînez-vous à les mettre avant de partir.**



### PARKING

Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de notre 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. Un transfert est prévu aller-retour en option et à réserver à l'inscription au tarif de 30€ par personne.

## 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](http://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
- La nourriture et l'hébergement en pension complète
- Le prêt des raquettes et des bâtons
- Les transferts prévus au programme
- Les séances de balnéo prévues au programme
- La taxe de séjour
- La soirée festive du réveillon avec vin et champagne ( semaine du 30 décembre)

### 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 séances de balnéo à réserver en option en plus du programme initial
- 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 :**

Option balnéo bien-être : 3 séances dont 1 massage de 30min : 145€ par personne (option obligatoire pour suivre le programme)

**Si un client demande à ne pas faire la Balnéo, il accepte le programme de la semaine qui prend en compte les horaires des randos adaptées pour associer la sortie en montagne et le temps de la Balnéo.**

Supplément chambre individuelle : 240€ (sous réserve de disponibilité)

Transfert aller et retour depuis la gare de Chambéry : 30€ par personne



## **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 écharde (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](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 : 24/09/2024