



# Rando balnéo dans le parc de la Chartreuse

## FRANCE - ALPES DU NORD



Partez à la recherche des trésors cachés du Parc Naturel de Chartreuse ! Des cols et des sommets facilement accessibles, la découverte magique du Monastère de la Grande Chartreuse, de l'Eglise St Hugues, la beauté sauvage du Cirque de St Même, la quiétude des alpages 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, durant 3 jours, savourez les trésors de Chartreuse : bains chauds à bulles et bain froid en terrasse à l'extérieur, sauna traditionnel chauffé au bois, yourte avec dôme de lumière pour se reposer, sans oublier les massages détente. Fidèles à l'esprit du Parc Naturel de Chartreuse, nous avons concocté avec le Centre Oréade « une pause bien-être par nature » avec un concept unique en son genre : une balnéo de plein air, où vous retrouverez toute la chaleur, l'essence et le confort du bois.



6 jours / 5 nuits  
5 jours de randonnée  
et 3 séances de balnéo



6 à 12 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 885

### LES POINTS FORTS :

- Niveau facile parmi cols, sommets, cirques et hauts plateaux
- Les découvertes du Monastère de la Grande Chartreuse, du Musée d'Art Sacré Contemporain
- Un programme balnéo exclusif avec 3 séances de bien-être



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### **JOUR 1 : SAINT PIERRE DE CHARTREUSE**

Rendez-vous à 17h45 en gare de Chambéry - Challes les Eaux (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel 3\* Le Beau Site à St Pierre de Chartreuse en fin d'après-midi, si vous venez en bus ou en voiture. Présentation de la semaine par votre accompagnateur, puis repas.

### **JOUR 2 : LE MONASTÈRE DE LA GRANDE CHARTREUSE (1001m)**

Pour le premier pique-nique en commun et en plus de nos préparations, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux. Après avoir admiré Le Grand Logis et la Chapelle St Hugues (anciennes dépendances du monastère), nous arrivons à La Porte de l'Enclos. Cet étroit défilé était la véritable porte d'entrée du Désert de Chartreuse. Nous gagnons la Corrierie du Monastère de la Grande Chartreuse pour une visite (comprise dans votre séjour). Ce musée retrace l'histoire et la vie austère des Chartreux, présents dans ce lieu depuis plus de neuf siècles (Le monastère situé plus haut ne se visite pas). Après s'être élevé en forêt, l'itinéraire chemine sur le versant occidental du Grand Som et domine le monastère sur lequel s'offrent de belles perspectives. Nous parvenons ainsi au-dessus du Monastère de la Grande Chartreuse et découvrons l'ensemble imposant des bâtiments à l'architecture caractéristique. Il ne reste plus alors qu'à prendre le chemin du retour pour franchir à nouveau les Portes du Désert et regagner le village par la Grange de Bernière.

Séance bien-être en fin de journée : Accueil au centre Balnéo à partir de 16h30. (Le programme Balnéo est susceptible d'être modifié en fonction des disponibilités du prestataire).

▲ 12km, 3h30 de marche, +490m/-490m de dénivelée

### **JOUR 3 : LES HAMEAUX DE ST PIERRE ET L'ÉGLISE DE ST HUGUES (880m)**

Cette journée est consacrée à la découverte de quelques-uns des nombreux hameaux de St Pierre de Chartreuse. En effet, cette commune est très étendue et en compte plus de cinquante. Nous commençons par descendre et franchir le vallon du Guiers Mort avant de gravir la pente conduisant à Mollard Bellet, idéalement situé sur sa croupe. Vous apprendrez à reconnaître l'architecture typiquement chartroussine des maisons et granges. Par les hameaux de Gontière et Marchandière, 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. Nous prenons ensuite de la hauteur en forêt pour atteindre Pierre Mesure (1080 m). C'est par le petit plateau de Martinière et La Diat avant la remontée à St Pierre de Chartreuse que nous bouclons la randonnée.

Séance bien-être en fin de journée : Accueil au centre Balnéo à partir de 16h30. (Le programme Balnéo est susceptible d'être modifié en fonction des disponibilités du prestataire).

▲ 12km, 4h de marche, +560m/-560m de dénivelée



### **JOUR 4 : LE CHARMANT SOM (1867m)**

Nous démarrons des Chalets du Charmant Som (1670 m). Nous allons découvrir les mille et une facettes secrètes de ce sommet bien connu en Chartreuse. Après une petite montée sur l'alpage, nous pénétrons dans une belle combe à la végétation exubérante. Il est temps alors d'entamer la véritable montée par l'alpage de Pré Batard. A partir de Chamechine, le décor est saisissant, dans une ambiance montagne : falaises spectaculaires, vue sur la plaine du Guiers, découverte du vallon du Monastère de la Grande Chartreuse. De plus, il n'est pas rare de repérer aux jumelles quelques chamois qui prisent ce secteur sauvage et peu parcouru. L'ascension voit son point d'orgue à l'arrivée au sommet du Charmant Som (1867 m). La vue à 360 degrés est des plus spectaculaires avec l'ensemble des sommets de Chartreuse, mais aussi les massifs environnants comme le Vercors, l'Oisans, les Bauges,... et le Mont-Blanc à l'horizon. Nous regagnons notre point de départ parmi les troupeaux des paisibles vaches tarines qui passent l'été sur l'alpage. Séance bien-être en fin de journée : Accueil au centre Balnéo à partir de 16h30. (Le programme Balnéo est susceptible d'être modifié en fonction des disponibilités du prestataire).

▲ 7km, 4h de marche, +550m/-550m de dénivelée

### **JOUR 5 : LE CIRQUE DE ST MÊME (860m)**

Nous franchissons le Col du Cucheron séparant la vallée de St Pierre de Chartreuse de la Vallée des Entremonts et gagnons le Cirque de St Même (860 m). La Vallée des Entremonts a la particularité d'être située sur deux départements : l'Isère et la Savoie. Ceci date de l'époque où cette vallée était partagée entre le royaume de France et le Duché de Savoie : le Guiers Vif qui prend sa source au cœur du Cirque de St Même marquait la frontière. D'une rive à l'autre, nous allons remonter les différentes cascades jusqu'à l'impressionnante Grotte du Guiers Vif. C'est en effet par une Résurgence que la rivière prend sa source après un long parcours souterrain. Au cours de cette journée, vous pourrez visiter l'Office du Tourisme de La Vallée des Entremonts où se tient le Relais du Parc naturel régional de Chartreuse, ainsi qu'une très intéressante exposition artisanale sur les savoir-faire de la région. Avant de rentrer, nous faisons une incursion aux ruines du Château du Gouvernement, ancienne résidence des Comtes de Montbel et magnifique belvédère sur la Vallée des Entremonts.

▲ 9km, 3h30 de marche, +400m/-400m de dénivelée

### **JOUR 6 : LE ROC D'ARGUILLE (1768m)**

Pour cette dernière journée, nous allons découvrir un magnifique Espace Naturel Sensible qui jouxte la Réserve naturelle des Hauts de Chartreuse. C'est une zone de protection saisonnière du tétras-lyre (petit coq de bruyère). Dès notre arrivée au Col du Coq (1434 m), nous sommes dans l'ambiance, dominés par l'impressionnante face Sud de la Dent de Crolles. Cela ne sera pas notre objectif du jour. Nous empruntons un chemin débonnaire sous le couvert forestier pour découvrir l'alpage et le habert (bergerie) de Pravouta (1605 m). Nous faisons le tour de l'alpage pour gagner les sommets jumeaux du Roc d'Arguille (1768 m) et de Pravouta (1760 m). Ce sont de magnifiques belvédères sur la Dent de Crolles. Notre retour se fera par le Col des Ayes (1538 m) jusqu'au point de départ.

Fin du séjour à St Pierre de Chartreuse à 16h ou à 17h30 (transfert sur réservation à l'inscription) en gare de Chambéry.

▲ 10km, 3h30 de marche, +400m/-400m de dénivelée



### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivelé à l'heure en montée, 400 mètres à l'heure en descente et 4 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter.
- 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 :**

- Pour ce séjour, il est possible de choisir avec ou sans la formule Balnéothérapie.



## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

7 à 12km, 4h de marche maximum par jour, 400 à 600m de dénivelée.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Pas de difficulté technique particulière. Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

### **ENCADREMENT :**

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

### **HÉBERGEMENT :**

A l'hôtel 3\* Le Beau Site, vous disposez de chambres avec douche et WC dans la chambre. Cet hôtel chaleureux qui est dans la même famille depuis cinq générations est situé au cœur du village de St Pierre de Chartreuse. L'hôtel est situé à 300m du Centre Oréade.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes, avec douche et WC dans la chambre.

Chambre individuelle (sous réserve de disponibilités) : à réserver à l'inscription.

### **RESTAURATION :**

Le dîner, le petit-déjeuner et les piques-niques du midi sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

### **TRANSFERTS :**

L'accompagnateur utilisera un minibus. Nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule. Dans ce cas-là, vous serez défrayés des frais engagés.

### **GROUPE :**

De 6 à 12 personnes.



## **RENDEZ-VOUS :**

Le Jour 01 à 17h45 en gare de Chambéry Challes-les-eaux (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel 3\* Le Beau Site à St Pierre de Chartreuse en fin d'après midi, si vous venez en bus ou en voiture.

Transfert possible depuis la gare de Chambéry pour rejoindre l'hôtel : 30 € par personne aller et retour, à réserver à l'inscription.

## **DISPERSION :**

Le Jour 6 à 16h à votre hébergement ou à 17h en gare de Chambéry Challes-les-eaux, si vous avez réservé le transfert.

## **INFORMATIONS DIVERSES :**

### **PROGRAMME BIEN-ÊTRE :**

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

#### ➤ **SEANCE : BALNEO ILLIMITEE / MASSAGE ET SAUNA**

##### **Balnéo illimitée :**

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 (bain ou douche) 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 33 et 39°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 Soins du visage ou Gommage et Sauna**

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

##### **Massage détente : 30 min**

Vous bénéficierez d'un massage californien, doux, enveloppant, relaxant, sur le dos et les jambes ou sur les jambes et les pieds.

##### **Soins du visage Chartreuse Essentiel : 30 min**

Vous associez détente et soins 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.



## MOYENS D'ACCÈS :



### EN VOITURE

St Pierre de Chartreuse  
Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

Pour aller de Lyon à St Pierre de Chartreuse : quitter l'autoroute A43 (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 (D520b).

L'hôtel 3\* Le Beau Site (04 38 02 10 12) est situé à l'entrée du village, en face de l'église.



### PARKING

Vous pouvez garer votre véhicule près de votre hébergement.



### EN TRAIN

Accès : Gare de Chambéry Challes-les-eaux  
Horaires à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com)

Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous amener à l'hôtel depuis la gare de Chambéry. Tarif : 30€ par personne aller et retour (à réserver à l'inscription).



### EN AVION

Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Grenoble Isère  
➤ Lyon Saint Exupéry : [www.lyonaeroports.com](http://www.lyonaeroports.com)  
➤ Aéroport de Grenoble Isère : [www.grenoble-airport.com](http://www.grenoble-airport.com)



## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

➤ Nous proposons 2 prix : avec ou sans la balnéothérapie (100€ de remise sur le prix affiché si vous ne souhaitez pas de balnéothérapie).

#### **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
- L'hébergement en hôtel 3\*
- La pension complète
- L'entrée du musée du Monastère de la Grande Chartreuse
- Les transferts prévus au programme
- Le forfait balnéo tel que décrit ci-dessus pour 3 séances ainsi que la fourniture des chaussures de bains
- La taxe de séjour

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

- Les soins qui ne sont pas prévus au programme
- L'équipement individuel
- 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 (selon disponibilité) : 240€
- Randonnée sans la balnéothérapie : réduction de 100€
- Transfert aller/retour depuis la gare de Chambéry jusqu'à l'hôtel : 30€ par personne (à réserver à l'inscription, sous réserve de disponibilité).

SOINS COMPLEMENTAIRES (sous réserve de disponibilité, non compris dans votre séjour)

Vous pouvez consulter l'ensemble des soins sur [www.oreade-balneo.com](http://www.oreade-balneo.com).

## 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 conseillée mais non obligatoire : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut survenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

### **POUR LE CENTRE BALNEO**

- ✓ Maillot de bain et deux serviettes ou peignoir (possibilité d'acheter sur place le maillot pour 8€ et de louer la serviette pour 4€).
- ✓ Les sabots de bain sont fournis

## **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 : 12/12/2024