

RAQUETTES ET BALNEO DANS LE PARC DE LA CHARTREUSE *FORMULE ACCOMPAGNEE*



Partez à la recherche des trésors cachés du Parc Naturel de Chartreuse ! Des randonnées dans les villages, la découverte magique du Monastère de la Grande Chartreuse, de l'Eglise St Hugues, 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, durant 3 jours, savourez les trésors de Chartreuse : bains chauds à bulles 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. Vous serez logés en hôtel*** à 300 mètres du centre balnéo.



6 jours - 5 nuits - 5 jours de randonnée - 3 séances bien-être.

JOUR 1 : SAINT PIERRE DE CHARTREUSE (alt : 900m)

Rendez-vous à 17H30 en gare de Chambéry Challes Les Eaux TGV, sortie Centre-Ville (*transfert sur réservation à l'inscription*) ou directement à l'hôtel Le Beau Site*** à St Pierre de Chartreuse à 19H, si vous venez en bus ou en voiture. Présentation de la semaine par votre accompagnateur, puis repas.

JOUR 2 : LES CRETES DU MONTFROMAGE (alt : 1662m)

8 Km 4H + 400m / - 400m

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. Une première descente facile nous permet « d'apprivoiser » les premières petites pentes afin d'évacuer les rares appréhensions qui subsisteraient et qu'il ne reste que le plaisir de progresser dans cet univers magique.

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

8 Km 5H + 500m / - 500m

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.

Votre séance bien-être, en fin d'après-midi : présentation du centre Oréade. Balnéo illimitée (sauna, bains chauds en plein air, repos sous la yourte) pour un premier groupe / Massage détente ou soin du visage ou gommage d'une demi-heure et sauna pour le deuxième groupe.



JOUR 4 : LES HAMEAUX DE ST PIERRE DE CHARTREUSE ET L'ÉGLISE DE ST HUGUES (alt : 880m)

9 Km 4H30 + 500m / - 500m

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 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.

Séance bien être, en fin d'après-midi : Massage détente ou soin du visage ou gommage d'une demi-heure et sauna pour le premier groupe / Balnéo illimitée (sauna, bains chauds en plein air, repos sous la yourte) pour le deuxième groupe.

JOUR 5 : LE DESERT D'ENTREMONT ET LA POINTE DE LA COCHETTE (alt : 1618m)

7 Km 4H + 450m / - 450m

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. 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.

Séance bien être, en fin d'après-midi : balnéo illimitée pour tous (sauna, bains chauds en plein air, repos sous la yourte).

JOUR 6 : LE CHARMANT SOM (alt : 1867m)

12 Km 5H + 510m / - 510m

Nous terminons en beauté. Une montée toute en douceur nous mène aux alpages, puis au sommet du Charmant Som, 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 17H30 (*transfert sur réservation à l'inscription*) en gare de Chambéry.

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 est. 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 horaires ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5 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. Il est bien sûr évident qu'en raquettes, l'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués.

Enneigement : Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer (notamment en début et fin de saison), nous assurons tout de même le départ de nos séjours. L'ambiance et la luminosité hivernale sont au rendez-vous même s'il faut porter un peu les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige. Depuis que nous organisons cette randonnée, nous avons rarement eu besoin de porter les raquettes.



- Un massif préservé à l'écart des remontées mécaniques et des foules hivernales
- La découverte magique du Monastère de la Grande Chartreuse
- La visite de l'Église de St Hugues, musée d'Art Sacré

Contemporain

- La journée au sommet du Charmant Som.
- 3 véritables séances de bien-être



› DATES

Du Mercredi 27 décembre 2023 au Lundi 1^{er} janvier 2024 (Réveillon inclus)

Du Lundi 1^{er} janvier au Samedi 06 janvier 2024

Du Lundi 22 janvier au Samedi 27 janvier 2024

Du Lundi 29 janvier au Samedi 03 février 2024

Du Lundi 05 février au Samedi 18 février 2024

Du Lundi 12 février au Samedi 17 février 2024

Du Lundi 26 février au Samedi 02 mars 2024

Du Lundi 04 mars au Samedi 09 mars 2024

Du Lundi 11 mars au Samedi 16 mars 2024

A compter de la saison 2024, le séjour est confirmé à partir de 6 personnes inscrites.

› LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement
- La nourriture et l'hébergement pension complète
- Les transferts prévus au programme
- Séances de balnéo prévues au programme
- La taxe de séjour
- Le prêt des raquettes et des bâtons
- Le vin et une coupe de champagne pour la soirée du Réveillon
- L'apéritif de bienvenue

› LE 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
- Les frais d'inscription
- Les frais d'envoi à l'étranger
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"



> ACCUEIL / DISPERSION

Accueil

Le Jour 01 à 17H30 en gare de Chambéry Challes Les Eaux TGV, devant le magasin le kiosque à journaux (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel Le Beau Site*** à St Pierre de Chartreuse à 19H si vous venez en bus ou en voiture. **Merci de préciser votre lieu de rendez-vous à l'inscription.**

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message au premier hébergement, à l'hôtel*** Le Beau Site (04 38 02 10 12) ou directement à l'agence.

Nous pouvons vous proposer un **transfert pour vous amener à l'hôtel**. Tarif : 30 € par personne aller-retour à réserver à l'inscription.

Dispersion

Le Jour 06 à 16H15 à votre hébergement ou à 17H30 en gare de Chambéry TGV, si vous avez réservé le transfert.

Hébergement avant ou après la randonnée : Si vous désirez arriver une nuit avant le séjour ou repartir un jour après, contactez-nous.

> NIVEAU



Niveau 2 En moyenne, marche de 5h par jour sur des chemins, pistes ou sentiers vallonnés n'excédant pas plus de 600m de dénivelé positif cumulé.

Dénivelée moyenne : 470 m

Maximum : 510 m

Longueur moyenne : 9 km

Maximum : 12 km

Horaire moyen : 4 h 45 mn

Maximum : 5 h

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découvert est privilégié sur l'aspect sportif. Pour les personnes n'ayant jamais fait de la raquette à neige, il n'y a rien de compliqué dans cette discipline, simplement selon les conditions d'enneigement, sa pratique peut être plus physique que la marche. Pour ce séjour, sachez que l'accent est avant tout porté sur la découverte du milieu naturel.



› HEBERGEMENT

A l'hôtel*** **Beau Site** (04 38 02 10 12), vous disposerez 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.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes, avec douche et WC dans la chambre. Supplément pour chambre individuelle, dans la mesure des disponibilités.

L'hôtel*** est situé à 300 mètres 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.

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.

Réveillon : Le 31 décembre au soir, le réveillon est prévu à l'hôtel. 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.

› BAGAGES ET TRANSFERTS SUR PLACE

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

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.



> 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

Nombre de participants : De 6 à 12 personnes maximum

Dédoublement : En raison d'une forte demande, il peut arriver que le séjour soit dédoublé. Dans ce cas, chaque groupe sera indépendant et encadré par son propre accompagnateur.

> ACCES

*ALLER



En train : Gare de Chambéry TGV

Depuis Paris, Grenoble, Lyon, Marseille, Valence, toutes les informations sur www.sncf-connect.com ou auprès de la SNCF au 36

Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous amener à l'hôtel. Tarif : **30 € par personne aller-retour à réserver à l'inscription.**



Accès bus : Gare routière de Chambéry

Toutes les informations sur www.flixbus.fr 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. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus ou covoiturage.



Accès voiture : Hôtel Le Beau Site

Itinéraire : www.viamichelin.fr



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

Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

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 ou www.idvroom.com.



Accès avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Grenoble Isère

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Liaison régulières en bus vers Grenoble <https://fr.ouibus.com/trajets/lyon-grenoble> puis bus Transisère <https://www.itinisphere.fr/> vers ST Pierre de Chartreuse

Aéroport de Grenoble Isère : www.grenoble-airport.com

Liaisons régulières pour Grenoble : <https://fr.ouibus.com/trajets/lyon-grenoble>

*RETOUR



Retour train : Gare de Chambéry TGV

Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous amener à l'hôtel. Tarif : **30 € par personne aller-retour à réserver à l'inscription.**



Retour bus : Gare routière de Chambéry



Retour voiture : St Pierre de Chartreuse



Retour avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Grenoble Isère

Hébergement avant ou après la randonnée :

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

A St Pierre de Chartreuse :



L'hôtel*** Le Beau Site (04 38 02 10 12), l'hébergement où vous séjournerez durant la semaine.

A Grenoble :

Hôtel ** des Alpes (04 76 87 00 71), 45 Avenue Félix Viallet, à 200 mètres de la gare SNCF. Parking privé.

Resid Hotel Grenette (04 76 94 45 45), 12 Rue Palanka, en plein centre-ville, à 500 mètres de la gare SNCF.

Maison Barbillon (04 58 00 52 43), 10 Rue Louis Barbillon, à 200 mètres de la gare SNCF.

› REMISE EN FORME

LE CENTRE OREADE

En plus de sa situation privilégiée, dans un massif à l'air si pur, la singularité d'*Oréade* repose sur une approche respectueuse de l'environnement pour une osmose parfaite avec la nature environnante.

Le bois a été tout particulièrement mis en valeur dans cet espace, puisqu'il est utilisé pour le chauffage du bâtiment et des équipements de la balnéo (bains, sauna, yourte), mais aussi pour la construction du bâtiment (ossature et bardage) et les terrasses extérieures.

Le bâtiment, isolé avec des matériaux naturels, a également été conçu pour une basse consommation en énergie. Les salles de massage laissent une belle place à lumière avec une vue imprenable sur Chamechaude, point culminant de la Chartreuse.

La yourte ne provient pas de Mongolie ; elle a été conçue pour s'adapter à notre climat en alliant des matériaux traditionnels (bois, feutre de laine), et des matériaux modernes (membranes imperméables et respirantes).

L'accent a été mis sur la lumière avec un dôme central transparent.

Pierre, ancien nageur de haut niveau, créateur et responsable d'*Oréade Balnéo*, vous présentera en détails les bienfaits de la balnéo bois en plein air. *Oréade* a vu le jour en février 2012, trois ans après l'aménagement d'un storvatt (bain nordique en plein air) dans son gîte 3 épis, à Saint Pierre de Chartreuse.

Le centre *Oréade* est à 300 mètres de votre hôtel***.



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 SOIN ET SAUNA

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. Avec bulles ou sans bulles, c'est vous qui choisissez. 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 et le gommage : **à préciser sur place.**



- **Massage détente** : 30 mn. Vous pourrez choisir entre un **massage californien**, doux, enveloppant, relaxant, sur le dos et les jambes ou sur les jambes et les pieds, et un **soin du visage** qui associe le soin de peau et le moment de relaxation.
- **Soin du visage Chartreuse Essentiel** : 30 mn. 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 mn. Combinaison exclusive des cristaux de sucre et actifs de montagne. La peau est éclatante, lumineuse et irrésistiblement douce.

EQUIPEMENT NECESSAIRE

- 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.

› MATERIEL FOURNI

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, ainsi que le matériel de sécurité spécifique à la randonnée. Raquettes TSL 225 Bâtons rigides, plus solides que les bâtons télescopiques.

Nous fournissons gracieusement ce matériel. Si vous êtes déjà équipés, vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est parfaitement fiable. Merci dans ce cas de nous le signaler à votre inscription, en précisant ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe.

Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, merci de nous le signaler, nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80 m et pesez plus de 80 kg.

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

