



RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE, LE PLAISIR PARTAGÉ

## RAQUETTES ET BALNEO DANS LE PARC DE LA CHARTREUSE

*Formule accompagnée*



Partez 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, 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 en terrasse à l'extérieur, sauna traditionnel chauffé au bois, yourte avec dôme de lumière pour se reposer, sans oublier le massage 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 et soins.

### JOUR 1 : ST PIERRE DE CHARTREUSE

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

ou directement à l'hôtel\*\*\* Le Beau Site (04 38 02 10 12) 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 CRETES DU MONTFROMAGE (alt : 1662 m)

8 km                      4h environ                      +400 m / -400 m

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). 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 : 1001 m)

8 km                      5h environ                      +500 m / -500 m

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.

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

9 km                      4h30 environ                      +500 m / -500 m

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.

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

7 km

4h environ

+450 m / -450 m

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.

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

12 km

5h environ

+ 510m / - 510m

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 16 h 15 mn ou à 17 h 30mn (**transfert sur réservation à l'inscription**) en gare de Chambéry.

## COMPLEMENT DE PROGRAMME

Séances bien-être - balnéo :

Cet hiver les séances balnéo sont mises en option dans le tarif afin de maintenir un prix abordable au séjour. N'oubliez pas de prendre l'option si vous souhaitez profiter des séances de l'espace oréade.

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.



## 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.



- 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'Eglise de St Hugues, musée d'Art Sacré Contemporain
- La journée au sommet du Charmant Som.
- 3 véritables séances de bien-être

## › DATES

Prix par personne (base 2 personnes par chambre) :

Du 30 décembre au 04/01/2025

Du 20/01 au 25/01

Du 27/01 au 01/02

Du 10/02 au 15/02

Du 17/02 au 22/02

Du 24/02 au 01/03

Du 03/03 au 08/03

Du 10/03 au 15/03

Si vous ne prenez pas l'option Balnéo, vous acceptez le programme de la semaine qui prend en compte les horaires des randonnées adaptées pour associer la sortie en montagne et le temps de la Balnéo.

## › LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement pension complète.
- L'apéritif de bienvenue
- Les transferts prévus au programme.
- La taxe de séjour
- Le prêt des raquettes et des bâtons
- La soirée festive du réveillon avec vin et champagne (semaine du 30 décembre)

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



## › LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- L'option balnéo et soins à oréade (option obligatoire pour respecter le programme)
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances.
- Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend ».
- Les assurances
- les frais d'inscription (+15€ par personne)
- les frais d'envoi à l'étranger (+20€ par dossier)
- les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45€ par dossier)

## › ACCUEIL / DISPERSION

### ACCUEIL

Vous êtes attendus à l'hôtel\*\*\* à St Pierre de Chartreuse à 19H00, si vous venez en bus ou en voiture.

### DISPERSION

Le Jour 06 à 16H15 à votre hébergement.

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 découverte est privilégié sur l'aspect sportif.



## › HEBERGEMENTS

A l'hôtel\*\*\* Beau Site, 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 coeur 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 de bien être 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\*\*\*. 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

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

## › GROUPE

De 6 à 13 personnes seulement.

## › ACCES



### Arrivée en train

17H30 en gare de CHAMBERY CHALLES LES EAUX TGV, devant le magasin le kiosque à journaux (transfert sur réservation à l'inscription)

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



LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



## Arrivée en voiture

Saint Pierre de Chartreuse 38.

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 votre hébergement.

Infos accueil : En cas de retard de dernière minute, laissez un message à l'hôtel\*\*\*

Le Beau Site 04 38 02 10 12 ou directement à l'agence au 04 51 20 50 50.



## Retour en train

A 17H30 gare de CHAMBERY TGV, si vous avez réservé le transfert.

## › ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'état, 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.

## › 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.
- Bâtons télescopiques facilement transportables sur le sac à dos.

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.



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.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 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.

Equipement :

- 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.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- 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.

Pour le centre balnéo :

- 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.

Et puis...

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

**FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION.**

