

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 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 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. Hôtel 3 à 300m de notre centre balnéo.*



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



6 à 12 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 515

LES POINTS FORTS :

- La découverte du Parc naturel de Chartreuse avec ses plus beaux sites.
- Des itinéraires faciles aux paysages spectaculaires
- Le confort de notre hôtel 3*
- 3 séances de balnéo incluses



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : CHAMBERY CHALLES LES EAUX TGV - 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 notre hôtel 3* à Saint Pierre de Chartreuse à 19h, si nous venons en bus ou en voiture. Présentation de la semaine par notre 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 d'entre nous apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer notre randonnée par des échanges culturels fructueux. Par un itinéraire forestier, nous gagnons plusieurs crêtes faciles et terminons l'ascension au sommet du Montfromage (1662m). Une première descente facile nous permet «d'apprivoiser» les premières petites pentes afin d'évacuer les rares appréhensions qui subsistent et qu'il ne reste que le plaisir de progresser dans cet univers magique.

Notre pause 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.

▲ 4h de marche, 8 km, +400m/-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/-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. Nous apprenons à reconnaître l'architecture typiquement chartroussine des maisons et granges. Nous gagnons l'Eglise de St Hugues (880m) pour une visite. Cet ensemble d'arts 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 terminons cette belle journée par un repas sous la yourte au centre Oréade.

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



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

Nous partons pour le Désert d'Entremont. Nous nous enfonçons dans la forêt, en prenant notre temps, nous effectuons l'ascension de la Pointe de La Cochette (1618m). 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. Nous apercevons 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).

▲ 4h de marche, 7km, +450m/-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 (1867m), 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.

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

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 nuits supplémentaires (nous consulter).

PERSONNALISER SON VOYAGE :

D'autres séjours existent dans cette même région :

[Raquettes et balnéo dans le parc de la Chartreuse](#)

[Tour du Parc naturel de Chartreuse en raquettes](#)

[Vallons et alpages 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.

Nous disposons de chambres avec douche et WC. 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.

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.

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 notre accompagnateur à l'aide des commerces locaux. Si la température est basse, notre accompagnateur fait 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 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 :

Nous portons uniquement nos affaires de la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

**TRANSFERTS :**

L'accompagnateur utilise son propre véhicule ou un minibus. Si vous êtes volontaire, nous pourrions vous demander avant le début du séjour d'utiliser votre propre véhicule. Dans ce cas-là, vous êtes défrayés des frais engagés.

GROUPE :

De 6 à 12 participants.

Notre groupe pourra se composer de 12 personnes maximum, avec un défraiement pour les personnes qui voudront bien prendre leur véhicule durant le séjour.

RENDEZ-VOUS :

Le Jour 1 à 17h30 en gare de CHAMBREY 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 19h, si nous venons en bus ou en voiture.

DISPERSION :

Le Jour 6 à 16h15 à notre 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 en allant à l'essentiel du bien-être. L'équipe d'Oréade a préparé un programme exclusif, spécialement conçu pour nous..

SEANCE 1 : BALNEO ILLIMITEE (groupe 1) / MASSAGE ET SAUNA (groupe 2)

Présentation du centre Oréade. Respirez... Laissez-vous chouchouter ! Vous serez répartis dans deux groupes.

➤ Balnéo illimitée :

Nous avons accès à l'ensemble de l'espace balnéo, au gré de nos 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 nous qui choisissons.

Dans ces bains en bois à l'extérieur, nous admirons 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. NB: 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 et 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.

➤ Sauna : voir ci-dessus

SEANCE 2 : MASSAGE ET SAUNA (groupe 1) / BALNEO ILLIMITEE (groupe 2)

Les groupes effectuent ce qu'ils n'ont pas fait lors de la séance précédente.

➤ Massage détente ou Soin du visage ou Gommage et Sauna. Voir ci-dessus

➤ Balnéo illimitée : voir ci-dessus

REPAS SOUS LA YOURTE

Prolongez votre soirée dans un cadre aussi convivial qu'inattendu : en dinant sous la yourte !

Dépaysement garanti ! Dans cette ambiance tamisée et chaleureuse, vous apprécierez les mets que Christine vous aura préparés à base de produits frais de la région, en alliant équilibre nutritionnel, plaisir des sens et créativité !

➤ SEANCE 3 : BALNEO ILLIMITEE

Pour terminer en beauté...



MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Aller et retour : St Pierre de Chartreuse

Itinéraire : 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.



PARKING

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



EN NAVETTE

➤ ALLER : Gare de Grenoble TGV

Paris Bercy Seine : 07h15-14h50 : Grenoble www.blablacar.fr/bus/blablabus

Lyon Perrache : 11h45-13h40 : Grenoble www.flixbus.fr

Marseille St Charles : 09h30-14h05 : Grenoble 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.

➤ RETOUR : Gare de Grenoble TGV

Grenoble : 22h15-05h55 : Paris Bercy Seine www.flixbus.fr

Grenoble : 20h45-22h10 : Lyon Perrache 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.



EN TRAIN

ALLER

Gare de Grenoble TGV.

Paris Gare de Lyon : 14h43-17h52 : Grenoble

Lyon Part Dieu : 16h16-17h39 : Grenoble

Marseille : 15h36-16h40 : Valence TGV : 16h55-17h55 : Grenoble

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Un bus relie la gare de Grenoble TGV à St Pierre de Chartreuse. Ligne 7000.

Bus Transisère : 0820 08 38 38 - www.transisere.fr.

Nous vous conseillons l'horaire suivant :

Gare routière Grenoble TGV : 17h40 Plan de Ville St Pierre de Chartreuse : 18h55

L'hôtel est en face de l'église et de l'arrêt du bus.

Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous amener à l'hôtel. Tarif : 18 € par personne aller-retour à réserver à l'inscription.

RETOUR

Gare de Grenoble TGV

Un bus relie St Pierre de Chartreuse à la gare de Grenoble TGV. Ligne 7000.

Plan de Ville St Pierre de Chartreuse : 17h15 - Gare routière Grenoble TGV : 18h07.

Grenoble : 19h19 - 22h17 : Paris Gare de Lyon

Grenoble : 17h22 - 18h44 : Lyon Part Dieu

Grenoble : 17h22 - 18h44 : Lyon Part Dieu : 19h36 - 21h24 : Marseille

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.



EN AVION

Aller et retour : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Grenoble Isère

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

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

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

Liaisons régulières pour Grenoble : www.actibus.com/navette-aeroport-grenoble/

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!), et pour tous les séjours suivants. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments. Elle est non cumulable avec d'autres réductions.

Remise FFRP

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 le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (même conditions que la remise fidélité). Remise sur présentation de la copie de la carte d'adhésion.

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
- Séances de balnéo prévues au programme
- La taxe de séjour
- Le vin et une coupe de champagne pour la soirée du Réveillon

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les soins qui ne sont pas prévus au programme
- L'équipement individuel
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion
- Les différentes assurances
- Les frais d'inscription éventuels
- 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 : 240€ (sous réserve de disponibilité)

Randonnée sans balnéothérapie : Réduction de 100€

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

SOINS COMPLEMENTAIRES (sous réserve de disponibilité, non compris dans votre séjour, à réserver sur place lors de votre première séance)

Vous pouvez consulter l'ensemble des soins sur www.oreade-balneo.com.

➤ Massage californien de 30min (47€), 1h (77€) ou 1h30 (110€)

Doux et enveloppant, ce modelage éveille vos sens et vous invite à un grand apaisement.

➤ Massage Ayurvédique Abhyanga de 1h (85€)

Issu de la tradition indienne, ce modelage dynamisant et énergétique à l'huile de sésame chaude harmonise le corps et l'esprit.

➤ Massage sportif de 30min (55€) ou 1h (85€)

Tonique et profond, ce modelage dénoue les tensions pour un total relâchement du corps.

➤ Massage Pierre Chaude 30min (60€), 1h (90€) ou 1h30 (120€)

Cocon de chaleur bienfaisante, la synergie entre la main et la chaleur des galets volcaniques efface le stress, dénoue les tensions et relance la circulation.

➤ Soins du visage Terre et Trésors de Chartreuse de 30min (40€) ou 1h (75€)

➤ Soin prestige nettoyant, hydratant, apaisant et régénérant pour un moment intense de relaxation.

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10kg.

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.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette.
- ✓ 1 foulard ou tour de cou.
- ✓ T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- ✓ 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 short ou bermuda.
- ✓ 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.
- ✓ Des sous-vêtements.
- ✓ Maillot de bain et deux serviettes ou peignoir (possibilité d'acheter sur place le maillot pour 8€ et de louer la serviette pour 3€).
- ✓ Les sabots de bain sont fournis.



MATÉRIEL :

Matériel nécessaire pour la balnéo :

- ✓ Maillot de bain et deux serviettes ou peignoir (possibilité d'acheter sur place le maillot pour 8€ et de louer la serviette pour 3€).
- ✓ Les sabots de bain sont fournis.

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 1,60m et pesez moins de 55kg, 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 1,80m et pesez plus de 80kg.

- ✓ 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- ✓ 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.
- ✓ une gourde (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.
- ✓ Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- ✓ Crème solaire + écran labial.
- ✓ Boite plastique hermétique (contenance 0,5 litre minimum) + gobelet + couverts.
- ✓ 1 couverture de survie.
- ✓ Appareil-photo, jumelles (facultatif).
- ✓ Une paire de bâtons est conseillée.

Pour le soir à l'hébergement :

- ✓ 1 pantalon confortable.
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères.
- ✓ Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- ✓ 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- ✓ Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche.



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 échardes (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).
Pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.

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.



INFORMATIONS DESTINATION

BIBLIOGRAPHIE :

La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.
 Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.
 Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.
 Guide GALLIMARD Chartreuse
 Le Guide de la Chartreuse, Jean Billet, Editions de la Manufacture.
 La Grande Chartreuse par un Chartreux, 14ème édition, impression SADAG à Bellegarde (01).
 "La Savoie Vagabonde", Tome 2, Jean-Marie JEUDY, Editions Glénat
 "La Chartreuse à petits pas", Bruno Carcassonne, Edition Le Génie des Glaciers
 ALPES MAGAZINE n°5, " Chartreuse nature forte" p 26
 ALPES MAGAZINE n°12, "1903 : on expulse les Chartreux".
 ALPES MAGAZINE n°40, " Les Parcs des Alpes " p 62
 ALPES MAGAZINE n°64, " La Chartreuse, un Vatican montagnard " p 42.
 ALPES MAGAZINE n°67, " Le Granier comme un film catastrophe " p 22.
 ALPES MAGAZINE n°70, " Le Monastère de La Grande Chartreuse " p 68.
 ALPES MAGAZINE n°75, " De Chambéry à Die, duo de plateaux " p 84.
 ALPES MAGAZINE n°82, " Parc naturel de Chartreuse, un avant-goût des Alpes " p 84.
 ALPES MAGAZINE n°83 " Chambéry, la discrète cité ducale », p 72.
 ALPES MAGAZINE n°96, " L'odyssée des premiers alpins : l'Aulp du Seuil " p 22.
 ALPES MAGAZINE n°107, Numéro spécial Chartreuse.
 ALPES MAGAZINE n°114 " Chambéry, profil d'un carré idéal " p 44.
 ALPES MAGAZINE n°131, « Grenoble, camp de base de la montagne », p 70.
 ALPES MAGAZINE n°134, « Monastères alpins, des hommes et des lieux », p 28.
 ALPES MAGAZINE n°152, « Chartreuse, l'élixir vertical », p 58.
 ALPES MAGAZINE n°157, « Chartreuse, la montagne au naturel », p 16.

FILMOGRAPHIE

« Le Grand Silence » de Philippe GRONING.

VIDEO

"La Chartreuse, pays de charme et de mystère", Jean-Claude GARNIER



CARTOGRAPHIE :

1 / 50 000 Didier Richard "Chartreuse-Belledonne-Maurienne"
1 / 25 000 IGN 3334 OT Massif de Chartreuse Sud
1 / 25 000 IGN 3333 OT Massif de Chartreuse Nord

ADRESSES UTILES :

www.parc-chartreuse.net
www.chartreuse-tourisme.com
www.musee-grande-chartreuse.fr

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



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

Dernière mise à jour : 04/10/2023