



HIVER 2021-2022

## RAQUETTES ET BALNÉO DANS LE PARC DE CHARTREUSE

**Randonnée en étoile en hôtel\*\*\*  
6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée, 3 séances bien-être**

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.

# PROGRAMME

## **Jour 01 :**

Rendez-vous à **18 h en gare de Grenoble TGV, sortie Centre-Ville** (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 19 h**, si vous venez en bus ou en voiture. Présentation de la semaine par votre accompagnateur, puis repas.

## **Jour 02 :**

### **Les crêtes du Montfromage (1 662 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** (1 662 m). Une première descente facile nous permet « d'appivoiser » les premières petites pentes afin d'évacuer les rares peurs qui subsisteraient et qu'il ne reste que le plaisir de progresser dans cet univers magique.

Dénivelée : + 400 m, - 400 m

Longueur : 8 km

Horaire : 4 h

**Votre 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.

## **Jour 03 :**

### **Le monastère de La Grande Chartreuse (1 001 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.

Dénivelée : + 500 m, - 500 m

Longueur : 8 km

Horaire : 5 h

## **Jour 04 :**

### **Les hameaux de St Pierre de Chartreuse et l'église de St Hugues (880 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'église 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.

Dénivelée : + 500 m, - 500 m

Longueur : 9 km

Horaire : 4 h 30 min

**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.

Nous terminons cette belle journée par un **repas sous la yourte au centre Oréade**.

### **Jour 05 :**

#### **Le Désert d'Entremont et la Pointe de La Cochette (1618 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.

Dénivelée : + 450 m, - 450 m

Longueur : 7 km

Horaire : 4 h

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

### **Jour 06 :**

#### **Le Charmant Som (1 867 m)**

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 min** ou à **17 h 15 min** (transfert **sur réservation à l'inscription**) en gare de Grenoble TGV

Dénivelée : + 510 m, - 510 m

Longueur : 12 km

Horaire : 5 h

**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.

# PROGRAMME BIEN-ÊTRE

## LE CENTRE ORÉADE

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 Størvattt (bain nordique en plein air) dans son gîte 3 épis, à Saint Pierre de Chartreuse.

Cinq esthéticiennes complètent cette équipe dédiée au bien-être.

Christine, responsable *d'Oréade Restaurant*, est passionnée de trail (course en montagne) et des plaisirs de la table. Elle vous accueillera dans ce cadre privilégié pour vous faire partager sous la yourte une soirée délicieuse et conviviale.

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

## **VOTRE PROGRAMME BIEN-ÊTRE** (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 vous.

### **> SÉANCE 1 : BALNÉO ILLIMITÉE (groupe 1) / MASSAGE ET SAUNA (groupe 2)**

Présentation du centre Oréade.

Respirez... Laissez-vous chouchouter !!!

Vous serez répartis dans deux groupes.

#### **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 (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 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 min

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

## **> SÉANCE 2 : MASSAGE ET SAUNA (groupe 1) / BALNÉO ILLIMITÉE (groupe 2)**

Les groupes effectuent ce qu'ils n'ont pas fait la veille.

### **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 dînant 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 !

### > **SÉANCE 3 : BALNÉO ILLIMITÉE**

Pour terminer en beauté ...

**Soins complémentaires (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](http://www.oreade-balneo.com).

#### **Massage californien de 30 mn (47 €), d'1 h (77 €) ou 1 h 30 mn (110 €)**

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

#### **Massage Ayurvédique Abhyanga de 1 h (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 30 mn (55 €) ou 1 h (85 €)**

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

#### **Massage Pierre Chaude 30 mn (60 €), d'1 h (90 €) ou 1 h 30 mn (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 30 mn (40 €), d'1 h (75 €)**

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

#### **Matériel nécessaire :**

- 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.

# FICHE PRATIQUE

## **ACCUEIL**

**Le Jour 01 à 18 h en gare de Grenoble TGV, sortie Centre-Ville (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 19 h, 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)

**Accès train :** Gare de Grenoble TGV.

Paris Gare de Lyon : 14 h 43 > 17 h 46 : Grenoble

Lyon Part Dieu : 16 h 16 > 17 h 39 : Grenoble

Marseille : 15 h 36 > 16 h 40 : Valence TGV : 16 h 57 > 17 h 55 : Grenoble

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf)

Un bus relie la gare de Grenoble TGV à St Pierre de Chartreuse. Ligne T40.

Bus Transisère : 0820 08 38 38 [www.transisere.fr](http://www.transisere.fr).

Nous vous conseillons l'horaire suivant :

Gare routière Grenoble TGV : 17 h 40 > Plan de Ville St Pierre de Chartreuse : 18 h 55

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.**

**Accès bus :** Gare de Grenoble TGV

Paris Bercy Seine : 09 h 00 > 16 h 25 : Grenoble [www.blablacar.fr/bus](http://www.blablacar.fr/bus)

Lyon Perrache : 16 h 20 > 17 h 50 : Grenoble [www.blablacar.fr/bus](http://www.blablacar.fr/bus)

Marseille St Charles : 09 h 30 > 14 h 05 : Grenoble [www.flixbus.fr](http://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](http://www.comparabus.com). Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles que : avion, train, bus, ou covoiturage.

**Accès voiture :**

Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

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

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](http://www.blablacar.fr) ou [www.idvroom.com](http://www.idvroom.com).

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 Échelles (N6) et St Laurent du Pont (D520). Prendre alors St Pierre de Chartreuse (D 520b).

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

### Parking :

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

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

Lyon Saint Exupéry : [www.lyonaeroports.com](http://www.lyonaeroports.com)

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

Aéroport de Grenoble Isère : [www.grenoble-airport.com](http://www.grenoble-airport.com)

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

## **DISPERSION**

**Le Jour 06 à 16 h 15 à votre hébergement ou à 17 h 15 en gare de Grenoble TGV, si vous avez réservé le transfert.**

**Retour train :** Gare de Grenoble TGV

Un bus relie St Pierre de Chartreuse à la gare de Grenoble TGV. Ligne T40.

Plan de Ville St Pierre de Chartreuse : 17 h 15 > Gare routière Grenoble TGV : 18 h 26

Grenoble : 19 h 19 > 22 h 17 : Paris Gare de Lyon

Grenoble : 17 h 22 > 18 h 44 : Lyon Part Dieu

Grenoble : 17 h 22 > 18 h 44 : Lyon Part Dieu : 19 h 36 > 21 h 15 : Marseille

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf)

**Retour bus :** Gare de Grenoble TGV

Grenoble : 18 h 00 > 03 h 20 : Paris Bercy Seine [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)

Grenoble : 18 h 00 > 19 h 35 : Lyon Perrache [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)

Grenoble : 22h15 > 04h45 : Marseille St Charles [www.flixbus.fr](http://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](http://www.comparabus.com). Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles que : avion, train, bus, ou covoiturage.

**Retour voiture :** St Pierre de Chartreuse

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

Lyon Saint Exupéry : [www.lyonaeroports.com](http://www.lyonaeroports.com)

Bus pour Grenoble (voir retour train), puis liaisons régulières pour Lyon Saint-Exupéry :

<https://fr.ouibus.com/trajets/lyon-grenoble>

Aéroport de Grenoble Isère : [www.grenoble-airport.com](http://www.grenoble-airport.com)

Bus pour Grenoble (voir retour train), puis liaisons régulières pour l'aéroport :

<https://www.actibus.com/navette-aeroport-grenoble/>

## **Hébergement avant ou après la randonnée :**

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

à St Pierre de Chartreuse :

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

à 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.

Code : RA08QCB



## FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale

Nous suivons au plus près **l'évolution des directives sanitaires**. Le cas échéant, vous recevrez avant votre départ, des informations complémentaires afin de vous conformer aux mesures sanitaires en vigueur aux dates de votre séjour et de compléter éventuellement la liste de votre équipement.

## NIVEAU

### Niveau 2 sur 5

Dénivelée moyenne : 470 m

Maximum : 510 m

Longueur moyenne : 9 km

Maximum : 12 km

Horaire moyen : 4 h 45 min

Maximum : 5 h

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

## HEBERGEMENT

À 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.

### Repas :

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.

## TRANSFERTS INTERNES

L'accompagnateur utilisera son propre véhicule ou un minibus. Nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule. Dans ce cas-là, il est bien évident que vous serez défrayés des frais engagés.

## **PORTAGE 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 12 personnes seulement

### **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.

### **Groupes constitués :**

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

## **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.
- Être 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 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.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### 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 d'ajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui séchent 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'ennemie 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.

Éviter 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 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 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- 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.
- Des sous-vêtements.

#### 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.
- Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.

- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pour le soir à l'hébergement :

- Votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes.
- Vos masques en quantité suffisante.
- 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).
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

**Pharmacie personnelle**

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- 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 pour 8 € et de louer la serviette pour 3 €).
- 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 !

**DATES ET PRIX**

	Randonnée	Chambre individuelle
du <b>Lundi</b> 27 décembre 2021 au Samedi 1 <sup>er</sup> janvier 2022 (Réveillon inclus)	<b>968 €</b>	<b>238 €</b>
du <b>Lundi</b> 31 janvier au Samedi 5 février 2022	<b>868 €</b>	<b>188 €</b>
du <b>Lundi</b> 7 février au Samedi 12 février 2022	<b>898 €</b>	<b>238 €</b>
du <b>Lundi</b> 14 février au Samedi 19 février 2022	<b>898 €</b>	<b>238 €</b>
du <b>Lundi</b> 21 février au Samedi 26 février 2022	<b>898 €</b>	<b>238 €</b>
du <b>Lundi</b> 28 février au Samedi 5 mars 2022	<b>898 €</b>	<b>238 €</b>
du <b>Lundi</b> 14 mars au Samedi 19 mars 2022	<b>878 €</b>	<b>188 €</b>

**OPTIONS**

- Randonnée sans la balnéothérapie : Réduction de 100 €
- Transfert aller et retour depuis la gare de Grenoble : 18 € par personne à réserver à l'inscription.
- 

Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire à l'**inscription**.

## **LE PRIX COMPREND**

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le vin et une coupe de champagne pour la soirée du Réveillon.
- Le prêt des raquettes et des bâtons.
- Les transferts prévus au programme.
- Le forfait balnéo tel que décrit ci-dessus pour 3 séances ainsi que la fourniture des chaussures de bain.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Le vin lors des repas, sauf pour la soirée du Réveillon.
- 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 frais d'inscription.
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

# POUR EN SAVOIR PLUS

## **NOS POINTS FORTS**

- Un massif préservé à l'écart des remontées mécaniques et des foules hivernales.
- La découverte du Parc naturel de Chartreuse, avec ses plus beaux sites.
- La découverte incontournable du Monastère de la Grande Chartreuse.
- La journée au sommet du Charmant Som.
- Un programme balnéo exclusif, établi pour vous et adapté à la pratique de la raquette à neige.
- Trois véritables séances de bien-être.
- La proximité du centre balnéo, à 200 mètres de votre hôtel.
- Le confort de votre hébergement en chambre double ou triple avec douche et WC dans la chambre (hôtel\*\*\*).
- Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité.
- Séjour en étoile permettant de modifier le programme en cas de faible enneigement.
- La fourniture du matériel : raquettes et bâtons.
- L'accès en transport en commun facile (3 h de Paris en TGV + 1 h en bus).
- La possibilité d'être accueilli en gare de Grenoble TGV.
- En correspondance avec les horaires de TGV (pas de nuit supplémentaire sur place).
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays.

## **L'ESPRIT DU SÉJOUR**

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir la Chartreuse, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

## **BIBLIOGRAPHIE**

La raquette, Jean-Marc Lamory, éditions Didier Richard.

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, éditions 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°79, " Jour d'hiver en Chartreuse ", p 76.

ALPES MAGAZINE n°82, " Parc naturel de Chartreuse, un avant-goût des Alpes ", p 84.

ALPES MAGAZINE n°107, Numéro spécial Chartreuse.  
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.  
ALPES MAGAZINE n°182, « Chartreuse, un refuge face à l'éternité », p 76.

### FILMOGRAPHIE

- « Le Grand Silence » de Philippe GRONING.

### VIDÉO

- "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.oreade-balneo.com](http://www.oreade-balneo.com)

[www.parc-chartreuse.net](http://www.parc-chartreuse.net)

<https://chartreuse-tourisme.com/>

[www.musee-grande-chartreuse.fr](http://www.musee-grande-chartreuse.fr)

### FAITES PARTIE DE LA COMMUNAUTÉ ARCANSON !

En nous rejoignant sur les réseaux sociaux :



# **INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES**

## **INSCRIPTION**

### **Quand réserver ?**

Le plus tôt possible, car ainsi vous êtes sûrs que votre inscription soit prise en compte et vous augmentez les chances de départ du séjour ou circuit en question.

En effet, un séjour est assuré lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé. Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive 20 jours avant le départ pour un séjour dont la durée dépasse six jours et décision 7 jours avant le départ pour un séjour de six jours ou moins. Si le séjour est annulé, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

### **Comment réserver ?**

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription signé accompagné d'un acompte de 35 % (à plus de 35 jours du départ) ou de la totalité du règlement (à moins de 35 jours du départ). Attention ! N'adressez jamais de règlement seul sans bulletin d'inscription.

Sur ce bulletin d'inscription doit figurer le nom, le prénom, la date de naissance et l'adresse de chaque participant (même s'il s'agit de la même famille).

Pour les voyages à l'étranger, renseignez aussi le n° de passeport, la date de validité et le nom de famille exact figurant sur le passeport, pour chacun des participants. Vous pouvez aussi nous joindre une photocopie de cette pièce d'identité.

Nous vous informons que la personne qui effectue l'inscription au nom et pour le compte des différents participants au séjour s'engage à transmettre à chaque participant les informations fournies par nos soins concernant le séjour.

Pour vous inscrire, 2 alternatives :

#### **Par internet :**

Rendez-vous sur notre site : [www.arcanson.com](http://www.arcanson.com). Choisissez le circuit et votre date de départ, puis cliquez sur le bouton "Réserver" à côté de cette date. Remplissez alors le formulaire qui s'affiche, et choisissez votre mode de règlement :

- Carte bancaire : paiement en ligne sécurisé (mode de règlement impératif pour toute inscription à moins de 15 jours du départ),
- Chèque français à l'ordre d'Arcanson : à nous envoyer par courrier,
- Virement (frais à votre charge) : coordonnées disponibles en fin de formulaire.

#### **Par courrier :**

Remplissez un bulletin d'inscription et retournez-le nous par courrier, accompagné de votre règlement. Vous n'avez pas ce bulletin ? Nous pouvons vous le faire parvenir sur simple demande.

Toute inscription sur papier libre suppose que vous acceptiez nos conditions de vente.



### **Confirmation de réservation :**

À réception de votre fiche d'inscription et du règlement, nous traitons votre réservation. Celle-ci vous sera confirmée par courrier électronique ou postal après vérification de l'encaissement du prix réglé et de la disponibilité des prestations à votre date de départ. Si le séjour souscrit est complet et/ou indisponible, nous vous rembourserons l'intégralité des sommes versées.

Attendez cette confirmation pour acheter vos titres de transport.

Pour les séjours accompagnés, si vous venez en train, attendez que le séjour soit assuré pour prendre votre billet, puisque certains billets ne sont pas remboursables et/ou pas échangeables.

### **ANNULATION**

#### **De notre part :**

ARCANSON se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. Cette décision vous sera communiquée au plus tard :

- 20 jours avant le début du séjour dans le cas de séjours dont la durée dépasse six jours ;
  - 7 jours avant le début du séjour dans le cas de séjours dont la durée est de deux à six jours ;
- Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

#### **De votre part :**

Lorsque vous annulez et quel qu'en soit la raison, il est nécessaire de prévenir Arcanson, et votre assureur, le plus rapidement possible par téléphone et e-mail ou lettre.

L'annulation du séjour ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

Le montant des frais d'annulation sont les suivants (la **date prise en compte est celle à laquelle ARCANSON a pris connaissance du désistement**) :

- À 31 jours du départ et plus : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 60 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 7 jours : 75 % du montant du séjour.
- À 6 jours du départ et moins : la totalité du montant du séjour.

Le calcul des frais d'annulation est fonction du jour d'annulation et non de l'heure.

Ces retenues seront remboursées par l'assurance - si vous en avez souscrit une – en cas d'annulation justifiée, déduction faite des frais forfaitaires, des frais d'inscription/dossier et du montant des assurances.

Les 10% du montant du séjour ou la somme forfaitaire de 60 € / pers. retenus en cas d'annulation à plus de 31 jours du départ ne sont pas couverts par l'assurance.

*NB : Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non respect des consignes de sécurité.*

## ASSURANCE

Conformément à la réglementation de notre profession, ARCANSON est assuré en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

En outre, nous vous conseillons d'opter pour une couverture :

**ASSURANCE ANNULATION** et/ou **ASSISTANCE RAPATRIEMENT ET INTERRUPTION DE SEJOUR ET D'ACTIVITES**. Cette(ces) prestation(s) supplémentaire(s) vous sera(seront) facturée(s) séparément. Ces contrats sont souscrits auprès d'**ASSURINCO**, spécialiste de l'assurance tourisme et loisirs.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation** (2 % du montant du séjour).
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour** (2,5 % du montant du séjour).
- **Assurance Multirisque - Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID** (4.3 % du montant du séjour).

### Assurance Annulation :

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ. Les événements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la suppression ou la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol des papiers d'identité
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

Dans le cas d'une cause dénommée : une franchise de 30 € / pers. est déduite par l'assureur. Pour toute autre cause justifiée une franchise de 10 % s'applique avec un minimum de 50 € / pers. et de 150 € / dossier.

Dans les cas de mutation professionnelle, de la suppression ou modification des dates de congés payés par votre employeur, de vol de vos papiers d'identité dans les 4 jours précédant votre départ, une franchise de 100 € / personne est applicable.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger. Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

**Extension COVID** : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- Annulation pour cause de COVID déclarée dans le mois précédent le départ (ou pour tout autre épidémie).

## **Assistance Rapatriement, Interruption d'Activité et de Séjour :**

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'**Assurinco** sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger jusqu'à 75 000 €,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- un chauffeur de remplacement sous certaines conditions,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € / événement
- l'interruption d'activités jusqu'à 100 € / jour / maximum 3 jours.
- ...

**Extension COVID** : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)
- Soutien psychologique suite à mise en quarantaine
- Frais médicaux sur place
- Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)
- Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le livret : "**Assurance Annulation / Assistance Rapatriement et Interruption de séjour et d'activités / Contrat n°4637**" - joint à votre dossier. Il est disponible sur simple demande.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ses prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Vous devez au minimum être couvert pour l'« **Assistance Rapatriement** ». Si vous ne souscrivez pas à notre couverture, vous devez nous fournir une attestation d'assistance rapatriement et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus. Vérifiez également que vous possédez une garantie frais de recherche et secours avec un plafond suffisamment élevé.

ARCANSON - 2195 route de la Croix Perrin - Les Gaillardes  
38112 AUTRANS-MEAUDRE EN VERCORS - FRANCE  
Tel : (33) 04 76 95 23 51

E-Mail : [contact@arcanson.com](mailto:contact@arcanson.com) Web : [www.arcanson.com](http://www.arcanson.com)

Gîte de France (3 épis) - Agence de voyage IM.038.10.0015. Sarl au capital de 10 000€.  
RCS de Grenoble B 384571808

Garant : Groupama Assurance-Crédit : 132, rue des 3 Fontanot 92 000 Nanterre  
RCP : MMA, 38 av. Victor Hugo 26000 Valence