

# France

SÉJOUR RAQUETTES ET DÉTENTE EN CHARTREUSE

Code voyage : **FCHARRAQ**



RAQUETTES

A partir de **850 €**



**Voyage en petit groupe**



Niveau : **2/5**

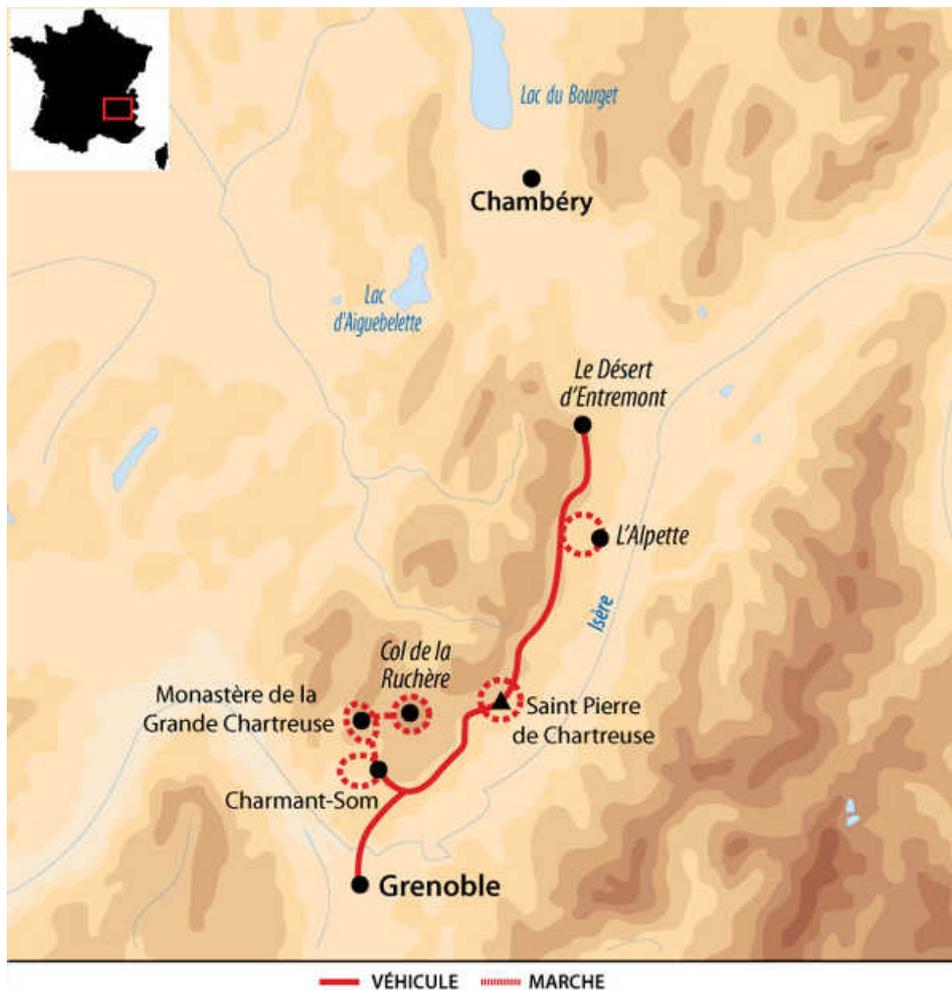


**5 jours**

Venez vivre l'aventure en Chartreuse en hiver !

Au départ de notre hébergement confortable, ce circuit nous permet une découverte complète du massif de la Chartreuse, massif des Préalpes peu fréquenté avec un terrain de jeu idéal pour la randonnée hivernale en raquettes.

Chaque jour, depuis notre "camp de base" confortable, nous partons randonner raquettes aux pieds au cœur du massif. Chaque sortie nous permet de découvrir le charme et la variété de ce massif entre alpages et sommets panoramiques, hameaux et faune préservés, le tout en profitant de 2 séances bien-être en fin d'après midi.



## POINTS FORTS

- La Chartreuse : un massif accessible idéal pour la pratique de la raquette à neige.
- Notre hébergement idéalement placé et l'accès au centre de bien être.
- La variété des randonnées et les superbes panoramas sur les massifs alpins français.
- La possibilité de réserver le train avec nous

# Jour par jour

JOUR 1

## ACCUEIL À GRENOBLE ET PREMIÈRE DÉCOUVERTE DE LA CHARTREUSE

Accueil à la gare de Grenoble dans la matinée et transfert en Chartreuse. Installation à l'hôtel et nous profitons d'une balade dans les alentours du village pour une première approche de ce territoire. Une randonnée facile à travers les prairies et la forêt où il n'est pas rare de rencontrer quelques chevreuils et autres mammifères à l'orée des bois.

DÉTAIL

**Marche** : 2h  
**Dénivelé positif** : 200 m  
**Dénivelé négatif** : 200 m  
**Hébergement** : Hôtel 3\*  
**Petit-déjeuner** : libre

JOUR 2

## LE COL DE LA RUCHÈRE ET MONASTÈRE DE GRANDE CHARTREUSE

Aujourd'hui, nous commençons notre randonnée au pied du Charmant Som, proche du musée de la Grande Chartreuse. Possibilité de visiter le musée qui témoigne de la vie des moines Chartreux (en option). Cette randonnée nous emmène jusqu'au col de la Ruchère non loin des sommets des "Grand" et "Petit" Som. Au retour, nous passons par le fameux monastère des pères Chartreux, qui n'est pas ouvert à la visite touristique, mais que nous pouvons admirer de l'extérieur.

Fin d'après midi accès au centre de balnéo Oréade.(Balnéo illimitée (sauna, bains chauds en plein air, repos sous la yourte)

DÉTAIL

**Marche** : 5h  
**Dénivelé positif** : 620 m  
**Dénivelé négatif** : 620 m  
**Hébergement** : Hôtel 3\*

JOUR 3

## ASCENSION DU CHARMANT SOM

Aujourd'hui, nous partons à l'ascension d'un sommet accessible en Chartreuse : Le Charmant Som (1867m) par le Col de Porte. Au départ de Sarcenas (20min), notre randonnée nous emmène jusqu'à l'Oratoire d'Orgeval (1637m) en passant par les chalets du Charmant Som (fermés en hiver) pour arriver au sommet où le panorama à 360° est exceptionnel. Nous pouvons admirer le massif de la Chartreuse avec en première ligne la Grande Sure (1920m) et si nous sommes chanceux, peut-être apercevrons-nous le Mont-Blanc au Nord-Est par beau temps.

DÉTAIL

**Marche** : 4h  
**Dénivelé positif** : 570 m  
**Dénivelé négatif** : 570 m  
**Hébergement** : Hôtel 3\*

JOUR 4

## LE DÉSERT D'ENTREMONT

Aujourd'hui, nous randonnons à la découverte de hameaux de montagne isolés entre alpages et forêts d'épicéas, et profitons de superbes vues sur le Mont Granier (1933m) puis sur les principaux sommets du massif.

Fin d'après midi accès au centre de balnéo Oréade.(Balnéo illimitée (sauna, bains chauds en plein air, repos sous la yourte)

DÉTAIL

**Marche** : 4h30  
**Dénivelé positif** : 550 m  
**Dénivelé négatif** : 550 m  
**Hébergement** : Hôtel 3\*

JOUR 5

## LE TOUR DE L'ALPETTE - DISPERSION À GRENOBLE

Pour finir notre escapade en raquettes en Chartreuse, nous réalisons une belle randonnée vers les hauts de Chartreuse. Une fois arrivée à « l'Alpette » du Marcieu, au-dessus de la forêt, nous profitons d'un magnifique panorama sur le passage de l'Aulp du Seuil, le Mont-Blanc et le massif de Belledonne. Puis il est l'heure de redescendre et de retourner sur Grenoble, où nous rejoignons la gare dans l'après-midi.

DÉTAIL

**Marche** : 3h  
**Dénivelé positif** : 470 m  
**Dénivelé négatif** : 470 m  
**Dîner** : libre

### À NOTER

- Les itinéraires peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou du niveau de condition physique des participants. En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut adapter en fonction des différents impératifs pouvant se présenter.

- Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez A talante, spécialiste du trek.
- Votre programme inclut 2 accès au centre de balnéothérapie Oreade avec bains nordiques, sauna, yourte de repos.

# Dates & prix

## AUCUN DÉPART N'EST PRÉVU POUR L'INSTANT

(informations au 18/04/2024)

### Le prix comprend

- L'hébergement en hôtel 3\* pour 4 nuits (base chambre de 2 à partager)
- La pension complète du dîner du J01 au pique nique du J05
- L'accès au centre de balnéothérapie ( 2 séances incluses)
- Les transferts sur place
- Le prêt des raquettes et bâtons.

### Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Le transport A/R jusqu'au point de rendez-vous

### À payer sur place

- Les dépenses personnelles.
- Les boissons.
- Le pique nique du J1



### Assurances au choix

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

# + Options

- Le supplément chambre individuelle (sur demande et sous réserve de disponibilité) = 200 euros
- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :
  - Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ...).
  - La transparence sur le prix du billet.
  - Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

# Détail du voyage

## NIVEAU

Séjour en étoile à partir d'un hôtel 3\*. Aucune expérience de l'activité n'est nécessaire pour participer à ce séjour mais une bonne condition physique requise. Itinéraire vallonné de 15 à 20 km ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 400 à 600 m en montée et/ou descente. Pas de difficultés techniques particulières. 4 à 5 heures de marche environ avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, thermos...). L'esprit découverte est favorisé par rapport à l'aspect sportif. Les terrains abordés restent à la portée de tous et votre accompagnateur est là pour vous faire découvrir en douceur les plaisirs de la balade à raquettes.

## ENCADREMENT

Notre randonnée est encadrée par un Accompagnateur en Montagne. Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

Installée dans les Alpes depuis de nombreuses années, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

## ALIMENTATION

Les pique-niques du midi sont à prendre le matin au chalet vous aurez le choix: salades, charcuteries, fromages du pays, fruits. Le soir, les repas sont servis à l'hébergement, l'occasion de découvrir une cuisine de terroir et les saveurs locales. Durant les randonnées, l'accompagnateur propose des " en-cas " à base de fruits secs, de barres de céréales ou autres gourmandises énergétiques.

## HÉBERGEMENT

En chambres doubles/twin en hôtel 3\* à Saint Pierre de Chartreuse.

## HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 à la gare de Grenoble à 11h.

## DISPERSION

Dispersion le J05 à la gare de Grenoble vers 15h.

## DÉPLACEMENT

Vous randonnez avec vos affaires à la journée dans un sac de 35/40L. Vos valises sont laissées dans votre hébergement.

## POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

# Equipement

## MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Des raquettes et bâtons.
- Suivant les conditions nivologiques, il est nécessaire d'être équipé d'un appareil ARVA.

Au préalable, une information sera donnée quant à l'utilisation de ce matériel de sécurité qui se généralise de plus en plus.

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Vêtements :

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste chaude en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. 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 en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemie du randonneur, surtout en hiver car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses.

Éviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chaud et encombrant.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 bonnet
- 1 paire de gants chauds (prévoir 1 paire de rechange)
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon adapté à la marche (pantalon type « jean » interdit car il gèle lorsqu'il est humide !)
- 1 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent)
- 1 caleçon chaud (il également être utilisé pour la soirée en refuge)
- 2 paires de chaussettes de randonnée, hautes et chaudes et adaptées à la marche
- 1 maillot de bain et serviette de bain pour l'accès balnéo au centre Oréade

Pour le soir à l'hébergement

- nécessaire de toilette
- vos affaires de rechange
- 1 lampe frontale ou de poche

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

Le matériel indispensable :

- 1 sac à dos env 35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram (Proscrire absolument les bottes et après-skis qui ne sont pas adaptées aux raquettes)
- 1 paire de guêtres hautes qui couvrent bien vos chaussures et le bas de la jambe
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3 à 4
- 1 thermos pour une boisson chaude obligatoire en hiver
- 1 gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- des vivres de course de votre préférence (nous vous en donnons également en complément)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confié à l'hôtel durant le séjour)

- 1 couverture de survie
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- crème solaire et écran labial

## BAGAGES

Vous prévoirez 2 sacs :

- Un sac de voyage pour contenir l'ensemble de vos affaires personnelles. 15 kg max.
- Un sac à dos env 35L avec large sangle ventrale et sangle de poitrine, et accroches sur le sac pour porter les raquettes. Pensez à un sac poubelle pour isoler le linge de rechange de l'humidité.

Dans votre sac à dos vous y glisserez :

Vêtements chauds (polaire, pantalon, bonnets et gants), vêtements de pluie, gourde, appareil photos, crème solaire et votre pique nique de la journée.

## PHARMACIE

Pharmacie personnelle (votre guide à également une pharmacie collective)

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

Avant votre séjour, préparez votre corps aux futurs efforts physiques. Si vous pratiquez un sport pendant la semaine, ne changez rien! Si vous êtes plutôt voiture, ascenseur, bureau: essayez de prendre les escaliers, de marcher une à deux heures par semaine afin de solliciter, préparer vos muscles, articulations, votre coeur aux différentes activités physiques à venir (même en niveau facile).

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Non

## VISA

Non

## CARTE D'IDENTITÉ

Oui

## VACCINS

Non

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.