EVASION HIVERNALE EN CHARTREUSE

Séjour de randonnée accompagnée en raquettes
Séjour en étoile - 6 jours / 5 nuits - Isère

Mise à jour : 24/01/2026

La Chartreuse est un massif de moyenne montagne adapté pour la découverte de la randonnée en raquettes. Avec votre guide, vous partez chaque jour sur des itinéraires choisis à travers la forêt d'épicéas ou sur les alpages de montagne pour découvrir les secrets de ce massif unique. Un environnement de qualité entretenu par le Parc Naturel Régional de Chartreuse et la volonté farouche d'un développement de tourisme doux.
En petit groupe, depuis l'hôtel niché à quelques minutes du monastère de la Grande Chartreuse, vous partez à la rencontre de ce patrimoine riche avec des balades et randonnées de niveau moyen, accessible à tous.
Au retour de la randonnée, une ambiance cosy vous attend dans ce petit établissement de charme accueillis par Christine qui partage avec vous ces derniers moments de la journée autour d'une table de qualité.

L'ETAT D'ESPRIT CANOPEE:
Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous.
Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles

sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles.
Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

... Bienvenue chez Canopée Voyages

PROGRAMME

Jour 1
Vous avez rendez-vous à l'accueil de l'hôtel le Caprice du Guiers, à la sortie du village de St Pierre de Chartreuse en direction de Saint laurent du Pont à partir de 17h.
Si vous arrivez en train, nous vous donnons rendez-vous le dimanche à 17h30 à la gare de Chambéry Challes les Eaux, devant le kiosque à journaux à l'intérieur de la gare.
présentation du séjour et de l'équipe, installation et diner.

Jour 2
Pour cette première journée de randonnée nous nous dirigeons vers le hameau de St Hugues pour une balade entre alpages et forêt. Vous êtes dans le domaine de la Grande Chartreuse. L'ambiance de cette journée est particulière puisque vous aurez, selon les conditions d'ouverture, la possibilité de visiter un lieu unique : le musée Arcabas, installé dans une église à St Hugues.
Temps de marche: 4h. 10kms. Dénivelé positif et négatif 400m

Jour 3
Nous randonnons vers la vallée des Entremont après un petit transfert en minibus. C'est une autre ambiance,la découverte des alpages et l'activité pastorale des paysans qui produisent ces fameux fromages de Chartreuse.
Une belle randonnée avec en toile de fond le Mont Blanc et son décor magique.
Temps de marche: 5h. 10kms. Dénivelé positif et négatif 500m

Jour 4
Nous randonnons dans la zone de silence du Monastère de la Grande Chartreuse où nous évoquons l'histoire et la vie autère des Chartreux, présents dans ce bâtiment depuis plus de neuf siècles. Après avoir découvrir l'ensemble imposant des bâtiments (le monastère ne se visite pas) et avoir ressenti la quiètude qui règne en ce lieu magique, nous montons jusqu'à Habert de Billon, ancienne bergerie des Chartreux. Nous découvrons ensuite les chapelles de Notre Dame de Casalibus et Saint Bruno construites sur l'emplacement du premier monastère.
Nous avons prévu la visite du mus&ée de la Grande Chartreuse en matinée aavant de partir en randonnée.
Temps de marche: 5h. 12kms. Dénivelé positif et négatif 510m

Jour 5
Cette nouvelle aventure en raquettes nous conduit aujourd'hui vers col de Porte. Nous nous dirigeons vers les crêtes de Montfromage via la grande forêt de Chartreuse pour admirer un panorama sur tout le sud du massif et les grands sommets, Chamechaude, Grand Som, Charmant som.
Temps de marche: 5h. 12kms. Dénivelé positif et négatif 500m

Jour 6
Nous vous invitons à prendre un peu de hauteur en allant découvrir les plateaux de la Réserve Naturelle de Chartreuse. A plus de 1500m d'altitude, un univers sauvage et panoramique vous attend et peut être la rencontre avec les bouquetins de Chartreuse ou les chamois.
En fin d'après midi une halte dégustation s'impose à la fromagerie de la vallée des Entremonts et à la maison du Parc Naturel Régional où se regroupent les artisans de la région pour une expo de grande qualité.
Temps de marche: 4h. 10kms. Dénivelé positif et négatif 550m

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction.
Aussi, des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté tels que les conditions climatiques et l'enneigement peuvent en modifier le déroulement. Des décisions de modification du séjour (modification de tracé par exemple) peuvent être prises au fil

des jours par l'organisateur, responsable de ce voyage. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Nous attirons votre attention sur le fait que ce séjour se déroule en zone de montagne. Il est donc nécessaire que chacun des participants en ai conscience tant au niveau du respect de l'environnement et des habitants mais surtout concernant le niveau d'engagement que cela nécessite. Il est donc indispensable de se préparer à ce type de séjour et d'informer « Canopée » de toutes problématiques liées à la santé des participants.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL
Le J1 à votre hébergement, l'Hôtel Caprice du Guiers, à Saint Pierre de Charteuse à partir de 17h.
Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à l'Hôtel au 04 76 88 65 79.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:
Nous vous donnons rendez-vous à 17h30 précise en Gare de Chambéry Challes-les-Eaux. Le rendez-vous à lieu à l'intérieur de la gare devant la boutique relais Kiosque à journaux.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE:
Hôtel** Caprice du Guiers (04 76 88 65 79) à St Pierre de Chartreuse. L'hôtel est dans le hameau de La Diat, avant la montée finale à St Pierre de Chartreuse.
Vous pouvez vous garer sans problème près de votre hébergement.

DISPERSION
Le J6 après la randonnée. Pour les randonneurs/ses voyageant en train, transfert en minibus pour la gare à 17h. Arrivée en gare de Chambery Challes-Les-Eaux à 18h.

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.

NIVEAU
2/5 - Niveau Modéré
Ces randonnées s'adressent à des randonneurs en bonne condition physique, sans être des sportifs aguerris. Les étapes durent entre 4 et 6 heures par jour, avec un dénivelé compris entre 300 et 750 mètres. Les chemins peuvent comporter quelques passages plus techniques ou escarpés, mais restent accessibles à toute personne habituée à marcher régulièrement.
NB: Lors de la pratique des séjours en hiver en raquettes ne pas oublier que le froid est un facteur supplémentaire de difficulté.

HEBERGEMENT
Hôtel** Caprice du Guiers (04 76 88 65 79), 6 chambres, petit hôtel rénové dans le hameau de La Diat. Vous êtes hébergés en chambre de 2 personnes.
Les chambres individuelles sont peu nombreuses et limitées à deux pendant le séjour.
le confort est simple mais l'ambiance est "comme a` la maison". La restauration est de qualité avec des produits locaux.
REPAS:
Le dîner 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 pique niques sont préparés par l'hébergeur.

En cas d'intolérance ou de régime alimentaire, vous devez impérativement nous le préciser lors de votre inscription.

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts internes vers les différents sites de randonnée sont assurés par le minibus; en fonction du nombre de personnes, il pourra être sollicité l'aide d'un des particicpants soit pour conduire un de nos véhicules soit pour assurer un transfert avec un véhicule personnel. Un défraiement est assuré pour cette personne volontaire.

PORTAGE DESBAGAGES

Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée et du pique-nique.

GROUPE

De 6 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, **connaissant parfaitement le massif**. 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 225 et 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

POUR LES RANDONNEES:

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.

- 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, ainsi que les chaussures de trail**.
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.
- **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 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.
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Anti-diarrhéique et antiseptique intestinal, Anti-sapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), 1 stick à lèvre...

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.

POUR L'ETAPE:

- 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 (utile pour les options massages)
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

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

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

OPTION chambre individuelle: 200€ par personne (limité à deux chambres).

OPTION transfert aller / retour Gare de Chambéry Challes-les-Eaux : 30€ par personne.

OPTION BIEN-ETRE: massage 30 min : 55€ par personne. - Massage 1 heure : 85€ par personne.
Quoi de mieux qu'un massage bien-être après une randonnée ?
2 types de massages vous seront proposés : Californien ou Suédois.
Le massage californien: Très intuitif, il combine à la fois des manœuvres très douces à des manœuvres plus fermes et stimulantes si besoin. Ce massage enveloppant vise à détendre et apaiser les tensions du corps. Ce massage bien-être s'adresse aux personnes qui recherchent un moment pour s'abandonner vers une relaxation profonde.

Le massage suédois: Approche globale du bien-être, il utilise différentes techniques manuelles du toucher comme le lissage, le pétrissage, les frictions, les étirements... Ce massage stimule la circulation sanguine, le drainage lymphatique, l'élimination des toxines, ce qui permet de prévenir les courbatures - le massage idéal après l'effort.

Séance relaxante "Posture & Mobilite´": possibilité d'opter pour une séance relaxante afin de détendre le corps dans sa globalité après l'effort.
La "posture" permet un travail sur soi-même et donc un travail de proprioception pour adapter les bons gestes. La mobilité permet de bouger différemment afin de contrer les mauvaises postures et d'atténuer les courbatures après un effort si besoin... La détente corporelle rythmée par la respiration aura également une belle place durant cette séance.
Séance relaxation 1h: 85€ par personne.

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et d'encadrement.
- l'hébergement en pension complète sur la base de chambre double ou twin du dîner du jour 1 au pique nique du dernier jour
- les transferts prévus au programme
- le prêt des raquettes et des bâtons.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **le trajet depuis votre domicile au lieu de rendez-vous et retour**
- **les dépenses personnelles**
- **les boissons dans et en dehors de l'hébergement**
- **l'option chambre individuelle**
- **les soins de bien-être non prévus au programme**
- **le transfert A/R de la gare de Chambéry**
- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). Responsabilité civile obligatoire**

POUR EN SAVOIR PLUS