



RANDO COCOONING EN CHARTREUSE

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

Mise à jour : 24/11/2025

besoin d'une coupure immédiate en pleine nature ??? Alors, bienvenue en Chartreuse! Des cols et des sommets facilement accessible à la découverte magique du Monastère de la Grande Chartreuse en passant par la beauté sauvage du Cirque de St Même... Ces grands espaces sont une invitation à la quiétude des alpages. 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 et bain froid en terrasse à l'extérieur, sauna traditionnel chauffé au bois, yourte avec dôme de lumière pour se reposer, sans oublier les massages détente. Fidèle 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.

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

Rendez-vous à 17h45 en gare de Chambéry-Challes les eaux (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel*** Le Beau Site (04 38 02 10 12) à St Pierre de Chartreuse en fin d'après midi, si vous venez en bus ou en voiture. Installation en chambre, présentation de la semaine par votre accompagnateur, puis dîner.

Jour 2

Après avoir admiré Le Grand Logis et la Chapelle St Hugues (anciennes dépendances du monastère), nous arrivons à La Porte de l'Enclos. Cet étroit défilé était la véritable porte d'entrée du Désert de Chartreuse. Nous gagnons la Correrie du Monastère de la Grande Chartreuse pour une visite. Ce musée retrace l'histoire et la vie austère des Chartreux, présents dans ce lieu depuis plus de neuf siècles (Le monastère situé plus haut ne se visite pas). Après s'être élevé en forêt, l'itinéraire chemine sur le versant occidental du Grand Som et domine le monastère sur lequel s'offrent de belles perspectives. Nous parvenons ainsi au-dessus du Monastère de la Grande Chartreuse et découvrons l'ensemble imposant des bâtiments à l'architecture caractéristique. Il ne reste plus alors qu'à prendre le chemin du retour pour franchir à nouveau les Portes du Désert et regagner le village par la Grange de Bernière.

En fin d'après midi, séance bien-être au centre Oréade à partir de 16h30 (si option souscrite).

3h30 de marche. 12kms. 490m de dénivelé positif et négatif

Jour 3

Cette journée est consacrée à la découverte de quelques-uns des nombreux hameaux de St Pierre de Chartreuse. En effet, cette commune, très étendue compte plus de cinquante villages et hameaux. Nous commençons par descendre et franchir le vallon du Guiers Mort avant de gravir la pente conduisant à Mollard Bellet, idéalement situé sur sa croupe. Vous apprendrez à reconnaître l'architecture typiquement chartroussine des maisons et granges. Par les hameaux de Gontière et Marchandière, nous gagnons l'Eglise de St Hugues (880 m) pour une visite. Cet ensemble d'art sacré contemporain est unique puisque c'est un seul artiste, Arcabas, qui a entièrement décoré et aménagé cette église depuis les tableaux, les vitraux, les sculptures jusqu'aux candélabres et à l'autel. Nous prenons ensuite de la hauteur en forêt pour atteindre Pierre Mesure (1080 m). C'est par le petit plateau de Martinière et La Diat avant la remontée à St Pierre de Chartreuse que nous bouclons la randonnée.

En fin d'après midi, séance bien-être au centre Oréade à partir de 16h30 (si option souscrite.)

4h de marche. 12kms. 560m de dénivelé positif et négatif

Jour 4

Nous démarrons des Chalets du Charmant Som (1670 m). Nous allons découvrir les mille et une facettes secrètes de ce sommet bien connu en Chartreuse. Après une petite montée sur l'alpage, nous pénétrons dans une belle combe à la végétation exubérante. Il est temps alors d'entamer la véritable montée par l'alpage de Pré Batard. A partir de Chamechine, le décor est saisissant, dans une ambiance montagne: falaises spectaculaires, vue sur la plaine du Guiers, découverte du vallon du Monastère de la Grande Chartreuse, etc... De plus, il n'est pas rare de repérer aux jumelles quelques chamois qui prisent ce secteur sauvage et peu parcouru.

L'ascension voit son point d'orgue à l'arrivée au sommet du Charmant Som (1867 m). La vue à 360 degrés est des plus spectaculaires avec l'ensemble des sommets de Chartreuse, mais aussi les massifs environnants comme le Vercors, l'Oisans, les Bauges,... et le Mont-Blanc à l'horizon. Nous regagnons notre point de départ parmi les troupeaux des paisibles vaches tarines qui paissent l'été sur l'alpage.

En fin d'après midi, séance bien-être au centre Oréade à partir de 16h30 (si option souscrite).

4h de marche. 7kms. 550m de dénivelé positif et négatif

Jour 5

Nous franchissons le Col du Cucheron séparant la vallée de St Pierre de Chartreuse de la Vallée des Entremonts et gagnons le Cirque de St Même (860 m). La Vallée des Entremonts a la

particularité d'être située sur deux départements: l'Isère et la Savoie. Ceci date de l'époque où cette vallée était partagée entre le royaume de France et le Duché de Savoie: le Guiers Vif qui prend sa source au cœur du Cirque de St Même marquait la frontière. D'une rive à l'autre, nous allons remonter les différentes cascades jusqu'à l'impressionnante Grotte du Guiers Vif. C'est en effet par une Résurgence que la rivière prend sa source après un long parcours souterrain. Au cours de cette journée, vous pourrez visiter l'Office du Tourisme de La Vallée des Entremont où se tient le Relais du Parc Naturel Régional de Chartreuse, ainsi qu'une très intéressante Exposition artisanale sur les savoir-faire de la région. Avant de rentrer, nous ferons une incursion aux ruines du Château du Gouvernement, ancienne résidence des Comtes de Montbel et magnifique belvédère sur la Vallée des Entremonts.

3h30 de marche. 9kms. 400m de dénivelé positif et négatif

Jour 6

Pour cette dernière journée, nous allons découvrir un magnifique Espace Naturel Sensible qui jouxte la Réserve naturelle des Hauts de Chartreuse. C'est une zone de protection saisonnière du tétras-lyre (petit coq de bruyère). Dès notre arrivée au Col du Coq (1434 m), nous sommes dans l'ambiance, dominés par l'impressionnante face Sud de la Dent de Crolles. Cela ne sera pas notre objectif du jour. Nous empruntons un chemin débonnaire sous le couvert forestier pour découvrir l'alpage et le habert (bergerie) de Pravouta (1605 m). Nous faisons le tour de l'alpage pour gagner les sommets jumeaux du Roc d'Arguille (11768m) et de Pravouta (1760 m). Ce sont de magnifiques belvédères sur la Dent de Crolles. Notre retour se fera par le Col des Ayes (1538 m) jusqu'au point de départ. Fin du séjour à St Pierre de Chartreuse à 16h ou à 17h30 (transfert sur réservation à l'inscription) en gare de Chambéry.

3h30 de marche. 10kms. 400m de dénivelé positif et négatif

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 17h45 en gare de Chambéry Challes-les-eaux (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel*** Le Beau Site (04 38 02 10 12) à St Pierre de Chartreuse.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

rendez-vous en gare SNCF de chambéry à 17h45. Transfert en navette privée jusqu'à l'hôtel. Inscription à la navette à la réservation.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE:

Rendez-vous directement à l'hôtel en fin de journée. En cas de retard de dernière minute, laissez un message au premier hébergement, à l'hôtel*** Le Beau Site (04 38 02 10 12).

Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de l'hôtel.

DISPERSION

Le J6 à 16h à l'hôtel. transfert en gare de Chambéry avec la navette privée si vous voyagez en train. Arrivée en gare à 17h.

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.

HEBERGEMENT

A l'hôtel*** **Beau Site**, vous disposerez de chambres avec douche et WC dans la chambre. Cet hôtel chaleureux qui est dans la même famille depuis cinq générations est situé au cœur du village de St Pierre de Chartreuse. L'hôtel est situé à 300 mètres du Centre Oréade.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes, avec douche et WC dans la chambre.

OPTION chambre individuelle possible (selon les disponibilités) : A réserver à l'inscription. 200€ en supplément.

LES REPAS:

Le dîner, le petit-déjeuner et les piques-niques sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

TRANSFERTS INTERNES

L'accompagnateur utilisera 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

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, 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 et adaptation aux aléas météorologiques.
- 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.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

POUR LA RANDONNEE:

Il s'agit là de faire preuve avant tout de bon sens en fonction de la saisonnalité sur laquelle vous êtes inscrits. De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- un sac à dos avec ceinture ventrale de 35L environ
- 2 ou 3 polaires
- une doudoune
- une veste imperméable ou une cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques, il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- mouchoirs en papier.

- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent..
- 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, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, 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), crème ou spray antimoustique...

POUR L'ETAPE:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette de toilettes Privilégier savon, gel douche et shampoing 100% biodégradable.
- une serviette de piscine + maillot de bain

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 boîte type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.

BAGAGES:

- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires de rechange.
- 1 sac à dos de 35 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

POUR LA BALNEO:

- Maillot de bain et deux serviettes ou peignoir (possibilité d'acheter sur place le maillot pour 8 € et de louer la serviette pour 4 €).
- 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 !

DATES ET PRIX

Option à réserver dès votre inscription:

Option chambre individuelle: 240€

Option navette Aller / Retour gare SNCF de Chambéry: 30€ par personne.

Option balnéo: 145€ par personne.

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et d'encadrement.
- l'hébergement en pension complète du J1 au dîner au pique du dernier jour sur la base d'une chambre double ou triple
- l'entrée du musée du Monastère de la Grande Chartreuse
- les transferts prévus au programme
- l'apéritif de bienvenue
- les taxes de séjour

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**
- **les soins de bien-être en option**
- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). Responsabilité civile obligatoire**

POUR EN SAVOIR PLUS

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. Lors de votre 1ère séance, présentation du centre Oréade. Vous serez répartis en deux groupes. A partir de là, respirez et laissez-vous chouchouter !!!

- SEANCE 1 : BALNEO ILLIMITEE (groupe 1) et MASSAGE ET SAUNA (groupe 2)
- SEANCE 2 : MASSAGE ET SAUNA (groupe 1) et BALNEO ILLIMITEE (groupe 2).
- Les groupes effectuent ce qu'ils n'ont pas fait lors de la séance précédente.
- SEANCE 3 : BALNEO ILLIMITEE pour les deux groupes.

BALNEO ILLIMITEE:

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 ainsi que la yourte de repos.

La seule consigne « nordique » pour profiter des bienfaits: alternez le chaud et le froid (bain ou douche), 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...

Nota bene: Les bains chauds et le sauna sont déconseillés pour les personnes qui souffrent de troubles cardiaques, circulatoires ou respiratoires.

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.

LES SOINS:

Vous avez le choix entre le massage, le soin du visage ou le gommage: à préciser sur place.

Massage détente: 30mn.

Vous bénéficierez d'un massage californien, doux, enveloppant, relaxant, sur le dos et les jambes ou sur les jambes et les pieds.

Soin du visage Chartreuse Essentiel: 30mn

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: 30mn

Combinaison exclusive des cristaux de sucre et actifs de montagne. La peau est éclatante, lumineuse et irrésistiblement douce.

Possibilité de soins complémentaires (sous réserve de disponibilité, non compris dans votre séjour). Vous pouvez consulter l'ensemble des soins sur www.oreade-balneo.com.