



RANDO HIVERNALE ET COCOONING EN CHARTREUSE

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

Mise à jour : 11/12/2023

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.

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 17h30h en gare DE CHAMBERY CHALLES LES EAUX 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 heures, si vous venez en bus ou en voiture. Présentation de la semaine par votre accompagnateur puis dîner.

Jour 2

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 (1662 m). Une première descente facile nous permet « d'appriivoiser » les premières petites pentes afin d'évacuer les rares appréhensions qui subsisteraient et qu'il ne reste que le plaisir de progresser dans cet univers magique.

4h de marche. 8kms. Dénivelée : + 400m, - 400m

Jour 3

Nous randonnons dans la zone de silence du Monastère de la Grande Chartreuse, où nous avons l'occasion d'évoquer l'histoire et la vie austère des Chartreux, présents dans ce lieu depuis plus de neuf siècles. Nous gagnons ainsi le Habert de Billon, ancienne bergerie des Chartreux et découvrons les chapelles de Notre Dame de Casalibus et St Bruno construites sur l'emplacement du premier monastère.

5h de marche. 8kms. Dénivelée : + 500m, - 500m

Votre séance bien-être, en fin d'après-midi: présentation du centre Oréade. Balnéo (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 4

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'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.

4h30 de marche. 9kms. Dénivelée : + 500m, - 500m

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 (sauna, bains chauds en plein air, repos sous la yourte) pour le deuxième groupe.

Jour 5

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.

4h de marche. 7kms. Dénivelée : + 450m, - 450m

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

Jour 6

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 mn ou à 17 h 30mn (transfert sur réservation à l'inscription) en gare de Chambéry.

5h de marche. 12kms. Dénivelée : + 510m, - 510m

Pour la semaine du Nouvel An, le programme balnéo et les randonnées se dérouleront dans un ordre différent.

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 Voyages » de toutes problématiques liées à la santé des participants.

PROGRAMME BIEN-ETRE:

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.

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.

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

VOTRE PROGRAMME BIEN-ETRE (compris dans votre séjour)

Au retour de la randonnée, ressourcez-vous au centre Oréade en allant à l'essentiel du bien-être. L'équipe d'Oréade a préparé un programme exclusif, spécialement conçu pour vous.

- SEANCE : BALNEO / SOIN ET SAUNA

Présentation du centre Oréade.

Respirez... Laissez-vous chouchouter !!! Vous serez répartis dans deux groupes.

Balnéo :

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 Soins du visage ou Gommage et Sauna

Vous avez le choix entre le massage, le soin du visage et le gommage : à préciser sur place. Massage détente : 30 mn

Vous pourrez choisir entre un massage californien, doux, enveloppant, relaxant, sur le dos et les jambes ou sur les jambes et les pieds, et un soin du visage qui associe le soin de peau et le moment de relaxation.

Soins 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.

Équipement nécessaire :

- maillot de bain et deux serviettes ou peignoir (possibilité d'acheter sur place le maillot et de louer la serviette).
- les sabots de bain sont fournis.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 1 à 17h30 en gare de CHAMBERY CHALLES LES EAUX TGV, devant le magasin le kiosque à journaux (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 19h, 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)

SI VOUS ARRIVEZ EN TRAIN:

Rdv à 17h30 en gare de CHAMBERY CHALLES LES EAUX TGV, devant le magasin le kiosque à journaux. Transfert navette privé Tarif : 30€ par personne aller-retour. A réserver à l'inscription.

SI VOUS ARRIVEZ EN VOITURE:

Vous êtes en milieu montagnard : les équipements d'hiver sont obligatoires (pneus neige / chaînes). Entraînez-vous à les mettre avant de partir. Rendez-vous à l'hôtel*** Le Beau Site (04 38 02 10 12) à Saint Pierre de Chartreuse.

Parking: vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

DISPERSION

Fin de séjour le jour 6 à 16h15 devant l'hôtel.

SI VOUS REPARTEZ EN TRAIN: transfert en gare de CHAMBERY TGV. Arrivée en gare à 17h30

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

Randonnées en raquettes à neige de niveau modéré. 7 à 11kms de randonnée journalière avec une moyenne de dénivelé de 400/600m, il faut être en bonne forme physique et avoir conscience d'un engagement en pleine montagne en milieu enneigé.

HEBERGEMENT

A l'hôtel*** Beau Site (04 38 02 10 12), vous disposerez de chambres double 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 (240€), dans la mesure des disponibilités. L'hôtel*** est situé à 300 mètres du Centre Oréade.

Les 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 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 un minibus. Il pourra vous être demandé en fonction du nombre de randonneurs, de participer à la conduite d'un véhicule équipé et adapté à la circulation sur les routes de montagnes en hiver.

PORTAGE DES BAGAGES

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.

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 choisirez, avec un tarif étudié.

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

ENCADREMENT

Par un 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.

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.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour le haut du corps, le **principe des 4 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un T-shirt technique en matière respirante (fibre creuse).
- 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 chauds supplémentaires.
- 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 randonnée hiver.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
- 1 collant de ski (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 à armature souple pouvant contenir toutes vos affaires, 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 masque de ski
- 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 lèvres crème protection solaire indice 50,...

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- Boîte 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.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

DATES ET PRIX

OPTIONS:

- chambre individuelles: +240€
- navette depuis la gare SNCF: +30€

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et d'encadrement.
- l'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du dernier jour sur la base de chambre triple
- les taxes de séjour
- l'encadrement
- les transferts prévus au programme
- Le prêt des raquettes et bâtons de randonnée

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 vivres de course**
- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). Responsabilité civile obligatoire**

