



OXYGÈNE ET RANDONNÉES, LA BELLEDONNE À VOS PIEDS!

Séjour de randonnée accompagné
Séjour en étoile - 6 jours / 5 nuits - Alpes

Mise à jour : 05/03/2024

Niché au cœur des Alpes du Sud, le massif de la Belledonne se démarque comme un joyau préservé, loin des sentiers battus du tourisme de masse. Au sein de ce décor alpin secret, le petit village de la Ferrière brille par son accueil chaleureux, notamment grâce à un hôtel charmant, récemment rénové, promesse de confort et d'hospitalité. Ce séjour invite à l'exploration approfondie de la Belledonne, un massif qui a su garder son caractère sauvage et authentique. Entre les torrents impétueux, les lacs d'altitude mirant le ciel, et les forêts denses d'épicéas, Belledonne offre un spectacle naturel d'une beauté rare, au pied de sommets majestueux. La vue s'étend jusqu'au massif du Mont Blanc et traverse les vastes paysages des Alpes Dauphinoises, créant un panorama inoubliable. La randonnée dans le massif de la Belledonne devient une aventure inédite sous la guidance de Jean-Louis, un accompagnateur passionné et enfant du pays. Avec lui, chaque pas est une découverte, chaque regard une contemplation. Jean-Louis sait révéler les secrets de ces montagnes, offrant des itinéraires de grande qualité qui éveillent l'âme des marcheurs. Lui faire confiance, c'est s'assurer de vivre pleinement l'expérience « Belledonne », enrichie par sa connaissance intime du terrain. Ce voyage à pied est une promesse d'émerveillement, où l'oxygène pur, les paysages à couper le souffle et la passion de la découverte se mêlent pour offrir une aventure inoubliable. Laissez-vous guider par l'amour de notre accompagnateur pour ses montagnes et découvrez un univers où la nature règne en maître, invitation ultime au voyage nature.

L'ETAT D'ESPRITCANOPEE:

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. Mais 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:

Accueil à la Ferrière à l'hôtel le Madame à partir de 17h. En cas de retard merci de contacter l'hôtel le Madame au 04.58.47.01.00. Apéritif de bienvenue, installation, dîner.

Jour 2:

Au départ de Gleyzin (1100 m), nous nous élevons en forêt pour gagner le Refuge du Bout (1390 m), niché au creux d'une clairière. Non loin de là, se situent les deux impressionnants Sapins Henri IV (30 mètres de hauteur, 400 ans d'âge et 5,20 m de circonférence). La montée se poursuit sur la crête et le sentier sort ensuite de la forêt pour atteindre la quiétude du petit Lac Léat (1720 m). Le site est magnifique avec son petit refuge. Les plus courageux pourront monter jusqu'à la Croix du Léat (1825 m), belvédère sur les massifs d'Allevard, des Sept Laux, de la Chartreuse et du Grand Rocher.

5h30 de marche. 11km. D+ 630m / D- 630m

Jour 3:

C'est une belle randonnée avec un panorama exceptionnel qui vous attend pour cette crête située sur le versant Grésivaudan des montagnes de belledonne. Un haut lieu de pastoralisme chargé d'histoire liée à la grande époque de la sidérurgie. De petits lacs d'altitude ponctue cette itinérance sous le regard des falaises du massif de Chartreuse et du lac du Bourget un peu plus loin. Et là, tiens c'est le Mont Aiguille !

4h30 de marche. 11km. D+ 600m / D- 600m

Jour 4:

Le départ de la rando se situe à 10 minutes de l'Hôtel. En route pour cette balade incontournable en belledonne à la rencontre de ces fameux lacs d'altitude, les Sept Laux, un univers minéral au pieds des grands sommets de Belledonne dont le célèbre Pic de la Belle Etoile à près de 3000 m. Même si l'ascension est soutenue l'effort sera récompensé par une vue et une ambiance à couper le souffle. C'est une randonnée en boucle où les panoramas se succèdent à chaque virage pour atteindre cet univers où l'homme a mis sa patte pour permettre le développement de l'Hydro électricité.

6h de marche. 11km. D+ 1000m / D- 1000m

Jour 5:

Encore du Beau et des panoramas pour cette randonnée sur les combes escarpés de belledonne. Une randonnée quasi au départ de l'Hôtel qui nous permet d'atteindre un balcon sur la vallée et aller à la rencontre de l'agriculture de montagne et l'estive au chalet de la Valloire, torrent fougueux du massif. Le monde végétal est important et permet de découvrir la flore et peut être la faune de ce massif. Une belle virée aux odeurs de chez nous, dans l'ambiance et le décor des cartes postales de montagne.

5h30 de marche. 11km. D+ 800m / D- 800m

Jour 6:

Cette randonnée se déroule dans un décor forestier. L'ascension débute dans une belle forêt de résineux. Au bout d'une heure, le profil s'adoucit et le décor s'ouvre peu à peu. L'itinéraire se fait ensuite carrément débonnaire avant de rejoindre les grandes clairières du plateau sommital. Du sommet du Crêt du boeuf, la vue est splendide sur le massif alpin de Belledonne et les massifs préalpins du Vercors, de la Chartreuse et des Bauges. La descente sera, quant à elle beaucoup plus "sauvage", puisque nous essayerons de nous "perdre" sur le plateau avant de dénicher d'anciens chemins, inutilisés aujourd'hui, qui nous ramènent à notre point de départ.

Retour à l'hôtel pour 16h. Transfert à la gare de Pontcharra-sur-Bréda pour 17h. Vous pouvez choisir lors de la réservation une nuit supplémentaire à l'hôtel.

5h de marche. 10km. D+ 650m / D- 650m

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

A l'hôtel le Madame à La Ferrière, Le Haut Bréda à partir de 17 heures.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

la gare est PONTCHARRA SUR BREDAS. Le rendez est 18 h 30 si vous avez opté pour le transfert assuré par nos soins.

Veillez consulter le site de la SNCF afin de connaître les horaires exacts <https://www.sncf-connect.com/>

SI VOUS VENEZ EN VOITURE:

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites de calcul de trajet sur internet.

L'adresse de l'hôtel est 1030 route du haut bréda, le Curtillard, 38580 LE HAUT BREDAS. Parking à l'hébergement gratuit.

DISPERSION

Le Jour 6 à 16 heures à votre hébergement ou à 17h en gare de Pontcharra sur Bréda, si vous avez réservé le transfert.

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, nous pouvons vous réserver une chambre à l'Hotel le Madame, la veille ou après votre séjour.

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

Niveau modéré à soutenu: les dénivelés positifs cumulés sont compris entre 600 et 1000m par jour, sur sentiers parfois alpins mais aussi escarpés. Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif. Le terrain de jeu est minéral dans un univers sur des sentiers balisés Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée..

HEBERGEMENT

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes. Chambre individuelle (selon les disponibilités) : A réserver à l'inscription.

L'hôtel récemment rénové propose un service et un hébergement de qualité, avec une grande piscine d'été, un coin détente et un panorama sur les montagnes.

Le jeudi soir, l'hôtel organise régulièrement un apéritif animé au cours duquel vous pourrez déguster planches et cocktails locaux. Réservation directe sur place à votre arrivée. Cette prestation n'est pas comprise dans le prix du séjour.

Fabienne, notre masseuse de l'Hôtel peut vous prodiguer un massage de 30 minutes ou d'une heure selon vos envies. Cette prestation est à réserver lors de votre inscription dans les différentes options du séjour. Massage 30 minutes : 55 euros, massage 1 heure : 90 euros. Les réservations de prestations supplémentaires doivent se faire à l'inscription et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

REPAS:

les repas sont préparés par l'Hôtel ainsi que les pique nique du Midi. La cuisine du monde est faite maison. En cas d'allergie ou d'intolérance particulière il est impératif de prévenir avant votre arrivée les différentes contraintes.

Régime végétarien possible.

Pour des raisons de qualité de préparation, nous ne sommes pas en mesure de cuisiner pour les personnes souhaitant un régime sans lactose ou sans gluten.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de transport des bagages, séjour en étoile.

Durant la journée vous transportez vos affaires personnelles de la journée et le partage du pique-nique. prévoir un sac à dos de randonnée de 30L environ muni d'une ceinture ventrale.

VOS BAGAGES:

- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires. Aucun sac externe ne doit être accroché à cette valise. Pour la sécurité du personnel, merci de prévoir un bagage de 10kg maximum ou de taille maximum de 80cm x 40cm x 40cm.
- 1 sac à dos de 35 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

GROUPE

De 6 à 15 voyageurs.

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.
- 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. Les mois d'avril, mai, juin et à partir de la mi septembre, en plus de la liste ci dessous, prévoir une veste type softshell + un imperméable ou une veste technique imperméable. En juillet, Aout et début septembre, prendre uniquement une petite veste imperméable. De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), 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...
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 maillot de bain
- 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...)
- 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, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, 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. Privilégier savon, gel douche et shampoing 100% biodégradable.

POUR LES PIQUE-NIQUES:

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

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en hôtel 3*** en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du dernier jour sur la base d'une chambre double ou triple non mixte
- les transferts durant le séjour
- l'encadrement
- L'accès libre à la piscine de l'hôtel
- L'apéritif de bienvenue

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **le trajet ALLER / RETOUR de votre domicile au lieu de stationnement des véhicules**
- **Les boissons dans et en dehors des hébergements**
- **les dépenses personnelles**
- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire.**

