

# Raquettes & balnéo dans le Parc Naturel de Chartreuse

France

Code voyage : FRAGR0006

Raquettes guidées • Voyage en étoile

6 jours • 5 nuits • Rien à porter • Niveau : 2 / 5



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'église 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.

## Points forts

- La découverte du Parc Naturel Chartreuse, avec ses plus beaux sites
- La proximité du centre balnéo, à 300 mètres de votre hôtel
- La journée au sommet du Charmant Som

52 rue du Tortolon 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78  
Site internet : [www.grandangle.fr](http://www.grandangle.fr) • Blog : [blog.grandangle.fr](http://blog.grandangle.fr) • E-mail : [info@grandangle.fr](mailto:info@grandangle.fr)

# PROGRAMME

---

## J1 • Accueil

Rendez-vous à 18 heures en gare de Grenoble 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 repas.

**Dîner et nuit à l'hôtel\*\*\* Beau Site.**

## J2 • Les crêtes du Montfromage (1662 m)

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, 8km, +400 m, -400 m de dénivelé.*

**Dîner et nuit à l'hôtel\*\*\* Beau Site.**

## J3 • Le Monastère de La Grande Chartreuse (1001 m)

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.

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

*5h de marche, 8km, +500 m, -500 m de dénivelé.*

**Dîner et nuit à l'hôtel\*\*\* Beau Site.**

## J4 • Les hameaux de St Pierre de Chartreuse et l'église de St Hugues (880 m)

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.

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

*4h30 de marche, 9km, +500 m, -500 m de dénivelé.*

**Dîner et nuit à l'hôtel\*\*\* Beau Site.**

## J5 • Le désert des Entremonts et la pointe de la Cochette (1618 m)

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.

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

4h de marche, 7km, +450 m, -450 m de dénivelé.

**Dîner et nuit à l'hôtel\*\*\* Beau Site.**

## J6 • Le Charmant Som (1867 m)

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 15 mn (transfert sur réservation à l'inscription) en gare de Grenoble TGV.

5h de marche, 12km, +510 m, -510 m de dénivelé.

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

*Les horaires ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter. Il est bien sûr évident qu'en raquettes, l'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués.*

## Itinéraire

Nous pouvons être parfois amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), ou des conditions météo. Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

## Enneigement

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer (notamment en début et fin de saison), nous assurons tout de même le départ de nos séjours.

L'ambiance et la luminosité hivernale sont au rendez-vous même s'il faut porter un peu les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige. Depuis que nous organisons cette randonnée, nous avons rarement eu besoin de porter les raquettes.

# PROGRAMME BIEN-ÊTRE

## Le centre Oréade

En plus de sa situation privilégiée, dans un massif à l'air si pur, la singularité *d'Oréade* repose sur une approche respectueuse de l'environnement pour une osmose parfaite avec la nature environnante.

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.

La yourte ne provient pas de Mongolie ; elle a été conçue pour s'adapter à notre climat en alliant des matériaux traditionnels (bois, feutre de laine), et des matériaux modernes (membranes imperméables et respirantes).

L'accent a été mis sur la lumière avec un dôme central transparent.

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.

*Oréade* a vu le jour en février 2012, trois ans après l'aménagement d'un storvatt (bain nordique en plein air) dans son gîte 3 épis, à Saint Pierre de Chartreuse.

Cinq esthéticiennes complètent cette équipe dédiée au bien-être.

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

## Votre programme bien-être (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 1 : Balnéo illimitée (groupe 1) / soin et sauna (groupe 2)

Présentation du centre Oréade. Respirez... Laissez-vous chouchouter !!! Vous serez répartis dans deux groupes.

## Balnéo illimitée

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 et 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 soins 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.

- **Sauna**

Voir ci-dessus.

#### ► **Seance 2 : Soins et sauna (groupe 1) / Balnéo illimitée (groupe 2)**

Les groupes effectuent ce qu'ils n'ont pas fait la veille.

### **Massage détente ou Soins du visage ou Gommage et Sauna**

Voir ci-dessus.

### **Balnéo illimitée**

Voir ci-dessus.

#### ► **Séance 3 : Balnéo illimitée**

Pour terminer en beauté.

Soins complémentaires (sous reversé de disponibilité, non compris dans votre séjour, à réserver avant votre séjour).

Vous pouvez consulter l'ensemble des soins sur [www.oreade-balneo-restaurant.com](http://www.oreade-balneo-restaurant.com).

## **Tarifs :**

### **Massage californien de 30 mn (50 €), d'1 h (80 €) ou 1 h 30 mn (120 €)**

Doux et enveloppant, ce modelage éveille vos sens et vous invite à un grand apaisement.

### **Massage Ayurvédique Abhyanga de 1 h (85 €)**

Issu de la tradition indienne, ce modelage dynamisant et énergétique à l'huile de sésame chaude harmonise le corps et l'esprit.

### **Massage sportif de 30 mn (55 €) ou 1 h (85 €)**

Tonique et profond, ce modelage dénoue les tensions pour un total relâchement du corps.

### **Massage Pierre Chaude 30 mn (60 €), d'1 h (90 €) ou 1 h 30 mn (130 €)**

Cocon de chaleur bienfaisante, la synergie entre la main et la chaleur des galets volcaniques efface le stress, dénoue les tensions et relance la circulation.

### **Soins du visage Terre et Trésors de Chartreuse de 30 mn (45 €), d'1 h (80 €)**

Soin prestige nettoyant, hydratant, apaisant et régénérant pour un moment intense de relaxation.

### **Equipement nécessaire :**

- 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.

# QUELQUES PRÉCISIONS

---

*Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.*

## Niveau 2 / 5

4h à 5h de marche par jour. Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

Dénivelé moyen de 470 m. Dénivelé maximum de 510 m.

## Transport des bagages

Séjour en étoile : vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

## Transferts internes

L'accompagnateur utilisera son propre véhicule ou 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.

## Groupe

De 6 à 12 participants.

## Durée

6 jours, 5 nuits, 5 jours de raquettes.

## Encadrement

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, qualification raquettes, 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, 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
- Être disponible et à votre écoute

## Confort

### ► Hébergement

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.

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, dans la mesure des disponibilités.

L'hôtel\*\*\* est situé à 300 mètres du Centre Oréade.

### ► Restauration

Le repas 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.

Merci de nous préciser, à l'inscription, tout type d'allergie alimentaire. Nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

### **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.

### **Début / Fin**

#### **► Rendez-vous**

Le J1 à 18h en gare de Grenoble 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. 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).

#### **► Dispersion**

Le J6 à 16h15 mn à votre hébergement ou à 17 h 15 mn en gare de Grenoble TGV, si vous avez réservé le transfert.

### **Convocation**

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse de votre hébergement.

### **Matériel 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
- 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.

### **Période de départ :**

Séjour du lundi au samedi (sauf le départ du 27/12, du mardi au dimanche).

Départ de décembre (soirée du réveillon) à mars.

### **Prolonger votre séjour**

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, voici une liste d'hébergement :

St Pierre de Chartreuse :

L'hôtel\*\*\* Le Beau Site (04 38 02 10 12), l'hébergement où vous séjournerez durant la semaine.

## Grenoble :

Hôtel \*\* des Alpes (04 76 87 00 71), 45 Avenue Félix Viallet, à 200 mètres de la gare SNCF. Parking privé.  
Resid Hotel Grenette (04 76 94 45 45), 12 Rue Palanka, en plein centre-ville, à 500 mètres de la gare SNCF.

Maison Barbillon (04 58 00 52 43), 10 Rue Louis Barbillon, à 200 mètres de la gare SNCF.

## Votre budget

### ► Les prix comprennent

- Les frais d'organisation et d'encadrement
- La nourriture et l'hébergement en pension complète
- Le vin et une coupe de champagne pour la soirée du Réveillon
- Le prêt des raquettes et des bâtons
- Les transferts prévus au programme
- Le forfait balnéo tel que décrit ci-dessus pour 3 séances ainsi que la fourniture des chaussures de bain

### ► Les prix ne comprennent pas

- Le vin lors des repas, sauf pour la soirée du Réveillon
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les soins qui ne sont pas prévus au programme
- L'équipement individuel
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas dans "Les prix comprennent"

### ► Options, suppléments et réductions

- Chambre individuelle
- Séjour sans la balnéothérapie
- Transfert aller-retour depuis la gare de Grenoble (à réserver au moment de l'inscription)

## Assurances

**Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.**

**1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310** comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

**2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311** vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

**3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312**

**4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313** vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,

Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

**Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.**

**Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.**

## Privatiser ce voyage

Pour les amis, CE, association, club de marche, collectivité, etc. : prenez contact avec notre équipe qui est à votre disposition pour vous conseiller sur vos projets et pour vous établir un devis sur mesure en fonction de vos attentes, de la taille de votre groupe, des dates et de la durée de votre séjour.

## Accès

### ► En avion

Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Grenoble Isère

Lyon Saint Exupéry : [www.lyonaeroports.com](http://www.lyonaeroports.com)

Liaisons régulières pour Grenoble : <https://fr.ouibus.com/trajets/lyon-grenoble>

Aéroport de Grenoble Isère : [www.grenoble-airport.com](http://www.grenoble-airport.com)

Liaisons régulières pour Grenoble : <https://www.actibus.com/navette-aeroport-grenoble/>

### ► En train

#### **Accès :**

Gare de Grenoble TGV

- Paris Gare de Lyon : 13h58 → 17h13 Grenoble

- Lyon Part Dieu : 16h16 → 17h39 Grenoble

- Marseille : 12h55 → 17h30

Attention, ces horaires sont à vérifier et n'engagent pas notre responsabilité : <https://www.sncf-connect.com/>

Un bus relie la gare de Grenoble TGV à St Pierre de Chartreuse. Ligne T40.

Car Région Auvergne Rhône Alpes : 0820 08 38 38 <https://carsisere.auvergnerhonealpes.fr/>

Nous vous conseillons l'horaire suivant :

Gare routière Grenoble TGV : 17h40 → 18h55 Plan de Ville St Pierre de Chartreuse.

L'hôtel est en face de l'église et de l'arrêt du bus.

#### **Retour :**

Gare de Grenoble TGV

Un bus relie St Pierre de Chartreuse à la gare de Grenoble TGV. Ligne T40.

Plan de Ville St Pierre de Chartreuse : 17h15 → 18h26 Gare routière Grenoble TGV.

- Grenoble : 17h21 → 21h07 Paris Gare de Lyon

- Grenoble : 17h21 → 18h44 Lyon Part Dieu

- Grenoble : 17h21 18h44 → Lyon Part Dieu, 19h36 → 21h15 Marseille

Attention, ces horaires sont à vérifier et n'engagent pas notre responsabilité.

Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous amener à l'hôtel. Tarif : 18 € par personne. Aller-retour à réserver à l'inscription.

### ► En bus

#### **Accès :**

Gare de Grenoble TGV

- Paris Bercy Seine : 09h00 → 16h55 [Grenoble](#)
- Lyon Perrache : 15h30 → 16h55 [Grenoble](#)
- Marseille St Charles : 09h30 → 14h05 [Grenoble](#)

#### **Retour :**

Gare de Grenoble TGV

- Grenoble : 18h00 → 03h20 [Paris Bercy Seine](#)
- Grenoble : 18h00 → 19h40 [Lyon Perrache](#)
- Grenoble : 22h30 → 04h45 Marseille St Charles

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site [www.comparabus.com](http://www.comparabus.com). Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles que l'avion, train, bus, ou covoiturage.

### ► En voiture

Pour aller de Lyon à St Pierre de Chartreuse :

Quitter l'autoroute A 43 (Lyon-Chambéry), sortie 10 (Les Abrets). Prendre la direction Massif de Chartreuse par Pont de Beauvoisin (D82), Les Echelles (N6) et St Laurent du Pont (D520). Prendre alors St Pierre de Chartreuse (D 520b).

L'hôtel\*\*\* Le Beau Site (04 38 02 10 12) est à l'entrée du village, en face de l'église. Vous êtes en milieu montagnard : les équipements d'hiver sont obligatoires depuis le 1<sup>er</sup> novembre (pneus neige / chaînes). Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

Consultez le site [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr).

### ► Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr).

### ► Garer sa voiture

Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

## Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

## Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre [blog](#).

## Tourisme responsable

### ► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

### ► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

# À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

---

## Vêtements

### Les principes

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, 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 vêtue d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants.

### La liste idéale (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 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 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
- 1 paire de guêtres
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain (facultatif)
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir

## **Equipement**

- 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 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum)
- 1 couteau de poche type Opinel
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance
- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages)
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- papier toilette + 1 briquet
- crème solaire + écran labial
- boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts
- 1 frontale ou lampe de poche
- 1 couverture de survie
- appareil-photo, jumelles (facultatif)

## **Pharmacie personnelle**

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- 1 pince à épiler

## **Pour les thermes**

- maillot de bain et serviette ou peignoir (possibilité d'acheter sur place le maillot pour 8 € et de louer la serviette pour 4 €)
- les sabots de bain sont fournis

# INFORMATIONS PRATIQUES

---

## Adresses utiles

[www.oreade-balneo.com](http://www.oreade-balneo.com)

[www.parc-chartreuse.net](http://www.parc-chartreuse.net)

<https://chartreuse-tourisme.com/>

[www.musee-grande-chartreuse.fr](http://www.musee-grande-chartreuse.fr)

## Bibliographie

- la raquette, Jean-Marc Lamory, éditions Didier Richard
- La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.
- Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.
- Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.
- guide GALLIMARD Chartreuse
- le Guide de la Chartreuse, Jean Billet, éditions de la Manufacture
- la Grande Chartreuse par un Chartreux, 14ème édition, impression SADAG à Bellegarde (01)
- "la Savoie Vagabonde", Tome 2, Jean-Marie JEUDY, Editions Glénat
- "la Chartreuse à petits pas", Bruno Carcassonne, Edition Le Génie des Glaciers
- ALPES MAGAZINE n°5, " Chartreuse nature forte", p 26
- ALPES MAGAZINE n°12, "1903 : on expulse les Chartreux", p 26
- ALPES MAGAZINE n°40, " Les Parcs des Alpes ", p 62
- ALPES MAGAZINE n°64, " La Chartreuse, un Vatican montagnard ", p 42
- ALPES MAGAZINE n°67, " Le Granier comme un film catastrophe ", p 22
- ALPES MAGAZINE n°70, " Le Monastère de La Grande Chartreuse ", p 68
- ALPES MAGAZINE n°79, " Jour d'hiver en Chartreuse ", p 76
- ALPES MAGAZINE n°82, " Parc naturel de Chartreuse, un avant-goût des Alpes ", p 84
- ALPES MAGAZINE n°107, Numéro spécial Chartreuse
- ALPES MAGAZINE n°131, « Grenoble, camp de base de la montagne », p 70
- ALPES MAGAZINE n°134, « Monastères alpins, des hommes et des lieux », p 28
- ALPES MAGAZINE n°152, « Chartreuse, l'élixir vert », p 58
- ALPES MAGAZINE n°157, « Chartreuse, la montagne au naturel », p 16
- ALPES MAGAZINE n°182, « Chartreuse, un refuge face à l'éternité », p 76.
- ALPES MAGAZINE n°196, « Chartreuse, un massif inspiré », p 18.

## Cartographie

- 1 / 50 000 Didier Richard "Chartreuse-Belledonne-Maurienne"
- 1 / 25 000 IGN 3334 OT Massif de Chartreuse Sud
- 1 / 25 000 IGN 3333 OT Massif de Chartreuse Nord

## Filmographie

Le Grand Silence de Philippe GRONING

## Video

La Chartreuse, pays de charme et de mystère", Jean-Claude GARNIER