

Le Tour de Chartreuse

France

Code voyage : FRAGR0010

Raquettes guidées • Voyage itinérant

7 jours • 6 nuits • Rien à porter • Niveau : 4 / 5



Le Parc naturel de Chartreuse se prête magnifiquement à la pratique de la raquette dans un environnement préservé. C'est ici que les premières randonnées itinérantes avec cette pratique hivernale ont vu le jour dès 1989. Au fil des ans, le Tour de Chartreuse en raquettes est devenu aussi incontournable que le Tour du Mont-Blanc en été. Avec des étapes d'une grande diversité entre la découverte des villages cartusiens enfouis sous la neige et l'ascension de beaux sommets facilement accessibles, cette randonnée en boucle vous permet de vous immerger dans ce massif auquel nous sommes tant attachés.

Vos bagages sont acheminés indépendamment et vous les retrouvez chaque soir à votre hôtel. Le seul portage d'un sac à dos avec vos vêtements de la journée et le repas de midi permet de goûter pleinement cette itinérance entre Savoie et Dauphiné. Des sommets à la clé, la découverte magique du Monastère de la Grande Chartreuse sous son manteau hivernal, les rencontres : pas de doute, en Chartreuse, il règne une ambiance particulière.

Points forts

- La découverte du Parc Naturel Chartreuse, avec ses plus beaux sites
- Le Monastère de la Grande Chartreuse
- L'ambiance montagne et un cadre naturel bien préservé
- Le sommet du Charmant Som

Le Village 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 • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

PROGRAMME

J1 • St Pierre d'Entremont – Col du Cucheron – St Pierre de Chartreuse

Rendez-vous en gare de Chambéry TGV (sortie principale) à 11 h 20 mn si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement devant l'Office de Tourisme de St Pierre d'Entremont à 12 heures si vous venez en voiture. Soyez habillés en tenue de randonnée, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans votre gourde et vos chaussures de randonnée à portée de main. Ensuite, transfert à St Pierre d'Entremont où nous retrouvons les participants arrivés en voiture. 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. Cette première journée est consacrée à la découverte des villages de la vallée des Entremonts. Il est temps d'entamer la longue et douce montée qui, de village en village, nous conduit à St Philibert (925 m), puis au Col du Cucheron (1139 m). Nous descendons ensuite sur St Pierre de Chartreuse, le village le plus important du massif, où nous faisons étape. *3h30 de marche, 12km, +550 m, -320 m de dénivelé.*

Dîner et nuit en hôtel.**

J2 • Eglise St Hugues – Col de Porte

Cette journée de transition permet de prendre son temps avant des objectifs plus ambitieux. Après une ascension en forêt, la marche du jour conduit à l'Eglise de St Hugues (880 m). 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. L'itinéraire traverse ensuite quelques-uns des Hameaux de St Pierre de Chartreuse puis s'enfonce dans la forêt et parvient au Col de Porte (1326 m), notre étape au pied de Chamechaude, point culminant de la Chartreuse. *4h30 de marche, 13km, +760 m, -230 m de dénivelé.*

Dîner et nuit en hôtel.**

J3 • Sommet du Charmant Som (1867 m)

Une montée toute en douceur nous mène aux alpages, puis au sommet du Charmant Som (1867 m), point culminant de la randonnée. De la croix, nous découvrons le vallon du Monastère et de splendides vues sur l'ensemble de la Chartreuse. Par une superbe combe, nous plongeons dans la forêt. La descente par des hameaux typiquement chartrousiens, nous permet d'atteindre St Pierre de Chartreuse et l'hôtel que nous connaissons déjà.

6h de marche, 15km, +570 m, -1010 m de dénivelé.

Dîner et nuit en hôtel.**

J4 • Monastère de la Grande Chartreuse – Col de la Ruchère

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. Au Col de La Ruchère (1407 m), nous changeons de versant pour aller dormir en gîte d'étape au village du même nom.

5h de marche, 12km, +840 m, -540 m de dénivelé.

Dîner et nuit en gîte d'étape.

J5 • Cols de Léchaud (1704m) et de Bovinant (1646m) - Hameaux des Entremonts

C'est l'étape la plus sauvage de la semaine. Après avoir gravi le Col de Léchaud (1704 m) et le Petit Som (1772 m) dominant le monastère, un petit "collu" nous ouvre les portes du vallon perché du Col de Bovinant (1646 m) et de son petit habert (bergerie). La grande descente dans le sauvage Vallon des Eparres nous mène au hameau du Château. Des ruines de l'ancienne résidence des comtes de Montbel, seigneurs des Entremonts, nous découvrons toute la vallée des Entremonts avant de rejoindre notre étape à St Pierre d'Entremont.

5h30 de marche, 13km, +730 m, -1190 m de dénivelé.

Dîner et nuit en chambre d'hôte.

J6 • Mont des Rigauds – Cirque de La Plagne

St Pierre d'Entremont a la particularité d'être situé sur deux départements. Ceci date de l'époque où le village était partagé entre le royaume de France et le Duché de Savoie. Vous avez tout loisir de découvrir le village de St Pierre d'Entremont et notamment l'Office du Tourisme de La Vallée des Entremonts 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. Au pont sur le Guiers Vif, nous quittons la France pour la Savoie et, de village en village, nous parcourons cette vallée encore très agricole pour gagner la douce quiétude du Mont des Rigauds (1129 m), au pied du pilier Nord du Pinet. Le passage à cet endroit au moment où le soleil se couche est un moment magique. Nous faisons étape au cœur du Cirque de La Plagne (1105 m) dans un gîte d'étape à la ferme plus rustique (3 à 4 personnes par chambre), mais avec un « accueil paysan » authentique. C'est au-dessus du hameau qu'a été découvert dans la grotte de la "Balme à Collomb", un très important gisement d'ours des cavernes (*ursus spelaeus*), datant de plus de 25 000 ans.

4h30 de marche, 10km, +730 m, -140 m de dénivelé.

Dîner et nuit en gîte d'étape.

J7 • Col de l'Alpette – Hauts-Plateaux de Chartreuse

Après une belle montée au Col de l'Alpette (1530 m), porte de l'alpage, nous prenons pied sur les Hauts-Plateaux de Chartreuse classés Réserve Naturelle. Cet immense domaine sauvage et préservé est défendu de toutes parts par de hautes falaises calcaires. Seuls deux accès, sont sûrs en cette saison. Nous traversons ce splendide plateau de part en part pour atteindre la Croix de l'Alpe (1821 m). La vue à 360 degrés est magnifique, sur la Chartreuse et toutes les Alpes. La descente par le paisible Vallon de Pratcel nous conduit dans le Cirque de St Même, puis à St Pierre d'Entremont. Ce parcours est sans doute l'une des plus belles randonnées en raquettes que l'on puisse effectuer en Chartreuse. Après la récupération des bagages, transfert pour la gare de Chambéry où l'arrivée est prévue vers 18 heures (transfert sur réservation à l'inscription).

6h de marche, 16km, +750 m, -1200 m de dénivelé.

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 !

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.

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 4 / 5

Soutenu. Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif. Il sera toujours possible en cas de petite défaillance de faire une étape avec le véhicule qui transfère les bagages et rejoindre le groupe le soir (coût de ce transfert à votre charge). 4h à 6h de marche par jour. Dénivelé moyen de 710 m. Dénivelé maximum de 840 m.

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.

Transport des bagages

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous. Vous retrouvez tous les soirs vos bagages à l'étape. Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg.

Transferts internes

Aucun transfert durant le séjour. A partir de St Pierre d'Entremont, tous les trajets s'effectuent en raquettes ou à pied.

Groupe

De 6 à 12 participants.

Durée

7 jours, 6 nuits, 7 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
- Etre disponible et à votre écoute

Confort

► Hébergement

Hébergement en hôtels**, chambres d'hôtes et gîtes d'étape (avec draps fournis).

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes.

Chambre individuelle (selon les disponibilités) : A réserver à l'inscription et à nous régler en fin de séjour, en fonction du nombre de nuits en chambre individuelle.

Jour 1 : Hôtel**, 7 chambres, en chambre de 2 à 3, douche et WC dans la chambre. Petit hôtel rénové dans le hameau de La Diat. Nicolas vous fera déguster son menu randonneur à base de tartines.

Jour 2 : Hôtel**, en chambre de 2 à 3, douche et WC dans la chambre. Hébergement de montagne au Col de Porte, à 1300 mètres d'altitude.

Jour 3 : Hôtel**, 7 chambres, en chambre de 2 à 3, douche et WC dans la chambre. Petit hôtel rénové dans le hameau de La Diat. Nicolas vous fera une nouvelle spécialité.

Jour 4 : Gîte d'étape, 6 chambres avec draps fournis, en chambre de 2 à 3, douche et WC à l'étage. La Ruchère est un petit hameau isolé, la chaleur de l'accueil compensera le moindre confort.

Jour 5 : Chambres d'hôtes, 5 chambres, en chambre de 2 à 3, douche et WC dans la chambre. Roger, le cuisinier est réputé en Chartreuse pour la finesse de sa cuisine.

Jour 6 : Gîte d'étape Accueil Paysan, 5 chambres avec draps fournis, en chambre de 2 à 4, douche et WC à l'étage. C'est la dernière soirée, la plus authentique, dans le hameau de La Plagne. Daniel saura vous faire déguster ses plats paysans et d'autres, plus liquides... Par ailleurs, sa longue vue est constamment dirigée vers les derniers lieux de la falaise du Granier où hivernent bouquetins et chamois.

► 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.

Début / Fin

► Rendez-vous

Le Jour 1 à 11h20 devant la Gare de Chambéry TGV si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou à 12 heures devant l'Office de Tourisme de St Pierre d'Entremont si vous venez en voiture. Merci de nous le préciser 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 St Pierre (04 76 88 65 79).

► Dispersion

Le Jour 7 vers 17 heures à St Pierre d'Entremont ou à 18 heures à la Gare de Chambéry TGV.

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.

Dates et prix

Dates	
Du	Au
06/01/2019	12/01/2019
13/01/2019	19/01/2019
20/01/2019	26/01/2019
27/01/2019	02/02/2019
03/02/2019	09/02/2019
10/03/2019	16/03/2019
17/03/2019	23/03/2019

► Les prix comprennent

- les frais d'organisation et d'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- le prêt des raquettes et des bâtons
- les transferts prévus au programme

► Les prix ne comprennent pas

- les boissons et dépenses personnelles
- les frais d'inscription
- 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 (sous réserve de disponibilité) : +145 € (à réserver à l'inscription)
- transfert aller-retour depuis la gare de Chambéry : 18 € / personne (à réserver au moment de l'inscription)
- prêt de raquettes : nous pouvons, si vous le souhaitez, vous prêter une paire de raquettes + bâtons : nous prévenir à l'inscription

Assurances

Vous pouvez souscrire une assurance complémentaire carte bancaire (CB), ou annulation + interruption de séjour et/ou une assistance rapatriement facultatives.

L'assurance annulation + interruption de séjour vous couvre hors frais de dossier, d'inscription et hors taxes aériennes. Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par nous, dans les cas et sous les conditions figurant sur le contrat : 2,7% du montant du séjour.

L'assistance rapatriement comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement : 1,2% du montant du séjour.

Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement : 3,6% du montant du séjour.

Assurance complémentaire CB pour l'achat du séjour avec une CB multiservices proposant les garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum, American Express). Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB : 2.7 % du montant du séjour.

Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement pour les non-résidents européens. Nous consulter pour toute demande.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco.

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco ; il vous appartient de faire les démarches nécessaires auprès de l'assurance ; nous pouvons cependant bien volontiers vous y aider.

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 : www.lyonaeroports.com

Liaisons régulières pour Chambéry : <https://fr.ouibus.com/franchise/bus-faure-ouibus-lyon>

► En train

Consulter le site de la sncf : oui.sncf

A l'aller :

Gare de Chambéry TGV

Paris Gare de Lyon 07h49 – Aix les Bains 10h50 / 11h07 – Chambéry 11h19

Lyon Part Dieu 09h50 – Chambéry 11h16

Marseille 06h38 – Lyon Part Dieu 08h24 / 08h50 – Chambéry 10h16

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

Au retour :

Gare de Chambéry TGV

Chambéry 18h25 – Paris Gare de Lyon 21h15

Chambéry 18h38 – Lyon Part Dieu 20h10

Chambéry 18h40 – Valence TGV 20h46 / 21h13 – Marseille 22h22

► En bus

A l'aller :

Gare de Chambéry TGV

- Paris Gallieni 23h15 – Chambéry 11h00 : www.isilines.fr

- Paris Bercy Seine 23h55 – Chambéry 10h20 : www.flixbus.fr

- Lyon 09h30 – Chambéry 11h30 : www.eurolines.fr

Au retour :

Gare de Chambéry TGV

- Chambéry 19h35 – Paris Bercy Seine 05h55 : www.flixbus.fr

- Chambéry 19h35 – Lyon Perrache 22h40 : www.flixbus.fr

- Chambéry 23h10 – Marseille St Charles 05h55 : www.flixbus.fr

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. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

► En voiture

Consultez le site www.viamichelin.fr.

Pour aller de Chambéry à St Pierre d'Entremont : Depuis l'autoroute A 41 au Nord de Chambéry, prendre la direction "Massif de la Chartreuse" par la D 912. Franchir le Col du Granier et descendre jusqu'à St Pierre d'Entremont.

Pour aller de Lyon à St Pierre d'Entremont : Quitter l'autoroute A 43 (Lyon-Chambéry), sortie 10 (Les Abrets). Prendre la direction Massif de Chartreuse par Pont de Beauvoisin (D82) et Les Echelles (N6). Prendre alors St Pierre d'Entremont (D 520c).

► 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.

► Garer sa voiture

Vous pouvez sans souci garer votre véhicule sur l'un des parkings du village, à l'exception de celui de l'Office du Tourisme (marché le samedi).

► Hébergement avant ou après la randonnée

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, les hébergements ci-dessous sont des partenaires :
à Chambéry :

- L'hôtel** Santal (04 56 29 93 17), 3 rue Doppet, à 300 m de la gare SNCF.

à St Pierre d'Entremont :

- Chambre d'hôtes de Montbel (04 79 65 81 65).

- Chambre d'hôtes Le Habert du Terray (04 79 65 89 74).

- Chambre d'hôtes Le Bouton d'Or (04 79 26 24 69).

- Hôtel** du Grand Som (04 79 26 25 50)

- Chalet du Cirque de St Même (04 79 65 89 28), auberge de montagne, niveau hôtel**.

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
- les draps et les duvets sont inutiles
- 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

INFORMATIONS PRATIQUES

Adresses utiles

www.parc-chartreuse.net

Bibliographie

- la raquette, Jean-Marc Lamory, éditions Didier Richard
- 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 Chartre ux
- ALPES MAGAZINE n°40, " Les Parcs des Alpes ", p 62
- ALPES MAGAZINE n°64, " La Chartreuse, un Vatican mo ntagnard ", p 42
- ALPES MAGAZINE n°67, " Le Granier comme un film cat astrophe ", p 22
- ALPES MAGAZINE n°70, " Le Monastère de La Grande Ch artreuse ", 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 l a montagne », p 70
- ALPES MAGAZINE n°134, « Monastères alpins, des homm es et des lieux », p 28
- ALPES MAGAZINE n°152, « Chartreuse, l'élixir vertic al », p 58
- ALPES MAGAZINE n°157, « Chartreuse, la montagne au naturel », p 16

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