RANDHORIZONS
L'aventure à vos pieds
LE RÉSERVOIR D'IDÉES POUR VOS SÉJOURS EN MONTAGNE

RANDONNEE ACCOMPAGNEE 2025

RANDO BALNEO DANS LE PARC DE CHARTREUSE

Randonnée en étoile en hôtel***

RESUME

Partez à la recherche des trésors cachés du Parc Naturel de Chartreuse ! Des cols et des sommets facilement accessibles, la découverte magique du Monastère de la Grande Chartreuse, de l'Eglise St Hugues, la beauté sauvage du Cirque de St Même, la quiétude des alpages 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 et bain froid en terrasse à l'extérieur, sauna traditionnel chauffé au bois, yourte avec dôme de lumière pour se reposer, sans oublier les massages détente. 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.

PROGRAMME

JOUR PAR JOUR

Jour 01 : Accueil

Rendez-vous à **17h45heures en gare de Chambéry-Challes les eaux** (transfert **sur réservation à l'inscription**) ou directement à **l'hôtel*** Le Beau Site (04 38 02 10 12) à St Pierre de Chartreuse en fin d'après midi**, si vous venez en bus ou en voiture. Présentation de la semaine par votre accompagnateur, puis dîner.

Jour 02 : Le Monastère de La Grande Chartreuse (1001 m)

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

Séance bien-être en fin de journée : Accueil au centre Balnéo à partir de 16h30.
(Le programme Balnéo est susceptible d'être modifié en fonction des disponibilités du prestataire).

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

12 km, + 490m / - 490m, 3h30 de marche

Jour 03 : Les hameaux de St Pierre 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. En effet, cette commune est très étendue et en compte plus de cinquante. Nous commençons par descendre et franchir le vallon du Guiers Mort avant de gravir la pente conduisant à **Mollard Bellet**, idéalement situé sur sa croupe. Vous apprendrez à reconnaître l'architecture typiquement chartroussine des maisons et granges. Par les hameaux de **Gontière** et **Marchandière**, nous gagnons l'**Eglise de St Hugues** (880 m) pour une visite. Cet ensemble d'art sacré contemporain est unique puisque c'est un seul artiste, Arcabas, qui a entièrement décoré et aménagé cette église depuis les tableaux, les vitraux, les sculptures jusqu'aux candélabres et à l'autel. Nous prenons ensuite de la hauteur en forêt pour atteindre **Pierre Mesure** (1080 m). C'est par le petit plateau de **Martinière** et **La Diat** avant la remontée à St Pierre de Chartreuse que nous bouclons la randonnée.

Séance bien-être en fin de journée : Accueil au centre Balnéo à partir de 16h30.
(Le programme Balnéo estsusceptible d'être modifié en fonction des disponibilités du prestataire).

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

12 km, + 560m / - 560m, 4h de marche

Jour 04 : Le Charmant Som (1867 m)

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

L'ascension voit son point d'orgue à l'arrivée au sommet du **Charmant Som** (1867 m). La vue à 360 degrés est des plus spectaculaires avec l'ensemble des sommets de Chartreuse, mais aussi les massifs environnants comme le Vercors, l'Oisans, les Bauges,… et le Mont-Blanc à l'horizon. Nous regagnons notre point de départ parmi les troupeaux des paisibles vaches tarines qui paissent l'été sur l'alpage.
Séance bien-être en fin de journée : Accueil au centre Balnéo à partir de 16h30.
(Le programme Balnéo estsusceptible d'être modifié en fonction des disponibilités du prestataire).

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

7 km, + 550m / - 550m, 4h de marche

Jour 05 : Le Cirque de St Même (860 m)

Nous franchissons le Col du Cucheron séparant la vallée de St Pierre de Chartreuse de la Vallée des Entremonts et gagnons le **Cirque de St Même** (860 m). **La Vallée des Entremonts** a la particularité d'être située sur deux départements : l'Isère et la Savoie. Ceci date de l'époque où cette vallée était partagée entre le royaume de France et le Duché de Savoie : le Guiers Vif qui prend sa source au cœur du Cirque de St Même marquait la frontière. D'une rive à l'autre, nous allons remonter les différentes cascades jusqu'à l'impressionnante **Grotte du Guiers Vif**. C'est en effet par une **Résurgence** que la rivière prend sa source après un long parcours souterrain. Au cours de cette journée, vous pourrez visiter l'Office du Tourisme de La Vallée des Entremont où se tient le **Relais du Parc naturel régional de Chartreuse**, ainsi qu'une très intéressante **Exposition artisanale** sur les savoir-faire de la région. Avant de rentrer, nous ferons une incursion aux ruines du **Château du Gouvernement**, ancienne résidence des Comtes de Montbel et magnifique belvédère sur la Vallée des Entremonts.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

9 km, + 400m / - 400m, 3h30 de marche

Jour 06 : Le Roc d'Arguille (1768 m)

Pour cette dernière journée, nous allons découvrir un magnifique **Espace Naturel Sensible** qui jouxte la Réserve naturelle des Hauts de Chartreuse. C'est une zone de protection saisonnière du tétras-lyre (petit coq de bruyère). Dès notre arrivée au **Col du Coq** (1434 m), nous sommes dans l'ambiance, dominés par l'impressionnante face Sud

de la Dent de Crolles. Cela ne sera pas notre objectif du jour. Nous empruntons un chemin débonnaire sous le couvert forestier pour découvrir l'alpage et le habert (bergerie) de **Pravouta** (1605 m). Nous faisons le tour de l'alpage pour gagner les sommets jumeaux du **Roc d'Arguille** (11768 m) et de **Pravouta** (1760 m). Ce sont de magnifiques belvédères sur la Dent de Crolles. Notre retour se fera par le **Col des Ayes** (1538 m) jusqu'au point de départ. Fin du séjour à St Pierre de Chartreuse à **16h**ou à **17h30 mn** (transfert **sur réservation à l'inscription**) en gare de Chambéry.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

10 km, + 400m / - 400m, 3h30 de marche

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de déniveléà l'heure en montée, 400 mètres à l'heure en descente et 4 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.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, etc…), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc…). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Séances bien-être : 3 séances vous sont prévus au cours de la semaine.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à 17h45 en gare de Chambéry Challes-les-eaux ou directement **à l'hôtel*** Le Beau Site (04 38 02 10 12) à St Pierre de Chartreuse en fin d'après midi**, si vous venez en bus ou en voiture. Merci de préciser votre **lieu de rendez-vous à l'inscription.**

Arrivée en train

Gare de Chambéry Challes-les-Eaux.
Rendez-vous à 17h45 pour le transfert.

Réservation de l'option transfert aller-retour à l'inscription.

Arrivée en voiture

A Saint-Pierre-de-Chartreuse (38).
Itinéraire : www.viamichelin.fr

Parking

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

Infos accueil

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) ou à l'agence au 04.51.20.50.50

DISPERSION

Le Jour 06 à 16h00 à votre hébergement.

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, nous sommes à votre disposition afin d'effectuer la réservation de votre hébergement.

Retour en train

Gare de Chambéry Challes-les-Eaux.

Départ de l'hébergement vers 16h. Transfert pour une **arrivée à la gare à 17h**.

NIVEAU

Dénivelée moyenne : 480 m Maximum : 560 m

Longueur moyenne : 10 km Maximum : 12 km

Horaire moyen : 3 h 45 mn Maximum : 4 h

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

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.

HEBERGEMENT

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

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

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

Chambre individuelle (selon les disponibilités) : **A réserver à l'inscription**.

Repas :

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

RESTAURATION

contenu de repas

TRANSFERTS INTERNES

L'accompagnateur utilisera un minibus. Nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule. Dans ce cas-là, il est bien évident que vous serez défrayés des frais engagés.

PORTAGE DES BAGAGES

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

GROUPE

De 6 à 12 personnes **seulement**

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, spécialiste de la Chartreuse.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, 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.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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 ou un tee-shirt respirant.

- une veste en polaire.

- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, tee-shirt 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.

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette.

- 1 foulard ou tour de cou.

- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence.

- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.

- 1 veste en 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 short ou bermuda.
- 1 Maillot de bain + 1 Serviette

- Chaussettes de marche
- 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.

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.

- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.

- 1 paire de lunettes de soleil.

- une gourde (1 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.

- Crème solaire + écran labial.

- Une paire de bâtons est conseillée. (prêt sur demande)

Pour le soir à l'hébergement :

- 1 pantalon confortable.

- 1 paire de chaussures de détente légères.

- Nécessaire de toilette.

- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).

- 1 frontale ou lampe de poche.

Pharmacie personnelle :

- Un tire-tique.

- Vos médicaments habituels.

- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.

- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

- 1 pince à épiler.

Pour le centre balnéo :

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

- Les sabots de bain sont fournis.

Et puis…

- Une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

DATES ET PRIX

Options

Randonnée sans la Balnéothérapie : **- 100€/personne**
Transfert aller-retour depuis la gare de Chambery : **30 €/personne.**
Tarif chambre individuelle : **240.00 euros**

Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire **à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement pension complète.
- L'entrée du musée du Monastère de la Grande Chartreuse.
- Les transferts prévus au programme.
- L'apéritif de bienvenue
- Le forfait balnéo avec 3 accès tels que décrit dans le programme.
- 1 soin au choix : massage, soin du visage ou gommage.
- La taxe de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- 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 différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours
- Assistance - Rapatriement - Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

NOS POINTS FORTS

- La sérénité des randonnées dans ce massif préservé des foules de randonneurs.
- La découverte incontournable du Monastère de la Grande Chartreuse.
- La visite du Musée d'Art Sacré Contemporain de l'Eglise de St Hugues.
- La découverte du Cirque de St Même.
- La journée au sommet du Charmant Som.
- Un programme balnéo exclusif, établi pour vous et adapté à la pratique de la randonnée.
- Trois véritables séances de bien-être.
- La proximité du centre balnéo, à 300 mètres de votre hôtel.
- Le confort de votre hébergement en chambre double ou triple avec douche et WC dans la chambre (hôtel***).
- Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité.
- Séjour en étoile permettant de modifier le programme en cas de mauvaise météo.
- L'accès en transport en commun facile (3 h de Paris en TGV + 1 h en bus).
- La possibilité d'être accueilli en gare de Chambéry TGV.
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays.

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir la Chartreuse, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

PARTENARIAT

PARTENARIAT

Raidlight Vertical

Pour vos équipements et votre matériel, Randhorizons fait confiance à notre fournisseur local installé en Chartreuse : RAIDLIGHT VERTICAL.
Bénéficiez de**20%**de réduction avec le code**RANDHORIZONS2023**.
Rendez-vous sur le site internetwww.raidlight.com

RESEAU

RESEAU

Vagabondages

Vagabondages
LES ARTISANS DE LA RANDO

VAGABONDAGES est un réseau de spécialistes de la randonnée et des vacances actives non motorisées unis par une même éthique professionnelle. Signataires de la présente charte, ils s'engagent :

- À assurer directement, ou en priorité par l'intermédiaire du réseau VAGABONDAGES, l'organisation des séjours qu'ils proposent,
- À offrir un encadrement professionnel compétent spécialiste du milieu ou du thème abordé,
- À constituer des groupes de dimension humaine, et valoriser, à travers leurs formules, l'authenticité et la convivialité de leur terroir d'ancrage ou de passion,
- À respecter l'environnement et les patrimoines historique, culturel et humain rencontrés dans l'exercice de leur profession,
- À honorer leurs engagements contractuels dès acceptation d'une inscription, tant sur le plan des prix que sur celui de la qualité des prestations, à prendre en compte vos remarques et suggestions, notamment par la remise systématique d'un questionnaire de satisfaction, dans un souci constant de perfectionnement de la qualité des séjours.