

RAQUETTE ACCOMPAGNE 2023 - 2024

ESCAPADE YOGA ET RAQUETTES DANS LA VALLEE DES ENTREMONT

**Randonnée raquettes accompagnée en étoile en gîte éco bio de la
vallée des Entremonts
4 jours, 3 nuits, 4 jours de randonnée**

Ce nouveau séjour escapade vous permet de faire le break et vous immerger au coeur de nos montagnes pour une virée enneigée à la découverte des plateaux de la vallée des Entremonts. Au départ de notre gîte éco bio , c'est Christophe qui vous conduira vers ses sentiers qu'il affectionne et partagera avec vous cette aventure bucolique où le maître mot est le plaisir et la convivialité.

Votre accompagnateur en montagne, également professeur de Yoga vous enseignera des techniques de marche ancestrales pour goûter aux plaisirs de la découverte aussi bien intérieure qu'extérieure.

Une belle expérience nature dans ce havre de montagne .

La Chartreuse est encore cette terre inconnue que l'on découvre à chaque visite, selon la saison. La forêt d'épicéas, les alpages, les sommets accessibles et un patrimoine d'une richesse exceptionnelle.

Rendez vous pour cette nouvelle aventure au coeur de nos montagnes enneigées, ici en Chartreuse.

PROGRAMME

Jour 01 : Accueil

Rendez-vous en gare de Chambéry Challes Les Eaux (sortie principale) à **12 heures** si vous venez en train (transfert **sur réservation à l'inscription**) ou directement à **votre hébergement à 12 h 45 mn si vous venez en voiture**. Merci de préciser votre **mode d'accès à l'inscription**. Ensuite, transfert à votre hébergement. Vous devez vous présenter au rendez-vous (que ce soit à la gare ou à votre hébergement) **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. En effet, les chambres ne sont disponibles que dans l'après-midi. 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 le repas dans la nature, nous démarrons du **Plateau du Désert d'Entremont**. Nous découvrons cet univers d'alpages vers le col du Mollard et le Mont Fred (1400m), au pied des falaises du Mont Outheran. C'est par une douce crête en forêt que nous regagnons le gîte situé au cœur du village.

En fin de journée, séance de Yoga, relaxation du corps et de l'esprit.

Dénivelée : + 280 m, - 280 m Longueur : 8 km Horaire : 3 h 30 m

Jour 02 : Le Cirque de la Plagne

Cette journée est consacrée à la découverte du **Cirque de la Plagne**, mais également de l'architecture et de la vie locale de la vallée des Entremonts. De clairière en clairière, nous gagnons successivement le **Mont de La Grainerie** (1129 m), les **Granges du Pritz** (1209 m), le village de **La Plagne** (1115 m). Nous terminons la journée au **Mont des Rigauds** (1129 m), face à la douce lumière du soleil couchant.

En fin de journée, séance de Yoga, relaxation du corps et de l'esprit.

Dénivelée : + 480 m, - 480 m Longueur : 9 km Horaire : 4 h

Jour 03 : La pointe de la Cochette

Nous randonnons aujourd'hui vers un petit sommet de la vallée en parcourant les alpages et le col de Grapillon pour atteindre le sommet de la pointe de la Cochette. Un panorama exceptionnel sur le Mont Blanc, les sommets de Chartreuse nous attend dans cette randonnée haute en couleurs.

Retour vers le gîte en fin d'après midi, avec une halte chez notre ami Greg et ses tartes maison. En fin de journée, séance de Yoga, relaxation du corps et de l'esprit.

Dénivelée : + 550 m, - 550 m Longueur : 9km Horaire : 5 h

Jour 04 : La fin de votre séjour

Pour cette dernière journée, nous effectuons l'ascension de la **Pointe de la Gorgeat** (1485 m), splendide belvédère sur la vallée des Entremonts d'où nous pouvons reconnaître les lieux parcourus pendant le séjour. Nous redescendons ensuite dans la haute vallée du Cozon, afin de retrouver notre point de départ.

Après un petit crochet à votre hébergement, l'arrivée est prévue en gare de Chambéry Challes Les Eaux vers **18 heures** (transfert **sur réservation à l'inscription**).

Dénivelée : + 500 m, - 500 m Longueur : 10km Horaire : 5 h

COMPLEMENT DE PROGRAMME



Le programme indiqué n'est donné qu'à titre indicatif et peut être modifié en fonction des conditions météo, de l'enneigement ou de conditions locales particulières. Votre accompagnateur fera tout son possible pour faire face à ces aléas, avec son expérience et son professionnalisme, en modifiant le programme si besoin est. Ainsi, il choisira plutôt une randonnée vers un sommet en cas de temps dégagé et plutôt une randonnée en forêt en cas de mauvais temps. Compte-tenu de l'emplacement de votre hébergement, votre accompagnateur adaptera les randonnées, de manière à limiter les déplacements en véhicule. Il pourra notamment vous proposer d'autres randonnées non mentionnées dans ce programme, mais tout aussi intéressantes.

Enneigement :

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer, 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.



FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à 12 heures devant la Gare de Chambéry Challes Les Eaux si vous venez en train (transfert **sur réservation à l'inscription**) ou directement à **votre hébergement à 12 h 45 mn 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 gîte d'étape Le Sabot de Vénus (06 20 82 72 04) dans le hameau du Désert d'Entremont ou l'agence au 04 51 20 50 50.

Accès train : Gare de Chambéry Challes Les Eaux

Accès voiture : Gîte d'étape Le Sabot de Vénus (06 20 82 72 04) dans le hameau du Désert d'Entremont.

Vous êtes en milieu montagnard : les équipements d'hiver sont obligatoires (pneus neige / chaînes). Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

Parking : Vous pouvez vous garer sans problème près de votre hébergement.

DISPERSION

Le Jour 04 en fin d'après-midi à votre hébergement vers 16 heures ou vers 18 heures à la Gare de Chambéry Challes Les Eaux.

Retour voiture : Gîte d'étape Le Sabot de Vénus (06 20 82 72 04) dans le hameau du Désert d'Entremont.

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 randonnée :

Dénivelée moyenne : 480 m

Maximum : 500 m

Longueur moyenne : 9 km

Maximum : 12 km

Horaire moyen : 4 h 30 mn

Maximum : 5 h

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

Niveau yoga :

Ce programme s'adresse à **toute personne**, déjà initiée au Yoga, confirmée **ou totalement débutante** !

HEBERGEMENT

Gîte d'étape Le Sabot de Vénus (06 20 82 72 04),

6 chambres de 2 à 4 personnes.

Christophe et Christina viennent de rénover ce gîte d'étape au cœur du hameau du Désert d'Entremont. Deux années de travaux pour vous accueillir confortablement été comme hiver ! Ils ont transformé ce chalet des années 70 en un bâtiment à faible consommation. De belles épaisseurs d'isolant sur le toit, les murs et le soubassement, suppression des ponts thermiques, une nouvelle chaudière à granules de bois et des panneaux solaires thermiques.

Repas :



Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, à base de produits bio et de saison, le plus possible en provenance directe de producteurs locaux 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 ou votre hébergeur 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.

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.

PORTAGE 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.

GROUPE

De 6 à 14 personnes

ENCADREMENT

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

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.

Concernant le yoga :

Christophe Foucrier, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat formé à l'Art de Marcher® et professeur de Yoga.

Il s'est formé depuis à l'Art de Marcher® avec Daniel Zanin, pionnier de la marche consciente en France. Pour approfondir son expérience, il s'est formé de 2013 à 2020 au professorat de Yoga auprès de l'École de Transmission du Yoga de Claude Maréchal (ETY Viniyoga).

C'est chez lui, en Chartreuse qu'il aime partager avec vous son expérience.

MATERIEL FOURNI

Nous vous fournissons des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking, des bâtons.

- Raquettes TSL
- Bâtons rigides, plus solides que les bâtons télescopiques.

Nous fournissons gracieusement ce matériel. Si vous êtes déjà équipés, vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est parfaitement fiable. Merci dans ce cas de nous le signaler à votre inscription, en précisant ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe.



EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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 (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

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

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 1 bonnet.
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence.
- 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.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. **Proscrire absolument les bottes et après-skis.**
- 1 paire de guêtres.

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.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 litre minimum) + gobelet + couverts.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.



- 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.

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

Transfert aller et retour depuis la gare de Chambéry : **20 € par personne à réserver à l'inscription.**

LE PRIX COMPREND

- 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.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- 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".



POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

NOS POINTS FORTS

- Un massif préservé à l'écart des remontées mécaniques et des foules hivernales.
- La découverte de la vallée des Entremonts en Chartreuse
- L'hébergement dans un gîte d'étape chaleureux récemment rénové dans le hameau du Désert d'Entremont.
- Séjour en étoile permettant de modifier le programme en cas de faible enneigement.
- La fourniture du matériel : raquettes et bâtons.
- L'accès TGV facile (3 h de Paris) avec prise en charge et dispersion en gare de Chambéry.
- En correspondance avec les horaires de TGV (pas de nuit supplémentaire sur place).
- Installés en Chartreuse, nous connaissons ce massif jusque dans ses moindres recoins.
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays.



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 internet www.raidlight.com.



RESEAU

Vagabondages



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.