



RAQUETTE ACCOMPAGNE 2024.2025

VALLONS ET ALPAGES DE CHARTREUSE EN RAQUETTES

Randonnée en étoile en hôtel**

RESUME

La Chartreuse est de loin le massif de moyenne montagne adapté pour la découverte de la randonnée en raquettes. Avec votre guide, vous partez chaque jour sur des itinéraires choisis à travers la forêt d'épicéas ou sur les alpages de montagne pour découvrir les secrets de ce massif unique. Un environnement de qualité entretenu par le Parc Naturel de Chartreuse et la volonté farouche d'un développement de tourisme doux.

En petit groupe, depuis l'hôtel niché à quelques minutes du monastère de la Grande Chartreuse, vous partez à la rencontre de ce patrimoine riche avec des balades et randonnées de niveau moyen, accessible à tous. Au retour de la randonnée, une ambiance cosy vous attend dans ce petit établissement de charme, accueillis par Christine qui partage avec vous ces derniers moments de la journée autour d'une table de qualité.





PROGRAMME

JOUR PAR JOUR

Jour 01 : Accueil et installation

Vous avez rendez-vous à l'accueil de l'hôtel **ÔCaprice du Guiers**, à la sortie du village de **St Pierre de Chartreuse** en direction de Saint Laurent du Pont à **partir de 17 heures**.

Si vous arrivez en train, nous vous donnons rendez vous le dimanche à **17 h 30 à la gare de Chambéry Challes les Eaux**, devant le kiosque à journaux à l'intérieur de la gare.

Présentation du séjour et de l'équipe, installation et dîner.

Jour 02 : Le Hameau de SAINT HUGUES

Pour cette première journée de randonnée, nous nous dirigeons vers le hameau de **St Hugues** pour une balade entre alpages et forêt. Vous êtes dans le domaine de la Grande Chartreuse.

L'ambiance de cette journée est particulière puisque vous aurez, selon les conditions d'ouverture, la possibilité de visiter un lieu unique : le **musée Arcabas**, installé dans l'église de St Hugues.

De retour à votre hébergement, petit goûter réconfort.

Distances – Dénivelée – Temps de marche – Technique

10 km, + 400m / - 400m, 4h de marche

Jour 03 : Vallée des ENTREMONT

Nous randonnons vers la **vallée des Entremont** après un petit transfert en minibus. C'est une autre ambiance, la découverte des alpages et l'activité pastorale des paysans qui produisent ces fameux fromages de Chartreuse.

Une belle randonnée avec, en toile de fond, le **Mont Blanc** et son décor magique.

De retour à votre hébergement, petit goûter réconfort.

Distances – Dénivelée – Temps de marche – Technique

10 km, + 500m / - 500m, 5h de marche

Jour 04 : Le Monastère de la GRANDE CHARTREUSE





Nous randonnons dans la zone de silence du **Monastère de la Grande Chartreuse** où nous évoquons l'histoire et la vie austère des Chartreux, présents dans ce lieu depuis plus de neuf siècles. Après avoir découvert l'ensemble imposant des bâtiments (le monastère ne se visite pas) et s'être imprégnés de la quiétude qui règne en ce lieu magique, nous montons jusqu'au **Habert de Billon**, ancienne bergerie des Chartreux. Nous découvrons ensuite les chapelles de **Notre Dame de Casalibuset St Bruno** construites sur l'emplacement du premier monastère. Nous avons prévu la visite du musée de la grande Chartreuse en matinée, avant de partir en randonnée.

Au retour à votre hébergement, petit goûter réconfort.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

12 km, + 510m / - 510m, 5h de marche

Jour 5 : Les crêtes de MONTFROMAGE

Cette nouvelle aventure en raquettes nous conduit aujourd'hui vers le fameux **col de Porte**. Nous nous dirigeons vers les crêtes de **Montfromage** via la grande forêt de Chartreuse pour admirer un panorama sur tout le sud du massif et les grands sommets, Chamechaude, Grand Som, Charmant som.

Au retour à votre hébergement, petit goûter réconfort.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

12 km, + 500m / - 500m, 5h de marche

Jour 6 : Les Hauts plateaux de CHARTREUSE

Pour cette dernière randonnée nous vous invitons à prendre un peu de hauteur en allant découvrir **les plateaux de la réserve naturelle de Chartreuse**. A plus de 1500 m d'altitude, un univers sauvage et panoramique vous attend et peut être la rencontre avec les bouquetins de Chartreuse ou les chamois.

En fin d'après midi une halte dégustation s'impose à la fromagerie de la vallée des Entremonts et à la maison du parc naturel où se regroupent les artisans de la région pour une expo de grande qualité.

Au retour à votre hébergement, petit goûter réconfort.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

Jour 7 : Fin du séjour





Le départ est prévu en matinée après le petit déjeuner. Le retour à la gare de **Chambéry – Challes les Eaux** est prévu pour **9 heures** pour être à **10 heures** à la gare de Chambéry.

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 (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.





FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à votre hébergement, l'**Hôtel Ô Caprice du Guiers**, à **Saint Pierre de Chartreuse (38)** à partir de 17H00.

Si vous arrivez en train, nous vous donnons rendez-vous à **17h30** précise en Gare de **Chambéry Challes-les-Eaux**.
Le rendez-vous à lieu à l'intérieur de la gare devant la boutique relais Kiosque à journaux.

Arrivée en voiture

Hôtel Ô Caprice du Guiers (04 76 88 65 79) à St Pierre de Chartreuse.**

L'hôtel est dans le hameau de La Diat, avant la montée finale à St Pierre de Chartreuse.

Parking

Vous pouvez vous garer sans problème près de votre hébergement.

Infos accueil

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à l'Hôtel au 04 76 88 65 79 ou l'agence au 04 51 20 50 50.

DISPERSION

Le **Jour 07** après le petit déjeuner. Le transfert en minibus pour la gare est prévu à partir de **9 heures** pour une arrivée à la gare de **Chambéry Challes les Eaux** pour **10 heures**.

NIVEAU

Dénivelée moyenne : 480 m

Maximum : 510 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.

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

Hôtel** Caprice du Guiers (04 76 88 65 79), 6 chambres, petit hôtel rénové dans le hameau de La Diat. Vous êtes hébergés en chambre de 2 personnes.

Les chambres individuelles sont peu nombreuses et limitées à deux pendant le séjour.

le confort est simple mais l'ambiance est "comme à la maison". La restauration est de qualité avec des produits locaux.

Repas :

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 pique niques sont préparés par l'hébergeur.

En fin de journée, au retour de la randonnée, vous profitez d'un petit goûter gourmand préparé par votre hôte Christine.

En cas d'intolérance ou de régime alimentaire, vous devez impérativement nous le préciser avant votre arrivée à l'hébergement.

Option bien-être

Quoi de mieux qu'un massage bien-être après une randonnée ?





2 types de massages vous seront proposés : **Californien ou Suédois**.

Le massage californien : Très intuitif, il combine à la fois des manœuvres très douces à des manœuvres plus fermes et stimulantes si besoin. Ce massage enveloppant vise à détendre et apaiser les tensions du corps. Ce massage bien-être s'adresse aux personnes qui recherchent un moment pour s'abandonner vers une relaxation profonde.

Le massage suédois Approche globale du bien-être, il utilise différentes techniques manuelles du toucher comme le lissage, le pétrissage, les frictions, les étirements... Ce massage stimule la circulation sanguine, le drainage lymphatique, l'élimination des toxines, ce qui permet de prévenir les courbatures - le massage idéal avant ou après l'effort.

Séance relaxante "Posture & Mobilité"

Possibilité d'opter pour une séance relaxante afin de détendre le corps dans sa globalité après l'effort.

La "posture" permet un travail sur soi-même et donc un travail de proprioception pour adapter les bons gestes. La mobilité permet de bouger différemment afin de contrer les mauvaises postures et d'atténuer les courbatures après un effort si besoin... La détente corporelle rythmée par la respiration aura également une belle place durant cette séance.

RESTAURATION

contenu de repas

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts internes vers les différents sites de randonnée sont assurés par le minibus; en fonction du nombre de personnes, il pourra être sollicité l'aide d'un des participants soit pour conduire un de nos véhicules soit pour assurer un transfert avec un véhicule personnel. Un défraiement est assuré pour cette personne volontaire.

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 12 personnes.

Groupes constitués :

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.





Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

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.

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.

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.
- Boîte 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

Options

Chambre individuelle : **180.00 €** par personne (limité à deux chambres)

Option transfer aller / retour Gare de Chambéry Challes-les-Eaux : **30 € / pers.**

Option bien-être :

- Massage 30 min : 55.00 € / personne.

- Massage 1 heure : 85.00 € / personne.

- Séance relaxation 1 heure : 85.00 € / personne.

Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire **à l'inscription**.

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Les petits goûters de Christine en fin de journée
- Le supplément soirée réveillon pour la date du **29/12/2024 au 04/01/2025**
- Le prêt des raquettes et des bâtons.

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".





EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

NOS POINTS FORTS

- Un massif préservé à l'écart des remontées mécaniques et des foules hivernales.
- La découverte du Parc naturel de Chartreuse, avec ses plus beaux sites.
- La découverte incontournable du Monastère de la Grande Chartreuse.
- L'hébergement dans un petit hôtel** confortable de St Pierre de Chartreuse.
- Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité.
- Séjour en étoile permettant de modifier le programme en cas de faible enneigement.
- La fourniture du matériel : raquettes et bâtons.
- Installés en Chartreuse, nous connaissons ce massif jusque dans ses moindres recoins.
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays.





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 internet www.raidlight.com





RESEAU

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.

