

RANDONNEES ACCOMPAGNEES 2019

## TOUR DU PARC NATUREL DE CHARTREUSE

Randonnée itinérante en boucle en hôtel  
7 jours, 6 nuits, 6,5 jours de randonnée

Le Parc naturel de Chartreuse se prête magnifiquement à la pratique de la randonnée itinérante dans un environnement préservé. Cette randonnée en boucle vous immerge pleinement au cœur de ce massif secret. 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 étapes d'une grande diversité entre découverte des villages cartusiens et ascension de beaux sommets facilement accessibles, la découverte magique du Monastère de la Grande Chartreuse, la beauté sauvage de la Réserve naturelle des Hauts de Chartreuse, la Vallée des Entremonts autrefois partagée entre la Savoie et la France, les rencontres : pas de doute en Chartreuse, il règne une ambiance particulière.

La cuisine de nos hôtes à base de spécialités locales complète merveilleusement votre découverte de la Chartreuse. Cette randonnée est organisée en collaboration avec le Parc naturel régional de Chartreuse.

### Points forts :

- Un massif préservé des foules de randonneurs.
- L'ascension du Charmant Som, belvédère à 360 degrés sur la Chartreuse et toutes les Alpes.
- L'ambiance sauvage de la Réserve naturelle des Hauts de Chartreuse.
- La visite de La Correrie, musée du Monastère de la Grande Chartreuse.
- Une chambre double ou triple (avec draps) chaque soir, quel que soit l'hébergement.
- Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité.
- 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).
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays.

SUD RANDOS Association déclarée en sous préfecture de Millau n° W341005290 - Immatriculation au Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours avec le n°IM034110035 - Agence sud Aveyron dont le siège est à : rue du pontil, 12490 Saint Rome de Cernon - Garant : Groupama Assurance Crédit et Caution, Siège social 8\_10 rue d'Astorg 75008 PARIS. RCP : MMA Mutuelles du Mans Assurances, SARL SAGA, BP 27 - 69921 OULLINS - Assistance voyage : Europ-Assistance, 1, promenade de la Bonnette 92230 Gennevilliers - N° SIRET: 414 040 428 00032 - N° TVA intracommunautaire : FR1841404028

Conditions de vente mises à jour le 1er juillet 2018 disponibles sur simple demande ou sur notre site internet : <https://www.sudrandos.com/condition-de-ventes>



## PROGRAMME

### Jour 01 :

Rendez-vous en gare de Chambéry TGV (sortie principale) à **10 h 45 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 **11 h 30 mn 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. 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.

Dénivelée : + 550 m, - 320 m

Longueur : 12 km

Horaire : 3 h 30 mn

### Jour 02 :

La marche du jour conduit tout d'abord 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 aux **Chalets de l'Emeindras** (1427 m) au pied de Chamechaude, point culminant de la Chartreuse. Un superbe parcours en balcon au-dessus du village du **Sappey en Chartreuse** vous conduit à votre étape au **Col de Porte**.

Dénivelée : + 1020 m, - 570 m

Longueur : 17 km

Horaire : 6 h

### Jour 03 :

Une montée en forêt puis une crête boisée mènent aux alpages du **Charmant Som** (1670 m) puis au sommet du **Charmant Som** (1867 m), d'où nous découvrons le vallon du Monastère. La présence des troupeaux de splendides vaches de race tarine en font un lieu de quiétude et de douceur. Le contraste est d'autant plus fort que la descente s'effectue dans le calcaire des **Dalles du Charmant Som**. Ce parcours vous ménage de superbes vues sur la vallée de **St Pierre de Chartreuse**, terme de votre étape. Cette commune est l'une des plus boisées de France et l'exploitation de la forêt y est prépondérante.

Dénivelée : + 760 m, - 1280 m

Longueur : 17 km

Horaire : 6 h

### Jour 04 :

La journée débute par la visite de la **Correrie du Monastère de la Grande Chartreuse**. Ce musée retrace l'histoire et la vie austère des Chartreux, présents dans ce lieu depuis plus de neuf siècles (Le monastère ne se visite pas). Dans l'après midi, nous gagnons sous le couvert forestier un itinéraire en balcon au-dessus du vallon du Guiers Mort et terminons l'ascension au **Gîte de la Scia** (1650 m), magnifique belvédère. Le coucher de soleil, constituera certainement un des moments magiques de votre séjour.

Dénivelée : + 1030 m, - 180 m

Longueur : 12 km

Horaire : 5 h

### Jour 05 :

C'est l'étape la plus sauvage de la semaine, car elle se déroule au cœur de la Réserve Naturelle des **Hauts de Chartreuse**. Notre seule ascension nous mène au **Col de Bellefond** (1902 m), d'où l'on découvre l'intégralité des Hauts-Plateaux, de la Dent de Crolles au Granier. Nous traversons ensuite l'alpage esseulé de **l'Aulp du Seuil** et gagnons le **Habert de la Dame** (habert = bergerie). La descente dans la forêt se termine dans le fameux **Cirque de St Même** (859 m).

Dénivelée : + 520 m, - 1130 m

Longueur : 19 km

Horaire : 6 h

**Code : 37TCHPA**

#### Jour 06 :

**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. 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 remonter les **Gorges du Cozon** jusqu'à **Entremont Le Vieux**. Vous avez le temps de découvrir la Coopérative Laitière des Entremonts ou de visiter le Musée de l'Ours des Cavernes (à votre charge). C'est au-dessus du village qu'a été découvert récemment dans la grotte de la "Balme à Collomb", un très important gisement d'*ursus spelaeus*, datant de plus de 25 000 ans. La fin de l'après-midi est consacrée à la montée sur le petit plateau du **Désert d'Entremont** (1150 m) où nous passons la nuit dans un gîte d'étape confortable (chambres de 2 à 4 lits). Les randonnées des deux derniers jours peuvent être différentes des étapes décrites, en fonction notamment des conditions météo, mais l'attrait de celles-ci reste intact.

Dénivelée : + 580 m, - 290 m

Longueur : 13 km

Horaire : 4 h

#### Jour 07 :

Nous commençons par gravir la montée qui nous mène au **Col du Grapillon** (1509 m), au pied des falaises du Mont Outheran. C'est par une douce crête en forêt que nous débouchons au sommet de **La Cochette** (1618 m), exceptionnel promontoire sur la Chartreuse et toute la vallée des Entremonts. Notre itinéraire de descente rejoint ensuite le **Col du Cucheron** (1215 m, un autre que celui du premier jour) avant de plonger en face Sud sur **St Pierre d'Entremont** et ainsi boucler notre tour vers **17 heures**. Retour prévu en gare de Chambéry TGV vers **18 heures** (transfert **sur réservation à l'inscription**), pour les participants arrivés en train.

Dénivelée : + 570 m, - 1020 m

Longueur : 14 km

Horaire : 5 h

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 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, dédoublement des groupes, 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 !

## FICHE PRATIQUE

### **ACCUEIL**

Le Jour 01 à 10 h 45 mn devant la Gare de Chambéry TGV si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou à 11 h 30 mn devant l'Office de Tourisme de St Pierre d'Entremont si vous venez en voiture. Merci de nous préciser votre mode d'accès 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).

**Accès train** : Gare de Chambéry TGV

Paris Gare de Lyon : 06h29 09h40 : Chambéry

Lyon Part Dieu : 09h08 10h32 : Chambéry

Marseille : 06h43 08h24 : Lyon Part Dieu : 09h08 10h32 : Chambéry

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf).

**Accès bus** : Gare de Chambéry TGV

Paris Bercy Seine : 23h15 10h10 : Chambéry [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)

Paris Bercy Seine : 23h25 10h20 : Chambéry [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)

Lyon Perrache : 06h15 07h45 : Chambéry [www.flixbus.fr](http://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](http://www.comparabus.com). Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

**Accès voiture** : Office du Tourisme de la Vallée des Entremonts.

Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

**Covoiturage** : Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage : [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) ou [www.idvroom.com](http://www.idvroom.com).

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).

**Parking** : 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).

**Accès avion** : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry

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

Liaisons quotidiennes pour Chambéry : [www.altibus.com](http://www.altibus.com)

### **DISPERSION**

Le Jour 07 vers 17 heures à St Pierre d'Entremont ou à 18 heures à la Gare de Chambéry TGV.

**Retour train** : Gare de Chambéry TGV

Chambéry : 19h02 22h07 : Paris Gare de Lyon

Chambéry : 19h28 20h52 : Lyon Part Dieu

Chambéry : 18h40 20h36 : Valence TGV : 20h54 22h07 : Marseille

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf).

**Code : 37TCHPA**

**Retour bus** : Gare de Chambéry TGV

Chambéry : 23h10 06h25 : Paris Bercy Seine [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)

Chambéry : 20h20 23h20 : Lyon Perrache [www.flixbus.fr](http://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](http://www.comparabus.com). Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

**Retour voiture** : St Pierre d'Entremont.

**Retour avion** : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry

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

Liaisons quotidiennes depuis Chambéry : [www.altibus.com](http://www.altibus.com)

**Hébergement avant ou après la randonnée :**

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, les hébergements à St Pierre d'Entremont ci-dessous sont des partenaires :

Chalet\*\* du Cirque de St Même (04 79 65 89 28)

Relais\*\* du Grand Som (04 79 26 25 50)

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

Gîte d'Etape L'Herbe Tendre (04 79 65 14 76)

**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 3

Dénivelée moyenne : 720 m

Maximum : 1030 m

Longueur moyenne : 15 km

Maximum : 19 km

Horaire moyen : 5 h 15 mn

Maximum : 6 h

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).

**HEBERGEMENT**

Hôtels\*\*, hôtels, chambres d'hôtes et gîtes d'étapes confortables.

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 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 déguster son menu à base de tartines.

**Code : 37TCHPA**

Jour 4 : Gîte de La Scia en chambre de 2 à 3, douche et WC dans la chambre. Le gîte tout confort est situé à 1600 mètres d'altitude et offre une vue spectaculaire sur toute la Chartreuse.

Jour 5 : Auberge de montagne, niveau hôtel\*\*, en chambre de 2 à 3, douche et WC dans la chambre. Situé dans le cadre sauvage de ce site classé Réserve naturelle, ce bâtiment récemment rénové dans le style cartusien traditionnel est labellisé « Accueil du Parc Naturel de Chartreuse ».

Jour 6 : Gîte d'étape, 5 chambres de 3 à 4 personnes, douche et WC sur le palier. Dans le magnifique hameau du Désert, Marie vous accueillera avec le sourire dans son gîte chaleureux.

**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 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.

### TRANSFERTS INTERNES

A partir de St Pierre d'Entremont, tous les trajets s'effectuent à pied.

### PORTAGE DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins par véhicule

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

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**.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

**Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages**, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 – 10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

**Code : 37TCHPA**

Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

## GROUPE

De 6 à 12 personnes seulement

**Dédoublément :** En raison d'une forte demande, il peut arriver que le séjour soit dédoublé. Dans ce cas, le deuxième groupe commencera un jour avant ou un jour après, chaque groupe sera indépendant et encadré par son propre accompagnateur.

**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, 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 (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 séchent 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.

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 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.

**Code : 37TCHPA**

- 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 short ou bermuda.
- 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 montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- En début et en fin de saison (mai – juin et septembre - octobre), il peut être utile d’avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

#### **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 d’excellente qualité.
- une gourde (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.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Une paire de bâtons est conseillée.
- **Les draps-sacs et 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.

#### **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 !

#### **MATERIEL FOURNI**

En début et en fin de saison, il peut arriver exceptionnellement que la neige soit présente. Dans ce cas-là, si c’est nécessaire, nous vous fournirons raquettes et bâtons pour aider à la progression.

**Code : 37TCHPA**



## **DATES ET PRIX**

**Voir toutes les dates de départ des séjours en ligne sur notre site internet : [www.sudrandos.com](http://www.sudrandos.com)**

Transfert aller et retour depuis la gare de Chambéry (à réserver à l'inscription) : + 18€

Chambre individuelle : + 24 € par nuit (à régler sur place en fonction des disponibilités)

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

Les autres semaines, cette randonnée est proposée en formule gîte d'étape (en dortoirs),

## **LE PRIX COMPREND**

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- La visite du musée du Monastère de la Grande Chartreuse.
- Les transferts prévus au programme.
- Le transport des bagages à chaque étape.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- La visite du musée de l'Ours des Cavernes.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- L'assurance multirisques Annulation - Frais de recherche et secours - Assistance Rapatriement – Interruption de séjour (3,9 %).
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

## POUR EN SAVOIR PLUS

### **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.

### **BIBLIOGRAPHIE**

Guide GALLIMARD Chartreuse

Le Guide de la Chartreuse, Jean Billet, Editions 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".

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°75, " De Chambéry à Die, duo de plateaux " p 84.

ALPES MAGAZINE n°82, " Parc naturel de Chartreuse, un avant-goût des Alpes " p 84.

ALPES MAGAZINE n°83 " Chambéry, la discrète cité ducale », p 72.

ALPES MAGAZINE n°96, " L'odyssée des premiers alpins : l'Aulp du Seuil " p 22.

ALPES MAGAZINE n°107, Numéro spécial Chartreuse.

ALPES MAGAZINE n°114 " Chambéry, profil d'un carré idéal " p 44.

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 vertical », p 58.

ALPES MAGAZINE n°157, « Chartreuse, la montagne au naturel », p 16.

### **FILMOGRAPHIE**

« Le Grand Silence » de Philippe GRONING.

### **VIDEO**

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

### **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

### **ADRESSES UTILES**

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

**Code : 37TCHPA**

## **ECOTOURISME**

### **CHARTRE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES**

SUD RANDOS est la première agence associative Européenne à obtenir le label Ecotourisme !

A l'issue de la réunion de la Section Française de la Fédération Europarc, le 16 avril 2014, SUD RANDOS a obtenu l'agrément Ecotourisme au titre du volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés. Cette certification témoigne de l'engagement de SUD RANDOS dans le développement d'un tourisme responsable selon les 3 piliers de la Charte : Social, Environnemental et Économique.

**SUD RANDOS est soutenu par**

**Le Parc Naturel Régional des Grands Causses en Aveyron.**

**Le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc.**

**Le Parc National des Cévennes.**

### **BONNES PRATIQUES DE LA RANDONNEE**

Le patrimoine naturel est riche mais fragile. En balade, respectez la nature pour la conserver intacte...

#### **Soyez curieux... mais discrets :**

Si vous voulez observer les animaux sauvages, sachez que moins vous ferez de bruit et plus vous aurez de chance de les apercevoir. A certaines périodes de l'année quelques parcours seront modifiés pour ne pas déranger les animaux en période de reproduction.

#### **Fermez les portes derrière vous :**

Chicanes, portillons, barrières... ne sont pas là par hasard. Ni pour faire beau sur les chemins. Tous ces aménagements ont été spécialement installés pour garder les animaux, principalement des brebis à l'intérieur des clôtures. En traversant les parcs animaliers, soyez calme et discret pour ne pas nuire aux troupeaux.

#### **Laissez les fleurs où vous les trouvez :**

En chemin, vous pourrez admirer de nombreuses espèces végétales mais ne les cueillez pas, nombreuses sont protégées !

#### **Jetez vos déchets :**

A la poubelle ! Ne laissez rien d'autre que la trace de vos pas dans la nature. Les déchets peuvent mettre des dizaines voire des milliers d'années avant de disparaître, certains peuvent provoquer des blessures ou des incendies ! Truc d'indien : brûlez vos papiers hygiéniques (en prenant la précaution de ne pas provoquer un incendie...).

#### **Suivez les chemins :**

L'itinéraire que nous vous proposons respecte les cultures et les propriétés privées. S'il traverse un champ, contournez le !

#### **Fumée sans feu :**

Un simple mégot de cigarette, des braises mal éteintes multiplient les risques d'incendies. Soyez prudent !

#### **Les arbres :**

Vous les aimez, mais n'y inscrivez pas vos initiales pour la vie... Elles provoqueraient des blessures irrémédiables porteuses de parasites qui affaiblissent les arbres.

## **SUD RANDOS CERTIFIE « CHARTE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES »**

La Charte européenne du tourisme durable, qu'est-ce donc ?

une charte en dix principes, créée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, signée par plus de 130 espaces protégés, dont 26 en France qui ont pour vocation de développer dans les espaces protégés un tourisme de qualité dans le respect de l'homme et de son environnement

Etre certifié au titre de la Charte européenne du tourisme durable est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme durable, une attestation de la confiance que portent les Parcs naturels à notre entreprise et à sa démarche.

Nos séjours, créés en partenariat avec les Parcs naturels, allient beaux paysages, découverte de patrimoines naturels et culturels d'exception, activités de pleine nature. La rencontre et l'échange, aussi, avec les hommes et femmes qui vivent ces territoires au quotidien.

Des séjours 100% Parcs naturels et naturellement développement durable.

### **Les 10 principes qui guident notre partenariat avec les Parcs naturels :**

- 1/ Impliquer toutes les personnes participant à la gestion et au développement touristique dans et autour de l'espace protégé
- 2/ Elaborer et mettre en œuvre une politique de tourisme durable et un plan d'action pour l'espace protégé
- 3/ Protéger et mettre en œuvre l'héritage naturel et culturel de l'espace protégé, pour et par le tourisme, le protéger d'un développement touristique abusif
- 4/ Proposer aux visiteurs une expérience de grande qualité pour tous les aspects de leur visite
- 5/ Accroître les bénéfices du tourisme pour l'économie locale
- 6/ Promouvoir les produits touristiques spécifiques permettant la découverte et la compréhension de ce paysage
- 7/ Approfondir la connaissance de l'espace protégé et les questions de viabilité parmi les parties concernées par le tourisme
- 8/ Veiller à ce que le tourisme soutienne, au lieu de diminuer, la qualité de vie des habitants locaux
- 9/ Communiquer de manière effective auprès des visiteurs, des entreprises touristiques et des résidents, au sujet des qualités particulières de la zone
- 10/ Surveiller et influencer les flux de visiteurs afin de réduire les impacts négatif

## L'ESPRIT DE NOS SEJOURS

Il y a bientôt 30 ans, ce qui a rassemblé les agences de randonnées au sein du réseau VAGABONDAGES, ce sont des valeurs aujourd'hui dans l'air du temps :

- Implantation et vie de nos équipes en milieu rural.
- Implication dans la vie locale et ses projets.
- Respect de l'environnement.

**Toutes les agences du réseau VAGABONDAGES sont différentes, mais elles se rassemblent autour de valeurs communes. Nous avons choisi de travailler ensemble et de partager nos passions et nos randonnées !**

Aujourd'hui, les séjours VAGABONDAGES vous proposent de partager nos valeurs et notre engagement, en devenant vous aussi acteurs de votre randonnée.

Devenir acteur cela peut être :

- Vivre un temps privilégié avec chacune des rencontres (en chemin, en découverte, à l'étape, avec votre hôte, votre accompagnateur, les agriculteurs, ...).
- Utiliser autant que possible les transports en communs.
- Avoir le choix ou non de porter ses bagages. Le confort a des exigences? La question vous sera posée. Des solutions alternatives au transport des bagages pourront vous être proposées.
- Favoriser, consommer les productions locales pour une juste rémunération de chacun.
- Prendre plaisir à la dégustation de produits locaux de saison.

Etre acteur, c'est également, à l'issue de votre randonnée, prendre le temps de nous faire partager votre vécu et votre ressenti. Vous participez ainsi activement à l'évolution et à l'amélioration du séjour dans le respect de nos valeurs communes.

### **Randonner :**

C'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure.

C'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

C'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village.

C'est apporter une dimension humaine à la découverte d'un pays.

### **Et enfin...**

N'oubliez pas que le succès complet de votre randonnée dépendra en grande partie de la capacité de chacun à participer pleinement à la vie de groupe, à laisser ses soucis de côté pour quelques jours. Nous ferons tout pour vous laisser un souvenir inoubliable de vos vacances, à vous de venir les vivre avec plaisir et humour

### **Idée sympa :**

Vivez un moment de convivialité et de gourmandise, en partageant un échantillon de votre terroir pour le faire découvrir à vos compagnons de marche si vous rejoigniez une groupe qui se constitue de personnes venues d'horizons diverses.

## SI NOUS N'AVONS PAS REPONDU A TOUTES VOS QUESTIONS N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER:

SUD RANDOS - rue du Pontil - 12490 ST ROME DE CERNON .

Renseignements : 06 48 20 71 48

Urgences : 06 52 40 80 34

mail : [contact@sudrandos.com](mailto:contact@sudrandos.com) site internet : <https://www.sudrandos.com>

A très bientôt sur nos chemins, l'équipe de Sud Randos.

**Code : 37TCHPA**