

RANDONNEES ACCOMPAGNEES

RANDO BALNEO DANS LE PARC DE CHARTREUSE

Randonnée en étoile en hôtel***

6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée, 3 séances bien-être

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, la beauté sauvage des Hauts-Plateaux, 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 à bulles 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.

Points forts :

- La sérénité des randonnées dans ce massif préservé des foules de randonneurs.
- La découverte incontournable du Monastère de la Grande Chartreuse.
- La journée au sommet du Charmant Som.
- La nuit au sommet au gîte de La Scia.
- 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 200 mètres de votre hôtel.
- Le confort de votre hébergement en chambre double avec douche et WC dans la chambre (hôtel** et gîte de montagne).
- 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 Grenoble TGV.
- 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.

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 : FR18414040428

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>



VAGABONDAGES.COM

PROGRAMME

Jour 01 :

Rendez-vous à **18 heures en gare de Grenoble TGV** (sortie **centre ville**, transfert **sur réservation à l'inscription**) ou directement à l'hôtel** **Le Victoria (04 76 88 60 06)** à **St Pierre de Chartreuse** à **19 heures**, si vous venez en bus ou en voiture. Présentation de la semaine par votre accompagnateur, puis repas.

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**.

Dénivelée : + 490 m, - 490 m

Longueur : 12 km

Horaire : 3 h 30 mn

Votre pause bien-être, en fin d'après-midi : présentation du centre Oréade. Balnéo illimitée (sauna, bains chauds en plein air, repos sous la yourte) pour un premier groupe / Massage détente d'une demi-heure et sauna pour le deuxième groupe.

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 boucle.

Dénivelée : + 560 m, - 560 m

Longueur : 12 km

Horaire : 4 h

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.

Dénivelée : + 550 m, - 550 m

Longueur : 7 km

Horaire : 4 h

Séance bien être, en fin d'après-midi : Massage détente ou soin du visage d'une demi-heure et sauna pour le premier groupe / Balnéo illimitée (sauna, bains chauds en plein air, repos sous la yourte) pour le deuxième groupe.

Nous terminons cette belle journée par un repas sous la yourte au centre Oréade. Dépaysement garanti !

Code : 37RCHBA

Jour 05 :

Le Cirque de St Môme (860 m)

Nous franchissons de Col du Cucheron séparant la vallée de St Pierre de Chartreuse de la Vallée des Entremonts et gagnons le **Cirque de St Môme (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 Môme 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 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. 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.

Dénivelée : + 400 m, - 400 m Longueur : 9 km Horaire : 3 h 30 mn

Séance bien être, en fin d'après-midi : balnéo illimitée pour tous (sauna, bains chauds en plein air, repos sous la yourte).

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) où nous retrouvons les randonneurs au retour de la « Dent ». Fin du séjour à St Pierre de Chartreuse à 16 h 15 mn ou à 17 h 15 mn (transfert sur réservation à l'inscription) en gare de Grenoble TGV

Dénivelée : + 400 m, - 400 m Longueur : 10 km Horaire : 3 h 30 mn

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, 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 !

PROGRAMME BIEN-ETRE

LE CENTRE OREADE

En plus de sa situation privilégiée, dans un massif à l'air si pur, la singularité d'Oréade repose sur une approche respectueuse de l'environnement pour une osmose parfaite avec la nature environnante.

Le bois a été tout particulièrement mis en valeur dans cet espace, puisqu'il est utilisé pour le chauffage du bâtiment et des équipements de la balnéo (bains, sauna, yourte), mais aussi pour la construction du bâtiment (ossature et bardage) et les terrasses extérieures.

Le bâtiment, isolé avec des matériaux naturels, a également été conçu pour une basse consommation en énergie. Les salles de massage laissent une belle place à lumière avec une vue imprenable sur Chamechaude, point culminant de la Chartreuse.

La yourte ne provient pas de Mongolie ; elle a été conçue pour s'adapter à notre climat en alliant des matériaux traditionnels (bois, feutre de laine), et des matériaux modernes (membranes imperméables et respirantes). L'accent a été mis sur la lumière avec un dôme central transparent.

Pierre, ancien nageur de haut niveau, créateur et responsable d'Oréade Balnéo, vous présentera en détails les bienfaits de la balnéo bois en plein air.

Oréade a vu le jour en février 2012, trois ans après l'aménagement d'un storvatt (bain nordique en plein air) dans son gîte 3 épis, à Saint Pierre de Chartreuse.

Trois autres personnes, dont deux esthéticiennes, complètent cette équipe dédiée au bien-être.

Christine, responsable d'Oréade Restaurant, est passionnée de trail (course en montagne) et des plaisirs de la table. Elle vous accueillera dans ce cadre privilégié pour vous faire partager une soirée délicieuse et conviviale, sous la yourte.

Le centre Oréade est à 200 mètres de votre hôtel***.

VOTRE PROGRAMME BIEN-ETRE (compris dans votre séjour)

Au retour de la randonnée, ressourcez-vous au centre Oréade en allant à l'essentiel du bien-être. L'équipe d'Oréade a préparé un programme exclusif, spécialement conçu pour vous.

En dehors de juillet-août, la séance balnéo du mercredi aura lieu le mardi.

SEANCE 1 : BALNEO ILLIMITEE (groupe 1) / MASSAGE ET SAUNA (groupe 2)

Présentation du centre Oréade

Respirez... Laissez-vous chouchouter !!!

Vous serez répartis dans deux groupes.

Balnéo illimitée :

Vous aurez accès à l'ensemble de l'espace balnéo, au gré de vos envies : le sauna traditionnel chauffé au bois, les bains chauds et le bain froid en extérieur, la yourte de repos. La seule consigne « nordique » pour profiter des bienfaits : alternez le chaud et le froid (bain ou douche), et reposez-vous sous la yourte entre deux bains chauds ou sauna.

Code : 37RCHBA

Sauna :

Le sauna, avec une chaleur sèche et élevée, stimule la circulation sanguine (d'où une meilleure oxygénation du corps), chasse la nervosité et les tensions musculaires, a une action bénéfique sur les rhumatismes et l'élimination des toxines. Pratiqué régulièrement, il renforce notre résistance aux agressions de toutes sortes : stress, infections, chaleur, froid,...

Le sauna a été considéré de tous temps comme un acte d'hygiène très important.

Les bains chauds extérieurs (ou bains nordiques)

Immergé dans une eau entre 38 et 40°C, votre corps flotte en oubliant les raideurs musculaires de la journée.

Avec bulles ou sans bulles, c'est vous qui choisissez.

Dans ces bains en bois à l'extérieur, admirez les paysages environnants ou fermez les yeux, laissez faire...

La yourte de repos :

La yourte représente un espace privilégié pour se reposer en toute quiétude après un bain chaud, un sauna ou un massage bien-être.

Dans ce lieu tout en rondeur, vous oubliez le temps et appréciez la chaleur réconfortante du poêle à bois.

Nota bene : Les bains chauds et le sauna sont déconseillés pour les personnes qui souffrent de troubles cardiaques, circulatoires ou respiratoires.

Massage détente ou soin du visage et Sauna

Vous avez le choix entre le massage et le soin : à préciser sur place.

Massage détente : 30 mn

Vous bénéficierez d'un massage californien, doux, enveloppant, relaxant, sur le dos et les jambes ou sur les jambes et les pieds.

Soin du visage Chartreuse Essentiel : 30 mn

Vous associez détente et soin de peau avec un nettoyage du visage suivi d'un modelage du visage avec une huile aux plantes de Chartreuse.

Sauna :

Voir ci-dessus

SEANCE 2 : MASSAGE ET SAUNA (groupe 1) / BALNEO ILLIMITEE (groupe 2)

Les groupes effectuent ce qu'ils n'ont pas fait lors de la séance précédente.

Massage détente ou soin du visage et Sauna

Voir ci-dessus

Balnéo illimitée :

Voir ci-dessus

REPAS SOUS LA YOURTE

Prolongez votre soirée dans un cadre aussi convivial qu'inattendu : en dinant sous la yourte !

Dépaysement garanti ! Dans cette ambiance tamisée et chaleureuse, vous apprécierez les mets que Christine vous aura préparés à base de produits frais de la région, en alliant équilibre nutritionnel, plaisir des sens et créativité !

SEANCE 3 : BALNEO ILLIMITEE

Pour terminer en beauté

Soins complémentaires (sous réserve de disponibilité, non compris dans votre séjour)

Vous pouvez consulter l'ensemble des soins sur www.oreade-balneo.com.

Massage californien de 30 mn (45 €), d'1 h (75 €) ou 1 h 30 mn (100 €)

Doux et enveloppant, ce modelage éveille vos sens et vous invite à un grand apaisement.

Massage Ayurvédique Abhyanga de 1 h (80 €)

Issu de la tradition indienne, ce modelage dynamisant et énergétique à l'huile de sésame chaude harmonise le corps et l'esprit.

Massage sportif de 30 mn (50 €) ou 1 h (80 €)

Tonique et profond, ce modelage dénoue les tensions pour un total relâchement du corps.

Massage Pierre Chaude 30 mn (50 €), d'1 h (80 €) ou 1 h 30 mn (110 €)

Cocon de chaleur bienfaisante, la synergie entre la main et la chaleur des galets volcaniques efface le stress, dénoue les tensions et relance la circulation.

Soins du visage Terre et Trésors de Chartreuse de 30 mn (40 €), d'1 h (70 €)

Soin prestige nettoyant, hydratant, apaisant et régénérant pour un moment intense de relaxation !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à 18 heures en gare de Grenoble TGV (sortie centre ville, transfert **sur réservation à l'inscription**) ou directement à l'hôtel** **Le Victoria (04 76 88 60 06) à St Pierre de Chartreuse à 19 heures**, si vous venez en bus ou en voiture. Merci de préciser votre **lieu de rendez-vous à l'inscription**.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à l'hôtel** Le Victoria (04 76 88 60 06).

Accès train : Gare de Grenoble TGV, puis bus.

Paris Gare de Lyon : 13h53 15h56 : Lyon Part Dieu : 16h14 17h38 : Grenoble

Lyon Part Dieu : 16h14 17h38 : Grenoble

Marseille : 13h10 15h32 : Valence Ville : 16h15 17h30 : Grenoble

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Un bus relie la gare de Grenoble TGV à St Pierre de Chartreuse. Ligne 7000.

Bus Transisere : 0820 08 38 38 www.transisere.fr.

Nous vous conseillons l'horaire suivant :

Gare routière Grenoble TGV : 17h35 Plan de Ville St Pierre de Chartreuse : 18h50

L'hôtel est en face de l'église et de l'arrêt du bus.

Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous amener à l'hôtel depuis la gare de Grenoble. Tarif : 18 € par personne aller et retour à réserver à l'inscription.

Accès bus : Gare de Grenoble TGV

Paris Bercy Seine : 07h00 15h00 : Grenoble www.flixbus.fr

Lyon Perrache : 13h25 15h00 : Grenoble www.flixbus.fr

Marseille St Charles : 08h40 13h20 : Grenoble 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.

Accès voiture : St Pierre de Chartreuse

Itinéraire : 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 ou www.idvroom.com.

Pour aller de Lyon à St Pierre de Chartreuse :

Quitter l'autoroute A 43 (Lyon-Chambéry), sortie 10 (Les Abrets). Prendre la direction Massif de Chartreuse par Pont de Beauvoisin (D82), Les Echelles (N6) et St Laurent du Pont (D520). Prendre alors St Pierre de Chartreuse (D 520b).

L'hôtel** Le Victoria (04 76 88 60 06) est situé Place de la Mairie.

Parking :

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

Accès avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Grenoble Isère

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Liaisons régulières pour Grenoble : <http://www.faurevercors.fr/FR/Navette-Aeroport.awp>

Aéroport de Grenoble Isère : www.grenoble-airport.com

Liaisons régulières pour Grenoble : <http://www.grenoble-airport.com/acces/navettes>

Code : 37RCHBA

DISPERSION

Le Jour 06 à 16 h 15 mn à votre hébergement ou à 17 h 15 mn en gare de Grenoble TGV, si vous avez réservé le transfert.

Retour train : Gare de Grenoble TGV

Un bus relie St Pierre de Chartreuse à la gare de Grenoble TGV. Ligne 7000.

Bus Transisere : 0820 08 38 38 www.transisere.fr.

Plan de Ville St Pierre de Chartreuse : 16h30 Gare routière Grenoble TGV : 17h48.

Grenoble : 17h31 18h36 : Valence TGV : 19h41 21h53 : Paris Gare de Lyon

Grenoble : 18h32 19h19 : Chambéry : 19h28 20h52 : Lyon Part Dieu

Grenoble : 19h30 20h36 : Valence TGV : 20h54 22h07 : Marseille

Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous amener à la gare. Tarif : 18 € par personne aller et retour à réserver à l'inscription.

Retour bus : Gare de Grenoble TGV

Grenoble : 22h15 05h55 : Paris Bercy Seine www.flixbus.fr

Grenoble : 20h50 22h15 : Lyon Perrache 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.

Retour voiture : St Pierre de Chartreuse.

Retour avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Grenoble Isère

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Liaisons régulières depuis Grenoble : ouibus.com/trajets/lyon-grenoble

Aéroport de Grenoble Isère : www.grenoble-airport.com

Liaisons régulières depuis Grenoble : ouibus.com/trajets/lyon-grenoble

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain :

à St Pierre de Chartreuse :

L'hôtel** Le Victoria (04 76 88 60 06), l'hébergement où vous séjournerez durant la semaine.

à Grenoble : Hôtel ** des Alpes (04 76 87 00 71), 45 Avenue Félix Viallet, à 200 mètres de la gare SNCF. Parking privé.

Hôtel Institut (04 76 46 36 44), 10 Rue Louis Barbillon, à 200 mètres de la gare SNCF.

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

Dénivelée moyenne : 560 m

Maximum : 900 m

Longueur moyenne : 11 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.

HEBERGEMENT

A l'hôtel*** Beau Site (04 38 02 10 12), 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.

Deux chambres individuelles sont disponibles, les suivantes selon la disponibilité seront plus onéreuses.

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

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.

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le **poids ne dépasse pas 10 kg**.

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, 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 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.

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.
- 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.
- 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.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Code : 37RCHBA



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.

Pour le centre balnéo :

- Maillot de bain et serviette ou peignoir (possibilité d'acheter sur place le maillot pour 7 € et de louer la serviette pour 3 €).
- 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

Voir toutes les dates de départ des séjours en ligne sur notre site internet : www.sudrandos.com

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.
- Le forfait balnéo tel que décrit ci-dessus pour 3 séances ainsi que la fourniture des chaussures de bain.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vin lors des repas.
- 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.
- 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".