

# Nouvel an raquettes et Yoga en Chartreuse



## *PRESENTATION*

Randonnée raquettes en étoile en gîte d'étape / réveillon  
4 jours, 3 nuits, 3,5 jours de randonnée, 3 séances de Yoga

Transformez-vous en trappeurs en suivant la trace de quelque chevreuil, en vous faufilant sous les branches enneigées des sapins dans un silence absolu, seulement troublés par le crissement de la neige sous vos raquettes. N'oubliez pas pour autant la joie de traverser les villages enfouis sous la neige et dont les cheminées qui fument attestent que même en hiver, la montagne ne reste pas inhabitée. La Chartreuse est un massif au passé très riche qui concilie agriculture de montagne, tourisme maîtrisé et environnement, dans le cadre du Parc naturel régional de Chartreuse. Nous aurons notamment l'occasion de découvrir l'atmosphère particulière régnant aux alentours du Monastère de la Grande Chartreuse. Vous résiderez dans un gîte d'étape récemment rénové au cœur du hameau du Désert d'Entremont. 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. En fin de journée, la pratique du Yoga viendra terminer la journée en douceur en relaxant votre corps et votre esprit !

# PROGRAMME

## Jour 01 : Accueil et Installation

Rendez-vous en gare de **Chambéry Challes Les Eaux 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 attaquons ensuite 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.

Après la douche, séance de Yoga, relaxation de l'ensemble du corps et de l'esprit.

Dénivelée : + 480 m, - 480 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 Entremont. 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.

Après la douche, séance de Yoga, relaxation de l'ensemble du corps et de l'esprit.

Dénivelée : + 480 m, - 480 m

Longueur : 9 km

Horaire : 4 h

## Jour 03 : 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 pénétrés 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 Casalibus** et **St Bruno** construites

sur l'emplacement du premier monastère.

Après la douche, séance de Yoga, relaxation de l'ensemble du corps et de l'esprit.

Dénivelée : + 500 m, - 500 m

Longueur : 8 km

Horaire : 5 h

## Jour 04 :

Pour cette dernière journée, nous effectuons l'ascension de la **Pointe de la Gorgeat** (1485 m), splendide belvédère sur la vallée des Entremont 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 : + 510 m, - 510 m

Longueur : 12 km

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 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 bus** : 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 ou vers 18 heures à la Gare de Chambéry Challes Les Eaux**

**Retour train** : Gare de Chambéry Challes Les Eaux

**Retour bus** : 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 : 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.

### 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 granulés 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

### **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 région concernée.

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.

### **Pour les séances yoga :**

- Vêtements légers et stretch conseillés.

### **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

### 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 vin et une coupe de champagne pour le réveillon.
- Le prêt des raquettes et des bâtons.
- Les transferts prévus au programme.

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les autres 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

## 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 gîte d'étape chaleureux récemment rénové dans le hameau du Désert d'Entremont.
- Le choix du niveau de confort chambre (double ou triple) ou gîte.
- 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.
- Un accompagnateur formé à la marche consciente et professeur de Vini Yoga.

# PROGRAMME YOGA

## DESCRIPTION

Le soir, nous terminerons la journée par une séance de Yoga orientée vers la relaxation.

Au total, **3 séances en fin de journée** : assouplissement, récupération et relaxation.

Les séances durent entre 1 h et 1 h 15 mn le soir.

Ces séjours sont encadrés par Christophe, notre accompagnateur en montagne également professeur de Yoga. Il a été formé par Claude MARECHAL, dans une approche « Viniyoga » : « Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être soigneusement ajusté à la personne. »

On doit cette formule au professeur indien T. Krishnamacharya (1888-1989) souvent appelé le père du Yoga moderne. Puis son fils TKV Desikachar reprit son enseignement et forma beaucoup de professeurs occidentaux dont Claude MARECHAL, professeur de l'ETY (école de transmissions du yoga) qui forma à son tour Christophe et bien d'autres.

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

La performance physique n'est pas recherchée, les postures sont faciles et réalisables par tout le monde. Les séances sont guidées dans l'optique de créer une qualité d'attention favorable à l'apaisement du corps et du mental ; pour un ressourcement complet !

Les randonnées seront également propices, pour ceux et celles qui le souhaitent, à la découverte de techniques simples associant un travail sur le corps, la respiration et le mental à travers le geste de la marche. Ces techniques seront adaptées à la marche en raquette et au froid de l'hiver.