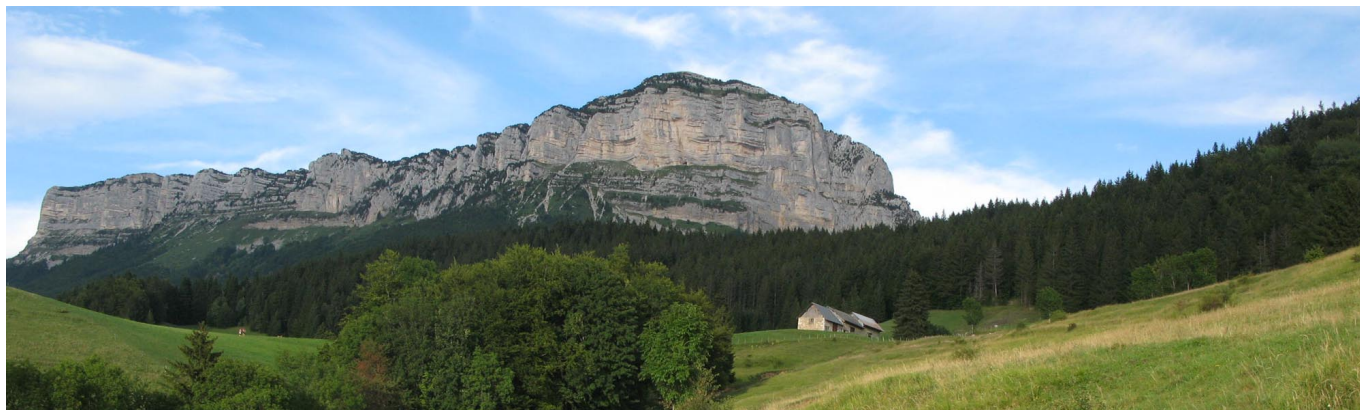


## Rando et balnéo en Chartreuse



### ***PRESENTATION***

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, de l'Eglise St Hugues, la beauté sauvage du Cirque de St Même, 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.

# PROGRAMME

## Jour 01 : Accueil

Rendez-vous à **17h45 heures en gare de Chambéry-Challes les eaux** (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel\*\*\* **Le Beau Site (04 38 02 10 12)** à **St Pierre de Chartreuse en fin d'après midi**, si vous venez en bus ou en voiture. Présentation de la semaine par votre accompagnateur, puis dîner.

## 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 ou soin du visage ou gommage 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 randonnée.

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 ou gommage 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.

## Jour 05 : Le Cirque de St Même (860 m)

Nous franchissons le Col du Cucheron séparant la vallée de St Pierre de Chartreuse de la Vallée des Entremonts et gagnons le **Cirque de St Même** (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 Même 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 Entremont 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) jusqu'au point de départ. Fin du séjour à St Pierre de Chartreuse à **16h** ou à **17h30 mn** (transfert **sur réservation à l'inscription**) en gare de Chambéry.

Dénivelée : + 400 m, - 400 m

Longueur : 10 km

Horaire : 3 h 30 mn

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivelé à l'heure en montée, 400 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.

**Important : Pendant les travaux du centre oréade du printemps 2023, les soins et accueil balnéo ne sont pas assurés. Le prix du séjour tient compte de cette situation ( -100 euros)**

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 !

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**Le Jour 01 à 17h45 en gare de Chambéry Challes-les-eaux** transfert **sur réservation à l'inscription**) ou directement à l'hôtel\*\*\* **Le Beau Site (04 38 02 10 12) à St Pierre de Chartreuse en fin d'après midi**, 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 au premier hébergement, à l'hôtel\*\*\* **Le Beau Site (04 38 02 10 12)**

Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous amener à l'hôtel depuis la gare de Chambéry. Tarif : **20 € par personne aller et retour à réserver à l'inscription**.

Parking :

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

## DISPERSION

**Le Jour 06 à 16h00 à votre hébergement ou à 17h00 en gare de Chambéry Challes-les-eaux, si vous avez réservé le transfert.**

**Hébergement avant ou après la randonnée :**

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, nous sommes à votre disposition afin d'effectuer la réservation de votre hébergement.

## 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.

Nous suivons au plus près **l'évolution des directives sanitaires**. Le cas échéant, vous recevrez avant votre départ, des informations complémentaires afin de vous conformer aux mesures sanitaires en

vigueur aux dates de votre séjour et de compléter éventuellement la liste de votre équipement.

## NIVEAU

Dénivelée moyenne : 480 m                      Maximum : 560 m

Longueur moyenne : 10 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 , 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.**

### Repas :

Le repas, le petit-déjeuner et les piques-niques sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

## TRANSFERTS INTERNES

L'accompagnateur utilisera 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.

## GROUPE

De 6 à 12 personnes **seulement**

## 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 ou un tee-shirt respirant.
- une veste en polaire.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, tee-shirt 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.

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette.



- 1 foulard ou tour de cou.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en 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.
- 1 Maillot de bain + 1 Serviette
- Chaussettes de marche
- 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.

#### 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.
- une gourde (1 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.
- Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- Crème solaire + écran labial.
- Une paire de bâtons est conseillée. ( prêt sur demande )

### Pour le soir à l'hébergement :

- Votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes.
- Vos masques en quantité suffisante.
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Nécessaire de toilette.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

### Pharmacie personnelle :

- Un tire-tique.
- Vos médicaments habituels.
- 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 **deux serviettes** ou peignoir (possibilité d'acheter sur place le maillot pour 8 € et de louer la serviette pour 4 €).
- 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

## DATES ET PRIX

Randonnée sans la Balnéothérapie : **Réduction de 100€**

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

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

Tarif chambre individuelle : **240.00 euros**

## 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.
- L'apéritif de bienvenue
- Le forfait balnéo tel que décrit ci-dessus pour 3 séances ainsi que la fourniture des chaussures de bain.
- la taxe de séjour

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- 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.

- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours -  
Assistance - Rapatriement - Interruption de séjour.

- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### NOS POINTS FORTS

- La sérénité des randonnées dans ce massif préservé des foules de randonneurs.
- La découverte incontournable du Monastère de la Grande Chartreuse.
- La visite du Musée d'Art Sacré Contemporain de l'Eglise de St Hugues.
- La découverte du Cirque de St Même.
- La journée au sommet du Charmant Som.
- 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 300 mètres de votre hôtel.
- Le confort de votre hébergement en chambre double ou triple avec douche et WC dans la chambre (hôtel\*\*\*).
- 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 Chambéry 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.

# 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.

# PROGRAMME BIEN-ETRE

## DESCRIPTION

### 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.

### Ü 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.

#### **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 Soins du visage ou Gommage et Sauna**

Vous avez le choix entre le massage, le soin du visage ou le gommage : **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.

#### Gommage, Cristaux de Neige Pure Altitude : 30 mn

Combinaison exclusive des cristaux de sucre et actifs de montagne. La peau est éclatante, lumineuse et irrésistiblement douce.

#### Sauna :

Voir ci-dessus

### **Ü 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 Soins du visage ou Gommage et Sauna**

Voir ci-dessus

#### **Balnéo illimitée** :

Voir ci-dessus

## Ü 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](http://www.oreade-balneo.com).

#### **Matériel nécessaire :**

- Maillot de bain et **deux** serviettes ou peignoir (possibilité d'acheter sur place le maillot pour 8 € et de louer la serviette pour 4 €).
- Les sabots de bain sont fournis.