

# Randonnée avec un âne dans le Parc de Chartreuse



## *PRESENTATION*

Randonnée itinérante en tente et gîte d'étape

5 jours, 4 nuits, 4,5 jours de randonnée avec des ânes bâtés

L'été est enfin là ! Fleurs, oiseaux, papillons, tous sont éveillés..., il est temps d'en profiter. On part en vacances, on part en montagne. Mais quelle idée !? Le temps est suspendu et c'est si accessible. La vie au naturel, un retour à l'essentiel à partager avec nos enfants. On pose tous ensemble nos valises à l'arrivée, le quotidien est loin ! Une semaine pour prendre le temps de se déplacer, de regarder passer les troupeaux, de sentir l'herbe sous nos pieds, au rythme du sabot des ânes sur le sentier. Après chaque journée de déambulation dans la verdure et les chemins de pierres, le coucher de soleil sur la roche imposante est notre récompense. Saucisses, grillades et petits légumes cuisent sur le feu, leurs senteurs se répandent dans la forêt et s'entremêlent. Sous le ciel étoilé, la nuit va être calme et le repos bien mérité. On se sent ressourcé, vivant, apaisé. Ces vacances sont l'occasion de se retrouver en famille en partageant un mode de vie : local et simple au contact des animaux.

# PROGRAMME

## Jour 01 : Un nouveau monde.

Rendez-vous devant l'**Office de Tourisme de Saint Pierre d'Entremont**, également Relais du Parc Naturel Régional de Chartreuse à **13 h 30 mn**. 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. Vous aurez déjà pris votre repas de midi.

Il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin d'avoir des échanges culturels fructueux au cours d'un apéritif convivial.

### De Saint Pierre d'Entremont au Château :

Le départ est immédiat.

Après avoir fait connaissance entre nous, il est temps de le faire également avec les ânes, nos compagnons de la semaine : caresses, brossage, bûchage et quelques principes de base pour partir du bon pied. Par les anciens chemins des chevaliers, nous grimpons vers le Château de Montbel, l'ancienne résidence des seigneurs des Entremont. C'est un magnifique point de vue sur la vallée pour découvrir notre itinéraire futur. Cette première journée permet à chacun de trouver son rythme.

En fin de journée, l'accompagnateur(trice) présente l'atelier « **Acrylique et Empreintes** » qui aura lieu jeudi avec Nathalie, et donne des indications pour la cueillette de la semaine.

Les enfants s'adaptent facilement : c'est le premier soir, et ils sont déjà épanouis ! Ce campement à la ferme, au cœur de la forêt, incite au jeu et à la détente. Quel plaisir de construire son camp, des gestes simples, des gestes utiles. Les enfants participent, c'est un jeu en soi et chacun s'y prête avec plaisir !

Dénivelée : + 350 m, - 0 m

Longueur : 4 km

Horaire : 1 h 30 mn

## Jour 02 : Se nourrir de ce que l'on rencontre.

### Du Château à Saint-Pierre-d'Entremont :

On se réveille au chant du coq à la **Ferme des Allières**, puis visitons l'**ancienne scierie familiale** du hameau du Château.

Nous glanons de quoi aromatiser nos salades en chemin, ou agrémenter la tisane. Le pique nique s'organise dans les ruines du Château de MontBel, le temps des chevaliers et des batailles n'est pas très loin. Nous arrivons à la ferme du Villard. Ici, ce sont des chèvres que l'on bichonne pour leur fromage.

Quel régal ! L'odeur est forte, les enfants rient. Leurs yeux, leurs oreilles et leur nez sont aux aguets comme ceux de nos nouveaux compagnons les ânes.

Nous poursuivons la marche pour arriver au camping pour la pause goûter. Temps libre dans le bourg, et un repas chaud nous attend le soir.

Dénivelée : + 50 m, - 400 m

Longueur : 7 km

Horaire : 3 h 30 mn

### **Jour 03 : De monts en merveilles.**

#### **De Saint-Pierre-d'Entremont au Cirque de La Plagne :**

Au petit matin, à la sortie de la tente, c'est l'apprentissage qui se met en marche : les enfants ont bien pris le coup de main. Ils préparent les ânes... Ils forment un groupe d'amis inséparables maintenant ! Leur impatience est palpable, la journée promet d'être encore belle.

Aujourd'hui le sentier nous promène entre les hameaux. Les ânes attirent la curiosité, on rencontre les habitants, on s'arrête pour discuter.

C'est le jour de la sieste ! A-t-on le temps de marcher et de dormir en route !? Mais oui, comme on faisait la sieste à la période des foins. Nous arrivons sur une merveilleuse colline, surmontée par une grange de pierre, accueillante. Les enfants sont les premiers à y courir !

Nous soufflons... encore... respirons ! Chacun repère un coin à l'ombre d'un arbre pour allonger ses jambes.

Le soir venu, le chemin se poursuit un peu pour rejoindre le gîte simple et accueillant. C'est la « Ferme de l'Ours », du nom de la fameuse grotte située tout près. Ici, il y a 45 000 ans, des Ours des Cavernes venaient hiverner dans la roche.

Dénivelée : + 500 m, - 100 m

Longueur : 8 km

Horaire : 4 h

### **Jour 04 : Récréation animale.**

#### **Du Cirque de La Plagne aux Martenons :**

Notre petit groupe part de La Plagne en traversant les hameaux et les pâturages pour atteindre un ruisseau. L'eau est fraîche et nous prenons plaisir à tremper nos pieds nus dans le courant. Les ânes dorment à l'ombre. Il est tôt, nous avons le temps.

Ce soir, nous allons où nos petits compagnons ont grandi, à l'ancienne **Ferme des Anes** ! Dans ce lieu insolite, l'ambiance est au jeu et à la gambade.

En route, nous rencontrons Nathalie pour l'atelier « **Acrylique et Empreintes** », c'est un après-midi de création pour les petits comme pour les grands.

Cette dernière soirée au coin du feu est encore l'occasion de vivre un moment privilégié avec nos enfants. Ils s'émerveillent dans cet environnement animé avant de passer une dernière nuit sous les toiles de tentes, et pourquoi pas sous les étoiles pour les plus téméraires.

Dénivelée : + 150 m, - 500 m

Longueur : 9 km

Horaire : 4 h

## **Jour 05 : On se quitte sur des histoires...**

### **Des Martenons à St Pierre d'Entremont :**

Des histoires d'ours bien-sûr !

La compagnie se met en marche vers le village pour la visite du Musée de l'Ours des Cavernes. Nous revivons l'extraordinaire découverte faite dans les falaises du Granier en 1988 par deux spéléologues de Savoie. Le plus grand gisement mondial d'ossements d'Ours des Cavernes est mis à jour. Pour des raisons de conservation, la grotte est fermée. Le musée reconstitue cette cavité dans laquelle nous devenons paléontologues et enquêteurs. Des fouilles aux conclusions, adultes et enfants vivent l'aventure scientifique, grâce aux animations interactives et ludiques.

En quelques heures, nous retournons à Saint Pierre d'Entremont et la boucle est bouclée. Les ânes rentrent au pré dans la bonne humeur, pour les derniers soins, une dernière caresse. Après quelques échanges, nous nous séparons **vers 16 h 30 mn** à St Pierre d'Entremont. Si vous avez réservé le transfert, arrivée à 17 h 30 mn en gare de Chambéry Challes Les Eaux.

Dénivelée : + 120 m, - 420 m

Longueur : 8 km

Horaire : 3 h 30 mn

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 200 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 300 mètres à l'heure en descente et 2.5 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.

Le séjour est adapté aux enfants qui marchent à partir de 5 ans.

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 13h30 mn devant l'Office de Tourisme de la Vallée des Entremonts à St Pierre d'Entremont Isère.**

**Si vous arrivez en retard :** Le jour même, en cas de retard de dernière minute, contactez-nous.

**Accès train :** Gare de Chambéry Challes Les Eaux.

Vous pouvez demander le transfert depuis la gare de Chambéry jusqu'à St Pierre d'Entremont aller et retour par nos soins : supplément de 20 euros par personne.

Rendez vous à 12 h 45 dans la gare de Chambéry, à coté du magasin RELAY (kiosque à journaux)

**Accès voiture :** St Pierre d'Entremont Isère .

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

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 (D1006). 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).

## DISPERSION

Le Jour 05 à 16h30 mn devant l'Office de Tourisme de St Pierre d'Entremont

Retour train : transfert vers la gare de Chambéry Challes Les Eaux pour 17 h 30.

## 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

Circuit sans difficulté. Les enfants doivent avoir une certaine habitude de la marche, même si les ânes sont pour eux une grande source de motivation.

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

Dénivelée moyenne : 220 m                      Maximum : 420 m

Longueur moyenne : 7 km                      Maximum : 9 km

Horaire moyen : 3 h 30 mn                      Maximum : 4 h

## HEBERGEMENT

Plusieurs formats de tentes, allant de 2 à 4 places. La répartition se fait sur place avec tout le groupe. Le camp est monté et démonté chaque soir avec la collaboration de chacun.

Nous essayons de répondre au maximum à ce que souhaitent les familles pour la répartition.

**Premier soir** : bivouac sous tente. Pas de douche possible. Le campement est monté à la Ferme des Allières, juste à côté du parc des ânes. Accessible par la route, vos bagages seront acheminés jusque-là ainsi que l'eau potable. A deux pas de la grande forêt des Eparres, il n'est pas rare d'entendre chevreuils,

loirs ou chouettes pendant la nuit... Nous veillons particulièrement à limiter l'impact de notre passage sur le terrain, en utilisant par exemple des toilettes sèches.

**Deuxième soir :** bivouac sous tente. Le camping de Saint Pierre d'Entremont est simple et tout confort, proche des commerces du bourg et de la rivière. Les enfants profiteront des jeux et les adultes de la douche chaude !

**Troisième soir :** Gîte d'étape Accueil Paysan, en dortoir de 4 à 5, douche et WC à l'étage. Daniel saura vous faire déguster ses plats paysans et d'autres, plus liquides pour les grands... Par ailleurs, sa lunette est constamment dirigée vers les derniers lieux de la falaise du Granier où paissent bouquetins et chamois. Vous aurez certainement l'occasion d'en observer avec lui.

**Quatrième soir :** bivouac sous tente. Une douche solaire et WC. La Ferme des Anes était la base de l'association Sherpane où étaient élevés des ânes et des mulets pour différents travaux : randonnée avec les ânes de bât mais aussi portage muletier pour des chantiers de montagne, débardage, animations en traîneau... Nos ânes connaissent parfaitement cette ferme puisqu'ils y sont presque tous nés ! Le site est très bien exposé avec une vue magnifique, des commodités pour le bivouac, des bâtiments et des prés bien adaptés pour l'accueil des bêtes.

#### **Repas :**

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes ou par l'accompagnateur. 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**

Aucun transfert durant le séjour. Vous partez à pied de St Pierre d'Entremont et revenez au même endroit en fin de séjour.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Bagages transportés par nos soins par véhicule.

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée. Un âne portera le pique-nique.



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.
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages.
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

## GROUPE

De 6 à 14 personnes

## ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, vivant en Chartreuse, spécialiste de la conduite des ânes et de la Chartreuse.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

## MATERIEL FOURNI

Les tentes sont attribuées par famille pour la semaine.  
Tout le matériel de cuisine collectif et individuel est fourni.

## 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 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, 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, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

#### 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 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.
- 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 20/30 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- 1 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 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.
- Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).
- Une paire de bâtons peut être utile pour les adultes, déconseillée pour les enfants.

### Pour le soir à l'hébergement :

- Votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes.
- Vos masques en quantité suffisante.
- **Un matelas de camping confortable.**
- **Un sac de couchage.**
- Un drap-sac pour le gîte, si vous ne souhaitez pas dormir dans le duvet.
- 1 maillot de bain.
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- 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).
- 1 frontale ou lampe de poche.

### Pharmacie personnelle :

- **Un tire-tique.**
- 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 enfants :**

Un tout petit sac à dos pour mettre juste son K-Way et/ou sa cape de pluie, son chapeau et une petite

gourde. Les adultes et les ânes peuvent se charger du reste de leur équipement.

**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 retour St Pierre d'Entremont - 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.

### LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- La visite de la Chèvrerie avec dégustation
- La visite du Musée de l'Ours des Cavernes.
- L'intervention de Nathalie Martenon pour l'atelier « Acrylique et Empreintes ».
- Le transport des pique-nique par les ânes.
- Le transport des bagages chaque jour.

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vin lors des repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours Assistance
- Rapatriement - Interruption de séjour.

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

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

## NOS POINTS FORTS

### **Pour les enfants :**

- Des journées de balade et randonnées bien remplies avec des visites : la chèvrerie, le musée de l'Ours des cavernes.
- La présence quotidienne des ânes : surtout les cajoler, les brosser, les guider, les soigner et les nourrir chaque jour. L'âne est une source de motivation pour marcher encore plus loin. 2 ânes pour le groupe.
- Les ânes sont doux et habitués aux enfants. Même les plus petits pourront participer aux soins et apprendre à les conduire.
- Des temps de jeux, au camp, en forêt... pour s'immerger et découvrir la nature avec de nouveaux copains.

### **Pour les adultes :**

- Oublier les horloges.
- Passer du temps avec ses enfants ou petits-enfants : des moments privilégiés.
- Des produits du terroir à déguster, avec la possibilité de les acheter sur place aux producteurs.
- Convivialité de la vie en groupe.
- Retrouver un rythme serein.
- Des rencontres avec les gens du pays...

### **Pour tous :**

- Cette randonnée est lauréate du concours de création de séjours touristiques expérientiels « Destination Parcs » 2013 organisé par 4 Parcs naturels de Rhône-Alpes.
- Un massif préservé des foules de randonneurs.



- La diversité des hébergements : gîte d'étape à la ferme, sites de bivouacs sous tentes très différents.
- L'intervention de Nathalie Martenon pour l'atelier « Acrylique et Empreintes ».
- L'accès TGV facile (3 h de Paris) avec accès et dispersion possible 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 qui bichonne ses ânes tout au long de l'année.

## 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.

## CONSEILS POUR CONDUIRE UN ANE EN RANDONNEE

Tout le long du parcours, vous tiendrez l'âne en longe. Marchez un devant, les autres derrière, et au besoin agitez une petite branche. Un âne se pousse, il ne se tire jamais.

**Bâtage** : Approchez l'âne de face, parlez lui, ne le surprenez pas avec des gestes brusques ou des cris. Etrillez-le et brossez-le en insistant particulièrement aux endroits où repose le bât et au passage de sangles... Posez la couverture propre en avant de l'emplacement pour la faire glisser dans le sens du poil jusqu'au bon endroit. Posez le bât dans le bon sens, appuyé sur le creux de l'épaule, en arrière du garrot. Le bât tient uniquement grâce à la sangle qui passe sous le ventre - la sous ventrière - et qui serre derrière les pattes de devant, sur le sternum et non sur les côtes (ce qui l'empêcherait de respirer librement). Serrez la sangle une dernière fois (vérifiez qu'elle ne soit pas torsadée). Laissez l'âne

s'habituer au bât et resserrez fermement. Les autres sangles, simplement ajustées, servent à empêcher le bât de glisser vers l'avant ou l'arrière en descente ou montée.

### **Une randonnée avec un âne, comment ça se passe ?**

En premier lieu : le plaisir. Avant d'être un porteur, l'âne est un compagnon de voyage. Avis à ceux qui voudraient prendre un âne uniquement parce qu'ils en ont plein le dos de porter leur sac. Choisissez une autre formule de portage. Tout au long de votre périple, il saura particulièrement apprécier câlins et marques de tendresse et saura vous témoigner les siens en retour. Vous le constaterez très vite, des liens se nouent entre vous et votre âne. Quant aux enfants, n'en parlons pas, ils sont conquis au premier contact. Qui plus est, d'un naturel facétieux et comédien, l'âne saura vous distraire par ses qualités de comique. Il délire les langues et vous ouvre les portes. Bref, il donne une âme à votre randonnée.

Deuxièmement : le rythme. Là aussi de nombreuses bêtises se racontent à ce sujet. Rappelons-le, un âne avance d'un pas sûr à 3-4 km/h. Vous souhaitez réaliser des performances sportives et des records de vitesse : ne partez pas avec un âne ! L'intérêt de randonner avec un âne, c'est justement ce rythme : il est lent et régulier. Il vous permettra d'apprécier la randonnée, les paysages, la faune, la flore... L'occasion de souffler, de prendre son temps. Et surtout, c'est un rythme idéal pour les enfants !

## **CARTOGRAPHIE**

1 / 50 000 Didier Richard "Chartreuse-Belledonne-Maurienne"

1 / 25 000 IGN 3334 OT Massif de Chartreuse Sud

# L'ATELIER « ACRYLIQUE ET EMPREINTES »

## DESCRIPTION

Il est animé par Nathalie Martenon, peintre plasticienne résidant en Chartreuse.

[www.nathaliemartenon.fr](http://www.nathaliemartenon.fr).

Il est destiné à tous les enfants (et aux adultes qui le souhaitent) et se déroule dans son atelier, au « Domaine de Ménie » dans l'après-midi.

Les "collectes nature" faites au fil de la randonnée serviront à la réalisation d'une petite œuvre personnelle avec l'aide et les techniques apportées par Nathalie. Toutes les créations pourront être emportées en fin de séjour.

L'atelier se déroule en deux temps :

- le lundi soir au coin du feu : présentation de l'atelier par l'accompagnateur(trice) et indications pour la cueillette.
- le jeudi, près de la Ferme des Anes : intervention de 2 à 3 h en extérieur ou intérieur selon la météo de 15 h à 17 h.

Les œuvres seront emportées par Nathalie qui terminera le séchage et l'emballage. Tout sera descendu à St Pierre d'Entremont au moment de la dispersion le vendredi.