

Raquette et balnéo dans le parc de 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 randonnées dans les villages, la découverte magique du Monastère de la Grande Chartreuse, de l'Eglise St Hugues, l'ascension hivernale 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 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 :

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 Beau Site (04 38 02 10 12) 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 :

Les crêtes du Montfromage (1662 m)

Au départ du **Col de Porte**, nous partons à la découverte de tous les terrains où les raquettes sont utilisables. 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. Par un itinéraire forestier, nous gagnons plusieurs crêtes faciles et terminons l'ascension au **sommet du Montfromage (1662 m)**. Une première descente facile nous permet « d'apprivoiser » les premières petites pentes afin d'évacuer les rares appréhensions qui subsisteraient et qu'il ne reste que le plaisir de progresser dans cet univers magique.

Dénivelée : + 400 m, - 400 m

Longueur : 8 km

Horaire : 4 h

Jour 03 :

Le Monastère de La Grande Chartreuse (1001 m)

Nous randonnons dans la zone de silence du **Monastère de la Grande Chartreuse**, où nous avons l'occasion d'évoquer l'histoire et la vie austère des Chartreux, présents dans ce lieu depuis plus de neuf siècles. Nous gagnons ainsi le **Habert de Billon**, ancienne bergerie des Chartreux et découvrons les chapelles de **Notre Dame de Casalibus** et **St Bruno** construites sur l'emplacement du premier monastère.

Dénivelée : + 500 m, - 500 m

Longueur : 8 km

Horaire : 5 h

Votre séance 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 04 :

Les hameaux de St Pierre de Chartreuse 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. Vous apprendrez à reconnaître l'architecture typiquement chartroussine des maisons et granges. 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.

Dénivelée : + 500 m, - 500 m

Longueur : 9 km

Horaire : 4 h 30 mn

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 Désert d'Entremont et la Pointe de La Cochette (1618 m).

Nous partons pour le **Désert d'Entremont**. Après nous être enfoncés dans la forêt, en prenant notre temps, nous effectuons l'ascension de la **Pointe de La Cochette** (1618 m). Du sommet, la vue est spectaculaire sur le massif du Grand Som. Nous redescendons sur le plateau du **Désert d'Entremont**, au moment où le soleil disparaît. On y aperçoit le versant italien du Mont-Blanc dans la trouée du Col du Granier.

Dénivelée : + 450 m, - 450 m

Longueur : 7 km

Horaire : 4 h

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 Charmant Som (1867 m)

Nous terminons en beauté. Une montée toute en douceur nous mène aux alpages, puis au **sommet du Charmant Som** (1867 m), point culminant de la semaine. Depuis la croix, la vue à 360 degrés est des plus spectaculaires sur le vallon du Monastère et sur l'ensemble de la Chartreuse. 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 : + 510 m, - 510 m

Longueur : 12 km

Horaire : 5 h

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Pour la semaine du **Nouvel An**, le programme balnéo et les randonnées se dérouleront dans un ordre différent.

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. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5 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. Il est bien sûr évident qu'en raquettes, l'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués.

Enneigement :

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer (notamment en début et fin de saison), 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 18 heures en gare de Grenoble TGV, sortie Centre-Ville (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel* Le Beau Site (04 38 02 10 12) 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 au premier hébergement, à l'hôtel*** Le Beau Site (04 38 02 10 12)

Accès train : Gare de Grenoble TGV.

Paris Gare de Lyon : 13h58

17h13 : Grenoble

Lyon Part Dieu : 16h16

17h39 : Grenoble

Marseille : 12h55

15h22 : Valence Ville 16h17

17h30 : Grenoble

Horaires indicatifs 2022 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.sncf-connect.com.

Un bus relie la gare de Grenoble TGV à St Pierre de Chartreuse. Ligne T40.

Bus Itinisere : 0820 08 38 38

www.itinisere.fr

Nous vous conseillons l'horaire suivant :

Gare routière Grenoble TGV : 17h40

Plan de Ville St Pierre de Chartreuse : 18h55

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. Tarif : **18 € par personne aller-retour à réserver à l'inscription.**

Accès bus : Gare de Grenoble TGV

Paris Bercy Seine : 09h00	16h55 : Grenoble	www.flixbus.fr
Lyon Perrache : 15h30	16h55 : Grenoble	www.flixbus.fr
Marseille St Charles : 09h30	14h05 : 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 qu'avion, train, bus ou covoiturage.

Accès voiture : Gare de Grenoble TGV

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Vous êtes en milieu montagnard : les équipements d'hiver sont obligatoires (pneus neige / chaînes). Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

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 (D1006) et St Laurent du Pont (D520). Prendre alors St Pierre de Chartreuse (D 520b).

L'hôtel*** Le Beau Site (04 38 02 10 12) est à l'entrée du village, en face de l'église.

Retour bus : Gare de Grenoble TGV

Grenoble : 18h30 06h00 : Paris Bercy Seine www.flixbus.fr

Grenoble : 18h00 19h40: Lyon Perrache www.flixbus.fr

Grenoble : 21h30 23h40: Lyon Perrache www.flixbus.fr

Grenoble : 22h30 04h45 : Marseille St Charles 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 qu'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

Bus pour Grenoble (voir retour train), puis liaisons régulières pour Lyon Saint-Exupéry :
<https://fr.ouibus.com/trajets/lyon-grenoble>

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

Bus pour Grenoble (voir retour train), puis liaisons régulières pour l'aéroport :
<https://www.actibus.com/navette-aeroport-grenoble/>

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, les hébergements ci-dessous sont des partenaires :

à St Pierre de Chartreuse :

L'hôtel*** Le Beau Site (04 38 02 10 12), 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.

Resid Hotel Grenette (04 76 94 45 45), 12 Rue Palanka, en plein centre-ville, à 500 mètres de la gare SNCF.

Maison Barbillon (04 58 00 52 43), 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.

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 : 470 m

Maximum : 510 m

Longueur moyenne : 9 km

Maximum : 12 km

Horaire moyen : 4 h 45 mn

Maximum : 5 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.

Les **inscriptions individuelles** sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes, avec douche et WC dans la chambre.

Supplément pour chambre individuelle, dans la mesure des disponibilités.

L'hôtel*** est situé à 300 mètres du Centre Oréade.

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.

Réveillon :

Le 31 décembre au soir, le réveillon est prévu à l'hôtel***. Il s'agit d'un véritable repas de la Saint Sylvestre avec musique et animation. Cette soirée est également accessible aux pensionnaires de l'hôtel et aux villageois, sur réservation.

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 12 personnes seulement

Dédoublement :

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, qualification raquettes, 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.

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, ainsi que le matériel de sécurité spécifique à la randonnée.

Raquettes TSL 225

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.

Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, merci de nous le signaler, nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80 m et pesez plus de 80 kg.

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 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 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
 - 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
 - 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.
- Proscrire absolument les bottes et après-skis.**
- 1 paire de guêtres.
 - Des sous-vêtements.

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.
- Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

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 (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
 - Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
 - 1 frontale ou lampe de poche.

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 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

Date de début	Date de fin	Etat	Prix par Personne
06/02/2023	11/02/2023	Annulé	938 euros
13/02/2023	18/02/2023	Complet	918 euros
20/02/2023	25/02/2023	Confirmé	918 euros
27/02/2023	04/03/2023	Confirmé	938 euros
13/03/2023	18/03/2023		898 euros

Chambre individuelle (selon disponibilités) : + **248 €**.

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

Transfert aller-retour depuis la gare de Grenoble : **18 € 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.
- Le vin et une coupe de champagne pour la soirée du Réveillon.
- Le prêt des raquettes et des bâtons.
- 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, sauf pour la soirée du Réveillon.
- 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

- 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.
- La visite de l'Eglise de St Hugues, musée d'Art Sacré Contemporain.
- La journée au sommet du Charmant Som.
- Un programme balnéo exclusif, établi pour vous et adapté à la pratique de la raquette à neige.
- 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 faible enneigement.
- La fourniture du matériel : raquettes et bâtons.
- 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.

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir la Chartreuse, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

BIBLIOGRAPHIE

La raquette, Jean-Marc Lamory, éditions Didier Richard.

La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.

Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.

Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.

Guide GALLIMARD Chartreuse

Le Guide de la Chartreuse, Jean Billet, éditions de la Manufacture.

La Grande Chartreuse par un Chartreux, 14ème édition, impression SADAG à Bellegarde (01).

"La Savoie Vagabonde", Tome 2, Jean-Marie JEUDY, Editions Glénat

"La Chartreuse à petits pas", Bruno Carcassonne, Edition Le Génie des Glaciers

ALPES MAGAZINE n°5, " Chartreuse nature forte", p 26

ALPES MAGAZINE n°12, "1903 : on expulse les Chartreux".

ALPES MAGAZINE n°40, " Les Parcs des Alpes ", p 62

ALPES MAGAZINE n°64, " La Chartreuse, un Vatican montagnard ", p 42.

ALPES MAGAZINE n°67, " Le Granier comme un film catastrophe ", p 22.

ALPES MAGAZINE n°70, " Le Monastère de La Grande Chartreuse ", p 68.

ALPES MAGAZINE n°79, " Jour d'hiver en Chartreuse ", p 76.

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

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

ALPES MAGAZINE n°107, Numéro spécial Chartreuse.

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

ALPES MAGAZINE n°134, « Monastères alpins, des hommes et des lieux », p 28.

ALPES MAGAZINE n°152, « Chartreuse, l'élixir vertical », p 58.

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

ALPES MAGAZINE n°182, « Chartreuse, un refuge face à l'éternité », p 76.

ALPES MAGAZINE n°196, « Chartreuse, un massif inspiré », p 18.

FILMOGRAPHIE

« Le Grand Silence » de Philippe GRONING.

VIDEO

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

CARTOGRAPHIE

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

1 / 25 000 IGN 3334 OT Massif de Chartreuse Sud

1 / 25 000 IGN 3333 OT Massif de Chartreuse Nord

ADRESSES UTILES

www.oreade-balneo-restaurant.com

www.parc-chartreuse.net

www.chartreuse-tourisme.com

www.musee-grande-chartreuse.fr

PROGRAMME BIEN-ETRE

DESCRIPTION

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.

Cinq esthéticiennes complètent cette équipe dédiée au bien-être.

Le centre Oréade est à 300 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.

Ü SEANCE 1 : BALNEO ILLIMITEE (groupe 1) / SOIN 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 (douche ou neige !!!), 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 Soin du visage ou Gommage et Sauna

Vous avez le choix entre le massage, le soin du visage et le gommage : **à préciser sur place.**

Massage détente : 30 mn

Vous pourrez choisir entre un **massage californien**, doux, enveloppant, relaxant, sur le dos et les jambes ou sur les jambes et les pieds, et un **soin du visage** qui associe le soin de peau et le moment de relaxation.

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 : SOIN 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 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, à réserver avant votre séjour)

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

Massage californien de 30 mn (50 €), d'1 h (80 €) ou 1 h 30 mn (120 €)

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

Massage Ayurvédique Abhyanga de 1 h (85 €)

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 (55 €) ou 1 h (85 €)

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

Massage Pierre Chaude 30 mn (60 €), d'1 h (90 €) ou 1 h 30 mn (130 €)

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 (45 €), d'1 h (80 €)

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

Équipement 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.

