DESTINATIONS QUEYRAS
et ailleurs... sur les chemins du randonneur responsable

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 et soins

Partez à la recherche des trésors cachés du Parc Naturel de Chartreuse ! Des randonnées en raquettes 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 en terrasse à l'extérieur, sauna traditionnel chauffé au bois, yourte avec dôme de lumière pour se reposer, sans oublier le massage 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.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

PROGRAMME

Jour 01 : Accueil et installation

Rendez-vous à **17H30** en gare de **CHAMBERY CHALLES LES EAUX TGV.**
(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 19H00**, 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.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

8 km, + 400m / - 400m, 4h de marche

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.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

8 km, + 500m / - 500m, 5h de marche

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.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

9 km, + 500m / - 500m, 4h30 de marche

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.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

7 km, + 450m / - 450 m, 4h de marche

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 30 mn** (transfert **sur réservation à l’inscription**) en gare de Chambéry.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

12 km, + 510m / - 510m, 5h de marche

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Séances bien-être - balnéo :

Cet hiver les séances balnéo sont mises en option dans le tarif afin de maintenir un prix abordable au séjour. N'oubliez pas de prendre l'option si vous souhaitez profiter des séances de l'espace oréade.

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. 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.

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.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Vous êtes attendus à **l'hôtel*** Le Beau Site** (04 38 02 10 12) à **St Pierre de Chartreuse** à **19H00**, si vous venez en bus ou en voiture.

Arrivée en train

17H30 en **gare de CHAMBERY CHALLES LES EAUX TGV,** devant le magasin le kiosque à journaux (transfert ***sur réservation à l'inscription***)
Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous amener à l'hôtel. Tarif : **30 € par personne aller-retour à réserver à l'inscription**.

Arrivée en voiture

Saint Pierre de Chartreuse 38.

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 garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

DISPERSION

Le Jour 06 à **16H15** à votre hébergement.

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous désirez arriver une nuit avant le séjour ou repartir un jour après, contactez-nous.

Retour en train

A **17H30 gare de CHAMBERY TGV,** si vous avez réservé le transfert.

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 2 Moyen

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**, 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 de bien être 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.

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 un minibus. Il pourra vous être demandé en fonction du nombre de randonneurs, de participer à la conduite d'un véhicule équipé et adapté à la circulation sur les routes de montagnes en hiver (véhicule de l'agence).

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 13 personnes seulement.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'état, 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.
- Bâtons téléscopiques facilement transportables sur le sac à dos.

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.

- 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.

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 l 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 le centre balnéo :

- Maillot de bain et deux serviettes ou peignoir (possibilité d'acheter sur place le maillot et de louer la serviette).

- 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

Prix par personne sur toute la période : **825.00 € sauf la semaine du réveillon à 885.00 euros**

Options

Chambre individuelle (selon disponibilités) : **+ 240 €.**

Options balnéo bien-être (3 séances dont 1 massage de 30 minutes) cette option est obligatoire pour suivre le programme : 145.00 euros

Transfert aller-retour depuis la gare de CHAMBERY **: 30 € par personne à réserver à** l'inscription.

Les réservations de prestations supplémentaires doivent se faire 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 la soirée du **Réveillon**.
- Le prêt des raquettes et des bâtons.
- Les transferts prévus au programme.
- Les séances de balnéo prévues au programme (**en option : 145.00 euros**)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les séances de balnéo à réserver en option en plus du programme initial.
- 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.

- 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.

- Le confort de votre hébergement en chambre double ou triple avec douche et WC dans la chambre (hôtel***).

- Un groupe limité à 13 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 CHAMBERY CHALLES LES EAUX.

- Installés en Chartreuse, nous connaissons ce massif jusque dans ses moindres recoins.

- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

PROGRAMME BIEN-ETRE

LE CENTRE OREADE

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

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

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

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.

Le Centre *Oréade* est à 300 mètres de votre hôtel***.

VOTRE PROGRAMME BIEN-ETRE

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 : BALNEO / SOIN ET SAUNA

Présentation du centre Oréade.

Respirez… Laissez-vous chouchouter !!!

Vous serez répartis dans deux groupes.

<u>Balnéo :</u>

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.

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.

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.

Equipement nécessaire :

- Maillot de bain et **deux** serviettes ou peignoir (possibilité d'acheter sur place le maillot et de louer la serviette).

- Les sabots de bain sont fournis.