

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D
v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

RANDO BALNEO DANS LE PARC DE CHARTREUSE

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 ou des Hauts-Plateaux, 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.

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

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 :

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

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

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 boucle.

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.

Nous terminons cette belle journée par un **repas sous la yourte au centre Oréade**.
Dépaysement garanti !

Jour 05 :

Le Cirque de St Même (860 m)

Nous franchissons de 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

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

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) où nous retrouvons les randonneurs au retour de la « Dent ». 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 : + 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 dénivelée à l'heure en montée, 500 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.

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...).

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

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

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D
v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

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.

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.

Trois autres personnes, dont deux esthéticiennes, complètent cette équipe dédiée au bien-être.

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

Christine, responsable d'*Oréade Restaurant*, est passionnée de trail (course en montagne) et des plaisirs de la table. Elle vous accueillera dans ce cadre privilégié pour vous faire partager une soirée délicieuse et conviviale, sous la yourte.

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.

En dehors de juillet-août, la séance balnéo du mercredi aura lieu le mardi.

☛ 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 :

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

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.

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

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

☛ SEANCE 2 : MASSAGE ET SAUNA (groupe 1) / BALNEO ILLIMITÉE (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

REPAS SOUS LA YOURTE

Prolongez votre soirée dans un cadre aussi convivial qu'inattendu : en dinant sous la yourte !

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

Dépaysement garanti ! Dans cette ambiance tamisée et chaleureuse, vous apprécierez les mets que Christine vous aura préparés à base de produits frais de la région, en alliant équilibre nutritionnel, plaisir des sens et créativité !

☛ SEANCE 3 : BALNEO ILLIMITEE

Pour terminer en beauté...

SOINS COMPLEMENTAIRES (sous réserve de disponibilité, non compris dans votre séjour, à réserver sur place lors de votre première séance)

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

Massage californien de 30 mn (47 €), d'1 h (77 €) ou 1 h 30 mn (110 €)

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 (55 €), d'1 h (85 €) ou 1 h 30 mn (120 €)

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.

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D
v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

Soins du visage Terre et Trésors de Chartreuse de 30 mn (40 €), d'1 h (75 €)

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

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 3 €).
- Les sabots de bain sont fournis.

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

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 : St Pierre de Chartreuse

Itinéraire : www.viamichelin.fr

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.

Parking :

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

Accès avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Grenoble Isère

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D
v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

Liaisons régulières pour Grenoble : <https://fr.ouibus.com/trajets/lyon-grenoble>

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

Liaisons régulières pour Grenoble : <https://fr.ouibus.com/trajets/lyon-grenoble>

DISPERSION

Le Jour 06 à 16 h 15 mn à votre hébergement ou à 17 h 15 mn en gare de Grenoble TGV, si vous avez réservé le transfert.

Retour train : Gare de Grenoble TGV

Un bus relie St Pierre de Chartreuse à la gare de Grenoble TGV. Ligne 7000.

Bus Transisere : 0820 08 38 38 www.transisere.fr.

Plan de Ville St Pierre de Chartreuse : 16h30
17h46.

Gare routière Grenoble TGV :

Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous amener à la gare. Tarif : **18 € par personne aller et retour à réserver à l'inscription.**

Grenoble : 17h19

20h17 : Paris Gare de Lyon

Grenoble : 17h22

18h44 : Lyon Part Dieu

Grenoble : 17h22

18h44 : Lyon Part Dieu : 19h36

21h24 : Marseille

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Retour bus : Gare de Grenoble TGV

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

Grenoble : 20h45	06h25 : Paris Bercy Seine	www.flixbus.fr
Grenoble : 20h45	22h10 : Lyon Perrache	www.flixbus.fr
Grenoble : 20h45	06h00 : 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

Liaisons régulières depuis Grenoble : ouibus.com/trajets/lyon-grenoble

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

Liaisons régulières depuis Grenoble : ouibus.com/trajets/lyon-grenoble

Hébergement avant ou après la randonnée :

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

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 :

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

Hôtel ** Kyriad Grenoble Centre (04 76 87 00 71), 45 Avenue Félix Viallet, à 200 mètres de la gare SNCF. Parking privé.

Hôtel** Institut (04 76 46 36 44), 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.
- Vous recevrez avant votre départ un **état actualisé de toutes les précautions sanitaires** indispensables au bon déroulement de votre séjour.

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.

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D
v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

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.

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.**

Deux chambres individuelles sont disponibles, les suivantes selon la disponibilité seront plus onéreuses.

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.

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D
v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

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.

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.

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D
v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

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.

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).

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

- 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.

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.
- 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.

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

- Des sous-vêtements.
- En début et en fin de saison (mai - juin et septembre - octobre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

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 d'excellente qualité avec protection latérale.
- une 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.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).
- Une paire de bâtons est conseillée.

Pour le soir à l'hébergement :

- 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).

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

- 1 frontale ou lampe de poche.

Pharmacie personnelle :

- Un tire-tique.

- 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 3 €).
- 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 !

Partenariat PEDIBUS - Raidlight - Vertical

PEDIBUS, implantée dans le Parc Naturel de Chartreuse depuis 1986, compte comme voisins les entreprises sœurs Raidlight et Vertical installées à St Pierre de Chartreuse.

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

Les deux marques conçoivent des produits légers, techniques et toujours plus ergonomiques pour les pratiques de montagne depuis plus de 12 ans, et même depuis 1984 pour Vertical. Forts de cette histoire, de l'expérience d'employés de tous niveaux sportifs, et d'une collaboration étroite avec les utilisateurs en recueillant leurs avis, Raidlight et Vertical proposent des produits adaptés à la pratique de chacun.

Raidlight et Vertical, tout comme PEDIBUS, partagent cette passion de la Randonnée et de l'Outdoor, cette envie de parcourir des sentiers et chemins, qui apportent lacet après lacet leurs lots de paysages et de découvertes. En partageant le même cadre, les mêmes passions et les mêmes valeurs, nous nous sommes naturellement rapprochés, pour progresser ensemble.

En effet, nos valeurs nous engagent à limiter au maximum l'empreinte de notre activité sur l'environnement, à développer l'activité de nos territoires de montagne, mais aussi à être respectueux des hommes et de la nature ici et à l'étranger.

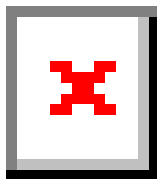
Pour nos deux entreprises, pas de grands discours aujourd'hui, mais plutôt des produits vrais, simples et efficaces.

Les accompagnateurs de PEDIBUS ont testé pour vous :

Parmi la large gamme proposée par Raidlight et Vertical, les accompagnateurs de PEDIBUS ont testé pour vous différents modèles et vous conseillent :

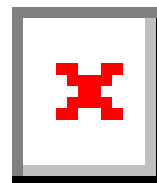
Le Sac à dos Mixed Alp 38 litres VERTICAL

Il a fait l'unanimité pour son rapport
poids (750 g) / capacité / fonctionnalités.



Le Maillot Manches Courtes TECHNICAL

C'est le haut idéal ! Il est très respirant et
permet de rester au sec durant l'effort.



SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

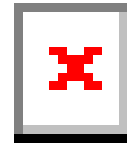
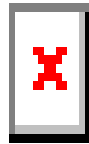
v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

La Veste Santi MP+ VERTICAL

Une veste coupe-vent 2 couches polyvalente, dans des conditions dynamiques et abrasives.

La Doudoune Down Jacket VERTICAL

Garnie à 90 % de duvet, elle est à la fois simple, fonctionnelle et efficace.



Vous retrouverez ces équipements sur les sites sur www.raidlight.com et sur www.verticalmountain.com, ou dans la boutique de St Pierre de Chartreuse.



Par ailleurs, avec votre inscription, PEDIBUS sera heureux de vous proposer des offres exclusives négociées pour vous.

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D
v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

DATES ET PRIX

	Randonnée	Chambre individuelle
du Lundi 24 mai au Samedi 29 mai 2021	798 €	188 €
du Lundi 7 juin au Samedi 12 juin 2021	818 €	188 €
du Lundi 21 juin au Samedi 26 juin 2021	828 €	188 €
du Lundi 5 juillet au Samedi 10 juillet 2021	858 €	228 €
du Lundi 19 juillet au Samedi 24 juillet 2021	868 €	228 €
du Lundi 26 juillet au Samedi 31 juillet 2021	868 €	228 €
du Lundi 9 août au Samedi 14 août 2021	868 €	228 €
du Lundi 23 août au Samedi 28 août 2021	858 €	228 €
du Lundi 13 septembre au Samedi 18 septembre 2021	828 €	188 €
du Lundi 4 octobre au Samedi 9 octobre 2021	798 €	188 €
du Lundi 18 octobre au Samedi 23 octobre 2021	798 €	188 €

Réduction de 90 €

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.

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D
v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

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.
- 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.
 - 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".

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

NOS POINTS FORTS

- Cette randonnée est une exclusivité PEDIBUS.
- 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 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.

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

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 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

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D
v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

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

ALPES MAGAZINE n°75, " De Chambéry à Die, duo de plateaux " p 84.

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

ALPES MAGAZINE n°107, Numéro spécial Chartreuse.

ALPES MAGAZINE n°131, « Grenoble, camp de base de la montagne », p 70.

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

ALPES MAGAZINE n°152, « Chartreuse, l'éllixir 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.

FILMOGRAPHIE

« Le Grand Silence » de Philippe GRONING.

VIDEO

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

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

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.com

www.parc-chartreuse.net

www.chartreuse-tourisme.com

www.musee-grande-chartreuse.fr