

SUR LES HAUTEURS


RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

TOUR DE LA CHARTREUSE

Randonnées en itinérance en hôtel ou en gîte d'étape

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6.5 jours de randonnée

Difficulté : 			Saison				Départ garanti 		
Moyen	Hôtel ou Gîte d'étape	En itinérance	J	F	M	A	M	J	A partir de 6 personnes
			J	A	S	O	N	D	



Le Parc naturel de Chartreuse se prête magnifiquement à la pratique de la randonnée itinérante dans un environnement préservé. Cette randonnée en boucle vous immerge pleinement au cœur de ce massif secret. Le seul portage d'un sac à dos avec vos vêtements de la journée et le repas de midi permet de goûter pleinement cette itinérance entre Savoie et Dauphiné. Des étapes d'une grande diversité entre découverte des villages cartusiens et ascension de beaux sommets facilement accessibles, la découverte magique du Monastère de la Grande Chartreuse, la beauté sauvage de la Réserve naturelle des Hauts de Chartreuse, la Vallée des Entremonts autrefois partagée entre la Savoie et la France, les rencontres : pas de doute en Chartreuse, il règne une ambiance particulière.

La cuisine de nos hôtes à base de spécialités locales complète merveilleusement votre découverte de la Chartreuse. Cette randonnée se déroule avec hébergement base est en dortoir, mais deux chambres doubles ou triples sont disponibles en formule hôtel (si vous réservez suffisamment tôt).

POINTS FORTS

- La découverte du Parc naturel de Chartreuse, avec ses plus beaux sites.
- Un massif préservé des foules de randonneurs.
- L'ascension du Charmant Som, belvédère à 360 degrés sur la Chartreuse et toutes les Alpes.
- L'ambiance sauvage de la Réserve naturelle des Hauts de Chartreuse.
- La visite de La Correrie, musée du Monastère de la Grande Chartreuse.
- La chaleur de l'accueil dans les gîtes d'étape chartroussins authentiques.
- Le choix du niveau de confort hôtel (chambre double ou triple) ou gîte (dortoir).
- L'accès TGV facile (3 h de Paris) avec prise en charge et dispersion 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.
- Nos trente années d'expérience sur l'organisation de cette randonnée.

DATES & TARIFS

du Dimanche 15 mai au Samedi 21 mai 2022	658 €* 736 €
du Dimanche 29 mai au Samedi 04 juin 2022	658 €* 736 €
du Dimanche 05 juin au Samedi 11 juin 2022	668 €* 746 €
du Dimanche 19 juin au Samedi 25 juin 2022	668 €* 746 €
du Dimanche 26 juin au Samedi 02 juillet 2022	668 €* 578 €
du Dimanche 03 juillet au Samedi 09 juillet 2022	668 €* 746 €
du Dimanche 10 juillet au Samedi 16 juillet 2022	678 €* 756 €
du Dimanche 17 juillet au Samedi 23 juillet 2022	688 €* 766 €
du Dimanche 24 juillet au Samedi 30 juillet 2022	688 €* 766 €
du Dimanche 31 juillet au Samedi 6 août 2022	698 €* 776 €
du Dimanche 7 août au Samedi 13 août 2022	698 €* 776 €
du Dimanche 14 août au Samedi 20 août 2022	688 €* 766 €
du Dimanche 21 août au Samedi 27 août 2022	658 €* 736 €
du Dimanche 28 août au Samedi 03 septembre 2022	658 €* 736 €
du Dimanche 04 septembre au Samedi 10 septembre 2022	668 €* 746 €
du Dimanche 11 septembre au Samedi 17 septembre 2022	658 €* 736 €
du Dimanche 25 septembre au Samedi 01 octobre 2022	658 €* 736 €
du Dimanche 23 octobre au Samedi 29 octobre 2022	668 €* 746 €
du Dimanche 30 octobre au Samedi 5 novembre 2022	668 €* 746 €

*Formule en Gîte d'étape

Chambre double ou triple : + 78€ par personne

Formule en Hôtel

Transfert aller-retour depuis la gare de Chambéry : 18 € par personne à réserver à l'inscription.

LE TARIF 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,

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- La visite du musée de l'Ours des Cavernes.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.

- Les transferts prévus au programme,
- Le transport de bagages à chaque étape

- 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".

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

REGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation (2,5% du montant du séjour).

Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2% du montant du séjour).

Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID : (4,30% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Pour les étrangers :

Possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

FIDÉLITÉ :

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

***4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

Déroulement du trek

Jour 1



Rendez-vous en gare de Chambéry Challes Les Eaux (sortie principale) à **10h45 mn si vous venez en train** ou directement devant l'Office de Tourisme de St Pierre d'Entremont à **11h30 mn si vous venez en voiture**. Soyez **en tenue de randonnée**. Ensuite, transfert à **St Pierre d'Entremont** où nous retrouvons les participants arrivés en voiture. 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. Il est temps d'entamer la longue et douce montée qui, de village en village, nous conduit à **St Philibert** (925 m), puis au **Col du Cucheron** (1139 m). Nous descendons ensuite sur **St Pierre de Chartreuse**, où nous faisons étape.

Dénivelée : + 550 m, - 320 m
Horaire : 3 h 30 mn

Longueur : 12 km

Jour 2



La marche du jour conduit tout d'abord à l'**Eglise de St Hugues** (880 m). 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. L'itinéraire traverse ensuite quelques-uns des **Hameaux de St Pierre de Chartreuse** puis s'enfonce dans la forêt et parvient aux **Chalets de l'Emeindras** (1427 m) au pied de Chamechaude, point culminant de la Chartreuse. Un superbe parcours en balcon au-dessus du village du **Sappey en Chartreuse** vous conduit à votre étape au **Col de Porte**.

Dénivelée : + 1020 m, - 570 m
Horaire : 6 h

Longueur : 17 km

Jour 3



Une montée en forêt puis une crête boisée mènent aux alpages du **Charmant Som** (1670 m) puis au sommet du **Charmant Som** (1867 m), d'où nous découvrons le vallon du Monastère. La présence de troupeaux de splendides vaches de race tarine en font un lieu de quiétude et de douceur. Le contraste est d'autant plus fort que la descente s'effectue dans le calcaire des **Dalles du Charmant Som**. Ce parcours permet de superbes vues sur la vallée de **St Pierre de Chartreuse**, terme de votre étape.

Dénivelée : + 760 m, - 1280 m

Longueur : 17 km

Horaire : 6 h

Jour 4



La journée débute par la visite de la **Correrie du Monastère de la Grande Chartreuse**. Ce musée retrace l'histoire et la vie austère des Chartreux, présents dans ce lieu depuis plus de neuf siècles (Le monastère ne se visite pas). Dans l'après-midi, nous gagnons sous le couvert forestier un itinéraire en balcon au-dessus du vallon du Guiers Mort et terminons l'ascension au **Gîte de la Scia** (1650 m), magnifique belvédère. Le coucher de soleil, constituera certainement un des moments magiques de votre séjour.

Dénivelée : + 1030 m, - 180 m

Longueur : 12 km

Horaire : 5 h

Jour 5 :



C'est l'étape la plus sauvage de la semaine, car elle se déroule au cœur de la Réserve Naturelle des **Hauts de Chartreuse**. Notre seule ascension nous mène au **Col de Bellefond** (1902 m), d'où l'on découvre l'intégralité des Hauts-Plateaux, de la Dent de Crolles au Granier. Nous traversons ensuite l'alpage esseulé de **l'Aulp du Seuil** et gagnons le **Habert de la Dame** (habert = bergerie). La descente dans la forêt traverse le fameux **Cirque de St Même** (859 m), avant de gagner le village de St Pierre d'Entremont.

Dénivelée : + 520 m, - 1130 m

Longueur : 19 km

Horaire : 6 h 30 mn

Jour 6 :



St Pierre d'Entremont a la particularité d'être situé sur deux départements, autrefois le village était partagé entre le royaume de France et le Duché de Savoie. Au pont sur le Guiers Vif, nous quittons la France pour la Savoie, nous parcourons cette vallée encore très agricole pour remonter les **Gorges du Cozon** jusqu'à **Entremont Le Vieux**. C'est au-dessus du village qu'a été découvert récemment dans la grotte de la "Balme à Collomb", un très important gisement d'*ursus spelaeus*, datant de plus de 25 000 ans.

La fin de l'après-midi est consacrée à la montée dans le **Cirque de La Plagne**. Vous êtes logés dans un gîte à la ferme. Les randonnées des deux derniers jours peuvent être différentes des étapes décrites, en fonction notamment des conditions météo, mais l'attrait de celles-ci reste intact.

Dénivelée : + 580 m, - 290 m

Longueur : 13 km

Horaire : 4 h

Jour 7 :

Après une belle montée au **Col de l'Alpette** (1530 m), porte de l'alpage, nous reprenons pied sur les **Hauts-Plateaux de Chartreuse** classés Réserve Naturelle. Cet immense domaine sauvage et préservé est défendu de toutes parts par de hautes falaises calcaires. Nous traversons ce splendide plateau de part en part pour atteindre le **Pas de L'Echelle** qui donne accès au **Vallon de Pratcel**.

Il ne reste plus qu'à descendre sur **St Pierre d'Entremont** pour boucler notre tour vers **17 heures**. Retour prévu en gare de Chambéry Challes Les Eaux vers **18 heures** (transfert **sur réservation à l'inscription**), pour les participants arrivés en train.

Dénivelée : + 600 m, - 1050 m

Longueur : 15 km

Horaire : 5 h

ITINÉRAIRE :

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain - éboulements, sentiers dégradés, etc), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

Info séjour

NIVEAU: MOYEN

Dénivelée moyenne : 710 m

Maximum : 1030 m





Longueur moyenne : 15 km

Maximum : 19 km

Horaire moyen : 5 h 15 mn

Maximum : 6 h 30 mn

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif. Il sera toujours possible en cas de petite défaillance de faire une étape avec le véhicule qui transfère les bagages et rejoindre le groupe le soir (coût de ce transfert à votre charge).

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	FACILE	300 à 500 m	4 à 5h
	MOYEN	500 à 800 m	5 à 6h
	MODÉRÉ	800 à 1200 m	6 à 6h30
	SOUTENU	1200 à 2000 m	6h30 à 8h

ACCUEIL :

Le Jour 01 à 10 h 45 mn devant la Gare de Chambéry Challes Les Eaux si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou à 11 h 30 mn devant l'Office de Tourisme de St Pierre d'Entremont si vous venez en voiture. Merci de nous préciser **votre mode d'accès à l'inscription**.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message au premier hébergement, au gîte d'étape les Quatre Chemins (06 88 77 63 56).

Accès train : Gare de Chambéry Challes Les Eaux

Paris Gare de Lyon : 06h46

09h39 : Chambéry

Lyon Part Dieu : 08h50

10h16 : Chambéry

Marseille : 06h36

08h20 : Lyon St Exupéry : 08h50

10h16 : Chambéry

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

Accès bus : Gare de Chambéry Challes Les Eaux

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 : Office du Tourisme de la Vallée des Entremonts.

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 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).

Accès avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Liaisons quotidiennes pour Chambéry : www.altibus.com

Le Jour 07 vers 17 heures à St Pierre d'Entremont ou à 18 heures à la Gare de Chambéry Challes Les Eaux .

Retour train : Gare de Chambéry Challes Les Eaux

Chambéry : 18h19 19h00 : Grenoble : 19h19 22h18 : Paris Gare de Lyon

Chambéry : 18h19 19h00 : Grenoble : 19h22 20h44 : Lyon Part Dieu

Chambéry : 18h19 20h05 : Valence TGV : 20h55 22h08 : Marseille

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

Retour bus : Gare de Chambéry Challes Les Eaux

Chambéry : 22h15 05h30 : Paris Bercy Seine www.blablacar.fr/bus

Chambéry : 22h15 23h40 : Lyon Perrache www.blablacar.fr/bus

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 d'Entremont.

Retour avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Liaisons quotidiennes depuis Chambéry : www.altibus.com

PORTAGE :

Bagages transportés par nos soins par véhicule

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

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.

GROUPE :

De 6 à 14 participants.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien le pays, le massif et les parcours. Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

HEBERGEMENT :

Jour 1 : Gîte d'étape, 4 chambres de 3 à 8 personnes. C'est dans le hameau de La Diat que Caroline et Florian, un jeune couple chaleureux s'est lancé dans une nouvelle aventure en reprenant cet hébergement. Hébergement possible à l'hôtel proche.

Jour 2 : Gîte d'étape, en chambres de 3 à 4 personnes ou hôtel** en chambre double ou triple. Hébergement de montagne au Col de Porte, à 1300 mètres d'altitude.

Jour 3 : Gîte d'étape, 4 chambres de 3 à 8 personnes, situé dans le hameau de La Diat. Hébergement possible à l'hôtel proche.

Jour 4 : Gîte de La Scia, 2 chambres de 10 personnes ou hôtel** en chambre double ou triple. Le gîte est situé à 1600 mètres d'altitude et offre une vue spectaculaire sur toute la Chartreuse.

Jour 5 : Gîte d'étape, 4 chambres de 3 à 5 personnes. Au cœur du village de St Pierre d'Entremont, Michel et Monique vous accueilleront dans leur gîte rénové tout récemment.

Jour 6 : Gîte d'étape Accueil Paysan, 5 chambres de 4 personnes. Peut-être la soirée la plus typique, dans le hameau de La Plagne. Daniel saura vous faire déguster ses plats paysans et d'autres, plus liquides... Par ailleurs, sa lunette est constamment dirigée vers les derniers lieux de la falaise du Granier où paissent bouquetins et chamois.

Vous avez le choix entre **deux formules d'hébergement :**

Formule gîte d'étape :

Dortoirs de 4 à 10 personnes.

Les sanitaires sont généralement à l'étage.

Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures.

Formule hôtel :

Nous disposons de **2 chambres** à 2 ou 3 lits dans les hébergements.

Les sanitaires sont généralement à l'étage.

Votre chambre sera équipée de la literie complète.

Les **inscriptions individuelles** sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes.

Chambre individuelle : Pas de possibilité.

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.

TRANSFERTS INTERNES

A partir de St Pierre d'Entremont, tous les trajets s'effectuent à pied.

Nécessaire et Indispensable

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.

La liste idéale :

- 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.
- 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.
- Boîte 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 :

- Votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes.
- Vos masques en quantité suffisante.
- **Un sac de couchage pour la formule gîte.**
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 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.

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 !**

En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442