

# 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 DU PARC DE CHARTREUSE EN RAQUETTES

Randonnées en raquette, accompagnées, boucle en itinérance

Séjour 6 jours, 5 nuits, 6 jours de raquettes

En gîtes d'étape. Chambres de 3 à 6 personnes et dortoir.

				Saison			Départ garanti 			
3 Chaussures	Gîtes d'étape	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 6 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Au fil des ans, la Chartreuse en raquettes est devenue aussi incontournable que le Tour du Mont-Blanc en été. Il est vrai que le Parc naturel de Chartreuse se prête magnifiquement à la pratique de cette activité hivernale dans un environnement préservé. Avec des étapes d'une grande diversité entre la découverte des villages cartusiens enfouis sous la neige et l'ascension de beaux sommets facilement accessibles, cette randonnée en boucle vous permet de vous immerger dans ce massif auquel nous sommes tant attachés.

## DATES : du Lundi au Samedi

15 au 20/01/2024	815 €	12 au 17/02/2024	815 €	04 au 09/03/2024	815 €
22 au 27/01/2024	815 €	19 au 24/02/2024	815 €		
29/01 au 03/02/2024	815 €	26/02 au 02/03/2024	815 €		

Transfert aller-retour depuis la gare de Chambéry : **20 € par personne à réserver à l'inscription.**

Les réservations **de prestations supplémentaires** doivent se faire **à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

### LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement,
- La nourriture et l'hébergement en pension complète,
- Le prêt des raquettes et des bâtons,
- Les transferts prévus au programme,
- Les transferts des bagages d'une étape à l'autre.

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles,
- L'équipement individuel,
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion,
- Les assurances,
- 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 + bagages + extension pandémie et épidémie** (3,4% du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie** (2% du montant du séjour).

**Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie** (4,8% du montant du séjour).

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

## **NOS POINTS FORTS**

- Un massif préservé à l'écart des remontées mécaniques et des foules hivernales.
- L'ambiance sauvage de la Réserve naturelle des Hauts de Chartreuse.
- L'atmosphère paisible du Monastère de la Grande Chartreuse.
- La chaleur de l'accueil dans les gîtes d'étape chartroussins authentiques.
- La fourniture du matériel : raquettes et bâtons.
- Accès TGV facile (3 h de Paris)
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays.

# Déroulement du trek

## **Jour 1 : ACCUEIL**

Rendez-vous en gare de Chambéry Challes Les Eaux (sortie principale) à 11 h 30 mn si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement devant l'Office de Tourisme de St Pierre d'Entremont à 12 heures si vous venez en voiture. Soyez habillés en tenue de randonnée, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans votre gourde et vos chaussures de randonnée à portée de main. 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, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux. Selon la météo et l'enneigement, plusieurs itinéraires sont possibles, pour se (re)familiariser avec les joies de la randonnée en raquettes. Nous effectuons l'ascension du Col du Cucheron (1215 m), porte du Plateau du Désert d'Entremont. On y aperçoit le versant italien du Mont-Blanc dans la trouée du Col du Granier. Nuit dans le hameau du Désert d'Entremont.

Dénivelé : + 620 m, - 120 m

Longueur : 9 km

Horaire : 3h30 mn

## **Jour 2 : GRANGES DE JOIGNY**

Par monts et par vaux, on parvient au hameau esseulé du Grand Carroz (1045 m). Après avoir franchi le Cozon, il est temps d'effectuer l'ascension qui permet d'atteindre le petit plateau des Granges de Joigny (1185 m), au paysage ouvert. De clairière en clairière, nous gagnons successivement les Granges du Pritz (1209 m), puis le hameau de La Plagne (1115 m). C'est au-dessus de celui-ci qu'a été découvert récemment, dans la grotte de la "Balme à Collomb", un très important gisement d'ours des cavernes (*ursus spelaeus*), datant de plus de 25 000 ans. Nuit en gîte d'étape à la ferme.

Dénivelé : + 570 m, - 590 m

Longueur : 13 km

Horaire : 5h

## **Jour 3 : LES HAUTS PLATEAUX**

Après une belle montée au Col de l'Alpette (1530 m), porte de l'alpage, nous prenons 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. Seuls deux accès, sont sûrs en cette saison. Nous traversons ce splendide plateau de part en part pour atteindre la Croix de l'Alpe (1821 m). La vue à 360 degrés est magnifique, sur la Chartreuse et toutes les Alpes. La descente par le paisible Vallon de Pratcel nous conduit dans le Cirque de St Même, puis à St Pierre d'Entremont. Ce parcours est sans doute l'une des plus belles randonnées en raquettes que l'on puisse effectuer en Chartreuse.

Dénivelé : + 750 m, - 1200 m

Longueur : 16 km

Horaire : 6h

Ou, selon l'hébergement : Un petit transfert sera également prévu en début de journée pour atteindre le début de la troisième randonnée.

## **Jour 4 : VALLEE D'ENTREMONT**

Cette journée de transition plus douce est consacrée à la découverte des villages de la vallée des Entremonts. St Pierre d'Entremont a la particularité d'être situé sur deux départements. Ceci date de l'époque où le village était partagé entre le royaume de France et le Duché de Savoie. Vous avez tout loisir de découvrir le village de St Pierre d'Entremont et notamment l'Office du Tourisme de La Vallée des Entremonts 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. 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, un homonyme). Nous descendons ensuite sur St Pierre de Chartreuse, le village le plus important du massif, où nous faisons étape.

Dénivelé : + 550 m, - 320 m

Longueur : 12 km

Horaire : 3h30 mn

#### **Jour 5 : MONASTERE DE LA GRANDE CHARTREUSE**

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. Au Col de La Ruchère (1407 m), nous changeons de versant pour faire étape au village du même nom.

Dénivelé : + 840 m, - 540 m

Longueur : 13 km

Horaire : 5h

#### **Jour 6 : FIN DU SEJOUR**

C'est à nouveau une superbe étape sauvage. Après avoir gravi le Col de Léchaud (1704 m) et le Petit Som (1772 m) dominant le monastère, un petit "collu" nous ouvre les portes du vallon perché du Col de Bovinant (1646 m) et de son petit habert (bergerie). La grande descente dans le sauvage Vallon des Eparres nous mène au hameau du Château. Des ruines de l'ancienne résidence des comtes de Montbel, seigneurs des Entremonts, nous découvrons toute la vallée des Entremonts avant de boucler la boucle à St Pierre d'Entremont. Après la récupération des bagages, transfert pour la gare de Chambéry où l'arrivée est prévue vers 18 heures (transfert sur réservation à l'inscription).

Dénivelé : + 730 m, - 1190 m

Longueur : 13 km

Horaire : 5h30 mn

#### **NOTE :**

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, risques d'avalanches, etc...), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

#### **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.

# Info trek

## **NIVEAU : 3 CHAUSSURES**

Dénivelé moyen : 670 m

Longueur moyenne : 13 km






Horaire moyen : 5h

Maximum : 840 m

Maximum : 16 km

Maximum : 6h

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découvert 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
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	<b>3</b>	<b>600 à 800 m</b>	<b>5 à 6h</b>
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

Les conditions de neige évoluent en permanence : dure ou molle, profonde ou stable, elle rend la progression différente d'une semaine à l'autre. Ce paramètre imprévisible fait partie prenante de votre séjour et peut modifier votre aisance.

## **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, d'un poids maxi de 10 kilos.

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.

## **GROUPE :**

De 6 personnes minimum à 14 personnes maximum.

## **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.

#### **HEBERGEMENT :**

L'hébergement est prévu en petites chambrées de 3 à 6 personnes non mixtes.

Seule une nuit est prévue en dortoir collectif et mixte.

Linge de toilette et draps sont compris.

Tous les gîtes sont pourvus de sanitaires et de salles de bains suffisants. L'ambiance est "comme à la maison" !

#### **RESTAURATION :**

Les 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.

Vous devez impérativement avertir lors de la réservation, en cas d'allergies ou de contraintes alimentaires.

#### **TRANSFERTS INTERNES :**

A partir de St Pierre d'Entremont, tous les trajets s'effectuent en raquettes ou à pied. En fonction de l'hébergement du jour 3, un petit transfert sera organisé par l'équipe.

#### **ACCUEIL :**

**Le Jour 01 à 11h30 devant la Gare de Chambéry Challes Les Eaux** si vous venez en train (transfert **sur réservation à l'inscription**) ou **à 12h devant l'Office de Tourisme de St Pierre d'Entremont** si vous venez en voiture. Merci de nous le préciser à l'inscription.

#### **DISPERSION :**

**Le Jour 6 vers 17 heures à St Pierre d'Entremont ou à 18 heures à la Gare de Chambéry Challes Les Eaux.**

#### **SANTE :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

#### **SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :**

Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au refuge.

# Nécessaire et Indispensable

## **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.

- Raquettes TSL
- 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.

## **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 vêtue d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et **proscrire les combinaisons de skis**, 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
- 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.
- 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 en savoir plus

### **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.parc-chartreuse.net](http://www.parc-chartreuse.net)  
<https://chartreuse-tourisme.com/>  
[www.musee-grande-chartreuse.fr](http://www.musee-grande-chartreuse.fr)

## 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](mailto: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](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto: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