

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 . . .

RANDO BALNEO EN CHARTREUSE

Randonnées en étoile en hôtel***

6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée, 3 séances de bien-être

				Saison		Départ garanti 				
2 Chaussures	Hôtel ***	En étoile	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	



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, 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.

POINTS FORTS

- La sérénité des randonnées dans ce massif préservé des foules de randonneurs.
- La découverte de trois pays alpins aux cultures différentes
- La découverte incontournable du Monastère de la Grande Chartreuse.
- Un programme balnéo exclusif, établi pour vous et adapté à la pratique de la randonnée.
- Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité.
- Séjour en étoile permettant de modifier le programme en cas de mauvaise météo.
- La possibilité d'être accueilli en gare de Grenoble TGV.
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays.

DATES & TARIFS

Du 05/05/2025 au 10/05/2025	985,00 €
Du 26/05/2025 au 31/05/2025	985,00 €
Du 09/06/2025 au 14/06/2025	985,00 €
Du 23/06/2025 au 28/06/2025	985,00 €
Du 07/07/2025 au 12/07/2025	985,00 €
Du 14/07/2025 au 19/07/2025	985,00 €
Du 28/07/2025 au 02/08/2025	985,00 €
Du 04/08/2025 au 09/08/2025	985,00 €
Du 11/08/2025 au 16/08/2025	985,00 €
Du 18/08/2025 au 23/08/2025	985,00 €
Du 08/09/2025 au 13/09/2025	985,00 €
Du 15/09/2025 au 20/09/2025	985,00 €
Du 06/10/2025 au 11/10/2025	985,00 €
Du 20/10/2025 au 25/10/2025	985,00 €

Chambre individuelle selon disponibilités : + 240 €.

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

Transfert aller et retour depuis la gare de Chambéry : **30 € 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.
- Les transferts prévus au programme.
- L'apéritif de bienvenue
- Le forfait balnéo avec 3 accès tels que décrit dans le programme.
- 1 soin au choix : massage, soin du visage ou gommage.
- La taxe de séjour

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- 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".

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 : (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 A 18h00 EN GARE DE GRENOBLE TGV



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 2 : LE MONASTERE DE LA GRANDE CHARTREUSE (1001 m)



Après avoir admiré **Le Grand Logis** et la **Chapelle St Hugues**, nous arrivons à **La Porte de l'Enclos**. Nous gagnons ensuite la **Correrie du Monastère de la Grande Chartreuse**. Ce musée retrace l'histoire et la vie austère des Chartreux, présents depuis plus de 9 siècles. Nous parvenons ainsi au-dessus du **Monastère de la Grande Chartreuse** et découvrons l'ensemble imposant des bâtiments. Le chemin du retour franchi à nouveau les Portes du Désert et regagne le village par la **Grange de Bernière**.

3h30 mn de marche / + 490 m, - 490 m / 12 km

Séance bien-être en fin de journée : Accueil au centre Balnéo à partir de 16h30. (Le programme Balnéo est susceptible d'être modifié en fonction des disponibilités du prestataire).

Jour 3 : LES HAMEAUX DE ST PIERRE ET L'EGLISE DE ST HUGUES (880 m)



Journée consacrée à la découverte de quelques-uns des hameaux de St Pierre de Chartreuse.

Nous commençons par descendre et franchir le vallon du Guiers Mort avant de monter à **Mollard Bellet**. Par les hameaux de **Gontière** et **Marchandière**, nous gagnons l'**Eglise de St Hugues** pour une visite ; Nous prenons ensuite de la hauteur pour atteindre **Pierre Mesure**. C'est par le plateau de **Martinière** et **La Diat** avant la remontée à St Pierre de Chartreuse que nous finissons cette boucle.

4h00 de marche / + 560 m, - 560 m / 12 km

Séance bien-être en fin de journée : Accueil au centre Balnéo à partir de 16h30. (Le programme Balnéo est susceptible d'être modifié en fonction des disponibilités du prestataire).

Jour 4 : LE CHARMANT SOM (1867 m)



Nous démarrons des **Chalets du Charmant Som** (1670 m), pour découvrir les facettes secrètes de ce sommet bien connu. Nous entamons ensuite une montée par l'alpage de **Pré Batard**. A partir de **Chamechine**, le décor est saisissant : falaises spectaculaires, vue sur la plaine du Guiers, découverte du vallon du Monastère de la Grande Chartreuse, etc. 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 ... et le Mont-Blanc à l'horizon. Nous regagnons notre point de départ parmi les troupeaux des paisibles vaches qui paissent l'été sur l'alpage.

4h00 de marche / + 550 m, - 550 m / 7 km

Séance bien-être en fin de journée : Accueil au centre Balnéo à partir de 16h30. (Le programme Balnéo est susceptible d'être modifié en fonction des disponibilités du prestataire).

Jour 5 : LE CIRQUE DE ST MEME (860 m)



Nous franchissons de Col du Cucheron en la vallée de St Pierre de Chartreuse et la Vallée des Entremonts et gagnons le **Cirque de St Mème** (860 m). La **Vallée des Entremonts** est 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.

Vous pourrez alors 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** ;

3h30 de marche / + 400 m, - 400 m / 9 km

Jour 6 : 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. Nous empruntons un chemin débonnaire pour découvrir l'alpage et le habert de **Pravouta** (1605 m). Nous faisons le tour de l'alpage pour gagner le **Roc d'Arguille** (11768 m) et de **Pravouta** (1760 m). Ce sont de magnifiques belvédères sur la Dent de Crolles. Fin du séjour à St Pierre de Chartreuse.

3 h 30 mn / + 400 m, - 400 m / 10 km

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivelé l'heure en montée, 400 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...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

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).

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 :

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.

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.

NB : 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 et Sauna

Vous avez le choix entre le massage et le soin : **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.

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.

Sauna : Voir ci-dessus

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

Les groupes effectuent ce qu'ils n'ont pas fait lors de la séance précédente.

Massage détente ou soin du visage 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 !

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

Les groupes effectuent ce qu'ils n'ont pas fait lors de la séance précédente.

Massage détente ou soin du visage 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 !

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 !

Matériel nécessaire :

- Maillot de bain et deux serviette ou peignoir (possibilité d'acheter sur place le maillot pour 8 € et de louer la serviette pour 4 €).
- Les sabots de bain sont fournis.

Info séjour

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Votre randonnée :

Dénivelée moyenne : 480 m	Maximum : 560 m
Longueur moyenne : 10 km	Maximum : 12 km
Horaire moyen : 3h45 mn	Maximum : 4h00

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

ACCUEIL :

Le Jour 1 à 18 heures en gare de Grenoble TGV (sortie Centre-Ville, transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel* Le Beau Site (04 38 02 10 12) à St Pierre de Chartreuse à 19 heures, si vous venez en bus ou en voiture. Merci de préciser votre lieu de rendez-vous à l'inscription.**

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message au premier hébergement, à l'hôtel*** Le Beau Site (04 38 02 10 12).

Accès train : Gare de Grenoble TGV, puis bus.
Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF.

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

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

L'hôtel est en face de l'église et de l'arrêt du bus.

Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous amener à l'hôtel depuis la gare de Grenoble. Tarif : **30€ par personne aller et retour à réserver à l'inscription.**

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 (N6) et St Laurent du Pont (D520). Prendre alors St Pierre de Chartreuse (D 520b).

Parking :

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

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

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

DISPERSION :

Le Jour 6 à 16 h à votre hébergement ou à 17h 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

Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous amener à la gare. Tarif : **30 € par personne aller et retour à réserver à l'inscription.**

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 : Saint Pierre de Chartreuse

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

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

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

PORTAGE :

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

GROUPE :

De 6 à 12 participants.

Groupes constitués :

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet... consultez-nous.

ENCADREMENT :

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 :

A l'hôtel***, 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.**

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 ou bien par l'hébergement. 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

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.

Hébergement avant ou après la randonnée :

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

à St Pierre de Chartreuse :

- L'hôtel*** Le Beau Site (04 38 02 10 12), l'hébergement où vous séjournerez durant la semaine.

à Grenoble :

- Hôtel ** des (04 76 87 00 71), 45 Avenue Félix Viallet, à 200 mètres de la gare SNCF. Parking privé.
- Resid Hotel Grenette (04 76 94 45 45), 12 Rue Palanka, en plein centre-ville, à 500 mètres de la gare SNCF.
- Maison Barbillon (04 58 00 52 43) 10 Rue Louis Barbillon, à 200 mètres de la gare SNCF.

FORMALITES :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.

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

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 : (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.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- En début et en fin de saison (juin et septembre), il est 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.
- 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.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- gel hydro-alcoolique
- des masques en quantité suffisante
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Une paire de bâtons est conseillée.
- Un drap-sac. Les duvets sont inutiles.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

Pour le centre balnéo :

- Maillot de bain et **deux** serviettes ou peignoir (possibilité d'acheter sur place le maillot pour 8 € et de louer la serviette pour 4 €).
- Les sabots de bain sont fournis.

Et puis...

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

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

