



Raquette balnéo en Chartreuse



Partez en raquettes à la recherche des trésors cachés du Parc Naturel de Chartreuse en toute sérénité !

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

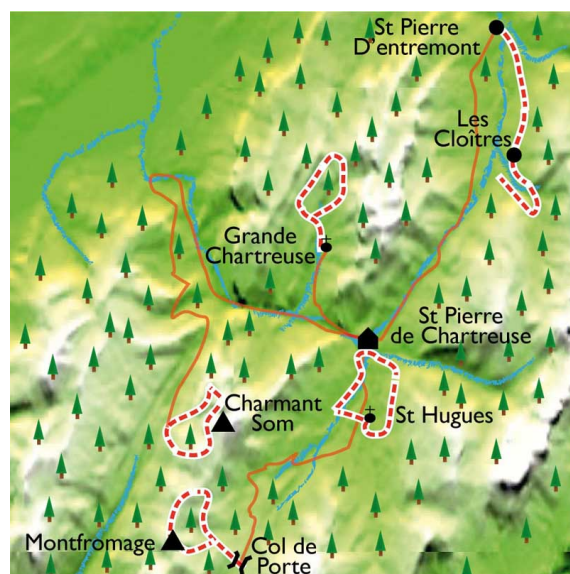
- Départ garanti à partir de 6
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :
FR6CHAB



Les points forts

- La sérénité des randonnées dans ce massif préservé des foules de randonneurs.
- La découverte incontournable du Monastère de la Grande Chartreuse
- La journée au sommet du Charmant Som.
- Un programme balnéo exclusif, établi pour vous et adapté à la pratique de la randonnée.



Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

http://www.labalaguere.com/raquette_balneo_chartreuse.html

Des randonnées dans les villages, la découverte magique du Monastère de la Grande Chartreuse, l'ascension hivernale du Charmant Som, les rencontres : pas de doute en Chartreuse, il règne une ambiance particulière.

Les randonnées proposées allient la découverte de sous-bois paisibles à la majesté d'itinéraires faciles et spectaculaires. En fin d'après-midi, durant 3 jours, savourez les trésors de Chartreuse : bains chauds à bulles 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.

■ PROGRAMME

JOUR 1

Accueil et installation à l'hôtel en fin d'après-midi. Présentation du séjour par votre accompagnateur.

JOUR 2

Les crêtes du Montfromage (1662 m)

Au départ du **Col de Porte**, nous partons à la découverte de tous les terrains où les raquettes sont utilisables. Pour le premier pique nique en commun et en plus de nos préparations, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux.

Par un itinéraire forestier, nous gagnons plusieurs crêtes faciles et terminons l'**ascension au sommet du Montfromage (1662 m)**. Une première descente facile nous permet « d'appivoiser » les premières petites pentes afin d'évacuer les rares peurs qui subsisteraient et qu'il ne reste que le plaisir de progresser dans cet univers magique.

Temps de marche : 4h. Distance : 8km. Dénivelé : + 400m / - 400m.

JOUR 3

Le Monastère de La Grande Chartreuse (1001 m)

Nous randonnons dans la zone de silence du **Monastère de la Grande Chartreuse**, où nous avons l'occasion d'évoquer l'histoire et la vie austère des Chartreux, présents dans ce lieu depuis plus de neuf siècles. Nous gagnons ainsi le **Habert de Billon**, ancienne bergerie des Chartreux et découvrons les chapelles de **Notre Dame de Casalibus** et **St Bruno** construites sur l'emplacement du premier monastère.

Séance 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 d'une demi-heure et sauna pour le deuxième groupe.

Temps de marche : 4h30. Distance : 9km. Dénivelé : + 500m / - 500m.

JOUR 4

Les hameaux de St Pierre de Chartreuse et l'église de St Hugues (880 m)

Cette journée est consacrée à la découverte de quelques-uns des nombreux hameaux de **St Pierre de Chartreuse**. Vous apprendrez à reconnaître l'architecture typiquement chartroussine des maisons et granges. Nous gagnons l'**Eglise de St Hugues** (880 m) pour une visite. Cet ensemble d'art sacré contemporain est unique puisque c'est un seul artiste, **Arcabas**, qui a entièrement décoré et aménagé cette église depuis les tableaux, les vitraux, les sculptures jusqu'aux candélabres et à l'autel.

Séance bien être, en fin d'après-midi : massage détente 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.

Temps de marche : 5h. Distance : 8km. Dénivelé : + 500m / - 500m.

JOUR 5

Le vallon de Malissard (1200 m) et les hameaux des Entremonts.

Nous nous enfonçons dans le vallon secret de Malissard toujours bien enneigé à la découverte des traces d'animaux. Après quelques clairières, le paysage s'ouvre et nous gagnons le **hameau des Cloîtres** avant de prendre de la hauteur et découvrir la **vallée des Entremonts au Champ du Poirier**.

Séance bien être, en fin d'après-midi : balnéo illimitée pour tous (sauna, bains chauds en plein air, repos sous la yourte).

Temps de marche : 4h30. Distance : 9km. Dénivelé : + 400m / - 400m.

JOUR 6

Le Charmant Som (1867 m)

Nous terminons en beauté. Une montée tout en douceur nous mène aux alpages, puis au sommet du Charmant Som (1867 m), point culminant de la semaine. De la croix, nous découvrons le vallon du Monastère et de splendides vues sur l'ensemble de la Chartreuse. La **vue à 360 degrés** est des plus spectaculaires.

Fin du séjour à St Pierre de Chartreuse à 16 h 15 mn.

Temps de marche : 5h. Distance : 12km. Dénivelé : + 510m / - 510m.

Ce programme est indicatif. Des situations indépendantes de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à le modifier. Nous resterons toujours attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

Pour la semaine du Nouvel An, le programme balnéo et les randonnées se dérouleront dans un ordre différent.

Le 31 décembre au soir, le réveillon se déroulera sous la yourte, dans une ambiance feutrée, sans animation musicale. Il s'agit d'un repas amélioré !

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.

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 sous la yourte une soirée délicieuse et conviviale.

Le centre Oréade est à 200 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.

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 (douche ou neige !!!), et reposez-vous sous la yourte entre deux bains chauds ou sauna.

Sauna :

Le sauna, avec une chaleur sèche et élevée, stimule la circulation sanguine (d'où une meilleure oxygénation du corps), chasse la nervosité et les tensions musculaires, a une action bénéfique sur les rhumatismes et l'élimination des toxines. Pratiqué régulièrement, il renforce notre résistance aux agressions de toutes sortes : stress, infections, chaleur, froid,... Le sauna a été considéré de tous temps comme un acte d'hygiène très important.

Les bains chauds extérieurs (ou bains nordiques)

Immergé dans une eau entre 38 et 40°C, votre corps flotte en oubliant les raideurs musculaires de la journée. 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 (30 mn):

Vous pourrez choisir entre un **massage californien**, doux, enveloppant, relaxant, sur le dos et les jambes ou sur les jambes et les pieds, et un **massage traditionnel ayurvédique** (Inde), relaxant et tonifiant pour le dos (Sarva Prâna) ou les pieds (Pada Prâna). Nos praticiennes, formées dans une école référencée par la Fédération Française de Massages Bien-être (FFMBE), vous conseilleront dans votre choix.

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

Les groupes effectuent ce qu'ils n'ont pas fait la veille.

REPAS SOUS LA YOURTE

Passez votre soirée dans un cadre aussi convivial qu'inattendu : en dînant sous la yourte ! Dépaysement garanti ! Dans cette ambiance tamisée et chaleureuse, vous apprécierez les mets que Christine vous aura préparé 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 COMPLÉMENTAIRES

(sous réserve de disponibilité, non compris dans votre séjour)

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

Massage californien de 30' (35€), de 1 h (65 €) ou de 1 h 30 mn (90 €)

Ce massage détente sur tout le corps, repose sur des mouvements doux, fluides, continus et enveloppants.

Massage californien à quatre mains de 30 mn (60 €) ou 1 h (110 €)

Un moment de pur bonheur avec ce massage pratiqué sur tout le corps par deux praticiennes en simultané... Laissez-vous envelopper par la douceur de ce massage californien à 4 mains.

Massage drainant ayurvédique (Abyanga) de 1 h (70 €)

Issu de la tradition ayurvédique, ce massage sur l'ensemble du corps est pratiqué avec une huile chaude, spécifique à la constitution de la personne. C'est un massage drainant, harmonisant et stimulant qui permet d'évacuer les toxines (physiques, mentales, émotionnelles...)

■ INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

le J1 à 19H00 à l'hôtel Le Victoria à St Pierre de Chartreuse. Dispersion en fin d'après le J6 à St Pierre de Chartreuse.

ACCÈS AU LIEU DE RV

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à l'hôtel (04 76 88 60 06).

ACCÈS TRAIN :

Gare de Grenoble TGV, puis bus.

- Paris Gare de Lyon : 12h41 _ 15h37 : Grenoble

- Lyon Part Dieu : 16h14 _ 17h33 : Grenoble

- Marseille : 14h14 _ 15h54 : Lyon Part Dieu : 16h14 _ 17h33 : Grenoble

Horaires indicatifs 2013 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com.

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

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

Nous vous conseillons l'horaire suivant : Gare routière Grenoble TGV : 17h35 _ Plan de Ville St Pierre de Chartreuse : 18h50

L'hôtel est situé sur la place de la mairie à 100m de l'arrêt du bus

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.covoiturage.fr ou www.idvroom.com

L'utilisation en est efficace, simple et gratuite.

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).

L'hôtel est situé sur la place de la mairie à 100m de l'arrêt de bus..

ACCÈS AVION

Aéroports de Lyon Saint-Exupéry ou Grenoble Isère

Lyon Saint Exupéry :

www.lyon.aeroport.fr

Liaisons régulières pour Grenoble :

www.faurevercors.fr/FAUREVERCORS_WEB/FR/navette_aero.html

Puis bus pour St Pierre de Chartreuse (voir accès train).

Aéroport de Grenoble Isère :

www.grenoble-airport.com

Liaisons régulières pour Grenoble : www.grenoble-airport.com/acces/navettes

Puis bus pour St Pierre de Chartreuse (voir accès train).

PARKING

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

COMMENT REPARTIR

RETOUR TRAIN

Gare de Grenoble TGV

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

Plan de Ville St Pierre de Chartreuse : 16h30 _ Gare routière Grenoble TGV : 17h48.

Grenoble : 19h20 _ 22h23 : Paris Gare de Lyon

Grenoble : 18h24 _ 19h46 : Lyon Part Dieu

Grenoble : 18h24 _ 19h46 : Lyon Part Dieu : 20h06 _ 21h46 : Marseille

Horaires indicatifs 2013 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com.

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

6

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

12

NIVEAU

4h30 de marche en moyenne avec des dénivelés de 400 à 500 m en moyenne.

PORTAGE

uniquement vos affaires de la journée et le pique nique.

ENCADREMENT

par un accompagnateur en montagne diplômé et spécialiste de la Chartreuse.

HÉBERGEMENT

en hôtel 2** en chambre de 2 ou 3 personnes

Les chambres sont spacieuses. Les chambres à 2 lits comprennent un lit de 140 cm et un lit de 90 cm. Les chambres individuelles (peu de possibilités) sont dans une suite de 2 chambres avec salle de bains commune.

REPAS

Le petit-déjeuner est préparé par nos hôtes. Le dîner est pris dans un restaurant du village, au restaurant du centre Oréade ou sous la yourte.

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.

DÉPLACEMENTS

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule. Dans ce cas-là, il est bien évident que vous serez défrayés des frais engagés.

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

les boissons et dépenses personnelles, les frais d'inscription et l'assurance (location de raquettes incluses).

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

■ ÉQUIPEMENT

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui séchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

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 -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique. Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.
- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 masque de ski (facultatif ; utile en cas de mauvais temps)
- 1 paire de gants chauds
- 1 paire de moufles chaudes de rechange à mettre au fond du sac (facultatif)
- des tee-shirts en matière respirante à manches longues (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches courtes
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant + 1 collant chaud ou caleçon long (type "Carline"). Ou bien 1 pantalon de montagne doublé (chaud). Combinaison de ski alpin à proscrire.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type "Goretex" (facultatif)
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain (slip de bain pour les hommes) et des "tongs" pour les thermes
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour. Pour la randonnée proscrire absolument les bottes ou après-skis.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tupperware (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)

- nécessaire de toilette
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

LE MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUÈRE

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas
- raquettes
- bâtons
- matériel de sécurité (DVA, pelles, sondes)

AUTRES PRÉCISIONS

N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

■ EN SAVOIR PLUS...

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

BIBLIOGRAPHIE

- La raquette, Jean-Marc Lamory, éditions Didier Richard.

- 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°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.

FILMOGRAPHIE

- « Le Grand Silence » de Philippe GRONING.
- "La Chartreuse, pays de charme et de mystère", Jean-Claude GARNIER

ADRESSES UTILES

- www.parc-chartreuse.net
- www.oreade-balneo.com

■ ASSURANCES

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,
- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.

- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour la **perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

Important : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

■ CERTIFICATION ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

La certification « Vers un Tourisme Responsable » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;

- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : www.labalaguere.com
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.

Ce circuit est organisé en collaboration avec l'agence **Pédibus**.

■ NOTES PERSONNELLES



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

