



Traversée de la Chartreuse à raquettes



Une magnifique traversée à raquettes dans le Parc Naturel de la Chartreuse devenue aussi incontournable que le tour du Mont-Blanc en été.

7 jours - 6 nuits - 7 jours de randonnée

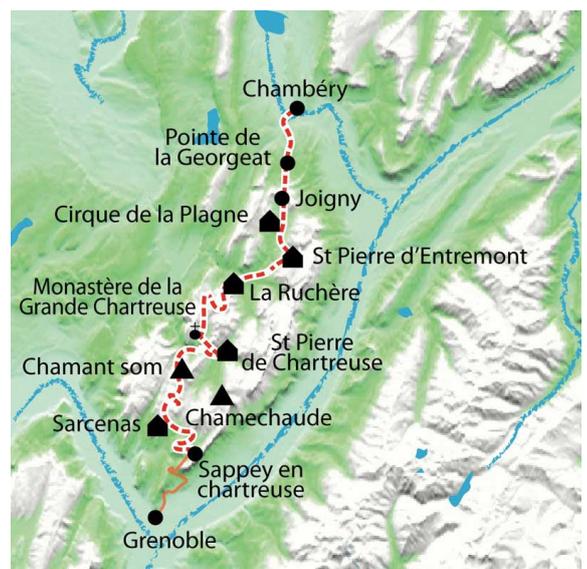
- Départ garanti à partir de 6
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :
FR6CHAR



Les points forts

- 7 jours de randonnée en raquette
- la découverte du monastère de la Grande Chartreuse
- l'ascension de quelques sommets au passage



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

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

*Une traversée en **formule confort**, le sac léger, idéale pour goûter pleinement à cette **belle itinérance** en Chartreuse depuis les hauts lieux du Dauphiné jusqu'à la capitale du duché de Savoie. Des sommets à la clé, la découverte du Monastère de la Grande Chartreuse, les rencontres : pas de doute, en Chartreuse, il y a une **ambiance particulière**.*

■ PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous à la gare. 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.

Un transfert en minibus conduit au **Sappey en Chartreuse** (1000m), au pied de **Chamechaude**, point culminant de la Chartreuse qui ne nous quittera pas de la semaine.

Notre première randonnée en raquettes conduit au sommet de **l'Ecoutoux** (1406 m), d'où l'on découvre toute la partie Sud de la Chartreuse. Après être passés au **Col de Bens** (1110 m), nous gagnons notre étape à **Sarcenas** (04 76 88 81 11).

Temps de marche : 4H15. Dénivelé : + 680m / - 520m.

JOUR 2

Cette journée est consacrée à la découverte de tous les terrains où les raquettes sont utilisables. Votre accompagnateur saura utilement vous conseiller sur les différentes techniques de progression, de manière à ce que vous puissiez « oublier » que vous êtes chaussés de raquettes et que vous preniez un maximum de plaisir, notamment en descente. Par un itinéraire forestier, puis en crête, nous gagnons le **Montfromage** (1662 m). Une première descente facile nous conduit à notre étape au **Col de Porte** (1320 m).

Temps de marche : 4h15. Dénivelé : + 660m / - 510m.

JOUR 3

Une montée tout en douceur nous mène aux alpages, puis au sommet du **Charmant Som** (1867 m), point culminant de la randonnée. Du sommet, nous découvrons le vallon du monastère et de splendides vues sur l'ensemble de la Chartreuse. Par un superbe vallon, nous plongeons dans la forêt. La descente par des hameaux typiquement chartroussins, nous permet d'atteindre **St Pierre de Chartreuse**, le village le plus important du massif.

Temps de marche : 6h. Dénivelé : + 570m / - 1010m.

JOUR 4

Nous randonnons dans la zone de silence du **Monastère de la Grande Chartreuse**, où nous aurons 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 aller dormir en gîte d'étape au village du même nom.

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 840m / - 540m.

JOUR 5

C'est l'étape la plus sauvage de la semaine. 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 longue descente dans l'austère **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 rejoindre notre étape à **St Pierre d'Entremont**.

Temps de marche : 5h30. Dénivelé : + 730m / - 1190m.

JOUR 6

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. Au pont sur le **Guiers Vif**, nous quittons la France pour la Savoie et, de village en village, nous parcourons cette vallée encore très agricole pour gagner la douce quiétude du **Mont des Rigauds** (1129 m), au pied du pilier Nord du Pinet. Nous faisons étape au cœur du **Cirque de La Plagne** (1105 m) dans un gîte d'étape à la ferme plus sommaire (3 à 4 personnes par chambre) mais avec un « **accueil paysan** » personnalisé. C'est au-dessus du hameau 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.

Temps de marche : 4h30. Dénivelé : + 730m / - 140m.

JOUR 7

Après un départ matinal, nous poursuivons notre remontée de la vallée des Entremonts, au pied de la face ouest du Mont Granier. Aux **Granges de Joigny** (1185 m), nous jetons un dernier regard à Chamechaude, notre repère de toute la semaine et quittons la vallée des Entremonts à la **Pointe de la Gorgeat** (1485 m). Nous avons déniché un nouvel itinéraire bucolique qui nous permet d'effectuer la **longue descente jusqu'au coeur de la ville de Chambéry** en n'empruntant que peu de route. Arrivée prévue à la gare de Chambéry TGV vers 18 heures.

Temps de marche : 6h45. Dénivelé : + 740m / - 1460m.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier l'itinéraire indiqué. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

■ INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

le dimanche à 11H30 devant la gare TGV de Grenoble. Soyez habillés en tenue de randonnée, avec les chaussures de randonnée à portée de main et la gourde pleine. Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message au premier hébergement (04 76 88 81 11).

FIN DU SÉJOUR

Dispersion le samedi vers 18H à Chambéry.

ACCÈS AU LIEU DE RV

Un transfert est organisé le premier jour pour relier la gare de Grenoble au Sappey.

ACCÈS TRAIN

Gare de Grenoble TGV

Horaires à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com.
Vous pouvez également consulter les sites www.cff.ch ou www.dbfrance.fr.

ACCÈS VOITURE

Gare de Chambéry ou Grenoble TGV

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.

Nous vous conseillons de laisser votre véhicule à Chambéry et de rejoindre Grenoble par le train pour le rendez-vous. Vous récupérez ainsi votre voiture à l'arrivée de la randonnée.

ACCÈS AVION

Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Grenoble Isère

Lyon Saint Exupéry : www.lyon.aeroport.fr

Liaisons régulières pour Grenoble : www.faurevercors.fr/LR_SATOBUS.html

Liaisons quotidiennes depuis Chambéry : www.altibus.com

Aéroport de Grenoble Isère : www.grenoble-airport.com Liaisons régulières pour Grenoble : www.grenoble-altitude.com/

PARKING

A Chambéry :

- Parking de la Gare (0825 888 826 ou www.resaplace.com), non gardé, payant.
- Parking du Palais de Justice (04 79 60 09 93), gardé, payant. Fermé la nuit, dimanche et jours fériés.

A Grenoble :

- Parking Denfert-Rochereau (04 76 87 77 25), surveillé, carte à récupérer du lundi au vendredi.

SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :

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

A Grenoble :

Hôtel ** des Alpes (04 76 87 00 71), 45 Avenue Félix Viallet, à 200 mètres de la gare SNCF. Parking privé. Demandez le tarif spécial PEDIBUS.

A Chambéry :

Art Hôtel ** (04 79 62 37 26) 154 Rue Sommeiller, à 200 mètres de la gare SNCF. Une boisson chaude vous sera remise à votre arrivée, si vous vous recommandez de PEDIBUS.

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

6

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

12

NIVEAU

5h30 de marche en moyenne avec des dénivelés de 700m environ.

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)

PORTAGE

un véhicule transporte les bagages. Portage uniquement du pique-nique de midi et des affaires de la journée.

ENCADREMENT

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

HÉBERGEMENT

hôtels 1* et 2** et gîtes d'étapes (avec draps fournis).

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes. Chambre individuelle (selon les disponibilités) : A réserver à l'inscription et à nous régler en fin de séjour, en fonction du nombre de nuits en chambre individuelle. Pique-nique le midi.

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

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

FORMALITES_FT

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 sèchent 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
- 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 Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- nécessaire de toilette et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- 1 duvet léger (chaud à 0°C)
- 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 survenir 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

BIBLIO

- 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.

SURLEWEB

- « 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 **Pedibus**



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

