



« On s'étonne de ce que l'on peut réaliser si l'on tente de le faire »

Sur les pas de Stendhal, en Chartreuse



Niveau du séjour 2
bonne condition physique avec
un minimum d'entraînement
(1 fois par semaine)

LES POINTS FORTS
Gîte très confortable et
excellente cuisine
Le Monastère des Chartreux

Au cœur du petit massif, si cher à Stendhal, notre gîte blotti sous le blanc manteau neigeux nous réchauffera lorsque la journée sera finie. Entre Savoie et Dauphiné nous randonnerons vers les plus beaux sommets et circuits cartusiens. Le Monastère des Pères Chartreux, les belles forêts, les alpages n'auront plus de secrets pour vous. Les multiples hameaux fumant parsèment la Chartreuse et éclairent la nuit tombée le massif... Raquettes aux pieds nous découvrirons Saint Pierre d'Entremont et cette région que l'histoire a marqué ! Une bonne semaine d'escapade, pas trop difficile, dans le calme et la sérénité de la Chartreuse.

Jour 1 transfert depuis Grenoble jusqu'au gîte. Installation. La Roche Veyrand 1429 m. Méconnu mais pourtant sublime, ce très beau sommet que l'on atteint par une belle marche en forêt sera pour nous l'occasion de se mettre en jambe après avoir réglé le matériel. Belvédère sur la Chartreuse Ouest et notre gîte ! (+ 300 m - 4 h 30)

Jour 2 Le Monastère de la Grande Chartreuse et le col de la Ruchère 1407 m. Depuis plus de 900 ans les Pères méditent au cœur du « Désert de Chartreuse ». C'est pour nous l'occasion unique d'une balade au calme près du Monastère puis des vieux haberts pour arriver au col de la Ruchère dominé par le majestueux Grand Som. (+ 500 m - 5 h)

Jour 3 La Balme de l'air 1662 m. Dans le sud du massif, tout près du point culminant, nous traversons la Balme de l'air, une randonnée féerique entre forêt et ciel. Cette splendide crête boisée nous permet d'admirer les grands sommets du massif : Chamechaude (2082 m), la Dent de Crolles (2062 m), la Grande Sure (1920 m). (+ 600 m - 5 h)

Jour 4 La Croix de l'Alpe 1821 m. Nous marchons aujourd'hui pied en Savoie et l'autre en Isère... Nous sommes sur l'ancienne frontière entre le royaume du Dauphiné et celui de Piémont-Savoie-Sardaigne. Une arrivée splendide dans les alpages permet de découvrir la grandeur de la Réserve Naturelle des Hauts Plateaux de Chartreuse. (+ 800 m - 6 h)

Jour 5 Le Petit Som 1772 m. Par la combe des Eparres et sa magnifique forêt nous atteignons les beaux cols de Bovinant et de Léchaud au pied du Grand Som. Par un parcours dégagé nous arrivons au sommet... Tout en bas le Monastère se laisse entrevoir ! (+ 800 m - 6 h)

Jour 6 Après avoir fait nos bagages nous prenons la direction du petit village du Sappey et de là gagnons l'alpage de l'Emeindras du dessus. La vue s'ouvre sur la magnifique falaise qui défend le sommet de la Chartreuse. (+ 500 m - 5 h). Transfert à Grenoble. Fin du séjour.

*La montagne étant un milieu naturel non aseptisé... Et la météo n'étant pas une science exacte !
L'encadrant se réserve le droit de modifier le séjour pour votre sécurité et celle du groupe*



Rendez-vous	Dispersion
9 h 30 gare de Grenoble	17 h 30 gare de Grenoble
Accès	
<p><u>par le train :</u> TGV depuis Paris (horaire donné sous réserve de changement par la SNCF) Aller : Paris gare de Lyon/Grenoble 6h40/9h32 Retour : Grenoble/Paris gare de Lyon 17h32/21h35</p> <p><u>par la route :</u> Accès par autoroute depuis Lyon 1 h 15 ou Chambéry 45 minutes, Paris 5 h</p> <p><u>par avion :</u> Aéroport de Saint Etienne de St Geoirs ou aéroport de Saint Exupéry + navette</p>	

Groupe	Encadrement	Hébergement
de 3 à 8 personnes	Accompagnateur en montagne	gîte chambre 2 à 4 personnes

Matériel mis à disposition	Matériel disponible en supplément
<ul style="list-style-type: none"> * cartes *matériel d'orientation * matériel de sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> *ensemble raquettes à neige et bâtons 23 € pour les six jours *sur-chaussure 10 € pour les six jours, à mettre par-dessus des chaussures de randonnée d'été *location coque plastique (chaussure étanche)

Assurance
<p>nous pouvons vous proposer différentes assurances via l'ANCEF (à partir d'octobre 2003)</p> <p>Passeport Montagne Année : 15 € par an et par personne</p> <p>Passeport Montagne Journée : 1 € par jour et par personne</p> <p>Passeport montagne Groupe (mini 10 personnes) : 1 € par jour et par personne</p>

Dates	Tarif
* 12 au 17 janvier 2004	515 € (hébergement 237 €, encadrement 225 €, 28 € transport, frais de gestion 25 € / base 4 personnes) Supplément 3 personnes + 50 € par personne
* 23 au 28 février 2004	

Réservation et règlement
<p>30 % à l'inscription et le solde 30 jours avant le départ</p> <p>Règlement par chèque ou espèce</p>

Vos affaires de randonnée

Les pieds, les jambes

- o chaussures de trekking ou coque plastique

Ce sont les meilleures amies du trekker. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité.

- o chaussettes de laine
- o pantalon de trek et guêtres

le haut

Nous vous conseillons le système multicouche qui permet d'enlever ou de rajouter des couches en fonction des conditions météo et d'efforts

- o Sous-vêtements... C'est la première isolation que vous aurez, soignez - la. Choisissez des fibres techniques fines.
- o pull en laine ou fourrure polaire... Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère.
- o veste de montagne. Pour les frileux une veste en duvet, mais normalement une veste de type Gore-tex est suffisante.
- o cape de pluie

la tête

- o gants et bonnet
- o bonnes lunettes de soleil

Le matériel

- o crème de protection solaire (visage et lèvres)
- o un sac à dos confortable contenance de 45 l
- o papier hygiénique et briquet
- o raquettes à neige Vous êtes de plus en plus nombreux à en posséder, prenez les vôtres si elles sont de bonnes qualités. Nous vous proposons des raquettes de type TSL 225 qui ont faits leurs preuves ! (voir page précédente)
- o gourde de 1 litre minimum, légère et isotherme
- o couteau de poche, multi-usages de préférence
- o sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires

Vos affaires au gîte

- o trousse de toilette et serviette de bain
- o lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange
- o 1 paire de pantoufle
- o vêtements confortables pour la soirée