



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

# Raquette douce sur les chemins des Chartreux



Niveau du séjour 1

Facile, votre pratique du sport est occasionnelle... 1 fois tous les 10 du mois !  
3 jours de randonnée

LES POINTS FORTS

Hôtel très confortable et excellente cuisine  
Le Monastère des Chartreux  
Arrivée la veille pour plus de confort

Montagne Vision - 7 rue Denfert-Rochereau - 38 000 GRENOBLE

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

Tel/Fax : 04 76 43 72 72 - e.mail : [information@montagnevision.com](mailto:information@montagnevision.com) - site : [www.montagnevision.com](http://www.montagnevision.com)

Au cœur du petit massif, si cher à Stendhal, notre hôtel blotti sous le blanc manteau neigeux au cœur du magnifique Cirque de Saint Même nous permettra de nous réchauffer le soir venu. 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 ! Trois jours pour entrevoir la Chartreuse

**Jour 1** transfert depuis Grenoble jusqu'à l'hôtel. Installation. Repas du soir et briefing du séjour.

**Jour 2** Le Mont Joigny 1556 m. Posé au fond de la vallée des Entremonts, le mont Joigny domine toute la vallée et les hameaux d'Entremont le Vieux. Le Granier s'élance au-dessus de nos têtes et plus loin nous apercevons le Grand Som, les Lances de Malissard, le Pinet... Et de l'autre côté Chambéry. Après un départ tout doux nous montons en forêt pour arriver au sommet. (+ 400 m - 4 h )

**Jour 3** Le Monastère des Pères Chartreux et le col de la Ruchère 1429 m. IMPENSABLE de ne pas randonner en raquettes dans le Désert des Pères Chartreux, de découvrir l'histoire de cette congrégation dans le calme et la sérénité de l'endroit. Entre champs et forêts nous randonnons vers le large col de la ruchère dominé par le Grand Som. (+ 550 m - 5 h )



**Jour 4** La Balme de l'Air 1600 m. Une magnifique randonnée entre neige et ciel réservant une très belle vue sur Chamechaude 2082 m, point culminant de la Chartreuse mais aussi Grenoble et les montagnes du sud de la Chartreuse. Une belle montée en forêt nous conduit sur les crêtes boisées de la Balme où nous pique-niquons. Une descente à travers l'une des plus belle forêt de Chartreuse nous ramène au Col de Porte. (+ 350 m - 4 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 direct depuis Paris ( horaire donné sous réserve de changement par la SNCF ) Aller : Paris gare de Lyon / Grenoble 6h40/9h34 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"> <li>* cartes</li> <li>*matériel d'orientation</li> <li>* matériel de sécurité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ensemble raquettes à neige et bâtons 23 € pour les six jours</li> <li>*sur-chaussure 10 € pour les six jours, à mettre par-dessus des chaussures de randonnée d'été</li> <li>*location coque plastique ( chaussure étanche )</li> </ul>

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
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du 29 janvier au 1 février</li> <li>• Autres dates sur demande</li> </ul>	<p>335 €/pers ( encadrement 135 €, transport 20 €, hébergement 161 €, frais gestion 19 € )</p> <p>Supplément 3 personnes + 50 € par personne</p>

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