



FICHE TECHNIQUE hiver 2022 Alpes du Nord

RAQUETTE ET RÉVEILLON EN CHARTREUSE

7 jours – 6 nuits – 5 jours de raquettes et détente – *Raquette Niveau 3*



Randonnées raquettes en Chartreuse et réveillon en plein cœur d'un des plus somptueux massifs des Alpes du Nord.

Profitez d'une semaine de vacances pour combiner la **découverte de la montagne**, les grands espaces, loin de la foule ainsi que des moments de bien-être. C'est pour vous l'occasion de vous retrouver enfin pour **fêter la fin d'année** ou le **réveillon de Noël** dans une ambiance conviviale et authentique.

Randonner en **petit groupe** à travers les alpages et les grandes forêts de Chartreuse, sillonner les crêtes et observer le passage du Chamois ou du Bouquetin, regarder voler l'aigle surpris par le soleil et la neige... Ces moments uniques sauront vous charmer et vous donneront l'envie de rester plus longtemps que prévu !

Le bonheur est simple ici, un doux mélange de moments nature dans une maison de Montagne.

Les points forts de ce parcours

Le séjour référence sur le massif de Chartreuse

L'esprit convivial et authentique

Un programme renouvelé chaque saison

La qualité des prestations

Une belle soirée festive avec bonne humeur, rire et convivialité

PROGRAMME

Jour 1 : **Accueil à l'Auberge**

Accueil à partir de 16h dimanche à l'Auberge. Si vous arrivez en train le rendez-vous est à 17h30 en gare de Chambéry.

Apéritif de bienvenu à 19h00.

Temps de transfert : 30 minutes environ.

Hébergement : auberge.

Repas inclus : dîner.

Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner.

Jours 2 à 6 : **Raquettes en Chartreuse**

Les randonnées proposées ci-dessous sont encadrées par des accompagnateurs du pays et vous permettront d'entrer dans le secret de nos montagnes.

Le séjour comprend 5 **randonnées encadrées en raquettes** à la découverte du massif de Chartreuse.

Deux niveaux de randonnée vous permettent de trouver le groupe qui vous convient :

- Randonnée découverte (4/5 h de marche) avec un dénivelé positif de 400 à 600m
- Randonnée douce (4 h de marche avec un dénivelé de 300 à 500m)

Cette liste vous donne une idée de vos prochaines balades, qui sont toujours adaptées à chaque groupe, chaque semaine :

- **Le plateau du désert des Entremonts** : un véritable havre de nature, entre alpages et forêts d'épicéas. Le circuit emprunte les petits sentiers qui joignent les vieux hameaux de montagne où la vie ralentit en hiver. Un panorama sur les principaux sommets du massif et le Mont Blanc en toile de fond. Dénivelé 550m, temps de marche 5h environ.
- **Les trois cols** : retrouvez les sentiers séculaires des pèlerins qui empruntaient ces voies à travers le massif, pour aller jusqu'au monastère de la Grande Chartreuse. En plein coeur du massif, une ambiance montagne entre sentiers forestiers, vallons enneigés et petits cols. Dénivelé 600m, temps de marche : 5h.
- **Les crêtes de Montfromage** : au départ du célèbre col de Porte, vous parcourrez à travers forêts et clairières enneigées, les crêtes de ce sentier magique au paysage bucolique entre pointe de Chamechaude et massif de la Sure. Un régal pour les yeux et les pieds, car la neige y est très souvent abondante ! Dénivelé : 600m, temps de marche : 5h30 environ.
- **Les alpages de l'Alpette** : un secteur sauvage et préservé pour cette randonnée unique et ses panoramas hors du commun. un univers préservé entre alpages et petits imots de forêts morcelés par le temps et la présence des animaux pendant l'estive. Dénivelé : 550m, temps de marche 5h.
- **L'univers des Chartreux** : c'est au départ de cette combe restée sauvage et intacte, que les moines vous accueillent. Visite prévue du musée de la grande Chartreuse et départ pour la rando vers le monastère. Un endroit unique à découvrir. Dénivelé : 450m temps de marche 4h environ.

En fonction de la météo, il est prévu de se rapprocher d'une ferme ou d'un endroit abrité pour le midi.

Jour 7 : **Fin du séjour**

Fin du séjour le samedi après le petit déjeuner.

Transfert possible, arrivée en gare de Chambéry vers 9h45.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 07/06/22) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Les heures de marche s'entendent sans les arrêts et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, Viamonts ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites nous confiance, ces modifications sont faites dans votre intérêt ou pour votre sécurité.

"Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable... Chez Viamonts trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre événement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous devons passer notre chemin, observer un animal rare et le suivre un moment... Tous nos guides sont à l'affût de ces petits moments exceptionnels qui vous feront vivre encore plus intensément votre voyage... C'est aussi pour cela que vous aimez le trekking et la randonnée, que vous aimez sortir des sentiers battus!!" ...

INFORMATIONS TECHNIQUES ET PRATIQUES

LE NIVEAU PHYSIQUE

Raquette Niveau 3 : Randonnées en raquette de 4 à 6 heures de marche environ avec des dénivelées positives pouvant atteindre certains jours les 600 m environ ou des distances d'une quinzaine de kilomètres. Ces circuits se déroulent sur pistes ou sentiers amis aussi sur des portions de hors sentier avec pentes de neige pouvant être poudreuse ou profonde lourde ou dure... ce niveau requiert de votre part que vous

avez déjà effectué des randonnées en raquettes et que vous suiviez un entraînement physique régulier (footing, marche, vélo, randonnées en montagne...).

Quelques précisions pour cette randonnée : Le départ pour la randonnée en raquettes se fait vers 9h et le retour à l'auberge vers 16h30 /17h en fonction des sorties.

PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous vous pourrez atténuer le risque de courbatures et tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et des antalgiques.

En langage de montagnard on indique le niveau d'une randonnée en heure de marche mais aussi en dénivelée. La randonnée en montagne diffère donc de la randonnée dite « classique ». La dénivelée est la différence d'altitude entre le point de départ et le point d'arrivée. Moins la pente est raide sur le terrain et plus il faudra compter de temps pour effectuer le dénivelé positif indiqué. Par exemple, un dénivelé positif de 500 m en terrain plat demandera plus de temps qu'un dénivelé de 500 m en terrain pentu... ces paramètres sont à prendre en compte lorsqu'on regarde le niveau d'une randonnée...

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique fait aussi partie du voyage ; elle est peut-être plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à devenir plus tolérant.

Nous ne pouvons malheureusement pas assurer le beau temps... et il arrive que la

météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la neige et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas.

Cela fait parti du voyage... Le trek et la montagne c'est aussi ça ! Laissez-vous imprégner par une ambiance ... différente !

Vous allez vivre durant sept jours avec des personnes que vous ne connaissez pas et dans un environnement qui ne vous est pas habituel. Essayez d'être tolérants face à certains comportements ou certaines situations et gardez votre bonne humeur. Vous profiterez mieux ainsi de vos vacances.

Toutefois, en cas de difficultés persistantes, n'hésitez pas à parler avec votre accompagnateur, sa position peut aider à résoudre les conflits et favoriser votre approche du milieu et/ou du groupe.

L'HÉBERGEMENT

6 nuits en auberge classée * nouvelle norme au hameau de Bellecombe**, en chambre double.

L'Auberge Au Pas de l'Alpette est une maison de montagne douillette et accueillante. Elle est située au calme du hameau de Bellecombe, sur le balcon est du massif de Chartreuse face au Mont Blanc et à la Chaîne de Belledonne.

Dans cet hôtel vous y trouvez quiétude et sérénité face à un l'un des plus beaux panoramas, alliant la vue sur différents massifs, sur le Mont Blanc et sur la vallée de l'Isère.

Sur place, l'Auberge dispose du confort d'un établissement moderne et sans cesse rénové.

La literie est de bonne qualité, les chambres disposent d'une salle de bains (avec sèche-cheveux et articles de toilette), une TV avec chaînes par satellites, un bureau et un service de ménage quotidien.

A l'auberge vous disposez d'un accès gratuit au wifi, parking, bibliothèque, bar, jeux pour enfants et piscine.

Vous avez accès à l'espace détente (sauna, spa et douche multi-jets).

Cette auberge confort 3*** vous permet d'avoir des chambres faites chaque jour, ainsi que les autres salles et équipement de l'auberge.

Attention : Réservation uniquement pour 2 personnes minimum ou twin à partager obligatoirement

LE PORTAGE DES BAGAGES

Vos bagages resteront à l'auberge durant la semaine.

La journée, vous ne portez que votre sac à dos (30 à 40 L conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, thermos...).

LES TRANSFERTS

Les transferts sont assurés en mini bus et compris dans le séjour.

Transfert possible de la gare de Chambéry jusqu'à l'Auberge sur réservation. Le rendez-vous est à 17h30 le jour 1 à l'auberge, le retour se fait le jour 7 à 9h45 au même endroit. Le départ pour la gare de Chambéry est à 9h pour celles et ceux qui souhaitent être accompagnés jusqu'à la gare TGV.

L'EAU ET LA NOURRITURE

Pour les boissons, vous disposez du contenu de votre gourde pendant la journée. Pensez à la remplir chaque matin à l'auberge. Vous pouvez, si vous le désirez et si vous avez quelques craintes, traiter l'eau avec des pastilles purifiantes de type Hydroclonazone. Sinon, vous pourrez acheter de l'eau minérale.

Les dîners et petits-déjeuners sont pris directement dans l'auberge. Il s'agit d'une cuisine préparée avec des produits frais et locaux. La carte et les menus sont renouvelés chaque saison, ils se composent d'une entrée, d'un plat, d'un fromage ou dessert.

Pour le midi, le chef prépare des pique-niques composés de salades gourmandes, œufs frais, pain local, fruits, biscuits. Tout est préparé sur place avec des produits frais.

Le restaurant est labélisé « Maître restaurateur ». Pour les menus spéciaux (végétariens, contre indication...), il est préférable de nous prévenir afin de mieux vous accueillir. Tout changement de menu est facturé.

L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

Sur le terrain, la personne qui vous accompagne durant tout votre séjour est un Accompagnateur en Montagne diplômé et spécialiste de la région.

C'est la même équipe depuis des années, qui vous fera découvrir les espaces enneigés de nos montagnes, les panoramas uniques, la nature intacte, pour une véritable découverte et un bol d'air exceptionnel.

Le programme change en permanence et s'adapte à toutes les conditions de neige, mais également au niveau des randonneurs.

Avec nous, découvrez la montagne et l'esprit montagne à votre rythme !

RENDEZ-VOUS ET DISPERSION

Rendez-vous : Le jour 1 (lundi) en fin d'après midi à l'auberge à partir de 16h00 heures. Si vous arrivez en train, il est possible de réserver le transfert gratuit depuis la gare de Chambéry jusqu'à l'auberge. Le rendez-vous est à 17h30 le jour 1 à la gare, devant le kiosque à journaux de la gare de Chambéry.

Dispersion : Le jour 7 après le petit déjeuner. Transfert possible vers la gare de Chambéry.

CONVOCATION

Vous recevrez environ 3 semaines avant votre départ votre carnet de voyage contenant votre convocation précisant l'heure et le lieu rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide, de votre hôtel et d'autres informations utiles pour votre séjour.

LE PRIX

Le prix comprend

Le pot d'accueil

L'hébergement en pension complète (pique-nique à midi les jours de randonnée) du repas du soir du jour 1 au jour 7 après le petit déjeuner

La soirée du réveillon

L'encadrement et les animations

Le prêt des raquettes et bâtons de randonnée.

Les transferts depuis la gare et l'hôtel A/R, si vous voyagez en train (demande à effectuer lors de la réservation)

Les transports nécessaires au déroulement normal du séjour

Le prix ne comprend pas

Les boissons et dépenses personnelles

L'option bien-être (de 30 à 100 €, en fonction des prestations)

L'assurance individuelle

Les frais de dossiers (18€ par personne, couple ou famille).

Les pourboires d'usage.

D'une manière générale tout ce qui n'est pas mentionné dans « Le prix comprend ».

Départ confirmé à partir de 8 participants.

OPTIONS

- Forfait bien-être et relaxation : comprenant accès au sauna et à l'espace bien-être de l'auberge, fauteuils massants, spa jacuzzi (2 séances), salon relaxation, séance de relaxation le lundi soir et le mercredi soir, accès à l'espace détente toute la semaine, en fonction du planning.

Tarif : 60 euros par personne

- Forfait bien-être et balnéo : comprenant le premier forfait + une séance de massage de 30 minutes dans le salon de massage de l'auberge, par notre coach masseuse Elodie.

Tarif : 100 euros par personne

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Pour les ressortissants européens, une carte nationale d'identité ou un passeport en cours de validité est obligatoire.

Formalités crise sanitaire COVID-19 :

TRES IMPORTANT : En ces temps de crise sanitaire, les formalités de police pour passer les frontières même européennes sont très variables et souvent sans préavis. Il est donc **INDISPENSABLE** de consulter le site du Ministère de l'Europe et des Affaires Etrangères : www.diplomatie.gouv.fr

Concernant les formalités liées à la crise sanitaire du COVID-19, et au fameux « pass sanitaire », nous vous recommandons de vous tenir informé des dispositions, restrictions, et autorisations ou non, liées à la fréquentation des hôtels, des refuges (légalisation différentes des hôtels), restaurants, transports en communs, taxis, entrées dans les monuments, les parcs, etc.... Dans ce cadre, il peut arriver que vous deviez prévoir votre duvet personnel dans les hébergements en dortoirs.

Ces formalités étant particulièrement changeantes sans aucune anticipation et sans aucun préavis, les carnets de voyage ne peuvent donc pas être tenus à jour.

Aussi, nous vous recommandons de consulter régulièrement et jusqu'à votre départ le site internet suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/pass-sanitaire>

FORMALITES SANITAIRES, VACCINS

Vaccins obligatoires : aucun

Vaccins recommandés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/polio ; hépatites A et B.

Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.

N'oubliez pas les coordonnées de votre assurance en assistance – rapatriement que vous souhaitez utiliser pour ce séjour : nom de la compagnie + numéro d'appel d'urgence + numéro de contrat.

Dans le cas où vous faites appel à l'assurance de votre carte bancaire, veillez à prendre les coordonnées de la carte avec laquelle vous avez effectué le paiement de votre séjour (condition souvent indispensable pour utiliser leur assurance).

Si durant votre séjour vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, n'hésitez pas à en parler à votre accompagnateur. Il pourra ainsi prendre les dispositions nécessaires notamment du fait de l'éloignement des centres de secours.

TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant.

PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip...

Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl...).

Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron...).

Pansements hémostatiques (type Coalgan).

Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine).

Pensez à vous munir d'un nécessaire pour soigner les ampoules... Cela peut arriver à n'importe qui : le pli d'une chaussette mal enfilée, les chaussures mal lassées, un pied gonflé par la chaleur ou une marche prolongée, ... peuvent provoquer des ampoules. La double peau type Compeed© est très efficace, demandez conseil à votre pharmacien.

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc....

Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex...

Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine...

Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon...

MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal...

Pansements coliques : Smecta...

Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium...

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.

Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius...

Broncho dilatateurs : Ventoline

Corticoïdes : Solupred, Cortancyl...

TRAITEMENT DE L'EAU

Nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de ne consommer l'eau du robinet, des torrents ou des puits qu'après l'avoir traitée (environ 1 heure avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez). Vous devrez donc vous munir de pastilles pour purifier l'eau de type Hydroclonazone ou Micropur : Les 2 sont très efficaces, mais le Micropur, bien qu'un peu plus cher, ne donne pas de goût à l'eau.

VOS BAGAGES

Il vous faut prévoir un sac à dos de 30 à 40 litres pour randonner.

Veste en fourrure polaire.

Veste imperméable et respirante de préférence.

Tee-shirt (en fibre technique de préférence : carline, novadry).

Pantalon de randonnée adapté à la neige.

Sur pantalon imperméable et respirant de préférence.

Chemise ou polo à manches longues.

Plusieurs paires de chaussettes de randonnée, de préférence respirantes et adaptées à la randonnée hivernale.

Sous vêtements chauds.

Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.

1 maillot de bain et une serviette de bain.

Chaussures de randonnée montantes (afin de bien tenir la cheville) et imperméables, semelle type Vibram.

Sur bottes ou guêtres si vos chaussures ne sont pas imperméables.

Un bonnet.

Une écharpe.

Une ou deux paires de gants.

Une grande gourde (1,5 l minimum) avec gobelet.

Un couteau de poche.

Un nécessaire de toilette (Peignoir et nécessaire de toilette adapté sont fournis).

Une lampe de poche ou frontale dans le cas de départs matinaux.

Lunettes de soleil.

De la crème solaire et stick à lèvres écran total (OBLIGATOIRE !).

Un nécessaire pour soigner les ampoules (double peau de type compeed).

Du papier toilette et un briquet pour le brûler.

Des mouchoirs en papier.

Deux sacs en plastique (un pour le linge sale et un pour votre poubelle personnelle).

Votre pharmacie personnelle vue avec votre médecin. Voir ci-dessus à la rubrique « SANTÉ ».

Un petit sac plastique à fermeture hermétique (type sac de congélation) pour protéger vos papiers d'identité et votre argent.

Du papier journal pour sécher les chaussures si besoin (pas de magazines !).

Une lampe de poche (avec piles de rechange).

Un pantalon léger (style caleçon) pour les soirées.

Des bâtons de marche (ils peuvent être fournis pour ceux qui le souhaitent).

Et si vous le souhaitez, un appareil photo.

VOTRE SÉCURITÉ

Évitez d'emporter vos bijoux et des objets de valeur. Ne transportez jamais tout votre argent au même endroit sur vous ou dans vos bagages.

Gardez tous vos papiers (passeports, etc...) toujours sur vous.

Lors des pauses évitez de vous déplacer pieds nus, mettez toujours des chaussures, surtout sur le sable et les sols humides.

L'éloignement fréquent de tout centre de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux, etc...). De même, vous devez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, forêts...).

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

Évitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infection parasitaire).

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

BAIGNADES

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

LA « POLITIQUE » DE VIAMONTS *Trekking* DANS LES ALPES

LE RESPECT

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les

autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage.

CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

Ne laissez rien de votre passage... Emportez tout : kleenex, papier toilette (ou brûlez les) et déchets en tout genre. Nos guides et accompagnateurs, qu'ils soient étrangers ou français sont sensibilisés à ce problème.

LES PHOTOGRAPHES

Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez en photo, il n'y a aucun interdit. Pour les photos de personnes, les gens en général sont conciliants et acceptent avec plaisir d'être pris en photo, mais n'en abusez pas pour autant et n'hésitez pas, avant, à leur demander leur accord !

De plus, n'hésitez pas non plus à nous proposer vos plus beaux clichés, nous pourrions ainsi en faire paraître quelques-uns dans notre catalogue ou sur notre site, en mentionnant l'auteur, bien sûr !

AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

POUR SE RENDRE À L'AUBERGE SITUÉE A CHAPAREILLAN

Vous arrivez en voiture depuis Paris

Prendre l'autoroute A 64 directions Lyon/Genève.

Contournez Lyon en suivant la direction de Chambéry par la A46, puis la A432, pour ensuite rejoindre la A43/E70/E711.

A hauteur de Chambéry suivre la direction de Turin/Grenoble toujours sur la E70.

Prendre la sortie N°21 direction Chignin/Les Marches par la D1090.

Passez Les Manches et suivez la direction de Chapareillan.

Arrivé à Chapareillan prendre à droite Chemin des Noyers et continuer sur 106 m puis prendre à gauche Rue de l'Epinette et continuer sur 544 m et enfin prendre à droite Place de l'Eglise et continuer sur 5,4 km. Vous êtes arrivé.

Temps de trajet : 5h30 environ

Vous arrivez en voiture depuis Marseille

Prendre l'autoroute A 7 directions Lyon.

Arrivé à Valence bifurquez sur la A 49/A 48 direction Grenoble.

A Grenoble continuez direction Albertville sur la A 41/E 712.

Prendre la sortie N°22 direction Chapareillan.

Arrivé à Chapareillan, prendre à gauche Avenue de Grenoble et continuer sur 220 m, au rond-point, continuer tout droit Avenue de Grenoble et continuer sur 400 m, au rond-point, prendre à droite Place du Pilon et continuer sur 514 m, prendre à gauche Place de l'Eglise et continuer sur 5,4 km. Vous êtes arrivé.

Temps de trajet : 3h30 environ

Vous arrivez en train

Si vous arrivez en Gare de Chambéry il est possible de réserver le transfert gratuit depuis la gare jusqu'à l'auberge. Le rendez-vous est à 17h30 le jour 1 à la gare de Chambéry, le retour ce fait le jour 8 à 9h45 au même endroit.

De Paris, il existe des trains directs jusqu'à la gare SNCF de Chambéry.

De Lyon, il existe des trains directs jusqu'à la gare SNCF de Chambéry.

De Marseille, prendre le train jusqu'à Lyon, puis la correspondance pour Chambéry

Si vous désirez des informations sur les tarifs et horaires, appeler le 3635.

Vous arrivez par avion sur l'aéroport de Lyon

Prendre la navette (ou un taxi) pour se rendre à la gare Lyon Part-Dieu (Navette toute les 15 ou 30 minutes selon horaire)

Se reporter aux informations ci-dessus « si vous arrivez en train ».

COVOITURAGE

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur www.blablacar.fr.

LA MONNAIE

L'unité monétaire est l'euro.

POUR TÉLÉPHONER

Votre téléphone portable ne passera pas partout ; il se peut même qu'il ne passe pas durant toute une journée. Eteignez le ; ne gaspillez pas les batteries ; vous n'en apprécierez que mieux le silence de la montagne et les sons naturels.

LE CLIMAT

Le massif de la Chartreuse reçoit des précipitations pluvieuses et neigeuses en abondance tout le long de l'année, ce qui explique pourquoi la végétation est aussi luxuriante dans cette région. En effet ce massif agit comme une sorte de barrière pour les vents venants de l'océan Atlantique et retient les nuages.

Nous sommes en montagne à des altitudes allant jusqu'à plus de 2000m. Le froid peut survenir rapidement, alors qu'en journée les températures estivales de plein été sont chaudes. Le climat de type montagnard est propice parfois à de brusques changements de temps, notamment en fin de journée.

GÉOGRAPHIE

La Chartreuse est le plus petit massif des Préalpes du nord, il s'étend sur 400 km² pour une longueur de 42 km. Il est notamment entouré par la chaîne de Belledonne sur sa façade sud-est. Ce massif est situé dans le sud-est de la France, entre l'Isère et la Savoie en région Rhône-Alpes.

LA FAUNE ET LA FLORE

Dans le Parc Régional de Chartreuse possède une faune exubérante, on compte 2000 espèces dont 85 sont protégées. On retrouvera par exemple le Millepertuis, la Valériane des montagnes, le Drosera, de nombreuses orchidées...

Selon l'altitude on retrouvera des chênes, Sapin Blanc, Erable, Pin, Epicéa... Mais vous traverserez aussi de grandes prairies de fauches, pâturages et alpages, qui ont été créés dès le Néolithique.

Chez les mammifères, on pourra observer avec un peu de chance : Le lynx, le loup gris, le sanglier, le cerf, le mouflon, le bouquetin et bien d'autre.

Si vous levez les yeux vous pourrez voir filer au dessus de votre tête : L'aigle royal, l'autour des palombes, le faucon pèlerin, le hibou grand duc...

BIBLIOGRAPHIE

Pascal Sombardier, *Chartreuse inédite : Itinéraires insolites*, Glénat, coll. « Montagne Randonnée », 2006

Pascal Sombardier, *Randonnées en Chartreuse*, Glénat, coll. « Rando-Evasion », 2002

Jean-Marc Lazzaron, *Le Roi de la montagne : L'or du maquis de Chartreuse*, Éditions Cipangu, 2005

Alexis Nouailhat, Marie Tarbouriech, *Le Massif de la Chartreuse*, Éditions du Fournel, coll. « AQUARELLE », 2005

Lionel Montico, *Le Massif de Chartreuse : L'émeraude des Alpes*, Vu pour vous, 2004

Anne Da Costa, Fabian Da Costa, *Découvrir la Chartreuse*, La Taillanderie, coll. « Multiples », 2003

Parc naturel régional de Chartreuse, Guide Gallimard, 1999

CARTOGRAPHIE

1/ 25 000 IGN 3334 OT Massif de Chartreuse Sud

1 / 25 000 IGN 3333 OT Massif de Chartreuse Nord

PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB ou un lien Wetransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour ?

Afin d'enchaîner avec un autre trek ?

Vous désirez rester quelques jours supplémentaires afin de visiter une autre région ?

Contactez nous, nous aurons quelques « bons plans » à vous proposer !

LES SOUVENIRS QU'IL EST SYMPA DE RAMENER

Cartes postales.

Une bouteille de chartreuse, parfait comme digestif.

Pâtisseries locales.

EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

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 le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, ...) pour connaître vos réels besoins en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **APRIL Voyage** :

Option 1 : ANNULATION Confort : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.

Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **20 €** par personne.

Option 2 : PROTECTION SANITAIRE : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc...). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de cas contact (épidémie-pandémie) dans les 14 jours précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par manque de vaccination (épidémie-pandémie). Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible ou suite à mise en quarantaine pour une durée jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc...

Elle est d'un coût de **1 %** du prix du voyage, avec un minimum de **10 €** par personne.

Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

Option 3 : MULTIRISQUE Confort : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours). Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	28 €
De 351 à 700 €	40 €
De 701 à 1200 €	57 €
De 1201 à 2000 €	76 €
De 2001 à 4000 €	92 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :

- **Option 4 : Option : GARANTIE DES PRIX** : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.
- **Option 5 : Option : SPORTS ET LOISIRS** : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.
- **Option 6 : Option : PROTECTION SANITAIRE** : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2). Elle est d'un coût de **20 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.
Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 57 €, l'option

PROTECTION SANITAIRE sera donc de 11,40 €.

Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	6 €
De 401 à 700 €	9 €
De 701 à 1500 €	19 €
De 1501 à 2500 €	32 €
De 2501 à 3500 €	48 €
De 3501 à 5000 €	66 €
De 5001 à 7000 €	92 €

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Réduction FAMILLE / Groupe d'AMIS uniquement sur options 1 et 3 :

Il existe une formule qui peut être utilisée de 4 à 9 personnes inscrites sur le même contrat de voyage et avec la même option d'assurance.

Il s'agit d'une réduction de 20 % qui s'applique sur le prix de la prime d'assurance mais uniquement de la 4^{ème} à la 9^{ème} personne. Un tarif globalisé et personnalisé sera donc appliqué individuellement.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document mentionnant tous les détails vous sera envoyé par mail avec la confirmation de votre inscription.

POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site internet ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.

Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver »
- Indiquez le nombre de participants
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez)
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte.

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous envoyons une confirmation de votre départ.

Environ 3 semaines avant le départ vous recevrez un carnet de voyage pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à réception de ce carnet de voyage.

Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux...) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire... Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :

Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !

Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car le groupe ou un hébergement est complet.

ALORS NE TARDEZ PAS ! POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS... AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter d'urgence pendant ce séjour, faites-nous appeler. Nous leur communiquerons le numéro de téléphone du prochain hébergement et/ou nous les mettrons directement en contact avec vous, notamment s'ils ont besoin d'aide.

Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions.

Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :

- Nous appeler au : **05 61 79 33 49**
- Nous envoyer un fax : **05 61 95 83 35**
- Nous demander par mail de **vous rappeler** sur votre téléphone
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Nous contacter via notre site internet : www.viamonts.fr

- Ou encore nous écrire à :



07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS