









SÉJOUR RAQUETTES ET DÉTENTE EN CHARTREUSE

Venez vivre l'aventure en Chartreuse en hiver !

Au départ de votre hébergement confortable, ce circuit vous permettra une découverte complète du massif de la Chartreuse, massif des Préalpes peu fréquenté avec un terrain de jeu idéal pour la randonnée hivernale en raquettes.

Vous randonnerez en étoile au cœur du massif, dans une authentique chambre d'hôtes d'où vous pouvez partir en raquettes directement. Chaque sortie vous permet de découvrir le charme et la variété de ce massif entre alpages et sommets panoramiques, hameaux et faune préservés, le tout en profitant de moments de détente en soirée avec le bain nordique et les bons petits plats de votre hébergement.

 Région	Alpes du nord
 Activité	Randonnée raquettes
 Durée	5 jours
 Groupe	5 à 8 personnes
 Code	RRCHAR
 Prix	A partir de 890 €
 Niveau	2/5
 Langue(s)	français

PROGRAMME

📍 Jour 1 **Première découverte de la Chartreuse**



Accueil à la gare de Grenoble dans la matinée et transfert en Chartreuse. Vous vous installez dans votre chambre d'hôte et profitez d'une balade dans les alentours du village pour une première approche de ce territoire. Un rando facile à travers les prairies et la forêt où il n'est pas rare de rencontrer quelques chevreuils et autres mammifères à l'orée des bois...

2h de randonnée. Dénivelé +: 200m. D-: 200m

Nuit en chambre d'hôtes

📍 Jour 2 **Le Col de la Ruchère et monastère de la Grande Chartreuse**



Aujourd'hui vous commencez votre randonnée au pied du Charmant Som, proche du musée de la Grande Chartreuse. Vous pouvez en profiter pour visiter ce musée, qui témoigne de la vie des moines Chartreux (en option). Cette randonnée vous emmènera jusqu'au col de la Ruchère non loin des sommets des "Grand" et "Petit" Som. Au retour vous passerez par le fameux monastère des pères Chartreux, qui n'est pas ouvert à la visite touristique mais que vous pourrez admirer de l'extérieur.

5h de marche; Dénivelé +: 620m; Dénivelé -: 620m. Nuit en chambre d'hôtes à Saint-Pierre de-Chartreuse

📍 Jour 3 **Ascension du Charmant Som**



Aujourd'hui vous partez à l'ascension d'un sommet accessible en Chartreuse: Le Charmant Som (1867m) par le Col de Porte. Au départ de Sarcenas (20min), cette randonnée vous emmènera jusqu'à l'Oratoire d'Orgeval (1637m) en passant par les chalets du Charmant Som (fermés en hiver) pour arriver au sommet où le panorama à 360° est exceptionnel. Vous pourrez admirer le massif de la Chartreuse avec en première ligne la Grande Sure (1920m) et si vous êtes chanceux, vous pourrez apercevoir le Mont-Blanc au Nord-Est par beau temps.

4h de marche; Dénivelé +: 570m; Dénivelé -: 570m; Nuit en chambre d'hôtes à Saint-Pierre de Chartreuse.

📍 Jour 4 **Le désert d'Entremont**



Aujourd'hui, vous randonnez à la découverte d'hameaux de montagne isolés entre alpages et forêts d'épicéas, et profitez de superbes vues sur le Mont Granier (1933m) puis sur les principaux sommets du massif.

Environ 4h30 de marche; Dénivelé +:550m; Dénivelé -: 550m. Nuit en chambre d'hôtes

📍 Jour 5 **Le Tour de l'Alpette**



Pour finir votre escapade en raquettes en Chartreuse, vous réaliserez une belle randonnée vers les hauts de Chartreuse. Une fois arrivé à « l'Alpette » du Marcieu, au-dessus de la forêt, vous pourrez profiter d'un magnifique panorama sur le passage de l'Aulp du Seuil, le Mont-Blanc et le massif de Belledonne. Vous rentrez ensuite en direction de la gare de Grenoble où se termine votre semaine dans l'après midi.

3h de marche; Dénivelé +: 470m; Dénivelé -: 470m.

Les itinéraires peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou du niveau de condition physique des participants. En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut adapter en fonction des différents impératifs pouvant se présenter.

Départs pour les groupes parlant français :

Pas de départ pour l'instant

Code voyage: RRCHAR

Le prix comprend

- L'hébergement en pension complète
- L'accès au bain nordique tous les soirs
- Les transferts sur place
- Les raquettes et les bâtons

Le prix ne comprend pas

- Les transferts jusqu'au point de rendez-vous
- Les frais de dossier
- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Le repas du J1

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 30% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï France se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

Annulation

Conditions et frais d'annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue
- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

Cas particuliers :

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens (si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants), 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront

facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.

- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit à une assurance multirisque ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement. Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription.

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï France et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Altaï France se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï France peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï France, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï France pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient, nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

Cession du contrat

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï France. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page:

france.altabasecamp.com/fr/assurance

Dans le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

Encadrement

Notre randonnée est encadrée par un Accompagnateur en Montagne. Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

Alimentation

Les pique-niques du midi sont à prendre le matin au chalet vous aurez le choix: salades, charcuteries, fromages du pays, fruits. Le soir, les repas sont complets et servis dans les différents lieux d'hébergement.

Durant les randonnées, l'accompagnateur propose des " en-cas " à base de fruits secs, de barres de céréales ou autres gourmandises énergétiques.

Hébergement

En chambres doubles/twin dans une chambre d'hôte avec accès au bain nordique.

Déplacement et portage

Vous randonnez avec vos affaires à la journée dans un sac de 35/40L.

Vos valises sont laissées dans votre hébergement.

Pourboires

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Équipement fourni sur place

- Des raquettes et bâtons.

- Suivant les conditions nivologiques, il est nécessaire d'être équipé d'un appareil ARVA.

Au préalable, une information sera donnée quant à l'utilisation de ce matériel de sécurité qui se généralise de plus en plus.

Équipement indispensable

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité :

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse) ou un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- une veste en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui séchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram (penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude

- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sac)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

Matériel

- Une petite lampe de poche(avec piles de rechange)
- Bâtons de marche télescopiques (conseillés)
- Une gourde d'un litre d'eau minimum
- Un couteau, une cuillère, et une fourchette
- Un tupperware individuel en plastique, pour les salades de midi.
- Crème de protection solaire (peau et lèvres),
- Papier toilette + briquet (pour le bruler).

- Facultatif : appareil photo, jumelles ...

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement, vous permettra de vous adapter, agréablement aux débordements d'humeur de dame montagne !

Bagages

Vous prévoyez 2 sacs :

- Un sac de voyage pour contenir l'ensemble de vos affaires personnelles.
- Un sac à dos 35/40L avec large sangle ventrale et sangle de poitrine, et accroches sur le sac pour porter les raquettes. Pensez à un sac poubelle pour isoler le linge de rechange de l'humidité.

Dans votre sac à dos vous y glisserez :

Vêtements chauds (polaire, pantalon, bonnets et gants)

Vêtements de pluie

Gourde

Appareil photos

Crème solaire

Et votre pique nique de la journée

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'emporter vos médicaments personnels : aspirine, double-peau, élastoplast, pansements, désinfectant local, compeed, etc....

Passeport

Non

Visa

Non

Carte d'identité

Non

Vaccins obligatoires

Non

Santé / recommandations sanitaires

Avant votre séjour, préparez votre corps aux futurs efforts physiques. Si vous pratiquez un sport pendant la semaine, ne changez rien! Si vous êtes plutôt voiture, ascenseur, bureau: essayez de prendre les escaliers, de marcher une à deux heures par semaine, faites du vélo ou VTT, nagez ...afin de solliciter, préparer vos muscles, articulations, votre coeur aux différentes activités physiques à venir (même en niveau facile).

En montagne, l'eau coule souvent en abondance, mais elle n'est pas toujours potable! Demander l'avis à votre accompagnateur, faites le plein aux fontaines d'eau potable dans les villages, dans les bassins chez les particuliers (en ayant demandé préalablement l'autorisation!).

L'accompagnateur emporte souvent avec lui un thermos d'eau chaude, pour les pauses thé pendant la randonnée.

INFORMATIONS MESURES SANITAIRES COVID-19 :

Sur nos séjours en France, toutes les mesures nécessaires ont été prises afin de respecter les consignes sanitaires formulées par le gouvernement:

- Dans les hébergements et restaurants, les sanitaires (toilettes comme salles de bain) sont désinfectés plusieurs fois par jour.
- En refuge, la distanciation est mise en place selon un protocole propre à chaque refuge (un lit sur deux ou encore éloignement des lits), les couvertures et les draps ne sont pas proposés par l'hébergement. Il sera donc nécessaire d'apporter votre propre duvet et drap de sac.
- Dans les hôtels, les règles sont aussi respectées, notamment dans les espaces communs (salon et restauration en autre). Dans les chambres, les draps et couvertures sont fournis.
- Le port du masque sera obligatoire lors des transferts en véhicules qui sont désinfectés avant et après chaque déplacement.

Lors de voyage en groupe, votre guide sera à votre écoute pour répondre au mieux à vos questions.

Aussi, nous n'imposons pas la chambre individuelle pour les personnes qui s'inscrivent seules. Vous partagez alors la chambre, les sanitaires et la salle de bain avec une autre personne. Cela induit que vous acceptez d'assumer les conséquences de cette promiscuité. Vous pouvez toutefois décider de réserver une chambre individuelle moyennant un supplément et sous réserve de disponibilité.

Nos équipes locales mettent tout en oeuvre afin que votre voyage se passe dans les meilleures conditions possibles et que vos vacances se passent magnifiquement bien. Vous avez raison de nous faire confiance.

Climat

En massif montagneux, le climat est évidemment fonction de l'altitude, mais aussi du versant. Au nord et à l'ouest, les Alpes sont assez humides et bien enneigées l'hiver au dessus de 1500 m. Au sud, les précipitations venant majoritairement de l'océan Atlantique, donc de l'ouest ont plus de difficultés à venir arroser les pentes à cause de l'effet de foehn. Le climat est donc plus sec et ensoleillé à mesure que l'on s'approche de la Méditerranée.

Géographie

Grande chaîne montagneuse du sud de l'Europe centrale, les Alpes forment un arc de cercle de 1.200 kilomètres de long, entre le golfe de Gênes et le Danube, au niveau de Vienne. Les Alpes sont la chaîne montagneuse la plus haute et la plus densément peuplée d'Europe: occupant plus de 240.000 kilomètres carrés, elles sont habitées par environ 20 millions de personnes. Les vallées sont habitées toute l'année; les hauts plateaux comprennent des pâturages et des habitations saisonnières. Plus haut, dans les zones où les arbres ne poussent plus, on trouve des pâturages et des installations de loisir.

Situation environnementale

Il y a depuis déjà plusieurs années en France une forte prise de conscience collective de la politique environnementale. Protéger la nature et les espaces préservés, amoindrir la pollution, faire attention à sa consommation d'énergie ... sont des thèmes récurrents et d'importance nationale. En trek ou plus largement dans les voyages d'aventure, l'intérêt est d'ordre majeur, l'équilibre écologique des espaces traversés étant très fragile. La vigilance, l'attention et la responsabilité est du ressort de tous, chacun est acteur du maintien de la propreté, de l'état des lieux, de la pollution.

Le traitement des déchets

Les organisations locales s'occupent de la gestion des déchets dans les sites naturels. Le système de collecte et de traitement des déchets est opérationnel : les poubelles de tri sélectif, les collectes publiques et privées.

Ressources en eau

L'approvisionnement en eau n'est pas une problématique majeure en France. L'eau est potable pour les voyageurs. Nous mettons en place des pratiques de gestion de l'eau (consommation minimale journalière, limitation de l'impact sur la biodiversité locale et sur les populations et utilisation de détergents écologiques).

Ressources en bois :

En France les ressources en bois sont nombreuses. La déforestation reste minime.

Si possible, nous minimisons l'utilisation du gaz et privilégions l'utilisation de combustible renouvelable.

Sites naturels

Le territoire français possède des Parcs nationaux, parcs régionaux et autres espaces protégés : Parc national des Cévennes, Parc national des Ecrins, Parc national de La Guadeloupe, Parc amazonien de Guyane, Parc national du Mercantour, Parc national de Port-Cros, Parc national des Pyrénées, Parc national de La Réunion, Parc national de la Vanoise, 47 parcs naturels régionaux, ...
Gestion : Parcs Nationaux de France (www.parcsnationaux.fr), Fédérations des Parcs Naturels Régionaux de France (www.parcsnaturels-regionaux.fr), Office Nationale des forêts (www.onf.fr), Réserves Naturelles de France (www.reserves-naturelles.org), Conservatoire du Littoral (www.conservatoire-du-littoral.fr), ...

Nous respectons la réglementation et les usages en vigueur dans les parcs nationaux, les parcs régionaux et les autres espaces protégés.

Tourisme responsable

TOURISME RESPONSABLE :

Altaï France œuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables.

L'harmonisation des pratiques assure :

- Une juste répartition des retombées économiques
- L'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement
- L'information des voyageurs au respect des populations locales et de l'environnement et le recueil de leurs ressentis à leur retour

Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable :

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc.
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'un chauffage individuel. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de le réduire systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la

chambre.