



SÉJOUR – PARC RÉGIONAL DE LA CHARTREUSE

CHARTREUSE - ISERE - ALPES

Ce séjour dans le Parc Naturel Régional de Chartreuse, dans le massif de la Chartreuse (Isère), permet de randonner dans un massif préservé : parois verticales, forêt, flore et faune remarquables, etc. Lors de la nuit passée en bivouac ou refuge, au choix, la connexion à la nature sera totale.

Ces 2 jours sont une véritable parenthèse, une période de détente et de reconnexion avec soi. L'itinéraire nous permettra de rencontrer : la faune (chamois, marmottes, etc.), la flore, le patrimoine et des paysages majestueux.

2 JOURS, 1 NUIT
335 € / PERS TOUT COMPRIS

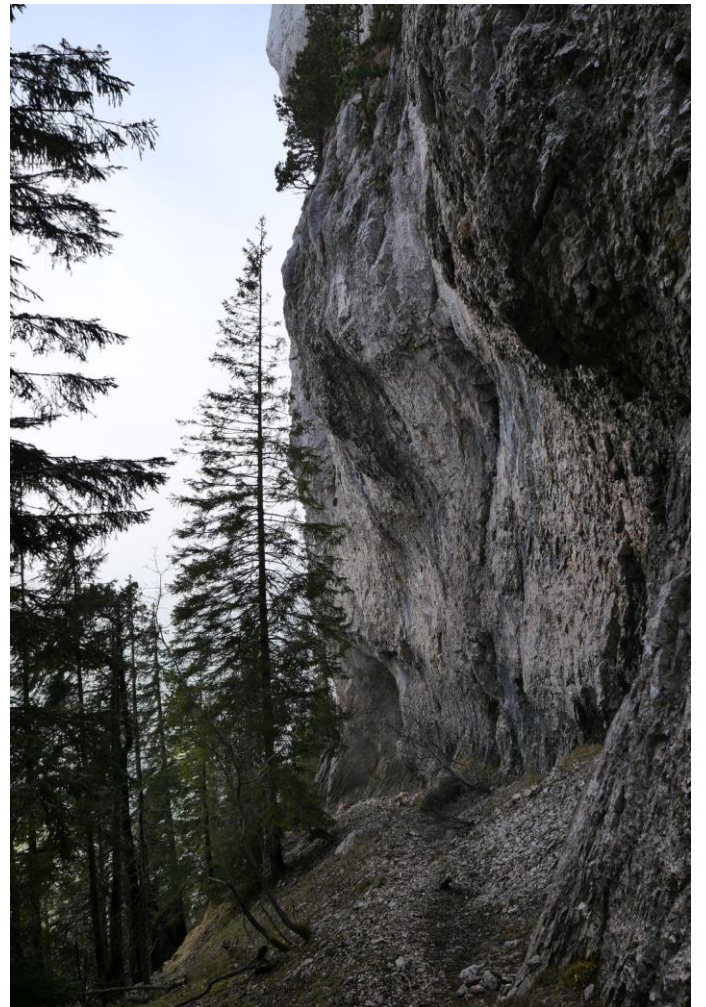
SECTEUR	Chartreuse, Isère, Alpes
DÉPART DE LA RANDONNÉE	Saint-Pierre d'Entremont
PUBLIC	Adultes (groupe restreint)
DÉNIVÉLÉE POSITIVE	1100 mètres par jours environ
ALTITUDE MAXIMALE	1900 mètres
DISTANCE	17 kilomètres par jour environ
DURÉE	2 jours
DIFFICULTÉ TECHNIQUE	Marcheur occasionnel

UNE QUESTION ?
06 75 08 04 79



Encadrant et organisateur
Sylvain REED - Accompagnateur en
Montagne (Diplôme d'État d'Alpinisme)
PLÉNITUDE DÉCOUVERTE
Poteau Saint Luc - Quartier La Beaumette
05140 Aspres sur Buech

N°SIRET : 811 753 292 00036 | N°Carte Professionnelle :
06416ED00087 | Immatriculation au registre des
opérateurs de voyages et de séjours : IM005190004
Garantie financière : GROUPAMA ASSURANCE-CRÉDIT &
CAUTION, 8-10 RUE D'ASTORG, 75008 PARIS, France
Assurance de responsabilité civile professionnelle : MMA
IARD, 14 BOULEVARD MARIE ET ALEXANDRE OYON,
72030 LE MANS, France





JOUR 1

Le rendez-vous est fixé au Chalet du Cirque de Saint Môme, D45C, 73670 Saint-Pierre d'Entremont, à 9h.

Le parcours original de ce premier jour permet de découvrir des paysages grandioses. L'ascension du sommet du Pinet permettra l'observation d'un panorama de la vallée de l'Isère.

En fin d'après-midi, nous rejoindrons notre lieu d'hébergement : Chalet du Cirque de Saint Môme.

DÉNIVELÉE POSITIVE	1100 mètres
DÉNIVELÉE NÉGATIVE	- 1100 mètres
ALTITUDE MAXIMALE	1867 mètres
DISTANCE	16 kilomètres
DURÉE	6 heures

JOUR 2

Depuis notre lieu d'hébergement nous débuterons le cheminement de ce jour n°2. Nous approcherons la magnifique cascade du cirque de Saint-Môme, puis cheminerons vers les crêtes de Lances de Malissard. Le parcours original de ce deuxième jour offrira des découvertes surprenantes. En fin d'après-midi, nous rejoindrons notre lieu de départ, le Chalet du Cirque de Saint Môme.

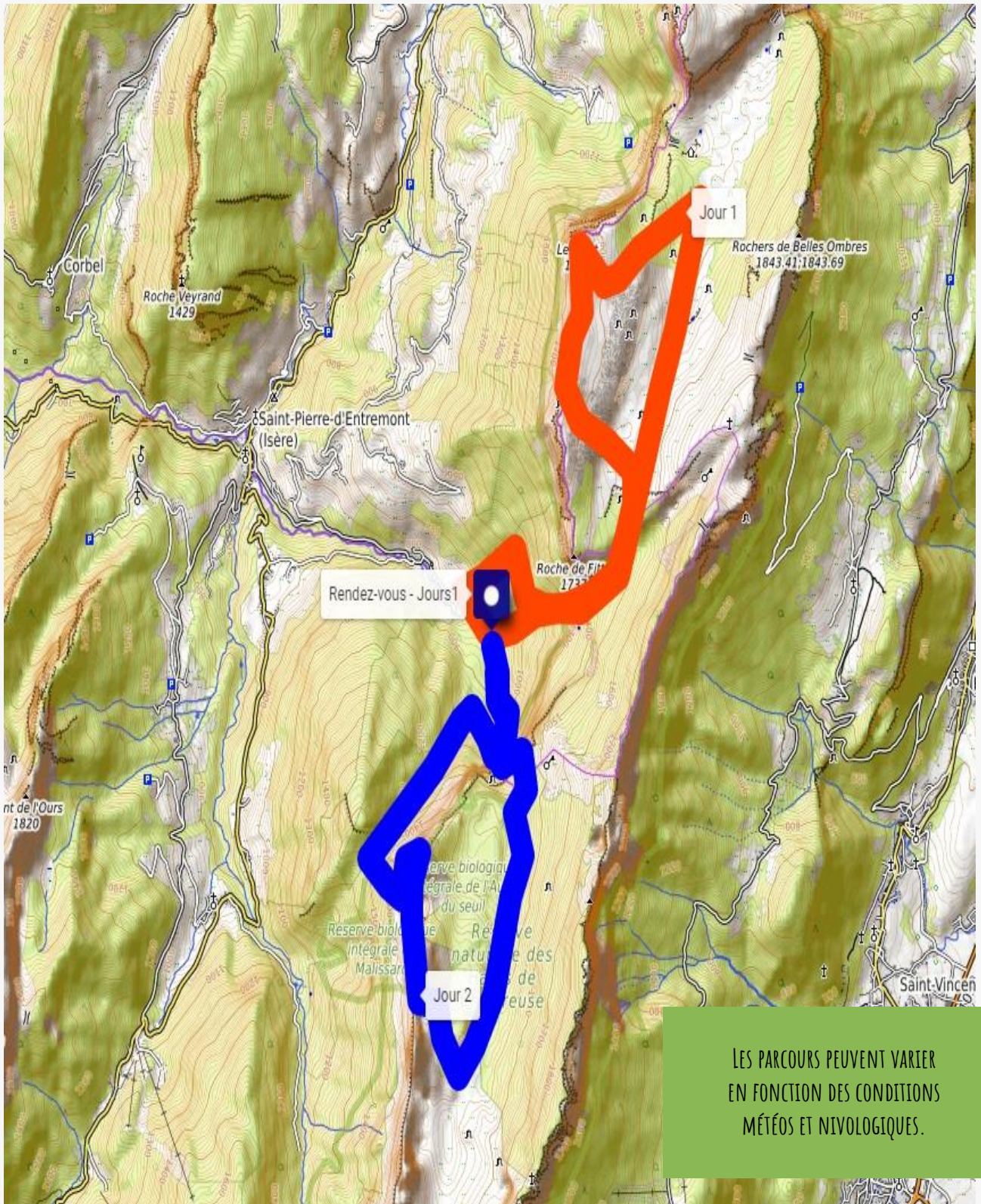
DÉNIVELÉE POSITIVE	1100 mètres
DÉNIVELÉE NÉGATIVE	- 1100 mètres
ALTITUDE MAXIMALE	1900 mètres
DISTANCE	17 kilomètres
DURÉE	6 heures



LES PARCOURS PEUVENT VARIER
EN FONCTION DES CONDITIONS
MÉTÉOS ET NIVOLOGIQUES.

CARTE, SECTEUR

<https://framacarte.org/m/124617/>



RENDEZ-VOUS

Le rendez-vous est fixé au Chalet du Cirque de Saint Môme, D45C, 73670 Saint-Pierre d'Entremont, à 9h :

<https://goo.gl/maps/k96i93ChEn4TrXW5A>

Accueil par votre accompagnateur, présentation du séjour, distribution du matériel, etc.

En cas de problème (retard), merci de prévenir Sylvain.

FIN DU SÉJOUR

Le séjour s'achèvera vers 17h, le deuxième jour au Chalet du Cirque de Saint Môme.

ACCÈS

EN VOITURE

Pour venir au Chalet du Cirque de Saint Môme, D45C, 73670 Saint-Pierre-d'Entremont :

<https://goo.gl/maps/k96i93ChEn4TrXW5A>

EN COVOITURAGE

Le site « Blablacar » vous permettra d'organiser votre covoiturage (chauffeur ou passager).

Dans tous les cas, si vous rencontrez des difficultés pour organiser votre trajet, contactez Sylvain.

DÉPART GARANTI

À partir de 3 personnes.

TAILLE DU GROUPE

6 personnes maximum.

HÉBERGEMENT

PENSION COMPLETE, AU CHOIX :

Bivouac sous tente (prêt du matériel) ou Chalet du cirque de Saint Môme :

<https://chalet-saintmeme.fr/> (nuit en petit dortoir)

REPAS

Tous les repas sont compris.

SI REFUGE GARDE

- Tous les petits déjeuners seront préparés par les gardiens. Ils seront dégustés sur place.
- Concernant les pique-niques des midis, ils seront préparés par les gardiens des refuges, nous les mangeront lors des randonnées, en pleine montagne.
- Les repas du soir seront préparés par les gardiens. Ils seront dégustés sur place.

SI BIVOUAC

- Le repas des matins, des midis et des soirs seront préparés lors des bivouacs. Prêt du matériel pour cuisiner (réchaud, etc.).

UNE QUESTION ?

06 75 08 04 79

<https://www.plenitude-decouverte.com>
sylvain.reed@plenitude-decouverte.com



MATÉRIEL À EMPORTER

ÉQUIPEMENTS

- Sac à dos (> 35 litres)
- Sur-sac à dos imperméable
- Bâtons de randonnée (PRÊT)
- Lunettes de soleil
- Gourde (3 litres)
- Couteau
- Papiers d'identité
- Téléphone portable
- Drap pour le couchage (type sac à viande)
- Sac de couchage si nuit en bivouac (location possible, température confort < 5°C).
- Matelas de randonnée (PRÊT)
- Tente de randonnée (PRÊT)

VÊTEMENTS

- Chaussures de randonnée montantes
- Chaussettes de marche (+ paires de rechange)
- Pantalon
- Sur-pantalon imperméable
- Sous-pantalon (type caleçon long)
- T-shirt (+ rechange)
- Veste polaire
- Veste type « doudoune »
- Veste coupe-vent / imperméable
- Chapeau / Casquette
- Bonnet
- Paire de gants

DIVERS

- Barres céréales, fruits secs, etc.
- Tous les repas dans le sac à dos (si pas option pension-complète)
- Crème solaire (peau et lèvres)
- Mouchoirs et papier toilette
- Lampe frontale
- Mini-trousse de toilette (brosse à dent...)
- Mini trousse à pharmacie
- Appareil photos

MATÉRIEL DE SÉCURITÉ

- Votre accompagnateur disposera d'une balise satellitaire pour alerter les secours si besoin.
- Une trousse de premiers secours sera en sa possession. Elle ne remplace pas la trousse que vous devez avoir avec vous (pansements, etc.)

ASSURANCE

Elle est facultative mais nous vous proposons l'assurance suivante :

- Annulation (de votre part, remboursement des sommes engagées)
 - Assistance/Rapatriement
 - Dommage bagages
- Elle doit être souscrite et réglée en totalité aussitôt après l'inscription auprès de notre partenaire Europ Assistance. Disponible lors de la réservation du séjour (les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin vous seront fournis par cet assureur).

INCLUS

- Séjour randonnée guidée.
- Hébergement au choix : refuge gardé (suivant période) ou bivouac (prêt du matériel, sauf le sac de couchage).
- Tous les repas.
- Adaptation des itinéraires de randonnée en fonction du groupe.
- Rythme de marche adapté au groupe.
- Explications et observations : faune, flore, patrimoine, géologie, comment vivre en montagne, etc.
- Taille du groupe 6 personnes maxi.
- Assurance secours/rapatriement de base.

PAS INCLUS

- Transport pour venir au lieu du rendez-vous.
- Assurance annulation (de votre part) / multirisque renforcée.
- Vivres à grignoter durant les randonnées (barres de céréales, fruits secs, etc.).
- Toutes les boissons autres que de l'eau.

UNE QUESTION ?

06 75 08 04 79

<https://www.plenitude-decouverte.com>
sylvain.reed@plenitude-decouverte.com





MARCHEZ AVEC VOS SENS.

Plénitude Découverte vous invite à revenir à l'essentiel, en petit groupe et à votre rythme : être en harmonie avec la montagne, s'émerveiller de sa faune et sa flore, vivre au rythme de la nature, dormir à la belle étoile ou en hébergement authentique, en prendre plein les yeux, respirer librement et marcher avec ses sens.

