

CHARMES DE CHARTREUSE



Falaises calcaires aux reliefs abrupts, hauts plateaux d'alpage, profondes forêts de hêtres et de sapins : entre Isère et Savoie, la Chartreuse est le plus petit massif des Préalpes, et c'est aussi le plus charmant !

Son histoire est bien sûr liée à celle des moines chartreux, qui y fondèrent au XI^{ème} siècle le monastère de la Grande Chartreuse - et créèrent la célèbre boisson éponyme, dont le secret de fabrication est toujours bien gardé !

Ce massif, labellisé parc régional en 1995, renferme de petits bijoux : le cirque de Saint-Même et ses cascades limpides, le beau sommet de Chamechaude, de jolies rivières.

C'est justement au bord du Guiers que nous allons élire domicile pour la semaine, dans un hôtel tout simple et très accueillant. Il est situé à deux pas de Saint-Pierre-de-Chartreuse, village principal du massif, à la fois dynamique et très paisible, où se trouve en plus un espace balnéo !

- ▶ Randonnée en étoile de niveau moyen
- ▶ 7 jours - 6 nuits - 5 journées de marche
- ▶ 5 à 6h de marche par jour, dénivelés positifs moyens de 600 à 1000m.
- ▶ Terrain : bons sentiers avec passages techniques (barres rocheuses) sans difficulté, hors sentier facile
- ▶ Portage : affaires pour la journée, eau, pique-nique
- ▶ Hébergement : hôtel de montagne, chambres de 2
- ▶ Transferts : avec mon véhicule + voitures personnelles
- ▶ Nombre de participants : 5 à 10 personnes

16 - 22 août 2026

- Pour un groupe de 5 : 1120 €
- Pour un groupe de 6 : 1060 €
- Pour un gpe de 7 et + : 1025 €

Niveau moyen

**Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

PROGRAMME

Jour 1 : dimanche 16 août : accueil à Saint-Pierre-de-Chartreuse.

Accueil à 18h à St-Pierre-de-Chartreuse à l'hôtel Ô Caprices du Guiers. Installation, dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 2 : lundi 17 : Charmant Som par les crêtes du Monfromage

Court transfert au col de Porte. Pour parvenir à ce sommet accessible très facilement grâce à un parking tout proche, nous suivons plutôt une crête boisée puis un itinéraire bis loin des foules.

+/- 600m, 5h. Nuit à l'hôtel.

Jour 3 : mardi 18 : Chamechaude

Toujours au départ du col de Porte, aujourd'hui au menu, le sommet de la Chartreuse (2082m) ! Ça monte raide, ça monte bien ! Beau final panoramique.

+/- 800m, 4h30. Nuit à l'hôtel.

Jour 4 : mercredi 19 : traversée des Hauts Plateaux

Aujourd'hui, grâce à une navette de voitures, nous pouvons profiter au maximum de ces magnifiques espaces suspendus que sont les hauts plateaux de Chartreuse. Montée au col de l'Alpette, ascension de la Croix de l'Alpe (1821m) et redescente par le vallon de Pratcel sur le cirque de Saint-Même.

+ 700m, - 700 à 1000m, 6h. Nuit à l'hôtel.

Jour 5 : jeudi 20 : la Grande Chartreuse et le Petit Som

Départ ce matin près de notre hôtel ; nous longeons le monastère de la Grande Chartreuse (fermé au public) pour grimper au col de la Ruchère puis, par une astucieuse et facile cheminée, au sommet du Petit Som (1761m). Retour par le pas du Loup et la belle forêt qui entoure le monastère. Pour ceux que ça intéresse, visite possible (non incluse, 10€) du musée de la Correrie consacrée aux Chartreux.

+/- 900m, 5 à 6h. Nuit à l'hôtel.

Jour 6 : vendredi 21 : Dôme de Bellefont

Un aller-retour aujourd'hui pour cette belle balade au départ de la Scia, sous les Lances de Malissard et en direction du Dôme de Bellefont (1975m) et son superbe panorama qui clôt la semaine en beauté. Après la rando, pour les motivés, aller-retour possible (1h) à la Coopérative laitière des Entremonts pour acheter du fromage, ainsi qu'à la boutique artisanale de Saint Pierre d'Entremont.

+/- 600m, 5h. Nuit à l'hôtel.

Jour 7 : samedi 22 : fin du séjour

Après un dernier petit-déjeuner ensemble, séparation vers 8h30.

Le programme indiqué ci-dessus est indicatif. Il peut être adapté et modifié par votre encadrante, en fonction de différents aléas : condition physique du groupe, disponibilité des hébergements, état de certains sentiers, conditions météo, sanitaires, etc... sans pour autant nuire à votre séjour.

Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration du dîner du J1 au petit-déjeuner du J7 sur une base de tarif en chambre pour 2 personnes
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- Les transferts prévus au programme

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons
- Le supplément chambre seule
- Le transfert A/R chez vous - St-Pierre-de-Chartreuse
- L'assurance annulation (vivement recommandée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « le prix comprend »

DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le dimanche 16 août à 18h à St Pierre de Chartreuse à l'hôtel Ô Caprices du Guiers
- ▶ Fin du séjour le samedi 22 août à 8h30 au même endroit.

Pour aller à Saint-Pierre-de-Chartreuse :

- En train : jusqu'à Grenoble (mieux que Chambéry pour les bus). Attendez que le séjour soit confirmé avant d'acheter des billets non remboursables.
- De Grenoble à St Pierre : bus T40, horaires [ici](#) ; arrêt La Diat, l'hôtel est juste à côté. À l'aller le dimanche, bus à Grenoble à 14h15, arrivée 15h20 ; au retour le samedi, bus à Grenoble à 8h35 à St Laurent du Pont (15 min en voiture) ou à 10h42 à La Diat. Je peux peut-être vous déposer à Grenoble (à confirmer pendant le séjour).
- En voiture : parking près de l'hôtel, covoiturage conseillé avec d'autres participants.

HÉBERGEMENT - RESTAURATION

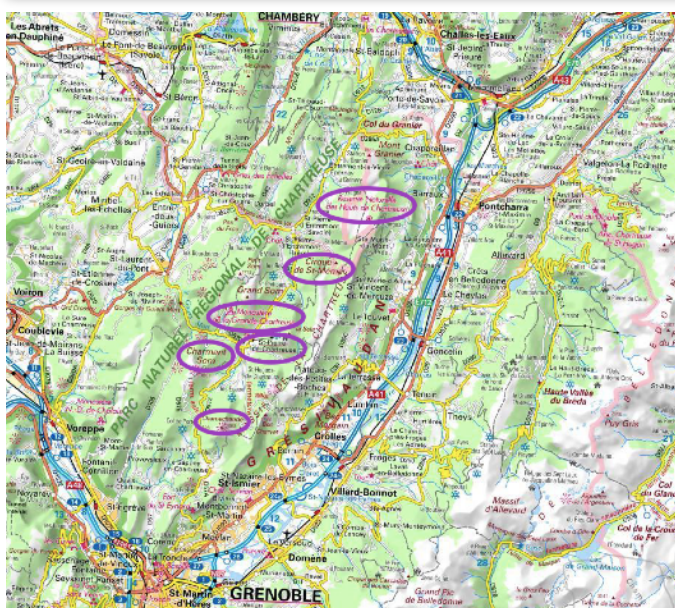
- Petit hôtel de montagne chaleureux situé au hameau de la Diat, à 80 mètres de dénivelé sous le village de St Pierre (10 mn à pied).
- Chambres pour 2 personnes, chambre seul(e) en supplément sous réserve de disponibilité. Salle de bains privative. Site [ici](#). Pique-niques fournis par l'hôtel.

BIEN-ÊTRE

Après les randos, possibilité d'aller aux bains Oréade dans le village de St Pierre (non inclus). Sauna 18€, balnéo 36€, compter environ 2h. Site [ici](#). Réservation anticipée nécessaire.

LOGISTIQUE

- Trajets en véhicule pour rejoindre les départs de rando : j'aurai 4 places dans mon véhicule.
- En sus, utilisation des voitures personnelles.



ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter dans votre sac à dos : vos affaires pour la journée (vêtement de pluie, vêtement chaud, casquette, lunettes, crème solaire, etc) + l'eau (1,5 à 2 litres) et le pique-nique. Attention, cela prend de la place, veillez à avoir un sac suffisamment grand.

Pour la journée :

- Un sac à dos de 30 litres environ, avec un sursac protecteur imperméable
- De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, bonne adhérence de la semelle, ni trop usées, ni trop neuves !
- Tenue de randonnée : T-shirt, short
- 1 polaire légère
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac (obligatoire) ; surpantalon de pluie (vivement recommandé)
- 1 bonnet ou bandeau et une paire de gants ou sous-gants Mérinos (obligatoire)
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire
- En cas de fortes chaleurs, une chemise légère à manches longues (ou paréo) peut être très utile
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 1,5 à 2 litres d'eau
- 1 couteau de poche et une cuillère pour les pique-niques ; je vous fournirai des boîtes Tupperware et des gobelets
- Bâtons de rando vivement recommandés voire obligatoires
- Sacs plastiques ou sacs étanches pour emballer vos affaires et le pique-nique
- Jumelles si vous avez l'habitude de vous en servir

Pour les soirées et nuits à l'hôtel :

- Chaussures, chaussons ou sandales d'intérieur
- Multiprise pour charger des appareils
- Lampe frontale et boules Quiès
- Si vous voulez aller aux bains Oréade : maillot de bain + 2 serviettes + petit sac souple

Pharmacie :

- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (désinfectant, double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (prenez l'ordonnance si traitement).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir avant le départ de tout problème médical.
- N'oubliez pas non plus de me signaler à l'avance (avant le mois de juillet) une allergie alimentaire ou régime particulier.

Et aussi :

- Argent liquide pour les éventuelles boissons dans les refuges pendant les randos
- Réseau téléphonique OK à l'hôtel, wifi. Réseau en montagne variable.
- Une petite spécialité de chez vous sera bienvenue!

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s), le tout dans une pochette étanche.
- Conformément à la législation, Semelles au Vent est doté d'une assurance Responsabilité civile professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une Responsabilité civile individuelle.
- Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir avant et au cours de votre séjour, il est indispensable de posséder une garantie multirisque couvrant les frais d'annulation, d'assistance et de rapatriement. Semelles au Vent vous propose une formule d'assurance : Assurance voyage multirisques Europ Assistance (6,5% du montant du séjour). Elle est facultative et doit être souscrite, s'il y a lieu, lors de l'inscription. Si vous êtes assuré par ailleurs, nous vous demandons, avant votre départ, de nous adresser une attestation mentionnant les garanties, le n° de contrat et coordonnées de votre assurance personnelle.

CARTE

IGN Top 25 3333 OT Chartreuse Nord et 3334 OT Chartreuse Sud

IMPORTANT : les baignades se font sous votre propre responsabilité.

Merci à Lizza Boitard-Thomas pour les photos !

