

AVEC MON ANE..., DANS LE PARC DE CHARTREUSE

**Randonnée itinérante en tentes et gîte d'étape
5 jours, 4 nuits, 4,5 jours de randonnée avec des ânes bâtés**



L'été est enfin là ! Fleurs, oiseaux, papillons, tous sont éveillés..., il est temps d'en profiter. On part en vacances, on part en montagne. Mais quelle idée !? Le temps est suspendu et c'est si accessible. La vie au naturel, un retour à l'essentiel à partager avec nos enfants.

On pose tous ensemble nos valises à l'arrivée, le quotidien est loin ! Une semaine pour prendre le temps de se déplacer, de regarder passer les troupeaux, de sentir l'herbe sous nos pieds, au rythme du sabot des ânes sur le sentier. Après chaque journée de déambulation dans la verdure et les chemins de pierres, le coucher de soleil sur la roche imposante est notre récompense. Saucisses, grillades et petits légumes cuisent sur le feu, leurs senteurs se répandent dans la forêt et s'entremêlent. Sous le ciel étoilé, la nuit va être calme et le repos bien mérité. On se sent ressourcé, vivant, apaisé.

Ces vacances sont l'occasion de se retrouver en famille en partageant un mode de vie : local et simple au contact des animaux.

PROGRAMME

Jour 01 : Un nouveau monde

Rendez-vous devant l'**Office de Tourisme de Saint Pierre d'Entremont**, également Relais du Parc Naturel Régional de Chartreuse à **13 h 30 mn**. Vous pouvez y accéder en voiture ou en bus depuis Chambéry. Soyez habillés **en tenue de randonnée**, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans votre gourde et vos chaussures de randonnée à portée de main. Vous aurez déjà pris votre repas de midi, mais il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin d'avoir des échanges culturels fructueux durant la semaine.

De Saint Pierre d'Entremont au Château

Le départ est immédiat.

Après avoir fait connaissance entre nous, il est temps de le faire également avec les ânes, nos compagnons de la semaine : caresses, brossage, bûchage et quelques principes de base pour partir du bon pied. Par les anciens chemins des chevaliers, nous grimons vers le Château de Montbel, l'ancienne résidence des seigneurs des Entremont. C'est un magnifique point de vue sur la vallée pour découvrir notre itinéraire futur. Cette première journée permet à chacun de trouver son rythme.

En fin de journée, l'accompagnateur(trice) présente l'atelier « **Acrylique et Empreintes** » qui aura lieu jeudi avec Nathalie et donne des indications pour la cueillette de la semaine.

Les enfants s'adaptent facilement : c'est le premier soir, et ils sont déjà épanouis ! Cette clairière où l'on vient poser notre camp incite au jeu, à la détente, protégée par le ciel et la forêt. Quel plaisir de construire son camp, des gestes simples, des gestes utiles. Les enfants participent, c'est un jeu en soi et chacun s'y prête avec plaisir !

Dénivelée : + 350 m, - 0 m

Longueur : 4 km

Horaire : 1 h 30 mn

Jour 02 : Se nourrir de ce que l'on rencontre

Du Château au Cirque de St Même

Nous glanons de quoi aromatiser nos salades en chemin, ou agrémenter la tisane, quelques baies cueillies, plus tard, nous arrivons à la ferme du Villard. Ici, ce sont des chèvres que l'on bichonne pour leur fromage. Quel régal pour le pique-nique ! L'odeur est forte, les enfants rient. Leurs yeux, leurs oreilles et leur nez sont aux aguets comme ceux de nos nouveaux compagnons les ânes.

Nous poursuivons la marche pour arriver à l'étape pour la pause goûter ! On s'installe en contrebas, au coin de la rivière qui nous rafraîchit et on se voit déjà ce soir au coin du feu !

Un repas chaud nous attend le soir, fait maison par notre hôte, partagé sous les étoiles.

Dénivelée : + 150 m, - 350 m

Longueur : 7 km

Horaire : 3 h 30 mn

Code : RTANEF

Jour 03 : De monts en merveilles

Du Cirque de St Même au Cirque de La Plagne

Au petit matin, au sortir de la tente, c'est l'apprentissage qui se met en marche : les enfants ont bien pris le coup de main. Ils réveillent les ânes... Ils forment un groupe d'amis inséparables maintenant ! Leur impatience est palpable, la journée promet d'être encore belle.

Aujourd'hui le sentier nous promène entre les hameaux. Les ânes attirent la curiosité, on rencontre les habitants, on s'arrête pour discuter.

C'est le jour de la sieste ! A-t-on le temps de marcher et de dormir en route !? Mais oui, comme on faisait la sieste à la période des foins. Nous arrivons sur une merveilleuse colline, surmontée par une grange de pierre, accueillante. Les enfants sont les premiers à y courir, comme s'ils se jetaient sur un gâteau !

Nous soufflons... encore... respirons ! Les sacs de provisions déchargés, on se rafraîchit à la source. Cette ancienne bâtisse s'ouvre comme un coin secret, en silence. Et il y fait frais, quel bonheur.

Chacun repère un coin à l'ombre d'un arbre pour allonger ses jambes.

Le soir venu, le chemin se poursuit un peu pour rejoindre le gîte simple et accueillant. C'est la « Ferme de l'Ours », du nom de la fameuse grotte située tout près. Ici, il y a 45 000 ans, des Ours des Cavernes venaient hiverner dans la roche.

Dénivelée : + 420 m, - 150 m

Longueur : 8 km

Horaire : 4 h

Jour 04 : Récréation animale

Du Cirque de La Plagne aux Martenons

Notre petit groupe part de La Plagne en traversant les hameaux et les pâturages pour atteindre un ruisseau. L'eau est fraîche et nous prenons plaisir à tremper nos pieds nus dans le courant. Les ânes dorment à l'ombre. Il est tôt, nous avons le temps.

Ce soir, nous allons où nos petits compagnons ont grandi, à l'ancienne **Ferme des Anes** ! Dans ce lieu insolite, l'ambiance est au jeu et à la gambade.

En route, nous rencontrons Nathalie pour l'atelier « **Acrylique et Empreintes** », c'est une après midi de création pour les petits comme pour les grands.

Cette dernière soirée au coin du feu est encore l'occasion de vivre un moment privilégié avec nos enfants. Ils s'émerveillent dans cet environnement animé avant de passer une dernière nuit sous les toiles de tentes, et pourquoi pas sous les étoiles pour les plus téméraires.

Dénivelée : + 150 m, - 500 m

Longueur : 9 km

Horaire : 4 h

Jour 05 : On se quitte sur des histoires...

Des Martenons à St Pierre d'Entremont

Des histoires d'ours bien-sûr !

La compagnie se met en marche vers le village pour la visite du Musée de l'Ours des Cavernes. Nous revivons l'extraordinaire découverte faite dans les falaises du Granier en 1988 par deux spéléologues de Savoie. Le plus grand gisement mondial d'ossements d'Ours des Cavernes est mis à jour. Pour des raisons de conservation, la grotte est fermée. Le musée reconstitue cette cavité dans laquelle nous devenons paléontologues et enquêteurs. Des fouilles aux conclusions, adultes et enfants vivent l'aventure scientifique, grâce aux animations interactives et ludiques.

En quelques heures, nous retournons à Saint Pierre d'Entremont et la boucle est bouclée. Les ânes rentrent au pré dans la bonne humeur, pour les derniers soins, une dernière caresse. Après quelques échanges, nous nous séparons **vers 16 h 30 mn** à St Pierre d'Entremont. Si vous avez réservé le transfert, arrivée **à 17 h 30 mn en gare de Chambéry TGV**.

Dénivelée : + 120 m, - 420 m

Longueur : 8 km

Horaire : 3 h 30 mn

Code : RTANEF

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 4 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, etc...), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

L'ATELIER « ACRYLIQUE ET EMPREINTES »

Il est animé par Nathalie Martenon, peintre plasticienne résidant en Chartreuse.
www.nathaliemartenon.fr.

Il est destiné à tous les enfants (et aux adultes qui le souhaitent) et se déroule dans son atelier, au « Domaine de Ménie » dans l'après-midi.

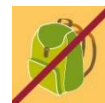
Les "collectes nature" faites au fil de la randonnée serviront à la réalisation d'une petite œuvre personnelle avec l'aide et les techniques apportées par Nathalie. Toutes les créations pourront être emportées en fin de séjour.

L'atelier se déroule en deux temps :

- le lundi soir au coin du feu : présentation de l'atelier par l'accompagnateur(trice) et indications pour la cueillette.
- le jeudi, près de la Ferme des Anes : intervention de 2 h en extérieur ou intérieur selon la météo de 15 h à 17 h.

Les œuvres seront emportées par Nathalie qui terminera le séchage et l'emballage. Tout sera descendu à St Pierre d'Entremont au moment de la dispersion le vendredi.

FICHE PRATIQUE



ACCUEIL

Le Jour 01 à 13 h 30 mn devant l'Office de Tourisme de la Vallée des Entremonts.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à PEDIBUS (04 79 65 88 27).

Accès train : Gare de Chambéry TGV

Paris Gare de Lyon : 06h56 08h56 : Lyon Part Dieu : 09h08 10h33 : Chambéry

Lyon Part Dieu : 09h08 10h33 : Chambéry

Marseille : 07h14 08h54 : Lyon Part Dieu : 09h08 10h33 : Chambéry

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Vous rendre de la gare SNCF de Chambéry TGV à la gare routière (04 79 69 11 88) toute proche.

Liaison en bus Chambéry - St Pierre d'Entremont : (durée du trajet : environ 1 heure)

Cars Alpes Découverte (04 79 84 69 36 ou 0820 205 330)

Tous les jours sauf dimanche et jours fériés : 12h30 et 18h20

Horaires indicatifs à vérifier auprès www.mobisavoie.fr Belle Savoie Express Ligne C4.

Dimanche et jours fériés : pas de car, vous pouvez contacter le taxi Tardy (06 60 36 05 59).

Accès bus : Gare de Chambéry TGV

Paris Bercy Seine : 00h30 07h45 : Chambéry www.flixbus.fr

Lyon Perrache : 06h15 07h45 : Chambéry www.flixbus.fr

Marseille St Charles : 22h10 07h45 : Chambéry www.flixbus.fr

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site www.comparabus.com. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus ou covoiturage.

Accès voiture : St Pierre d'Entremont.

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Covoiturage :

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.blablacar.fr ou www.idvroom.com.

Pour aller de Chambéry à St Pierre d'Entremont : Depuis l'autoroute A 41 au Nord de Chambéry, prendre la direction "Massif de la Chartreuse" par la D 912. Franchir le Col du Granier et descendre jusqu'à St Pierre d'Entremont.

Pour aller de Lyon à St Pierre d'Entremont : Quitter l'autoroute A 43 (Lyon-Chambéry), sortie 10 (Les Abrets). Prendre la direction Massif de Chartreuse par Pont de Beauvoisin (D82) et Les Echelles (D1006). Prendre alors St Pierre d'Entremont (D 520c).

Parking :

Vous pouvez sans souci garer votre véhicule sur l'un des parkings du village, à l'exception de celui de l'Office du Tourisme (marché le samedi).

Code : RTANEF

Accès avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry
Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com
Liaisons quotidiennes pour Chambéry : www.altibus.com
Puis bus pour St Pierre d'Entremont.

DISPERSION

Le Jour 05 à 16 h 30 mn devant l'Office de Tourisme de St Pierre d'Entremont ou à 17 h 30 mn en gare de Chambéry TGV (si vous avez réservé le transfert).

Retour train : Gare de Chambéry TGV

Liaison en bus Chambéry - St Pierre d'Entremont : (durée du trajet : environ 1 heure)

Cars Alpes Découverte (04 79 84 69 36 ou 0820 205 330)

Tous les jours sauf dimanche et jours fériés : 06h30 ou 07h30 et 13h30.

Horaires indicatifs à vérifier auprès www.mobisavoie.fr Belle Savoie Express Ligne C4.

Dimanche et jours fériés : pas de car, vous pouvez contacter le taxi Tardy (06 60 36 05 59).

Nous pouvons vous ramener à la gare de Chambéry TGV à **17 h 30 mn** le Jour 05 (**18 € par personne et par trajet**). **A réserver à l'inscription.**

Chambéry : 18h22

21h13 : Paris Gare de Lyon

Chambéry : 18h27

19h52 : Lyon Part Dieu

Chambéry : 18h21

20h05 : Valence TGV : 20h19

21h42 : Marseille

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Retour bus : Gare de Chambéry TGV

Liaison en bus Chambéry - St Pierre d'Entremont : (durée du trajet : environ 1 heure)

Cars Alpes Découverte (04 79 84 69 36 ou 0820 205 330)

Tous les jours sauf dimanche et jours fériés : 06h30 ou 07h30 et 13h30.

Horaires indicatifs à vérifier auprès www.mobisavoie.fr Belle Savoie Express Ligne C4.

Nous pouvons vous ramener à la gare de Chambéry TGV à **17 h 30 mn** le Jour 05 (**18 € par personne et par trajet**). **A réserver à l'inscription.**

Chambéry : 23h10

06h25 : Paris Bercy Seine

www.flixbus.fr

Chambéry : 23h10

00h35 : Lyon Perrache

www.flixbus.fr

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site www.comparabus.com. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus ou covoiturage.

Retour voiture : St Pierre d'Entremont

Retour avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry

Liaison en bus Chambéry - St Pierre d'Entremont : (durée du trajet : environ 1 heure)

Cars Alpes Découverte (04 79 84 69 36 ou 0820 205 330)

Tous les jours sauf dimanche et jours fériés : 06h30 ou 07h30 et 13h30.

Horaires indicatifs à vérifier auprès www.mobisavoie.fr Belle Savoie Express Ligne C4.

Nous pouvons vous ramener à la gare de Chambéry TGV à **17 h 30 mn** le Jour 05 (**18 € par personne et par trajet**). **A réserver à l'inscription.**

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Liaisons quotidiennes depuis Chambéry : www.altibus.com

Code : RTANEF

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, les hébergements ci-dessous sont des partenaires :

Chalet** du Cirque de St Même (04 79 65 89 28)

Relais** du Grand Som (04 79 26 25 50)

Chambre d'hôtes de Montbel (04 79 65 81 65)

Gîte d'Etape L'Herbe Tendre (04 79 65 14 76)

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.

NIVEAU



Circuit sans difficulté. Les enfants doivent avoir une certaine habitude de la marche, même si les ânes sont pour eux une grande source de motivation.

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

Dénivelée moyenne : 220 m

Maximum : 420 m

Longueur moyenne : 7 km

Maximum : 9 km

Horaire moyen : 3 h 30 mn

Maximum : 4 h

HEBERGEMENT



Plusieurs formats de tentes, allant de 2 à 4 places. La répartition se fait sur place avec tout le groupe. Le camp est monté et démonté chaque soir avec la collaboration de chacun. Nous essayons de répondre au maximum à ce que souhaitent les familles pour la répartition.

Premier soir : bivouac sous tente + Tente mess. Pas de douche possible. Le campement est monté dans une jolie petite clairière, juste à côté du parc des ânes. Accessible par la route, vos bagages seront acheminés jusque-là ainsi que l'eau potable. A deux pas de la grande forêt des Eparres, il n'est pas rare d'entendre chevreuils, loirs ou chouettes pendant la nuit... Nous veillons particulièrement à limiter l'impact de notre passage sur le terrain, en utilisant par exemple des toilettes sèches portatives.

Deuxième soir : bivouac sous tente. Une douche solaire et des toilettes sont accessibles sous la maison. Notre hôte, Bruno est aussi accompagnateur en montagne et connaît la Chartreuse comme sa poche. Sa femme Annick, passionnée de mosaïque et de cuisine aux herbes sauvages tient la « Salamandre Verte » : restauration et boutique artisanale. C'est elle qui nous prépare un repas chaud à déguster dehors au coin du feu quand la météo le permet. Le petit déjeuner est pris à la Salamandre Verte, en terrasse si le soleil est de la partie ou au chaud si nécessaire.

Troisième soir : Gîte d'étape Accueil Paysan, en dortoir de 4 à 5, douche et WC à l'étage. Daniel saura vous faire déguster ses plats paysans et d'autres, plus liquides pour les grands... Par ailleurs, sa lunette est constamment dirigée vers les derniers lieux de la falaise du Granier où hivernent bouquetins et chamois. Vous aurez certainement l'occasion d'en observer avec lui.

Quatrième soir : bivouac sous tente. Une douche solaire et WC. La Ferme des Anes était la base de l'association Sherpane où étaient élevés des ânes et des mulets pour différents travaux : randonnée avec les ânes de bât mais aussi portage muletier pour des chantiers de montagne, débardage, animations en traîneau... Nos ânes connaissent parfaitement cette ferme puisqu'ils y sont presque tous nés ! Le site est très bien exposé avec une vue magnifique, des commodités pour le bivouac, des bâtiments et des prés bien adaptés pour l'accueil des bêtes.

Repas :

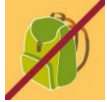
Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes ou par l'accompagnateur. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Ces pique-niques sont préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

TRANSFERTS INTERNES

Aucun transfert durant le séjour. Vous partez à pied de St Pierre d'Entremont et revenez au même endroit en fin de séjour.

PORTAGE DES BAGAGES



Bagages transportés par nos soins par véhicule

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée. Un âne portera le pique-nique. Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le **poids ne dépasse pas 10 kg**.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 – 10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

GROUPE

de 6 à 14 personnes

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, vivant en Chartreuse, spécialiste de la conduite des ânes et de la Chartreuse.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

MATERIEL FOURNI

Les tentes et matelas de sol (mousse roulée 1 cm) sont fournis.

Vous pouvez amener un matelas de camping en complément pour plus de confort sous la tente.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

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, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 short ou bermuda.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.

Code : RTANEF

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- une gourde (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).
- Une paire de bâtons est conseillée.

Pour le soir à l'hébergement :

- Un sac de couchage.

- Un drap-sac pour le gîte, si vous ne souhaitez pas dormir dans le duvet.
- 1 maillot de bain.
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

Pharmacie personnelle :

- Un tire-tique.

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

Pour les enfants :

Un tout petit sac à dos pour mettre juste son K-Way et/ou sa cape de pluie, son chapeau et une petite gourde. Les adultes et les ânes peuvent se charger du reste de leur équipement.

Votre accompagnateur prévoit des animations et petits jeux avec les enfants, mais vous pouvez amener quelques jeux personnels peu encombrants.

Et puis...

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

Partenariat PEDIBUS – Raidlight – Vertical

PEDIBUS, implantée dans le Parc Naturel de Chartreuse depuis 1986, compte comme voisins les entreprises sœurs Raidlight et Vertical installées à St Pierre de Chartreuse.

Les deux marques conçoivent des produits légers, techniques et toujours plus ergonomiques pour les pratiques de montagne depuis plus de 12 ans, et même depuis 1984 pour Vertical. Forts de cette histoire, de l'expérience d'employés de tous niveaux sportifs, et d'une collaboration étroite avec les utilisateurs en recueillant leurs avis, Raidlight et Vertical proposent des produits adaptés à la pratique de chacun.

Raidlight et Vertical, tout comme PEDIBUS, partagent cette passion de la Randonnée et de l'Outdoor, cette envie de parcourir des sentiers et chemins, qui apportent lacet après lacet leurs lots de paysages et de découvertes. En partageant le même cadre, les mêmes passions et les mêmes valeurs, nous nous sommes naturellement rapprochés, pour progresser ensemble.

En effet, nos valeurs nous engagent à limiter au maximum l'empreinte de notre activité sur l'environnement, à développer l'activité de nos territoires de montagne, mais aussi à être respectueux des hommes et de la nature ici et à l'étranger.

Pour nos deux entreprises, pas de grands discours aujourd'hui, mais plutôt des produits vrais, simples et efficaces.

Les accompagnateurs de PEDIBUS ont testé pour vous :

Parmi la large gamme proposée par Raidlight et Vertical, les accompagnateurs de PEDIBUS ont testé pour vous différents modèles et vous conseillent :

Le Sac à dos Mixed Alp 38 litres VERTICAL

Il a fait l'unanimité pour son rapport poids (750 g) / capacité / fonctionnalités.



Le Maillot Manches Courtes TECHNICAL

C'est le haut idéal ! Il est très respirant et permet de rester au sec durant l'effort.



La Veste Santi MP+ VERTICAL

Une veste coupe-vent 2 couches polyvalente, dans des conditions dynamiques et abrasives.



La Doudoune Down Jacket VERTICAL

Garnie à 90 % de duvet, elle est à la fois simple, fonctionnelle et efficace.



Vous retrouverez ces équipements sur les sites sur www.raidlight.com et sur www.verticalmountain.com, ou dans la boutique de St Pierre de Chartreuse.



Par ailleurs, avec votre inscription, PEDIBUS sera heureux de vous proposer des offres exclusives négociées pour vous.

Code : RTANEF

DATES ET PRIX

Vous trouverez les dates et tarifs sur www.pedibus.org code : **RTANEF**, dans un fichier joint ou sur demande.

Transfert retour St Pierre d'Entremont - gare de Chambéry : **18 € par personne à réserver à l'inscription.**

Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire **à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- La visite de la Chèvrerie.
- La visite du Musée de l'Ours des Cavernes.
- L'intervention de Nathalie Martenon pour l'atelier « Acrylique et Empreintes ».
- Le transport des pique-niques par les ânes.
- Le transport des bagages chaque jour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vin lors des repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement – Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

NOS POINTS FORTS

Pour les enfants :

- Des journées de balade et randonnées bien remplies avec des visites : la chèvrerie, le musée de l'Ours des cavernes.
- La présence quotidienne des ânes : surtout les cajoler, les brosser, les guider, les soigner et les nourrir chaque jour. L'âne est une source de motivation pour marcher encore plus loin. 1 âne pour 4 enfants.
- Les ânes sont doux et habitués aux enfants. Même les plus petits pourront participer aux soins et apprendre à les conduire.
- Des temps de jeux, au camp, en forêt... pour s'immerger et découvrir la nature avec de nouveaux copains.

Code : RTANEF

Pour les adultes :

- Oublier les horloges.
- Passer du temps avec ses enfants ou petits-enfants : des moments privilégiés.
- Des produits du terroir à déguster, avec la possibilité de les acheter sur place aux producteurs.
- Convivialité de la vie en groupe.
- Retrouver un rythme serein.
- Des rencontres avec les gens du pays...

Pour tous :

- Cette randonnée est lauréate du concours de création de séjours touristiques expérientiels « Destination Parcs » 2013 organisé par 4 Parcs naturels de Rhône-Alpes.
- Un massif préservé des foules de randonneurs.
- La diversité des hébergements : gîte d'étape à la ferme, sites de bivouacs sous tentes très différents.
- L'intervention de Nathalie Martenon pour l'atelier « Acrylique et Empreintes ».
- L'accès TGV facile (3 h de Paris) avec accès et dispersion possible en gare de Chambéry.
- En correspondance avec les horaires de TGV (pas de nuit supplémentaire sur place).
- Installés en Chartreuse, nous connaissons ce massif jusque dans ses moindres recoins.
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays qui bichonne ses ânes tout au long de l'année.

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir la Chartreuse, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

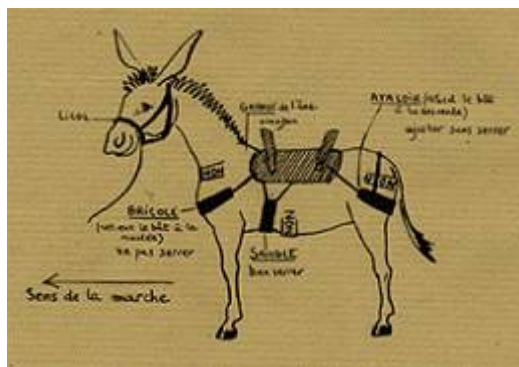
Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

CONSEILS POUR CONDUIRE UN ANE EN RANDONNEE

Tout le long du parcours, vous tiendrez l'âne en longe. Marchez un devant, les autres derrière, et au besoin agitez une petite branche. Un âne se pousse, il ne se tire jamais.



Bâtage : Approchez l'âne de face, parlez lui, ne le surprenez pas avec des gestes brusques ou des cris. Etrillez-le et brossez-le en insistant particulièrement aux endroits où repose le bât et au passage de sangles... Posez la couverture propre en avant de l'emplacement pour la faire glisser dans le sens du poil jusqu'au bon endroit. Posez le bât dans le bon sens, appuyé sur le creux de l'épaule, en arrière du garrot. Le bât tient uniquement grâce à la sangle qui passe sous le ventre - la sous ventrière - et qui serre derrière les pattes de devant, sur le sternum et non sur les côtes (ce qui l'empêcherait de respirer librement). Serrez la sangle une dernière fois (vérifiez qu'elle ne soit pas torsadée). Laissez l'âne s'habituer au bât et resserrez fermement. Les autres sangles, simplement ajustées, servent à empêcher le bât de glisser vers l'avant ou l'arrière en descente ou montée.



S'il vous échappe : Ne courez pas derrière lui... il court plus vite que vous.

Contournez-le pour lui bloquer la route ou appelez-le - évitez de crier - en agitant sa gamelle ou une gourmandise qu'il reconnaîtra.



Chargement : Chargez un sac de chaque côté ; il est essentiel que les sacs aient le même poids. Pensez à votre âne, les objets durs ou pointus ne doivent pas être contre ses flancs. Pensez au centre de gravité du chargement : les objets lourds doivent être au fond du sac, et les plus légers dessus. Poids maximum conseillé : 40 kg - variable selon l'âne et le terrain. Veillez à ne pas (le !) vous surcharger, gardez le superflu pour le retour.

Une randonnée avec un âne, comment ça se passe ?

En premier lieu : le plaisir. Avant d'être un porteur, l'âne est un compagnon de voyage. Avis à ceux qui voudraient prendre un âne uniquement parce qu'ils en ont plein le dos de porter leur sac. Choisissez une autre formule de portage. Tout au long de votre périple, il saura particulièrement apprécier câlins et marques de tendresse et saura vous témoigner les siens en retour. Vous le constaterez très vite, des liens se nouent entre vous et votre âne. Quant aux enfants, n'en parlons pas, ils sont conquis au premier contact. Qui plus est, d'un naturel facétieux et comédien, l'âne saura vous distraire par ses qualités de comique. Il délie les langues et vous ouvre les portes. Bref, il donne une âme à votre randonnée.



Deuxièmement : le rythme. Là aussi de nombreuses bêtises se racontent à ce sujet. Rappelons-le, un âne avance d'un pas sûr à 3-4 km/h. Vous souhaitez réaliser des performances sportives et des records de vitesse : ne partez pas avec un âne ! L'intérêt de randonner avec un âne, c'est justement ce rythme : il est lent et régulier. Il vous permettra d'apprécier la randonnée, les paysages, la faune, la flore... L'occasion de souffler, de prendre son temps. Et surtout, c'est un rythme idéal pour les enfants !

Remerciements à la FNAR (Fédération Nationale des Âniers de randonnée pour les précieux conseils trouvés sur son site internet).

Code : RTANEF

QUELQUES DERNIERS CONSEILS

Chaque âne est équipé d'un bât constitué de deux grandes poches d'une contenance totale de 120 à 130 litres (soit l'équivalent de deux sacs à dos). Par ailleurs, il est possible de disposer, au-dessus de ces deux poches, des objets encombrants comme des vêtements...

Le poids portable par l'âne sera donc de 35 à 40 kg. L'éventuel excédent devra être porté par vous-même.

BIBLIOGRAPHIE

La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.

Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.

Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.

Guide GALLIMARD Chartreuse

Le Guide de la Chartreuse, Jean Billet, éditions de la Manufacture.

La Grande Chartreuse par un Chartreux, 14ème édition, impression SADAG à Bellegarde (01).

"La Savoie Vagabonde", Tome 2, Jean-Marie JEUDY, Editions Glénat

"La Chartreuse à petits pas", Bruno Carcassonne, Edition Le Génie des Glaciers

ALPES MAGAZINE n° 5, " Chartreuse nature forte " p 26

ALPES MAGAZINE n° 40, " Les Parcs des Alpes " p 62

ALPES MAGAZINE n° 64, " La Chartreuse, un Vatican montagnard " p 42.

ALPES MAGAZINE n° 67, " Le Granier comme un film catastrophe " p 22.

ALPES MAGAZINE n° 82, " Parc naturel de Chartreuse, un avant-goût des Alpes " p 84.

ALPES MAGAZINE n° 107, Numéro spécial Chartreuse.

ALPES MAGAZINE n°157, « Chartreuse, la montagne au naturel », p 16.

FILMOGRAPHIE

« Le Grand Silence » de Philippe GRONING.

VIDEO

- "La Chartreuse, pays de charme et de mystère", Jean-Claude GARNIER

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard "Chartreuse-Belledonne-Maurienne"

1 / 25 000 IGN 3334 OT Massif de Chartreuse Sud

ADRESSES UTILES

www.parc-chartreuse.net

www.chartreuse-tourisme.com

www.destination-parcs.fr

www.nathaliemartenon.fr.

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

Quand réserver ?

De toutes façons, le plus tôt possible, car ainsi vous êtes sûrs que votre inscription est prise en compte. Votre acompte n'est débité que lorsque la randonnée est assurée (sauf paiement sur notre site sécurisé). Une randonnée est assurée lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé. Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive 21 jours avant le départ. Si la randonnée est annulée, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, nous vous remboursons votre acompte.

Comment réserver ?

- **En ligne** sur notre site internet www.pedibus.org en inscrivant le code du séjour en haut de la page d'accueil. Une fois sur la page du séjour, cliquez sur "Me préinscrire ". Vous pouvez ensuite payer par tous moyens de paiement, en particulier par carte bancaire sur notre site sécurisé.

- **Par courrier.**

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription signé accompagné d'un acompte de 30 % (à plus d'un mois du départ) ou de la totalité du règlement (à moins d'un mois). Attention ! N'envoyez jamais de chèque seul sans bulletin d'inscription.

Inscription signée parvenue dans nos bureaux :

- à plus de 22 jours du départ : aucun frais d'inscription.
- entre 21 jours et 8 jours du départ : frais d'inscription : 10 € (20 € pour les randonnées liberté et les voyages).
- à moins de 8 jours du départ : d'inscription : 20 € (30 € pour les randonnées liberté et les voyages). Le paiement doit être obligatoirement effectué par carte bancaire.

Mode de paiement – au choix :

- Par carte bancaire Visa ou Mastercard (paiement en ligne sur notre site sécurisé www.pedibus.org).

- Par carte bancaire Visa ou Mastercard. (paiement par correspondance). Dans ce cas, indiquez très lisiblement votre numéro de carte, la date d'expiration, les trois derniers chiffres du code inscrit au dos de votre carte, ainsi que votre signature au bas du bulletin d'inscription.

Si vous n'habitez pas en France, nous vous conseillons de payer par carte bancaire.

Attention : si vous payez l'acompte par carte bancaire par correspondance, sauf avis spécial de votre part, le solde sera débité également par carte bancaire, un mois avant la date de votre départ.

- Par chèque bancaire français à l'ordre de PEDIBUS (préciser au dos de votre chèque le nom des personnes concernées si vous réglez pour le compte de quelqu'un d'autre).

- Par chèques vacances.

Accusé de réception :

Lorsque nous sommes en possession de votre bulletin d'inscription et de votre acompte, nous vous envoyons un accusé de réception vous informant si d'ores et déjà votre randonnée est assurée.

Confirmation :

Lorsque la randonnée est assurée, nous vous adressons notre confirmation définitive. Elle comprend notre facture, la documentation de l'assurance et tous les éléments complémentaires nécessaires à l'organisation de votre randonnée. Pour les voyages à l'étranger, une convocation à l'aéroport vous parviendra au plus tard huit jours avant le départ.

Code : RTANEF

ANNULATION

De notre part :

PEDIBUS se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

Tout participant ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la **date prise en compte est celle à laquelle PEDIBUS a pris connaissance du désistement**) :

- A 31 jours et plus du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours du départ : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours du départ : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours du départ : 75 % du montant du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons de souscrire une assurance annulation.

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour).**
- **Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (3,9 % du montant du séjour).**

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n°4637 joint à votre dossier.

Il est disponible sur www.pedibus.org ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

Code : RTANEF

L'Assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé.

Les événements garantis sont :

- L'annulation pour motif médical : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...

- L'annulation pour Causes Dénommées :

*Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

*La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).

- L'annulation toutes causes justifiées (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur (excepté une annulation à 31 jours et plus du départ), déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la **date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation**.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour :

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30000 € par évènement,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une **assistance rapatriement personnelle** devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une **garantie frais de recherche et secours** avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

Rejoignez la communauté PEDIBUS sur :
www.facebook.com/pedibus.org

[@RandoPedibus](http://www.twitter.com)



N'hésitez pas à partager :

- vos photos de randonnée.
- vos commentaires
- nos bons plans
- les dernières infos dans le monde de la randonnée, de la montagne et du voyage
- les actualités et nouveautés de Pedibus en direct

PEDIBUS – Maison du Rosaire – 73670 SAINT PIERRE D'ENTREMONT – FRANCE

Tél : (+33) 04 79 65 88 27 - Fax : (+33) 04 79 65 87 60

Email : pedibus@pedibus.org - Site Internet : www.pedibus.org

PEDIBUS SARL au capital de 8000 € - RCS de Chambéry n° 507 768 919 - Agence de Voyages IM073100009

Garant : Groupama – 5 Rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex

RCP : MMA Mutuelles du Mans Assurances – SARL SAGA - BP 54 - 69922 OULLINS Cedex.

N° SIRET : 507 768 919 00015

N° TVA Intracommunautaire : FR 48 507 768 919 Référence à l'article 266.1 du CGI régime de la marge bénéficiaire