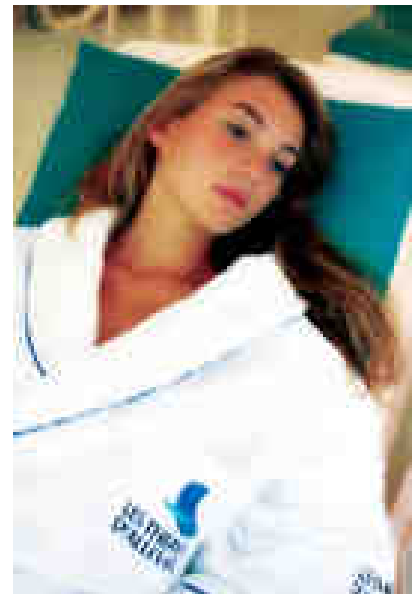




RANDONNEES LIBERTE 2019

RANDO « BALNEO » DANS LES ALPES DAUPHINOISES EN LIBERTE

Randonnée en étoile en hôtel ** ou hôtel familial
6 jours, 5 nuits, 4,5 jours de randonnée, 4 séances balnéo



Idéalement situé dans le plus secret des massifs alpins, Allevard les Bains est un village paisible au creux d'un vallon calme et ensoleillé, au pied de la chaîne de Belledonne. Fidèles à l'esprit pionnier qui anime la station depuis 1836, les Thermes d'Allevard ont repensé un Spa Thermal et un Espace Forme qui adapte le savoir-faire des thermes à la détente et au mieux-être... Les compétences des Thermes d'Allevard associées à des thérapies et des techniques douces et naturelles font de cet endroit le rendez-vous essentiel des chercheurs de bien-être...

Vous savez suivre un itinéraire en vous servant d'une carte, d'un topo, et de balises sur le terrain. Vous désirez choisir vos dates de départ, partir en famille ou entre amis..., sans accompagnateur. Nous vous invitons donc à découvrir la chaîne de Belledonne. Les randonnées proposées allient la découverte de sous-bois paisibles à la majesté d'itinéraires alpins faciles et spectaculaires, au pied des hautes cimes. En fin d'après-midi, durant 4 jours, vous bénéficiez d'un programme exclusif pour aller à l'essentiel du bien-être (sauna, hammam, jacuzzi, massage, enveloppement d'argile et salle de relaxation). Vous avez le choix entre deux niveaux de confort dans des hébergements proches du parc thermal.

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

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

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



PROGRAMME

Jour 01 : Dimanche ou Lundi : Rendez-vous à Allevard Les Bains à votre hébergement **en début d'après-midi**. Il est possible d'arriver en fin d'après-midi et d'effectuer la randonnée prévue ce jour, le jour de votre départ. Cette randonnée de mise en jambes vous conduit juste au-dessus du village, à la découverte du patrimoine historique lié à l'exploitation du fer entre le XIIème et le XIXème siècle. Le **Sentier du Fer**, riche en vestiges, serpente en forêt et conduit au **Rocher de Maramaille** (1140 m), votre premier belvédère de la semaine. Vous y découvrez la vallée d'Allevard et commencez à apercevoir les hautes cimes qui l'entourent.

Accès voiture au départ de la randonnée : 7 km

Dénivelée : + 320 m, - 320 m

Longueur : 6 km

Horaire : 3 h

Jour 02 à 05 :

Vous trouverez ci-dessous le descriptif de cinq randonnées que vous organiserez à votre gré, puisque vous revenez chaque soir au même hébergement. Vous pourrez ainsi randonner le dernier jour après avoir rendu votre chambre.

Chaque soir : **Séance au Spa Thermal**, en fin d'après-midi.

Randonnée 2 – Crêt du Poulet (1726 m)

Cette véritable randonnée se déroule dans un décor forestier. Le départ est soutenu et permet de trouver son rythme pour pouvoir monter lentement, d'autant plus que vous aurez tout loisir de prendre votre temps. L'ascension débute dans une belle forêt de résineux. Au bout d'une heure, le profil s'adoucit et le décor s'ouvre peu à peu. L'itinéraire se fait ensuite carrément débonnaire avant de rejoindre les grandes clairières du plateau sommital. Du sommet du **Crêt du Poulet** (1726 m), la vue est splendide sur le massif alpin de Belledonne et les massifs préalpins du Vercors, de la Chartreuse et des Bauges. Au sommet, le refuge du Crêt du Poulet propose de la restauration et est une halte sympathique pour le déjeuner. La descente sera, quant à elle beaucoup plus "sauvage", puisqu'il faudra dénicher l'itinéraire par d'anciens chemins, inutilisés aujourd'hui, qui ramènent au point de départ.

Accès voiture au départ de la randonnée : 18 km

Dénivelée : + 590 m, - 590 m

Longueur : 8 km

Horaire : 4 h 30 mn

Randonnée 3 – Col de La Perrière (2003 m)

Vous démarrez de l'ex-station de **Val Pelouse** (1701 m). Créée dans les années 1960 pendant les années du "Plan Neige", la station a été fermée à la fin de l'hiver 1985 en raison des coûts d'exploitation trop élevés. Si, ça et là, on décèle quelques traces des anciens aménagements, on peut dire que le site a été rendu à la nature. Vous allez effectuer le tour de la **Montagne d'Arvillard** en traversant des milieux naturels très différents. Après une belle traversée à flanc dans les vernes (aulnes verts), vous gagnez une zone d'alpage avant de plonger en forêt dans l'humidité des **Chalets du Gargotton** (1470 m). La véritable ascension commence et vous atteignez rapidement les **Sources du Gargotton** (1630 m), site idyllique au creux du vallon où une halte s'impose. C'est ensuite par le fil d'une ancienne moraine glaciaire que vous parvenez au **Col de La Perrière** (2003 m), au pied de l'impressionnante arête Nord Ouest des Grands Moulins, ambiance montagne garantie ! Une douce traversée vous ramène ensuite à votre point de départ.

Accès voiture au départ de la randonnée : 22 km

Dénivelée : + 580 m, - 580 m

Longueur : 10 km

Horaire : 5 h

Code : LEALDT

Randonnée 4 – Le Grand Rocher (1926 m)

Vous démarrez sur une piste forestière (1340 m) au-dessus du Col du Barioz. Après la montée en forêt, votre itinéraire à l'écart des foules serpente entre les minuscules lacs, les alpages et atteint la crête au **Cul de Pêt** (1850 m). La chaîne de Belledonne s'offre devant vous. Vous avez tout le loisir d'apprécier l'immensité du paysage en suivant la douce croupe qui vous conduit en apothéose au **Grand Rocher** (1926 m). La vue à 360 degrés sur la Chaîne de Belledonne et les massifs du Vercors, de la Chartreuse et des Bauges est tout simplement fantastique. On aperçoit même le Mont-Blanc à l'horizon. La descente parmi les petits lacs disséminés sur la crête est tout aussi bucolique avant de regagner le couvert forestier.

Accès voiture au départ de la randonnée : 17 km

Dénivelée : + 620 m, - 620 m

Longueur : 11 km

Horaire : 4 h

Randonnée 5 – Le Lac du Léat (1720 m)

Au départ de Gleyzin (1100 m), vous vous élevez en forêt pour gagner le **Refuge du Bout** (1390 m), niché au creux d'une clairière. Non loin de là, se situent les deux impressionnants **Sapins Henri IV** (30 mètres de hauteur, 400 ans d'âge et 5,20 m de circonférence). La montée se poursuit sur la crête et le sentier sort ensuite de la forêt pour atteindre la quiétude du petit **Lac Léat** (1720 m). Le site est magnifique avec son petit refuge. Les plus courageux pourront monter jusqu'à la **Croix du Léat** (1825 m), belvédère sur les massifs d'Alleverd, des Sept Laux, de la Chartreuse et du Grand Rocher.

Accès voiture au départ de la randonnée : 12 km

Dénivelée : + 630 m, - 630 m

Longueur : 8 km

Horaire : 3 h 45 mn

Randonnée 6 – Le Lac des Grenouilles (1860 m)

Le site du départ de votre randonnée, la Chapelle de Prodin (1350 m), ménage déjà de superbes vues sur les massifs de Chartreuse et des Bauges. Après une montée en forêt, le paysage s'ouvre et on monte sur un versant ou l'autre de la crête pour parvenir en haut de la montée à 1872 mètres. Le parcours devient plus doux dans les alpages. Après êtres passés au **Refuge du Plan** (1795 m), la dernière ascension conduit au **Col de l'Arbarétan** (1860 m) et au **Lac des Grenouilles**. Nous sommes au pied de la Pointe de Rognier et le Mont-Blanc vous apparaît au loin dans toute sa majesté. Les plus courageux pourront effectuer de petites ascensions non loin du lac, mais la sieste y est souvent de mise.

Accès voiture au départ de la randonnée : 20 km

Dénivelée : + 680 m, - 680 m

Longueur : 11 km

Horaire : 4 h 45 mn

Jour 06 : Fin de nos prestations après le dernier petit déjeuner.

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 amenés à modifier vos étapes si les hébergements prévus sont indisponibles à la période de votre voyage. Les hébergements proposés en remplacement seront de catégorie similaire et leur emplacement aura peu d'incidence sur votre itinéraire. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Code : LEALDT

PROGRAMME THERMAL

LES THERMES D'ALLEVARD

LES SPECIFICITES DE L'EAU D'ALLEVARD

Parce qu'elle est puisée à 149 mètres, dans un sous-sol compact, peu perméable aux infiltrations parasites, l'eau minérale des Thermes d'Allevard est exempte de toute pollution. À sa source, elle libère deux principaux constituants gazeux, qui font sa richesse : l'hydrogène sulfuré (H₂S) et le gaz carbonique (CO₂). Ses vertus thérapeutiques s'expliquent également par sa haute teneur en soufre, son pH neutre et sa forte minéralisation (résistivité : 327 Ohms).

L'eau minérale d'Allevard est l'une des eaux les plus sulfureuses au monde. Ses vertus et son efficacité sont reconnues unanimement depuis plus d'un siècle. Son principal atout réside dans cette richesse en produits sulfureux. Fait plus exceptionnel, leur présence à l'état gazeux. Cette propriété rare donne aux Thermes d'Allevard des eaux d'inhalation par excellence, à l'inverse d'un grand nombre de stations sulfureuses. Le soufre agit sur le milieu interne, au sein même des tissus, là où le corps en a besoin. Ces eaux sont ainsi assimilées plus directement par tout l'organisme.

L'eau minérale d'Allevard : Eaux sulfurées, chlorurées, sodiques et calciques, carbo-gazeuses et sulfhydriques.

Température : 17° - pH : 6,84.

Présence gazeuse

Hydrogène sulfuré libre (H₂S) : 24,7 cm³/litre.

Acide carbonique libre : 97 cm³/litre.

Azote : 41 cm³/litre.

Minéralisation

Cations

Calcium : 202 mg/l

Magnésium : 90 mg/l

Potassium : 9 mg/l

Sodium : 466 mg/l

Lithium : 0,6 mg/l

Strontium : 8,9 mg/l

Fer < 0,1 mg/l

Manganèse < 0,05 mg/l

Anions

Sulfhydriles : 14,6 mg/l

Thiosulfates < 0,2 mg/l

Sulfates : 798 mg/l

Bicarbonates : 448 mg/l

Chlorures : 489 mg/l

Nitrates < 0,2 mg/l

Nitrites < 0,01 mg/l

Bromures < 0,1 mg/l

Phosphates < 0,1 mg/l

Fluorures : 1,9 mg/l

Éléments traces

Argent, arsenic, aluminium, bore et zinc

VOTRE PROGRAMME DE SOINS D'HYDROTHERAPIE (compris dans votre séjour)

Les séances thermales se déroulent du mardi au vendredi.
Lors de la première séance, vous recevrez votre programme de soins.

Le Spa Thermal d'Allevard : (accessible les quatre soirées)

Le Spa d'Allevard, vous accueille dans son nouvel espace de 360 m² entièrement dédié à la détente et à la relaxation dans un cadre chaleureux et authentique. Vous y trouverez :

Un sauna :

Le sauna dispense une chaleur très sèche et élevée (80°C) qui provoque une sudation importante qui permet d'éliminer les toxines et de nettoyer la peau. Le sauna détend les muscles et soulage les courbatures et l'arthrose. Pour plus d'efficacité, la séance doit être suivie d'une douche tiède à froide pour activer la circulation sanguine et d'un quart d'heure de repos absolu. Il est déconseillé pour les personnes qui souffrent de troubles cardiaques, circulatoires ou respiratoires.

Un Hammam traditionnel :

Souvent nommé bain de vapeur, il permet à l'organisme de récupérer après un effort sportif ou tout simplement de se détendre. La chaleur humide du hammam (50°C) utilise la vapeur d'eau qui sert de transporteur aux huiles essentielles aux propriétés régénérantes, rééquilibrantes ou antiseptiques diffusés dans la cabine.

Un grand Jacuzzi avec un Solarium :

Un Espace de Relaxation avec une tisanderie :

Le repos est très vivement indiqué à la fin des soins.

Un Massage bien-être de 30 minutes : (1 soin durant la semaine)

Souvent qualifié de massage de détente, ce type de massage à l'huile repose sur des mouvements fluides, continus et enveloppants. Convenant particulièrement aux personnes stressées, procure souplesse et détente aux tissus ainsi qu'une sensation de bien-être.

Un enveloppement d'argile de 20 minutes : (1 soin durant la semaine)

L'application de boue constitue l'une des armes les plus efficaces de l'arsenal thérapeutique thermal. La boue est réalisée à partir d'un mélange d'argiles choisies et malaxées mis au contact de l'eau thermale (43°C / 47°C) dont il incorpore les substances actives (ions sulfates). La chaleur favorise la pénétration massive des composants dans l'organisme. Ce soin calme les douleurs, réduit les contractures, facilite la circulation et assure la détente.

SOINS COMPLEMENTAIRES (sous réserve de disponibilité, non compris dans votre séjour, à réserver sur place)

Le modelage (30 ou 45 mn) : 45 ou 60 €

Gommage (30 mn) : 45 €

Balnéothérapie (20 mn) : 40 €

Soins Visage :

Traitement Intensif Jeunesse (1 h 15 mn) : 75 €

L'efficacité Sothys associée à 1 h 15 de relaxation et de prise en charge experte pour une peau visiblement plus jeune.

Traitement Intensif Hydratant (1 h 15 mn) : 75 €

Alliance parfaite de technicité et de sensorialité pour inonder la peau de bien-être et lui procurer une sensation d'hydratation absolue.

Soin Saisonnier (50 mn) : 55 €

Pour oxygéner et révéler l'éclat de la peau.

Soin Fondamental (30 mn) : 40 €

Pour entretenir et protéger les différents types de peau.

Soins Corps :

Soin Signature Hanakasumi (1 h) : 75 €

Protocole d'inspiration japonaise avec gommage au gant, modelage du corps et des pieds aux senteurs de fleur de cerisier et fleur de lotus.

Soin Signature Sensation Orientale (1 h) : 75 €

Protocole d'inspiration orientale avec gommage à la pierre et modelage du corps aux senteurs d'ambre et de myrrhe.

Soin 100% sur mesure (40 mn) : 55 €

Modelage du corps avec l'huile évason de votre choix.

Soin Athletics (1 h 15 mn) : 75 €

Modelage nutri délassant : inspiré du deep tissu spécialement conçu pour apporter réconfort et détente. C'est l'association de lissage et de pression pour soulager des tensions, stimuler et tonifier la peau.

Athletics Homme (45 mn) : 50 €

Un protocole de soin associant l'originalité d'un effet chauffant à la sensorialité d'une mousse enveloppante détox pour un double objectif.

Matériel nécessaire :

Maillot de bain et bonnet de bain (possibilité d'en acheter sur place à partir de 4 €).

Les claquettes, le peignoir et les serviettes de bain sont mis à disposition par le Spa Thermal d'Allevard.

Code : LEALDT

FICHE PRATIQUE



ou



ACCUEIL

Le Jour 01 (dimanche ou lundi) à votre hébergement en début d'après-midi.

Il est également possible d'arriver en fin d'après-midi et d'effectuer la randonnée prévue le Jour 01, le jour de votre départ, le Jour 06.

Si vous arrivez en retard :

Pour toute arrivée après 18 h 30 mn, merci de prévenir votre hébergeur.

Accès train : Impossible

Cette randonnée nécessite de posséder un véhicule pour accéder au départ des randonnées.

Accès voiture : Allevard Les Bains

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Pour ce séjour en liberté, un véhicule est indispensable pour accéder au départ des randonnées.

Prendre la sortie Pontcharra n°22 sur l'autoroute A 41 entre Grenoble et Chambéry. Prendre ensuite la D523b, puis la D925b jusqu'à Détrier et enfin la D925, puis la D525 jusqu'à Allevard. L'accès à votre hébergement est indiqué dans votre dossier de randonnée.

Parking :

Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

Accès avion : Impossible

Cette randonnée nécessite de posséder un véhicule pour accéder au départ des randonnées.

DISPERSION

Le Jour 06 (vendredi ou samedi) après le dernier petit déjeuner à votre hébergement.

Retour train : Impossible

Retour voiture : Allevard Les Bains

Retour avion : Impossible

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, nous pouvons vous réserver une nuit supplémentaire (voir ci-dessous et rubrique Tarif).

Code : LEALDT

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.

Pour des raisons de sécurité, nous vous demanderons le **numéro du téléphone portable en votre possession durant la randonnée.**

NIVEAU

Randonnée :



Dénivelée moyenne : 550 m

Maximum : 630 m

Longueur moyenne : 9 km

Maximum : 11 km

Horaire moyen : 4 h 15 mn

Maximum : 5 h

Orientation :

Niveau 3 : Attention soutenue et bonne lecture de carte.

Vous devez être capable de suivre un itinéraire en vous servant d'une carte, d'un carnet de randonnée rédigé par nos soins et des indices sur le terrain. Vous n'empruntez pas toujours des itinéraires balisés. Certains itinéraires peuvent être plus difficiles à suivre en cas de mauvaises conditions météo.

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc...).

Il vous appartient de vous renseigner auprès des Offices du tourisme de l'évolution météorologique (bulletins affichés) ou d'appeler le répondeur météo au 08 99 71 02 + **numéro du département** : Exemple 08 99 71 02 **38** pour l'Isère.

Nous tenons à vous mettre en garde sur l'efficacité du téléphone portable en milieu montagnard. En effet, si les villages sont généralement couverts par les réseaux de téléphonie mobile (selon l'opérateur), sachez que de très nombreuses zones d'ombre subsistent et que votre appareil s'avérera souvent inutile de longues heures dans la journée. Si toutefois un réseau est présent, en cas de besoin de secours, vous pouvez composer le 112 qui est le numéro d'appel d'urgence prioritaire.

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d'itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue...).

Code : LEALDT

HEBERGEMENT



ou



Vous avez le choix entre deux niveaux d'hébergement :

Hôtel ** confortable, qui donne sur le Parc Thermal.
2 personnes par chambre (douche et WC dans chaque chambre).

Hôtel familial à 800 mètres du Parc Thermal.
2 personnes par chambre simple (douche exigüe, lavabo et WC dans chaque chambre).

Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de randonnée.
Les chiens ne sont pas admis.

La formule de base de cette randonnée en liberté est en **chambre double** (occupée par 2 personnes) **en demi-pension** (repas du soir + nuit + petit déjeuner).

Supplément pour chambre individuelle.

Si vous désirez une chambre à 3 lits, il faut savoir que peu d'hébergements en sont équipés. Le troisième lit peut être un lit d'appoint, un lit d'enfant ou un canapé convertible. Si ce n'est pas possible, un supplément pour chambre individuelle vous sera facturé.

Repas :

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Ils sont en général servis à partir de 19 h 30 et sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu).
Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis à partir de 8 h – 8 h 30. Si vous désirez prendre votre petit déjeuner plus tôt, voir avec votre hébergeur la veille si cela est possible.

Pique nique :

La formule de base de ce séjour est en demi-pension.
Il est toujours possible d'acheter un pique-nique (à votre charge) dans votre hébergement en réservant la veille.
Vous pouvez également vous ravitailler à Allevard Les Bains.

TRANSFERTS INTERNES

Pour ce séjour en liberté, un véhicule est indispensable pour accéder au départ des randonnées.

PORTAGE DES BAGAGES



Séjour en étoile : Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi.

GROUPE

A partir de 2 personnes.

Vous constituez au préalable votre groupe qui randonne en toute autonomie. Il n'est pas possible de regrouper des inscriptions individuelles pour des randonnées en liberté.

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

DOSSIER DE RANDONNEE

Trois semaines environ avant votre départ, vous recevrez le **dossier complet** comprenant tous les éléments nécessaires à la réalisation de votre randonnée

Un **dossier est fourni par groupe de 2 à 5 personnes**. Si vous désirez des dossiers supplémentaires, ceux-ci sont à réserver à l'inscription (avec supplément).

Ce dossier comprend :

Les cartes IGN prêtées avec l'itinéraire surligné, un carnet de randonnée rédigé par nos soins, la feuille de route avec les renseignements concernant l'hébergement ainsi que toutes les informations complémentaires.

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.
- 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.
- 1 maillot de bain.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- En début et en fin de saison (mai - juin et septembre - octobre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

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.
- 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.
- 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).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Une paire de bâtons est conseillée.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- 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 le Spa Thermal :

Maillot de bain et bonnet de bain (possibilité d'en acheter sur place à partir de 4 €).
Les claquettes, le peignoir et les serviettes de bain sont mis à disposition par le Spa Thermal d'Allevard.

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 Aventure 40 litres VERTICAL

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



Le Pantashort Aubrac VERTICAL

Ce pantalon est transformable en short. Il allie confort et technicité.



La Polaire Antara VERTICAL

Douce et chaude elle est confortable quelque soit l'activité.



Le Polo Lightescape VERTICAL

Ce maillot léger et respirant bénéficie de renforts en silicone au niveau des épaules : très pratique pour le portage du sac à dos !



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 : LEALDT

DATES ET PRIX

Période :

Départ possible à votre convenance, **chaque dimanche ou lundi du 19 mai au 23 septembre 2019**, suivant la disponibilité des hébergements.

Il est préférable de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance. Cela vous permettra de suivre le programme prévu, sans transfert, ni supplément.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les **autres dates qui vous conviendraient** également (par exemple possibilité de décaler la randonnée d'une semaine avant ou après...), ceci au cas où l'hébergement choisi ne serait pas disponible aux dates choisies.

La saison idéale pour parcourir l'itinéraire se situe de juin à septembre. Avant et après, les conditions météorologiques peuvent être difficiles (brouillard, faible enneigement possible, etc).

Tarif 2019 :

En hôtel** confort : 728 € en demi-pension.

Chambre individuelle : + 120 €

Nuit supplémentaire en demi-pension en chambre double : + 63 €

Nuit supplémentaire en demi-pension en chambre individuelle : + 87 €

En hôtel familial : 638 € en demi-pension.

Chambre individuelle : + 100 €

Nuit supplémentaire en demi-pension en chambre double : + 56 €

Nuit supplémentaire en demi-pension en chambre individuelle : + 76 €

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

Modification de Réservation :

ATTENTION ! Des frais de dossier (50 €) pourront être retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Votre randonnée commencée, pour des raisons évidentes d'organisation, vous devez impérativement **suivre le programme** tel qu'il vous a été confirmé. Il ne sera alors plus possible de modifier vos dates et lieux d'hébergement.

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation.
- La nourriture et l'hébergement en demi-pension.
- Le forfait thermal tel que décrit ci-dessus pour 4 séances ainsi que la fourniture des claquettes, du peignoir et des serviettes de bain.
- La fourniture d'un dossier de randonnée complet.
- Le prêt des cartes IGN et la fourniture du descriptif.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi.
- Le vin pendant les repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les transferts pour accéder au départ des randonnées.
- Les soins thermaux qui ne sont pas prévus au programme.
- L'assurance multirisques Annulation - Frais de recherche et secours - Assistance Rapatriement – Interruption de séjour (3,9 %).
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

NOS POINTS FORTS

- Un programme exclusif PEDIBUS.
- La découverte du massif secret de la chaîne de Belledonne.
- Des randonnées accessibles dans une ambiance « haute montagne ».
- Un programme de soins spécifique, établi pour vous et adapté à la pratique de la randonnée.
- Quatre véritables séances de soins.
- La proximité des thermes d'Allevard Les Bains, à 800 mètres maximum de votre hébergement.
- Le choix de votre hébergement selon le niveau de confort souhaité (hôtel** ou hôtel familial).

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.

BIBLIOGRAPHIE

- " Chartreuse - Belledonne - Maurienne ", Guide Didier Richard n°104.
- " Massifs et lacs en Dauphiné ; Belledonne, Grandes Rousses, Taillefer " Topo FFRP. réf : 524.
- " Je m'appelle Belledonne " Jean Daumas, Editions Publialp.
- " Belledonne, la montagne des Grenoblois " Alpes loisirs n°13.
- ALPES MAGAZINE n°39 " Belledonne, toujours sauvage ", p 70.
- ALPES MAGAZINE n°54 " Belledonne, balcon sur l'Isère ", p 52.
- ALPES MAGAZINE n°80 " Belledonne, histoire d'eaux ", p 66.
- ALPES MAGAZINE n°117 " Belledonne à l'état brut ", p 16.
- ALPES MAGAZINE n°143 " Belledonne, immersion en terres sauvages ", p 86.
- ALPES MAGAZINE n°167 " Karma Ling, Bouddhalpes ", p 58.

CARTOGRAPHIE

- 1 / 50 000 Didier Richard "Chartreuse-Belledonne-Maurienne"
- 1 / 60 000 IGN 03 " Chartreuse Bauges Belledonne Maurienne "
- 1 / 25 000 IGN 3433 OT Allevard Belledonne Nord

NOTES PERSONNELLES

NOTES PERSONNELLES

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 : LEALDT

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.

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 plus de 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 7 jours : 75 % du montant du séjour.
- A 6 jours ou moins du départ : la totalité du montant du séjour.

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

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.

ASSURANCE MULTIRISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT, INTERRUPTION DE SEJOUR

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n°58 223 429 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, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

L'Assurance Annulation

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Les évènements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, 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**.

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

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

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- 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 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,
- ...

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

www.google.com/+PedibusOrg

www.twitter.com

@RandoPedibus



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 - Assurances Piquet-Gauthier - BP 27 - 69921 OULLINS Cédex.

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