

ALPES

Découverte à pied de la Chartreuse et du Vercors

- Un concentré des plus belles randos et balades de la Chartreuse et du Vercors.
- Un mix entre belvédères d'altitude spectaculaires et rivières rafraichissantes en vallée.
- La découverte de la gastronomie et du patrimoine historique de ces deux massifs.

À PARTIR DE

990 €

DURÉE

7 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

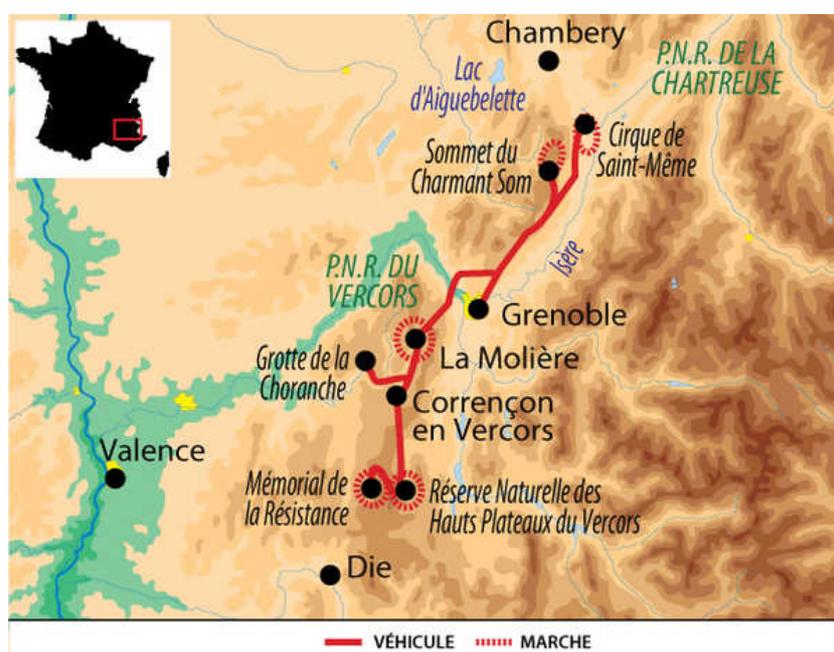
NIVEAU



THÉMATIQUE

Randonnée

Une semaine pour parcourir les plus beaux sites de nos massifs préalpins autour de Grenoble, le tout en randonnées douces et avec le confort de notre minibus pour nos déplacements et notre autonomie ! Nous vous proposons ce nouveau séjour à la découverte des parcs naturels régionaux de la Chartreuse et du Vercors au cœur d'espaces sauvages de moyenne montagne, véritables balcons sur les Alpes. Deux massifs qui se prêtent idéalement à la randonnée : tout d'abord le décor bucolique et spectaculaire de la Chartreuse avec ses forêts entrecoupées de cours d'eau et de cascades, ses hameaux isolés, ses sommets accessibles situés sur les hauts plateaux, sans oublier son monastère abritant les Chartreux. Chaque randonnée s'attache à vous faire découvrir une spécificité de ce territoire unique. La deuxième partie du séjour se déroule dans le massif du Vercors, autre massif calcaire au caractère unique avec ses alpages du Nord et ses paysages spectaculaires du Sud dominés par les falaises des Hauts Plateaux, le monolithe du Mont Aiguille, lieux historiques marqués par l'histoire des maquisards.



Itinéraire

JOUR 1

Grenoble - Belvédère du Monastère de la Chartreuse

TRANSPORT : MINIBUS (1H) | MARCHÉ : 1H30-2H | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 160 M | DÉNIVÉLÉ NÉGATIF : 160 M |
HÉBERGEMENT : GÎTE | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE

Après avoir retrouvé le guide à la gare de Grenoble en début d'après midi, nous prenons la direction du massif de la Chartreuse pour une courte randonnée de mise en jambe qui nous permet de découvrir le monastère de la Grande Chartreuse, l'un des joyaux du patrimoine local. Niché à 850m d'altitude, une trentaine de moines vivent dans ce lieu de prière reculé à l'ambiance unique.

Pour ceux qui le souhaitent, une visite du musée permet de mieux comprendre l'histoire et la vie atypique de ces moines (en option: 10€).

Nous finissons la journée en nous installant dans un gîte d'étape au coeur du massif.

JOUR 2

Réserve naturelle des Hauts Plateaux

MARCHÉ : 4H | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 590 M | DÉNIVÉLÉ NÉGATIF : 590 M | HÉBERGEMENT : GÎTE

Nous partons aujourd'hui à la découverte de la réserve des hauts plateaux. Nos efforts pour atteindre les alpages perchés sur le plateau seront vite récompensés par l'arrivée au col de l'Alpette, porte des Hauts plateaux, au pied du Mont Granier et offrant de superbes vues sur les Alpes et le Mont Blanc. Nous passons une partie de la journée sur cette étendue vallonnée faisant face au massif de Belledune avant de redescendre dans la vallée pour profiter du charme des villages de la Chartreuse et de sa gastronomie.

JOUR 3

Cirque de Saint Môme

MARCHÉ : 4H30 | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 420 M | DÉNIVÉLÉ NÉGATIF : 420 M | HÉBERGEMENT : GÎTE

La randonnée du jour est placée sous le thème de l'eau puisque nous partons de Saint Pierre d'Entremont pour remonter vers les sources du Guiers-Vif jusqu'aux superbes cascades du Cirque de Saint-Môme. Nous terminons la journée avec un arrêt à la coopérative fromagère pour déguster quelques produits locaux et retournons au gîte pour notre dernière nuit en Chartreuse.

JOUR 4

Transfert vers le Vercors – randonnée sur les alpages de la Molière

TRANSPORT : MINIBUS (2H) | MARCHE : 4H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 460 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 460 M |
HÉBERGEMENT : GÎTE

Nous quittons la Chartreuse et découvrons la partie Nord du parc naturel régional du Vercors. Nous effectuons une première découverte du massif en allant marcher sur le belvédère des alpages de la Molière qui nous offre un premier panorama sur l'ensemble du massif du Vercors. Un dernier transfert nous conduit à notre hébergement qui nous accueille pour les trois prochaines nuits.

JOUR 5

Réserve naturelle des Hauts Plateaux du Vercors

TRANSPORT : MINIBUS (1H) | MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 580 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 580 M |
HÉBERGEMENT : GÎTE

Nous randonnons aujourd'hui à travers les Hauts plateaux et la réserve. La piste nous permet de démarrer la randonnée à proximité du plateau. Nous progressons en sous bois puis le paysage s'ouvre sur les Hauts plateaux et les sommets marquant la frontière Est du parc. Nous évoluons dans ces grandes étendues en direction du pas de Berrièves pour profiter de la vue et tenter d'apercevoir les nombreuses espèces de fleurs de haute montagne mais aussi les bouquetins et rapaces qui arpentent le secteur.

JOUR 6

Crêtes et vautours du Sud et mémorial de la Résistance

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 540 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 540 M | HÉBERGEMENT : GÎTE

Au départ de l'extrémité Sud du plateau, nous randonnons en direction des crêtes pour profiter de superbes panoramas sur la vallée de la Drôme, les Baronnies et le Ventoux au loin. Le sentier, sans être vertigineux, longe les falaises où viennent régulièrement planer les vautours. En fin de journée, nous allons visiter le mémorial de la résistance dont le plateau fut un haut lieu avant de regagner notre hébergement pour une dernière soirée dans le massif.

JOUR 7

Grottes et lacs souterrains de Gournier et de Choranche - Grenoble

TRANSPORT : MINIBUS (2H) | MARCHÉ : 1H | DÉNIVELÉ POSITIF : 170 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 170 M | DÎNER : LIBRE

Nous quittons le Vercors par les gorges de la Bourne et le hameau de Choranche, rendu célèbre pour ses superbes grottes souterraines. Notre accompagnateur propose alors une balade au pied des falaises de Presles pour aller à la rencontre de la cascade de tuf et de la superbe grotte de Gournier avec son porche magistral où nous nous arrêterons. Ceux qui le souhaitent pourront aller visiter la grotte de Choranche (en option 12€).

Un dernier transfert nous conduit en début d'après midi jusqu'à Grenoble où le séjour se termine.

À NOTER

- Les itinéraires peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou du niveau de condition physique des participants. En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut adapter en fonction des différents impératifs pouvant se présenter.
- Atalante est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par d'autres entreprises du groupe Altaï : Huwans, le spécialiste du voyage d'aventure et Altaï France, notre agence locale.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 06/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 8

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 23/06/2024	SAM. 29/06/2024	990 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 14/07/2024	SAM. 20/07/2024	1 090 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 04/08/2024	SAM. 10/08/2024	1 090 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 25/08/2024	SAM. 31/08/2024	1 030 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 22/09/2024	SAM. 28/09/2024	990 €	Confirmé dès 5 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

✓ LE PRIX COMPREND

- L'organisation technique du séjour.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne.
- L'hébergement en chambres partagées en gîte.
- Les transferts prévus au programme.
- Le transport des bagages.
- La pension complète (sauf le petit déjeuner et pique nique du jour 1 et le repas du jour 7).
- La visite du mémorial de la résistance.

✗ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais d'acheminement A/R jusqu'au lieu de RDV.
- Les vivres de course (snacks : barres de céréales, fruits secs, etc.).

À payer sur place :

- Les dépenses personnelles.
- Les boissons.
- Les visites éventuelles.
- Les pourboires à l'équipe d'encadrement sur place (à votre discrétion).

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

+ OPTIONS

- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :
 - Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ...).
 - La transparence sur le prix du billet.
 - Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

Détail du voyage

NIVEAU

Circuit découverte itinérant , accessible à toute personne ayant le plaisir de la marche, randonnées faciles et accessibles de 3 à 5h par jour avec 600m de dénivelé positif maximum. Principalement des sentiers bien balisés avec faibles dénivellations, sans difficulté technique Ce circuit itinérant en minibus nous permet une plus grande flexibilité sur nos horaires et les temps de randonnée.

ENCADREMENT

Notre voyage est encadré par un accompagnateur en montagne qui vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour. Il pourra être amené à modifier le programme pour assurer la sécurité en fonction des conditions météorologiques de la montagne ou la condition physique des participants. Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

Installée dans les Alpes depuis de nombreuses années, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

ALIMENTATION

- Les pique-niques du midi sont constitués pour la plupart de salades composées, de charcuteries, de fromages et de fruits. Ils sont effectués par l'accompagnateur avec votre aide.
- Le soir, les repas sont servis à l'hébergement. Ces repas sont l'occasion de découvrir les spécialités gastronomiques locales.
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs... et n'hésitez pas à apporter des petites spécialités de vos régions pour les apéritifs !
- **Boissons :** Les boissons ne sont pas comprises dans le prix du séjour : pensez à prendre de la monnaie pour les cafés, jus de fruits, bières ou coca durant les haltes... tous les établissements n'ont pas forcément de machine à carte bleue !

HÉBERGEMENT

6 nuits en gîtes. Vous dormez en chambre partagée de 2 à 6 lits avec salle de bain et sanitaires à partager.

Prévoir votre nécessaire de toilette (petite serviette de toilette et savon, tous les hébergements ne les fournissent pas) ainsi qu'un drap de sac pour le couchage.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 à 13h, à la gare SNCF de Grenoble.

Merci de nous préciser si vous viendrez en train ou en voiture. Si vous venez en train, merci de nous fournir vos horaires.

DISPERSION

Dispersion le J07 vers 15h à la gare SNCF de Grenoble.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nous consulter.

DÉPLACEMENT

Vous aurez un minibus à disposition pour l'ensemble du séjour pour faciliter vos transferts et gagner en flexibilité.

Pour votre bagage principal : prévoyez un bagage (un seul par personne) souple de type sac de voyage ou de sport (valise interdite) et d'un poids raisonnable (12 kg maximum), celui-ci sera transporté par le minibus.

La journée vous ne portez que votre sac à dos (30L minimum conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, gourde...)

POURBOIRES

Le pourboire n'est en rien une obligation et doit être laissé à l'appréciation de chacun. Son montant dépend de l'appréciation du service rendu et doit tenir compte de l'économie locale. Les pourboires trop importants, compte tenu du niveau de vie général du pays visité, déstabilisent les équilibres économiques locaux. Bien que très peu répandue en France, sa pratique l'est dans le monde entier. Pour ce voyage, nous vous conseillons un montant entre 10 et 20€ par personne.

Équipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Le matériel collectif (cartes, boussoles, pharmacie ...) est fourni par l'encadrement sur place.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

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

- Un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse).
- Une veste en fourrure polaire
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

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

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

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF® et 1 paire de gants légers pour se protéger du froid en altitude
- 1 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel)
- 1 vêtement isolant type : polaire ou doudoune
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

Pour le soir à l'hébergement :

- Nécessaire de toilette (petite serviette de toilette type microfibre et savon)
- Vos affaires de rechange
- 1 drap de sac

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

Le matériel indispensable :

- 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 2 bâtons télescopiques
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram.
Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3
- 1 thermos pour une boisson chaude ou froide
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette
- 1 gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- Des vivres de course
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confiés à l'hôtel durant le séjour)
- 1 couverture de survie
- Papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- Crème solaire indice 4

PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- Médicaments personnels
- Anti-douleur (paracétamol de préférence)
- Double-peau
- Elastoplast
- Pansements
- Désinfectant local
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre
- Somnifère léger
- Boules Quies
- Antibiotique à spectre large
- Vitamines C

Liste non exhaustive.

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.