

# RANDO YOGA-RAQUETTES EN CHARTREUSE

4 jours /3 nuits

Du mardi 14 au vendredi 17 février 2023

Offrez-vous une pause en hiver pour vivre une expérience énergisante et bienfaitante.

Profitez des bienfaits du Yoga et des randonnées dans la bonne humeur, la joie, la convivialité

## Les + du séjour :

- ✓ Des pratiques corporelles et sensorielles douces pour se recentrer et se reconnecter à son corps et à la nature :
  - randonnées de 3 à 5h, idéal pour débiter la raquette ou s'y remettre en douceur
  - séances de yoga le matin et/ou en fin d'après-midi (2 à 3h par jour)
  - soirées conviviales (proposition de petites pratiques : auto-massages, yoga du rire, relaxation,...)
- ✓ Une immersion nature dans le Parc naturel régional de Chartreuse
- ✓ Un encadrement privilégié en petit groupe (12 pers. max) et deux professionnelles à l'écoute
- ✓ Un accueil aux petits soins par nos hôtes, Colette et Bruno. Vous dégusterez leur cuisine de qualité issue en grande partie de leur propre production (Bio et local)

*C'est au cœur du village du Sappey en Chartreuse que nous serons hébergés dans le gîte confortable "Le chant de l'eau". Ce séjour s'adresse à tous les randonneurs ayant une forme physique moyenne, pratiquant ou non le yoga.*

*Aucune aptitude particulière n'est demandée, ni pour la pratique du yoga, ni pour la pratique de la raquette dont l'apprentissage est facile et immédiat.*

*La marche, l'effort, le yoga, la détente, la méditation, le temps libre, la bonne humeur, la joie, les bons repas seront les ingrédients d'une journée équilibrée.*

***Le programme indiqué ainsi que les horaires ne sont donnés qu'à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction des aptitudes physiques et techniques des participants, des conditions météo, de l'enneigement ou de conditions locales particulières. Par exemple, nous choisirons plutôt une randonnée vers un sommet si le temps est dégagé, et plutôt une randonnée en forêt si le temps est à la neige. Nous pourrions également choisir d'autres itinéraires pour aller chercher la neige sur les hauteurs dans le cas où cette dernière manquerait dans la vallée. En dernier ressort, le professionnel encadrant reste seul juge du programme.***

## Programme

### Jour 1 : Accueil au Gîte "Le chant de l'eau" au Sappey à 10h.

- Randonnée de mise en jambes jusqu'à L'Écoutoux (1406 m), très beau point de vue sur la Chartreuse Sud, Grenoble et les massifs voisins (Vercors, Belledonne, Taillefer...). Prévoir le pique-nique et les en-cas. Chacun peut amener une de ses spécialités, afin de partager dans la convivialité ce premier repas.

*Dénivelée : 400 m                      Longueur : 8 km                      Horaires : 3h*

- Séance de Yoga au retour.

### Jour 2 :

- Yoga du matin.
- Départ en randonnée à partir du **Col de Porte**. Itinéraire magnifique dans l'ancienne forêt des Pères Chartreux jusqu'au crêtes du **Mont Fromage**. Après avoir rejoint l'oratoire d'Orgeval (limite sud du domaine des Chartreux), notre itinéraire emprunte une zone non boisée. Étendue blanche, donc soumise aux vents et caprices de l'hiver. Nous nous rapprocherons du sommet du **Charmant Som** (1867m) ou une vue panoramique sur toute la Chartreuse et le Mont Blanc nous attend ! Descente ludique jusqu'au Col de Porte (1330m).

*Dénivelée : 400 m                      Longueur : 10 km                      Horaires : 4 h*

- Yoga et auto-massages bien mérités.

### Jour 3 :

- Yoga du matin pour le réveil des énergies.
- Départ pour St Pierre de Chartreuse vers 10h. Nous randonnerons dans la zone de silence du **monastère de la Grande Chartreuse** (film : « Le grand silence ») où nous évoquerons l'histoire et la vie austère des Chartreux, présents dans ces lieux depuis plus de neuf siècles. Après avoir découvert l'ensemble imposant des bâtiments du monastère (qui ne se visite pas) et s'être imprégné de la quiétude qui règne en ce lieu majestueux et silencieux, nous monterons jusqu'au **Habert du Billon**, ancienne bergerie des Pères Chartreux. L'itinéraire croise les chapelles de Notre Dame de Casalibus et Saint Bruno, construites sur l'emplacement initial du monastère.

Sur la route du retour, visite possible de l'église d'art sacré contemporain à St Hugues (peinte par Arcabas).

*Dénivelée : 450 m                      Longueur : 7 km                      Horaire : 3 h*

- Yoga, relaxation de retour au gîte.

### Jour 4 :

- Yoga du matin.
- En partant du gîte, nous passerons le dernier hameau du Sappey (à l'est). Les Combes, puis Combe Noire et Combe Soleil ! Un itinéraire en forêt nous conduira jusqu'à Sire Mouton et enfin à l'alpage de l'Emeindras-de-dessus (1430m), petit plateau perché, dominé par l'imposant sommet de Chamechaude et celui de la Dent de Crolles.

*Dénivelée : 430 m                      Longueur : 10 km                      Horaires : 4 h*

**Séparation prévue vers 16h.**

## Fiche Technique

**Accueil** : au gîte "Le Chant de l'Eau" chez Colette et Bruno CHARLES au Sappey en Chartreuse entre 9 h 30 et 10 h le premier jour.

**Dispersion** : du gîte "Le Chant de l'Eau" vers 16 h le dernier jour.

**Hébergement Restauration** : Gîte "Le Chant de l'Eau" (Tel : 04 76 88 83 16),

Gîte Panda labellisé « Accueil du Parc Naturel Régional de Chartreuse ».

Nourriture produite au Chant de l'eau ou biologique de proximité.

Pique-nique les midis (sauf pique-nique du 1er jour à prévoir par vos soins).

**Chambres de 2 à 3 personnes**

Chambre individuelle possible (dans la limite de 2) : supplément 125 euros /séjour

**Accès en voiture jusqu'au Gîte :**

**A partir de Grenoble** : Sur les quais de Grenoble prendre la direction Corenc et Sappey en Chartreuse.

**A l'entrée du village du Sappey prendre à droite juste avant l'église, puis encore à droite vers le Foyer de ski de fond. Le gîte se trouve à gauche après le foyer de ski de fond (panneau Le Chant de l'eau).**

**Se garer sur le petit parking en face du chemin du gîte.**

**Encadrement :**

\* Elise DARGENT accompagnatrice en montagne diplômée d'état, Tel : 06 75 43 07 39

\*Eva MANCEAU professeur diplômée de yoga exerçant à Grenoble et ses environs

[www.evamanceau.com](http://www.evamanceau.com)

**Groupe** : \* 12 personnes maximum

\* 8 personnes minimum

**Transferts** : \* avec nos voitures (celles des encadrantes mais possiblement avec une voiture supplémentaire d'une personne du groupe qui serait d'accord)

**Difficulté** : \* pour moyens marcheurs

*Dénivelée moyenne : 500 m*

*Distance moyenne : 8 Km*

*Horaire moyen : 4h*

**Portage** : \* affaires pour la journée et repas de midi fourni réparti entre chacun, sauf celui du 1<sup>er</sup> jour apporté par vos soins.

**Équipement individuel :**

- **pour la randonnée** : raquettes et bâtons (si vous en possédez), sac à dos confortable (minimum 30 litres) permettant d'accrocher les raquettes, chaussures de randonnées imperméables, chaussettes chaudes, guêtres, pantalon, sous-couche technique, veste polaire, veste imperméable, bonnet, gants chauds (et sous-gants), lunettes de soleil, crème solaire, gourde de 1L, boîte plastique hermétique

pour les pique-niques, couverts, lampe de poche ou frontale, petite pharmacie (+ordonnance si traitement personnel).

- **pour le Yoga** : tapis de sol, vêtement confortable, couverture légère pour la relaxation, . Zafou ou coussin d'assise.
- **pour la vie commune dans les chambres** : pour ceux qui seraient sensibles : bouchons d'oreilles, bandeau pour les yeux, lampes de poche si vous vous levez la nuit... bref, vos petits trucs pour ne pas déranger ou ne pas être dérangé.

**Tarif** :           **500 euros**

- Le prix comprend : les frais d'organisation et l'encadrement des randonnées et du Yoga, la nourriture et l'hébergement en pension complète (draps et linge de toilette compris).
- Le prix ne comprend pas :
- le supplément chambre individuelle : 125 € la semaine
- l'éventuelle location de raquettes et bâtons
- **le pique-nique du premier jour.**
- les transferts en voiture
- l'équipement individuel
- votre assurance

**Informations et renseignements** : Elise DARGENT, 06 75 43 07 39

**Formalités :**

- **Pièce d'identité en cours de validité.**

- **RC : Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité de randonnée à titre de loisirs)**

- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, VERCORS ESCAPADE vous propose un contrat Europe Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

**Pour vous inscrire :**

<https://www.evamanceau.com/event-details/sejour-rando-raquette-et-yoga-en-chartreuse>

## *Séjour Rando raquettes et Yoga au Sappey en Chartreuse*

**Nom Prénom :** .....

**Adresse :** .....  
.....

**Tel :** .....

**Mail :** .....@

Etat de **santé** :

**Régime** : souhaitez-vous des repas végétariens ?

**Matériel** : avez-vous vos raquettes et bâtons ?

**Moyen de locomotion** :

Recherche ou offre de covoiturage à partir de....

Etes-vous d'accord de communiquer vos coordonnées aux autres personnes inscrites ?

**Compétences** que vous aimeriez partager :

Profitez aussi de cet espace pour nous faire part de vos éventuelles questions, souhaits ou particularités personnelles :