

RANDO YOGA-RAQUETTES EN CHARTREUSE

6 jours de Randonnée en raquettes et Yoga, 5 nuits en gîte confortable.
Du dimanche 26 février au vendredi 3 mars 2017

Profitez de l'association du Yoga et de la randonnée en raquettes pour vivre une semaine intense et bienfaisante.

Apprenez à utiliser la technique du yoga pour réguler votre effort physique, vous détendre et vous masser mais aussi pour vous transformer en trappeurs des neiges suivant la trace d'un chevreuil, en vous faufilant sous les branches enneigées des sapins, dans un silence absolu, seulement troublé par le crissement de la neige sous vos raquettes.

*Vous découvrirez le massif de la Chartreuse. C'est au cœur du village du Sappey en Chartreuse que nous serons hébergés dans le gîte très 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.

PROGRAMME

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

- Randonnée de mise en jambes jusqu'à L'Ecoutoux (1406 m), très beau point de vue sur la Chartreuse Sud, Grenoble et les massifs voisins (Vercors, Belledonne, Taillefer...). Prévoir le pique-nique. 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 jusqu'au sommet du **Charmant Som**, une zone non boisée. Etendue blanche, donc soumise aux vents et caprices de l'hiver. Au sommet (1867m) une vue panoramique sur toute la Chartreuse, le Mont Blanc... nous attend ! Descente ludique jusqu'au Col de Porte (1330m).
Dénivelée : 550 m Longueur : 12 km Horaires : 5 h 30
- Yoga et auto-massages bien mérités.

JOUR 3 :

- Grande séance de Yoga.
- Le départ en randonnée s'effectue en fin de matinée, à partir du gîte pour une randonnées dans les hameaux (autrefois appelés villages) et sur les contreforts de Chamechaude (le plus haut sommet de Chartreuse).

- Après le repas du soir nous rechausserons les raquettes pour une balade en **nocturne** à la lueur des étoiles et de la lune. Cette balade sera sans doute un des moments magiques de la semaine.

JOUR 4 :

- 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 : 4 h
- Yoga , relaxation de retour au gîte.

JOUR 5 :

- 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
- Yoga , relaxation de retour au gîte.

JOUR 6 :

- Yoga du matin.
- Départ à pied du gîte pour les crêtes du St Eynard. Après une bonne montée, un sauvage et magnifique itinéraire en crête nous conduit jusqu'au Fort du St Eynard, ancien bastion militaire du 19ème siècle. Une descente douce nous ramène au gîte par les hameaux en contrebas du village.
Dénivelée : 400 m Longueur : 7 km Horaires : 3 h 30

Séparation prévue vers 17h.

Le programme indiqué ainsi que les horaires ne sont donnés qu'à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction 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.

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 17 h le dernier jour.

Hébergement : Gîte "Le Chant de l'Eau" (Tel : 04 76 88 83 16), gîte Panda très confortable labellisé « Accueil du Parc Naturel Régional de Chartreuse ».
Nourriture produite au Chant de l'eau ou biologique de proximité.
Chambres de 3 à 4 personnes.

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 :* Sophie ROBERT accompagnatrice en montagne diplômée d'état, connaissant parfaitement le massif.
* Irène MORERA professeur diplômée de yoga exerçant à Chambéry et environs.

Groupe : * 10 à 13 personnes maximum.

Transferts : * avec nos voitures

Difficulté : * pour moyens marcheurs
Dénivelée moyenne : 500 m
Distance moyenne : 8 Km
Horaires moyen : 4h

Portage : * affaires pour la journée et repas de midi fourni réparti entre chacun.

Equipement individuel :

- **pour la randonnée** : raquettes **et bâtons**, sac à dos confortable (minimum 30 litres) permettant d'accrocher les raquettes, thermos et tisanes, chaussures de randonnées imperméables, chaussettes de laine, guêtres, pantalon, chemise chaude, pull chaud, anorak ou veste polaire, cape de pluie, bonnet, moufles, lunettes de soleil, crème solaire, gourde de 1l, boîte plastique hermétique, couverts, lampe de poche ou frontale, papier hygiénique, petite pharmacie, élastoplaste, double peau, linge de rechange.
- **pour le Yoga** : tapis de sol, vêtement ample, couverture légère pour la relaxation, lota si vous avez. Éventuellement Zafou ou coussin d'assise.

* **pour 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 (ou ne pas être) dérangé.

Dates : Du dimanche 26 février au vendredi 3 mars 2017.

Tarifs : 570 euros à régler en trois parties : pour le gîte en pension complète;
pour l'accompagnatrice;
pour la professeur de yoga.

- Le prix comprend : les frais d'organisation et l'encadrement, la nourriture et l'hébergement en pension complète (draps et linge de toilette compris).
- Le prix ne comprend pas :
 - le supplément chambre double : 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 : Irène MORERA : 06 34 57 05 38 ; Sophie ROBERT : 04 75 43 63 02

Pour vous inscrire : envoyer le bulletin ci-dessous complété + un chèque d'arrhes de 120 euros
à l'ordre de Mme ROBERT, à l'adresse suivante :
Bergerie Joseph - 26 400 PLAN DE BAIX .

Séjour Yoga raquettes du 26 février au 3 mars 2017 au Sappey en Chartreuse

Nom Prénom :

Adresse :

.....;

Tel :

Mail :

état de **santé** :

régime :

souhaitez vous un repas végétarien ?

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 :