

RANDO YOGA-RAQUETTES EN CHARTREUSE

5 jours de Randonnée en raquettes et Yoga, 4 nuits en gîte confortable en pension complète (du dîner du jour 1 au pique-nique du midi du jour 5).

Du dimanche 14 au jeudi 18 février 2021

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

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 éventuelle d'un chevreuil, en vous faufilant sous les branches parfois 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 de 9h30 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.
Dénivelée : 400 m Longueur : 8 km Horaires : environ 3h
- Installation dans les chambres au retour de la randonnée.
- Séance de Yoga dans la grande salle du gîte.
- Dîner et nuit au gîte.

Jour 2 :

- Yoga du matin.
- Petit déjeuner au gîte
- Déplacement en voiture pour le **Col de Porte**. Magnifique randonnée dans l'ancienne forêt des Pères Chartreux jusqu'au crêtes du **Mont Fromage** où nous pique-niquerons. 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 : environ 5 h 30
- Yoga, dîner et nuit au gîte.

Jour 3 :

- Grande séance de Yoga.
- Petit déjeuner au gîte
- Le départ en randonnée s'effectue en fin de matinée, à partir du gîte, pour une randonnée dans les hameaux (autrefois appelés villages) et sur les contreforts de Chamechaude (le plus haut sommet de Chartreuse). Pique-nique le midi.
Dénivelée : 200 m Longueur : 6 km Horaires : environ 2h30
- Après le repas du soir nous rechausserons les raquettes pour une balade en **nocturne**. Cette balade sera sans doute un des moments magiques de la semaine.
Dénivelée : environ 100 m Longueur : environ 4 km Horaires : environ 2h

Jour 4 :

- Yoga du matin pour le réveil des énergies.
- Petit déjeuner au gîte
- Départ en voiture 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. où nous pique-niquerons. 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 éventuelle de l'église d'art sacré contemporain à St Hugues (peinte par Arcabas).
Dénivelée : 450 m Longueur : 7 km Horaire : environ 4 h
- Yoga, relaxation de retour au gîte.
- Dîner et nuit au gîte

Jour 5 :

- Yoga du matin.
- Petit déjeuner au gîte.
- En partant du gîte à pieds, 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. Nous pique-niquerons à côté de la modeste bergerie.
Dénivelée : 430 m Longueur : 10 km Horaires : environ 4 h
- Retour au gîte vers 16h.

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 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.

Fiche Technique

Accueil : au gîte "Le Chant de l'Eau" chez Colette et Bruno CHARLES au Sappey en Chartreuse.

De 9 h 30 et 10 h le premier jour.

Fin du séjour : au gîte "Le Chant de l'Eau" vers 17 h le dernier jour.

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

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

Pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner (pique-nique) du jour 5.

Restauration à base de produits cultivés sur place ou de produits biologiques de proximité.

Pique-nique les midis également confectionnés par le gîte du chant de l'eau (sauf pique-nique du 1er jour à prévoir par vos soins).

Hébergement en 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. Tel : 04 75 43 63 02 / 06 21 03 19 36

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

Groupe : * 12 personnes maximum

* 6 personnes minimum

Transferts : * covoiturage entre les participants pour les transferts du gîte au lieu de départ de la randonnée.

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^{er} jour apporté par vos soins.

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, moufler, lunettes de soleil, crème solaire, gourde de 1l, boîte plastique hermétique, couverts, lampe de poche ou frontale, papier hygiénique, petite pharmacie (+ordonnance si traitement personnel), Elastoplaste, double peau, linge de rechange.
- **pour le Yoga** : tapis de sol, vêtement ample, couverture légère pour la relaxation, lota ou corne de rhinocéros (vendue en pharmacie, servant à se nettoyer le nez pour favoriser les pratiques respiratoires du yoga (facultatif). 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 (ou ne pas être) dérangé.

Dates : **Du dimanche 14 au jeudi 18 février 2021.**

Tarif : **570 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 double : 125 € /personne pour le séjour.
- le transport aller et retour pour rejoindre le lieu d'hébergement du séjour.
- l'éventuelle location de raquettes et bâtons
- **le pique-nique du premier jour.**
- le covoiturage pour les transferts en voiture
- l'équipement individuel
- votre assurance
- et tout ce que le prix ne comprend pas.

Informations et renseignements : Sophie ROBERT : 04 75 43 63 02
sophie.robert26400@orange.fr

COVID-19 : Le séjour se déroulera dans le strict respect de la réglementation sanitaire et des gestes barrières liés à la pandémie de la COVID-19.

Formalités :

- ✓ **Passeport ou carte 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, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels (3,65 % du prix du séjour).

Pour vous inscrire :

Bulletin en pièce jointe à envoyer à AEMVoyages accompagné d'un acompte de 30% si réservation à plus de 35 jours, de 100% à moins de 35 jours ;
Ainsi que le formulaire ci-après.

Séjour Yoga Raquettes du 14 au 18 février 2021 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 :