

CHARTREUSE

DU 9 JANVIER AU 7 FÉVRIER

LE GUIDE DES

ACTIVITÉS NEIGE

Coeur de Chartreuse



*Coeur de
Chartreuse*

 Suite aux annonces gouvernementales concernant la crise du coronavirus Covid 19, n'hésitez pas à téléphoner aux organisateurs des manifestations afin de vous assurer de leurs maintiens.

Crédit photo Chartreuse Tourisme

Vos offices de tourisme

Coeur de Chartreuse

Besoin d'un renseignement, d'un conseil personnalisé ? Poussez la porte des Offices de Tourisme Coeur de Chartreuse. Vous y trouverez un accueil chaleureux, de la documentation, des idées et des bons plans.

Nos services

- Vente de cartes de pêche
- Billetterie
- Agence Transisère (St Laurent du Pont)
- Relais Transisère (St Pierre de Chartreuse et Les Echelles)
- Wifi Chartreuse Gratuit
- Inscriptions aux activités

Nous contacter

✉ info@coeurchartreuse-tourisme.com
☎ 04 76 88 62 08
🌐 www.chartreuse-tourisme.com
📱 @coeurchartreuse-tourisme

Nos horaires

-  **SAINT PIERRE DE CHARTREUSE**
Du lundi au jeudi :
de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Samedi : de 9h à 12h30
-  **SAINT PIERRE D'ENTREMONT**
Du mardi au samedi :
de 9h à 12h et de 14h à 18h
Dimanche : de 9h à 12h30
-  **SAINT LAURENT DU PONT**
Mardi, jeudi et samedi : de 9h à 12h30
-  **LES ECHELLES**
Mardi, jeudi et samedi : de 9h à 12h

RAQUETTES



Randonnée étoile

SAINT PIERRE DE CHARTREUSE

Découverte du ciel d'hiver et balade à la lueur des flambeaux.

- 📅 Vendredi 15 janvier de 17h à 19h
Vendredi 22 janvier de 17h à 19h
Vendredi 29 janvier de 17h à 19h
- 💶 30€ par personne
- 📞 Sur inscription : 06 89 33 28 74 (Cartusiana)

Rando naturaliste en forêt

SAINT PIERRE DE CHARTREUSE

Une balade immersive à la rencontre des habitants de la forêt de la Grande Chartreuse (faune/flore).

- 📅 Dimanche 17 janvier de 9h à 12h
- 💶 30€ par personne
- 📞 Sur inscription : 06 89 33 28 74 (Cartusiana)

Rando dans la Réserve Naturelle

ENTREMONT-LE-VIEUX

Prenons de l'altitude pour une immersion montagnarde au coeur des hauts plateaux de Chartreuse. Paysages grandioses !

- 📅 Dimanche 24 janvier de 9h30 à 16h
- 💶 41€ par personne
- 📞 Sur inscription : 06 89 33 28 74 (Cartusiana)

Rando sur les crêtes du Mont Fromage

SAINT PIERRE DE CHARTREUSE

Venez prendre de la hauteur pour atteindre un superbe point de vue sous les crêtes du Mont Fromage.

- 📅 Dimanche 31 janvier de 9h à 12h
- 💶 30€ par personne
- 📞 Sur inscription : 06 89 33 28 74 (Cartusiana)

Bivouac hivernal en Chartreuse

SAINT CHRISTOPHE SUR GUIERS

L'Appel de la Nature vous propose de vivre une expérience inoubliable en plein cœur du massif de la Chartreuse. Randonnée raquettes, pulka, fondue au coin du poêle et bivouac sous tipi.

- 📅 Du samedi 6 au dimanche 7 février
- 💶 230€
- 📞 Sur inscription : 06 40 64 50 65 (L'appel de la Nature)

Randonnée en raquettes au Monastère

SAINT PIERRE DE CHARTREUSE

Vous partirez à la découverte des alentours du Monastère et de ses mystères.

- 📅 Dimanche 10 janvier de 9h à 12h
- 💶 30€ par personne
- 📞 Sur inscription : 06 89 33 28 74 (Cartusiana)

Marche du silence autour du monastère

SAINT PIERRE DE CHARTREUSE

Marcher à petits pas, silencieux et disponible, curieux et sensible. Entrer au Désert de Chartreuse à l'image de Bruno et de ses compagnons en 1084. Au gré des haltes, François vous propose de découvrir l'histoire de ce lieu et de ses habitants.

- 📅 Dimanche 10 janvier de 9h30 à 15h
Dimanche 17 janvier de 9h30 à 15h
Dimanche 24 janvier de 9h30 à 15h
Dimanche 31 janvier de 9h30 à 15h
Dimanche 7 février de 9h30 à 15h
- 💶 40€ par personne
- 📞 Sur inscription : 06 76 91 98 45 (François Ruby)



SKI DE FOND



Ski de fond avec l'ESF

STATIONS DE CHARTREUSE

- Cours collectifs ski nordique débutant 4/6ans
 - Cours collectifs ski nordique pour les 7ans et +
 - Leçon particulière ski nordique adulte et enfant.
- Choisissez votre formule pour progresser.

- 🕒 Sur demande
- € 22€ en cours collectif
De 40€ à 75€ en cours particulier
- 📞 Sur inscription : 04 76 88 62 87 (Esf Chartreuse)

Ski de fond avec François Ruby

DESERT D'ENTREMONT

- Cours collectifs ski nordique classique
- Cours collectifs ski nordique skating
- Leçon particulière ski nordique

Choisissez votre formule pour progresser.

- 🕒 Cours collectifs classique : Les lundis de 10h à 12h
Cours collectifs skating : Les samedis de 10h à 12h
Leçon particulière : Sur demande
- € 30€ en cours collectif
40€ en cours particulier
- 📞 Sur inscription : 06 76 91 98 45 (François Ruby)

Ski de fond avec l'Ecole de Porte

COL DE PORTE

- Cours collectifs ski nordique enfants, ados ou adultes
- Leçon particulière ski nordique

Choisissez votre formule pour progresser.

- 🕒 Cours collectif : Du lundi au vendredi de 14h à 16h
Leçon particulière : Sur demande
- € à partir de 29€ en cours collectif
à partir de 39€ en cours particulier
- 📞 Sur inscription : 06 95 69 50 08 (Ecole de Porte)

BIATHLON



Biathlon avec l'ESF

STATIONS DE CHARTREUSE

- Initiation biathlon
 - Cours collectifs ski nordique et biathlon ado et adultes
- Choisissez votre formule pour progresser.

- 🕒 Sur demande
- € à partir de 56€
- 📞 Sur inscription : 04 76 88 62 87 (Esf Chartreuse)

Biathlon avec l'Ecole de Porte

COL DE PORTE

- Cours collectifs de biathlon
- Leçon particulière de biathlon

Choisissez votre formule pour progresser

- 🕒 Cours collectif : Du lundi au vendredi de 14h à 16h
Leçon particulière : Sur demande
- € 40€ les 2h en cours collectif
A partir de 50€ en cours particulier
- 📞 Sur inscription : 06 95 69 50 08 (Ecole de Porte)

SKI ALPIN



Première découverte du ski

LE PLANOLET

Cours collectifs Piou-Piou (4/5 ans) pour une première découverte du ski alpin.

- 🕒 Samedi de 10h30 à 12h ou de 14h à 15h30
Dimanche de 10h30 à 12h ou de 14h à 15h30
- € 22€
- 📞 Sur inscription : 04 76 88 62 87 (Esf Chartreuse)



SKI-HOK



Ski-Hok : balade nature demi-journée

SAINT PIERRE DE CHARTREUSE

Après quelques exercices d'équilibre pour apprivoiser le virage en fente avant, nous partirons pour une balade au rythme du pas glissé à travers des paysages doux, vallonnés et sauvages de moyenne montagne.

- 🕒 Samedi 9 janvier à 13h30
- 🕒 Dimanche 10 janvier à 13h30
- 🕒 Lundi 11 janvier à 13h30
- 🕒 Samedi 16 janvier à 13h30
- 🕒 Dimanche 17 janvier à 13h30
- 🕒 Lundi 18 janvier à 13h30
- 🕒 Samedi 23 janvier à 13h30
- 🕒 Dimanche 24 janvier à 13h30
- 🕒 Lundi 25 janvier à 13h30
- 🕒 Samedi 30 janvier à 13h30
- 🕒 Dimanche 31 janvier à 13h30
- 🕒 Lundi 1er février à 13h30

- € 30€ par personne / 10€ le matériel
- 📞 Sur inscription : 06 76 91 98 45 (François Ruby)

Ski-Hok : balade nature journée

SAINT PIERRE DE CHARTREUSE

Après quelques exercices d'équilibre pour apprivoiser le virage en fente avant, nous partirons pour une balade au rythme du pas glissé à travers des paysages doux, vallonnés et sauvages de moyenne montagne.

- 🕒 Mercredi 13 janvier
- 🕒 Mercredi 20 janvier
- 🕒 Mercredi 27 janvier
- 🕒 Mercredi 3 février
- € 50€ par personne / 10€ le matériel
- 📞 Sur inscription : 06 76 91 98 45 (François Ruby)



TRAIL



Initiation au Trail Blanc

SAINT PIERRE DE CHARTREUSE

Découvrez le trail hivernal sur une journée avec Trails in France. Direction la Station de Trail de Chartreuse pour une expérience trail dans la neige. Que vous souhaitiez débiter la course dans la neige, ou vous perfectionner, ce stage est fait pour vous.

- 🕒 Samedi 9 janvier de 9h à 11h
- € 49€ par personne
- 📞 Sur inscription : 04 38 03 82 70 (Station de Trail)

Chartreuse Winter Trail

SAINT PIERRE DE CHARTREUSE

Venez découvrir le cœur du Parc naturel régional de Chartreuse lors d'une journée 100% Trail blanc. Au vu de la situation que nous connaissons, nous allons proposer une édition résilience avec une seule distance de proposée : 20km / 1000m d+

- 🕒 Dimanche 31 janvier
- € Entre 20 et 22€ par personne
- 📞 Sur inscription : 04 38 03 82 70 (Station de Trail)



GRIMPE D'ARBRES



Goûters perchés en forêt

SAINT PIERRE DE CHARTREUSE

Après une marche d'approche en forêt pour rejoindre le hameau des Essarts, venez découvrir les géants qui vous y attendent.

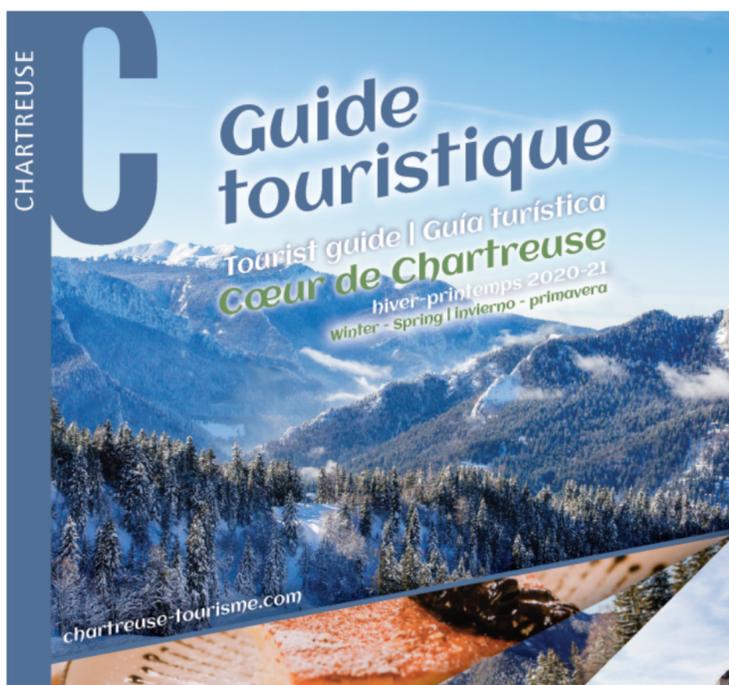
- 🕒 Samedi 16 janvier de 14h à 17h
Mercredi 20 janvier de 14h à 17h
Samedi 23 janvier de 14h à 17h
Dimanche 24 janvier de 14h à 17h
Mercredi 27 janvier de 14h à 17h
Samedi 30 janvier de 14h à 17h
Dimanche 31 janvier de 14h à 17h
- 💶 95€ (2 personnes) / 160€ (4 personnes)
matériel et goûter compris, à partir de 8 ans.
- 📞 Sur réservation : 06 82 15 72 26 (Nature des cimes)

Séance hivernal de grimpe d'arbre

SAINT HUGUES

Cet hiver, initiez-vous à la grimpe d'arbre.

- 🕒 Du dimanche 27 décembre au vendredi 5 février
- 💶 20€ par personne matériel compris, à partir de 7 ans.
- 📞 Sur réservation : 06 82 15 72 26 (Nature des cimes)



Découvrir de nouvelles activités...



SECURITE



Formation ABC du ski de rando

SAINT PIERRE DE CHARTREUSE

Si vous n'avez jamais fait de ski de rando, cette sortie est pour vous ! Comment effectuer la montée, faire correctement les conversions, les différentes manœuvres, mettre et retirer les peaux, s'équiper, préparer son sac à dos...

- 🕒 Samedi 9 janvier de 9h à 12h15
Samedi 16 janvier de 9h à 12h15
Samedi 23 janvier de 9h à 12h15
Samedi 30 janvier de 9h à 12h15
Mercredi 3 février de 9h à 12h15
- 💶 49€ par personne
- 📞 Sur inscription : 04 38 03 82 70 (Espace Ski de Rando)

Sauvetage Avalanche – Niveau 1

SAINT PIERRE DE CHARTREUSE

Apporte les connaissances pour composer avec son matériel personnel (DVA / pelle / sonde) ainsi que la conduite à tenir lors d'un scénario simple.

- 🕒 Samedi 23 janvier de 9h à 12h
Samedi 30 janvier de 9h à 12h
Dimanche 7 février de 9h à 12h
- 💶 25€ par personne
- 📞 Sur inscription : 04 38 03 82 70 (Espace Ski de Rando)

Sauvetage Avalanche – Niveau 2

SAINT PIERRE DE CHARTREUSE

Vous oriente vers le « lead » d'un groupe, pouvoir gérer des situations simples comme multiples en incluant l'humain. Pré-requis demandé : Formation Sauvetage Avalanche en Autonomie – DVA 1 ou équivalent.

- 🕒 Samedi 23 janvier de 13h30 à 17h30
Samedi 30 janvier de 13h30 à 17h30
Dimanche 7 février de 13h30 à 17h30
- 💶 30€ par personne
- 📞 Sur inscription : 04 38 03 82 70 (Espace Ski de Rando)

Nos accompagnateurs en montagne et prestataires d'activités vous réservent de nombreuses autres activités pour passer un bel hiver en Chartreuse. Rendez-vous sur www.chartreuse-tourisme.com ou consultez notre guide pratique !



Pour parcourir la Chartreuse en hiver...

- ❄️ **Je parcours les itinéraires raquettes sous ma propre responsabilité.** Guidé par les panneaux violets spécifiques à la raquette ou ski de rando, je maintiens le cap sur les itinéraires balisés, qui assurent un maximum de sécurité et évitent les espaces privés non autorisés, les zones les plus avalancheuses ou les espaces sensibles pour la faune en hiver. *Attention, le balisage jaune est celui de l'été, ses indications ne s'appliquent pas en période enneigée.*
- ❄️ Le plaisir retiré sera à la hauteur si l'itinéraire choisi est bien adapté, y compris aux plus jeunes et aux personnes les moins aguerries du groupe. **Je choisis donc un itinéraire balisé adapté au niveau du groupe.**
- ❄️ Un doute sur mes capacités techniques ou physiques pour partir en autonomie ? **Les accompagnateurs en montagne sont experts pour organiser et guider une sortie ou un séjour itinérant.**
- ❄️ **Une sortie se prépare avec Madame Météo** (tel. 3250 ou meteofrance.com), en préférant reporter en cas de mauvais temps. A noter le numéro des **Secours en montagne : 112**
- ❄️ Dans le sac à dos, **j'emporte la carte, de quoi boire et manger, faire face aux aléas** (protection solaire / pluie / neige / froid, trousse de secours, couverture de survie...), un sac destiné à ramener les déchets pour ne pas désenchanter la magie des lieux.
- ❄️ Si je pars en dehors des sentiers balisés, **je pense également à prendre du matériel de sécurité** : DVA (DéTECTEUR de Victime d'Avalanche), pelle/sonde, ...
- ❄️ Bien équipés, l'itinéraire évalué, il me reste à **vérifier le risque d'avalanche** (météo des neiges : 08 99 71 02 38 / service des pistes des stations).
- ❄️ Au cœur des sites nordiques, mon groupe progresse en raquettes en file indienne à côté des pistes damées ! Je ne traverse pas la large bande damée destinée au ski skating, ni les rails de ski de fond alternatif, les pistes sont ainsi respectées.

- ❄️ Partir à plusieurs est un bon réflexe sécurité. Vous partez en solo pour vous ressourcer ? **Ayez « quelqu'un qui vous attend quelque part »** ! Informé de votre programme de la journée, il pourra s'assurer de votre retour ou en cas de besoin donner l'alerte.
- ❄️ A ne pas oublier : **les chaînes pour la voiture, ou les pneus neige (ou les 2, c'est encore mieux)**. Les routes de montagne, même si elles sont déneigées régulièrement, peuvent être glissantes. Ces équipements sont donc obligatoires. Et, petite astuce, rangez les chaînes en dernier dans le coffre de la voiture. Si vous en avez besoin sur la route, ce sera plus pratique pour vous si elles sont accessibles facilement.
- ❄️ **Et surtout... je profite !!**

LA BASE DE LA SÉCU EN RAQUETTES
PRÉVENTION HIVER

CIRCUITS BALISÉS

DIFFICULTÉS
L'horaire, le dénivelé, la longueur et la technicité sont-ils adaptés à mon niveau ?

CONDITIONS
Y a-t-il suffisamment de neige ?
Le circuit est-il verglacé, praticable ?

MÉTÉO
Quelle est-elle ?
(visibilité - vent - températures)

CIRCUITS NON BALISÉS

FREERIDER EN RAQUETTES
Tous comme les Freeriders puisqu'exposés aux mêmes risques, il est important de :

- préparer son itinéraire
- vérifier les conditions
- prendre la météo
- consulter le BERA (Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche)

MATÉRIEL EN +

- DVA
- sonde/pelle
- pioche

SENTIERS ÉTÉ

- parfois trop raides ou nécessitant de grandes traversées augmentant le risque de dévissage.
- semblant anodins l'été, mais traversant de nombreux couloirs d'avalanches en saison hivernale.

112 SECOURS EUROPE

www.preventionhiver.sports.gouv.fr
www.chamoniarde.com

Ces conseils sont un aperçu du livret «LA BASE de la sécurité en raquettes» réalisé par La Chamoniarde, société de prévention et de secours en montagne de Chamonix.

