

Trek Raquette

3 jours



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

LIEU

Massif de Belledonne

DURÉE

3 jours

HÉBERGEMENT

Refuge non gardé

TAILLE DU GROUPE

Minimum 4, maximum 8

CONTACT

www.contact-nature.fr
reservation@contact-nature.fr
04.51.38.00.38



Trek en raquettes 3 jours

I - Présentation

3 jours d'immersion complète en itinérance au cœur de la montagne en conditions hivernales.

La Belledonne, chaîne cristalline des Alpes, est un massif sauvage et préservé. En raquettes, vous avancerez au fil des paysages enneigés, dans les silences et les lumières de l'hiver. Une belle aventure qui demande un peu d'effort pour progresser dans la neige mais qui vous permettra de vivre pleinement cette immersion en montagne.

Les nuits se passent en refuges non gardés, de petites cabanes d'altitude simples et authentiques.

Selon les nuits, vous pourrez y être seuls ou partager ce lieu avec d'autres randonneurs : une expérience conviviale et hors du confort habituel, au plus près de la nature.

Un vrai dépaysement, à seulement quelques dizaines de kilomètres de Grenoble.



Votre accompagnateur.rice ne manquera pas de vous parler des spécificités de la vie en montagne

- Niveau 2 : "Immersion"
- Adulte en bonne condition physique, capable de marcher 5h à 6h30 avec port de sac.
- Dénivelé positif : 500 à 600 m par jour
- Distance : maximum 7 km par jour
- Altitude maximale : 2076 m

Rejoignez-nous pour 3 jours d'immersion complète en pleine nature : s'initier au trek en raquettes à neige, dans un environnement sauvage, dans une ambiance conviviale avec d'autres passionnés de nature.



Contact
Nature
VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

Trek en raquettes 3 jours



2 - Encadrement

Vous serez encadré par un accompagnateur en montagne diplômé et expérimenté pour ces séjours en immersion dans la nature sauvage. Nous sommes formés à la gestion des risques en montagne, vous serez en toute sécurité.

Nous avons également une bonne connaissance de la physiologie du corps et de l'esprit en milieu montagnard, nous pourrions vous conseiller pour vous aider à gérer votre effort.

Nous sommes formés à la communication et à la gestion de groupe laissant ainsi émerger une synergie positive entre les participants. La convivialité, le partage, et l'authenticité des relations est notre engagement pour vous permettre une approche humaine de l'expérience en montagne.

3 - Difficulté

Ce séjour s'adresse à des adultes en bonne santé, qui pratiquent une activité physique régulière et recherchent un équilibre entre effort et exploration sensitive. Une bonne endurance est requise

Prérequis : être capable de marcher 5h à 6h30 par jour, avec un sac pesant entre 10 et 13 kg. Les distances et dénivelés restent modérés, mais les conditions peuvent être exigeantes selon le froid, la neige ou le vent.

Une première expérience en montagne est préférable, mais pas indispensable..

Nous sommes là pour vous accompagner à la gestion de votre effort. Notre expertise dans ce domaine vous fera apprécier ce séjour dans les meilleures conditions.

Si des doutes persistent quant à vos capacités, n'hésitez pas à nous contacter.

Trek en raquettes 3 jours



4 - Programme

Jour 1 - Accueil et immersion

Le rendez-vous est donné à **11h15** au lac Saint Clair, sur la commune de Détrier. Pour ceux qui le souhaitent, un covoiturage peut être organisé depuis la gare de Grenoble à **10h15**.

Après un temps de présentation du groupe, de l'accompagnateur et du programme, nous faisons un point sur le matériel avant de charger les sacs et chausser les raquettes.

C'est le début de l'aventure : une première mise en jambe douce à travers une forêt de sapins nous conduit à notre cabane perchée à 1500 m d'altitude.

Une fois installés, chacun contribue à la vie du camp : chercher du bois, allumer le poêle, cuisiner ensemble...

La soirée se termine dans une ambiance simple et chaleureuse, réunis autour du poêle, en pleine montagne.



Dénivelé positif : 500 m
Dénivelé négatif : /
Altitude maximale : 1500 m
Distance : 7 km
Durée : 5h de marche

Trek en raquettes 3 jours



4 - Programme

Jour 2 - Émerveillement au sommet du chapoutet

Nous partons tôt le matin pour profiter des premières heures de la journée en montagne.

La marche se fait en silence, dans une nature paisible encore endormie.

Nous poursuivons l'ascension entamée la veille, jusqu'à atteindre une crête que nous suivrons jusqu'à son sommet, à 2076 mètres d'altitude.

La descente nous mène ensuite à notre seconde cabane, un refuge simple et accueillant, parfait pour savourer un thé chaud et quelques gâteaux partagés.

En fin de journée, ceux qui le souhaitent pourront repartir marcher, sacs allégés, pour grimper au-dessus de la cabane et admirer le coucher de soleil sur les cimes.



Dénivelé positif : 600 m
Dénivelé négatif : 300m
Altitude maximale : 2076 m
Distance : 7 km
Durée : 6h30 de marche

Trek en raquettes 3 jours



4 - Programme

Jour 3 - Plateaux enneigés de la montagne de Presle. Traversée sauvage.

Nous quittons notre cabane pour une belle traversée à travers de vastes plaines sauvages.

Avec un peu de chance, le chant discret du tétras lyre accompagnera nos pas dans ce territoire préservé.

Un sentier en balcon nous guide doucement jusqu'à la crête empruntée le premier jour, offrant un dernier regard sur les paysages parcourus.

Puis vient la descente, à travers une forêt vivante et marquée de nombreuses traces d'animaux.

Nous retrouvons notre point de départ et clôturons cette belle boucle.

Un petit goûter partagé viendra ponctuer ce séjour avant les départs.

Pour ceux qui le souhaitent, un covoiturage vers la gare de Grenoble est possible, avec une arrivée prévue pour 17h.



Dénivelé positif : 250 m
Dénivelé négatif : 950 m
Altitude maximale : / m
Distance : 7 km
Durée : 5h de marche

Trek en raquettes 3 jours



5 - Carte

Carte IGN : ALLEVARD - 3433 OT

L'itinéraire peut être modifié en fonction des conditions météorologiques.



6 - Accès - Horaire

Il vous appartient de vous rendre au lieu de départ de la randonnée par vos propres moyens, mais pour faciliter les déplacements en train, nous donnons rendez-vous à la gare de Grenoble à **10h15** [voir sur la carte](#). Nous ferons du covoiturage pour nous rendre au départ de la randonnée. Il faut compter environ une heure de route.

Si vous arrivez du côté de Chambéry, rendez-vous directement au parking du lac Saint-Clair sur la commune de Détrier (73110) à **11h15**. [voir sur la carte](#)

Vous pourrez laisser votre voiture sur un parking.

Le trek se termine aux alentours de 16h, pour une arrivée en gare de Grenoble à 17h maximum.

Trek en raquettes 3 jours



Contact
Nature
VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE



7 - Repas

Tous les repas sont pris en charge par votre accompagnateur :

- Les petits-déjeuners sont pris dans les cabanes
- Les pique-niques du midi sont pris au cours de la randonnée.
- Les repas chaud du soir sont préparés ensemble au réchaud à gaz en refuge.

Mais chacun portera sa nourriture dans son sac.

À propos de l'eau, chacun devra porter ses besoins quotidien (1,5l minimum), et nous trouverons des fontaines le soir pour faire le plein.

Pensez à prendre un thermos pour boire chaud dans la journée.

Chacun prévoit les encas de journée adaptés à ses besoins.



Trek en raquettes 3 jours



8 - Formalités

Durant la randonnée vous devez être en possession des documents suivants :

- **Carte d'identité** en cours de validité
- **Carte vitale**
- **Justificatif de votre assurance assistance rapatriement**
(numéro de contrat + numéro de téléphone)

Si vous n'avez pas déjà souscrit un contrat assurance annulation auprès de notre partenaire Europ Assistance lors de la réservation, voici le lien :

<https://www.europ-assistance.fr/fr/assurance-voyage/assurance-week-end-et-court-sejour>"Europe assistance

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de premier secours pour le groupe, mais elle ne remplace pas **la petite trousse que vous devez avoir avec vous** (quelques pansements, brosse à dents, matériel de santé que vous avez l'habitude d'utiliser).

Certaines randonnées passent à proximité de lacs de montagne ou rivières. Toute baignade sera réalisée sous votre responsabilité, totalement hors du champ de compétence et d'intervention de votre accompagnateur.

Le programme est donné à titre indicatif, il est susceptible de changer pour s'adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des voyageurs.

En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.

De même, les indications pour les temps d'étapes sont données à titre indicatif.

Trek en raquettes 3 jours

9 - Equipements

Pour la journée

- Guêtres
- Chaussures de randonnées montantes et imperméables
- Chaussettes de marche
- Gants (1 paire imperméable + 1 paire légère)
- Bonnet + couvre cou / écharpe
- Pantalon (souple et déperlant)
- Plusieurs couches respirantes (T-shirt, sous-pull, pull)
- Sac à dos (au moins 40L) + sa protection de pluie
- Lunettes de soleil
- Veste gore-tex (coupe vent / imperméable)
- Téléphone portable + une batterie si besoin (pour photos)
- Une gourde et un thermos
- Un sac de fruits secs / barres de céréales pour se recharger en marchant

Pour le soir

- Doudoune légère (en plume si possible)
- Vêtements de rechange pour être au sec et au chaud : chaussettes, collants, sous-pull
- Pantalon de rechange
- Papier toilette + briquet pour le brûler
- Petite trousse à pharmacie personnelle (brosse à dent, crème solaire, pansements)
- 1 couteau / 1 grande cuillère + 1 tasse ou verre en plastique
- Claquettes ou pantoufles légères
- Une frontale



Ce que nous fournissons pour une expérience optimale

- + Raquettes à neige
- + Duvet en plume confort 0°
- + Matelas de sol gonflable
- + Bâtons de marche
- + Popote et matériel de camping



Trek en raquettes 3 jours

10 - Tarif

Le prix applicable est celui indiqué sur notre site internet au moment de la réservation.
Prix par personne pour 2 nuits et 3 jours de marche.

LE PRIX COMPREND

- Tous les repas
- Le prêt du matériel de cuisine pour les refuges non gardés (réchaud - type Jetboil, gaz, casseroles et assiettes - mais pas les couverts)
- **Le prêt de l'ensemble du matériel technique** (raquettes à neige, matelas et coussin gonflables, duvet en plume confort 2° et son drap de sac)
- Toutes les randonnées encadrées par un professionnel de la montagne diplômé d'État. Adaptation de l'itinéraire en fonction de la météo et du niveau du groupe
- Les conseils en santé et en gestion de l'effort pour la pleine réussite des randonnées
- Les explications et observations de la nature, paysage, faune, flore et vie en montagne

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation & multirisque
- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- Votre matériel de montagne - vêtements, chaussures
- Les encas des randonnées
- Votre équipement personnel de montagne
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « le prix comprend ».

CONTACT NATURE SAS

52 route de la montagne - 26400 Francillon sur Roubion
SIRET 921 620 720 00018
Licence Atout France IM026240001
RCPro Lycéa FR11-RCE22P00010
Garantie Financière : Groupama 4000718242

Nous contacter



Alexis Gonzalez
Fondateur de Contact Nature

Accompagnateur en montagne, Brevet d'Etat
Masseur Kinésithérapeute DE
Enseignant Yoga

www.contact-nature.fr

reservation@contact-nature.fr

04.51.38.00.38



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE