



# Fiche technique

Traversée de la Chartreuse en 4 jours

Du 03 au 06/06/2022

# Présentation



La Chartreuse est un massif de moyenne montagne, vert et sauvage, terrain de jeu idéal du traileur. Dent de Crolles, Chamechaude, Grand Som et Mont-Granier en sont autant d'emblèmes!

Je vous propose de réaliser cette traversée de la Chartreuse du Nord vers le Sud, soit de Chambéry à Grenoble, **en version « light » avec portage des sacs**. Etant moi-même Chartroussin, je vous entrainerai dans une traversée sauvage, originale et parfois éloignée des sentiers battus pour découvrir certains des plus beaux secrets de la Chartreuse.

Ce stage s'adresse aux traileurs entraînés ayant de préférence une expérience du long. Idéal pour préparer une course longue d'été, ce stage s'adresse également aux coureurs désirant se faire plaisir et découvrir l'un des plus beaux massifs, encadré par un professionnel local du massif!

# Programme Traversée de la Chartreuse en 4J



**J0 : RDV au gîte à Saint-Pierre d'Entremont, la veille du départ**

**J1 : Chambéry – St Pierre d'Entremont**

 47 km  3250 m D+  7/8 h

**J2 : St-Pierre d'E – St Pierre de Ch.**

 40 km  3000 m D+  7/8 h

**J3 : Boucle à partir de Saint-P de Ch.**

 40 km  2800 m D+  7/8 h

**J4 : St-Pierre de Ch. - Grenoble**

 45 km  3000 m D+  8/9 h

**Récapitulatif**

 172 km  12 050 m D+





# J1 : Chambéry – St Pierre d'Entremont



47 km



3250 m D+  
2850 m D-



7/8 h



1675 m



Nous prendrons une navette le matin de bonne heure pour rejoindre Chambéry. De là nous commencerons notre traversée en empruntant le GR 96. Nous aurons rapidement de magnifiques points de vue sur le massif de la Chartreuse, avec notamment le mont Granier. Puis nous pénétrerons dans la réserve naturelle des Hauts de Chartreuse où le dépaysement sera garanti. Puis nous redescendrons vers Saint-Pierre d'Entremont.

# J2 St Pierre d'Entremont – St Pierre de Chartreuse



40 km



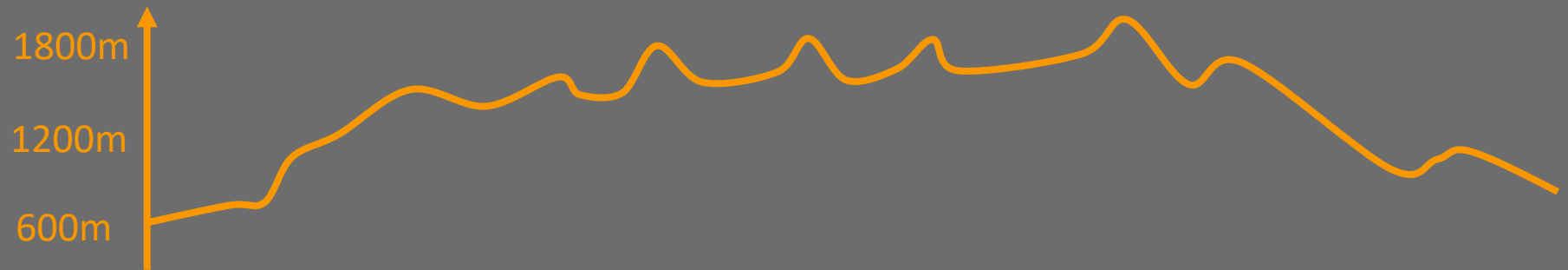
3000 m D+  
2800 m D-



7/8 h



2062 m



En cette 2<sup>ème</sup> journée nous commencerons par le cirque de Sainte-Même puis retournerons dans la réserve naturelle des Hauts de Chartreuse pour y découvrir ses plus beaux paysages, avec en point d'orgue la montée à la Dent de Crolles. D'ici, la vue sur la vallée du Grésivaudan et le Mont-Blanc sera à couper le souffle. La descente vers Saint-Pierre de Chartreuse sera aussi belle que technique dans sa première portion, pour devenir plus roulante en forêt.

# J3 : Boucle depuis St Pierre de Chartreuse



46 km



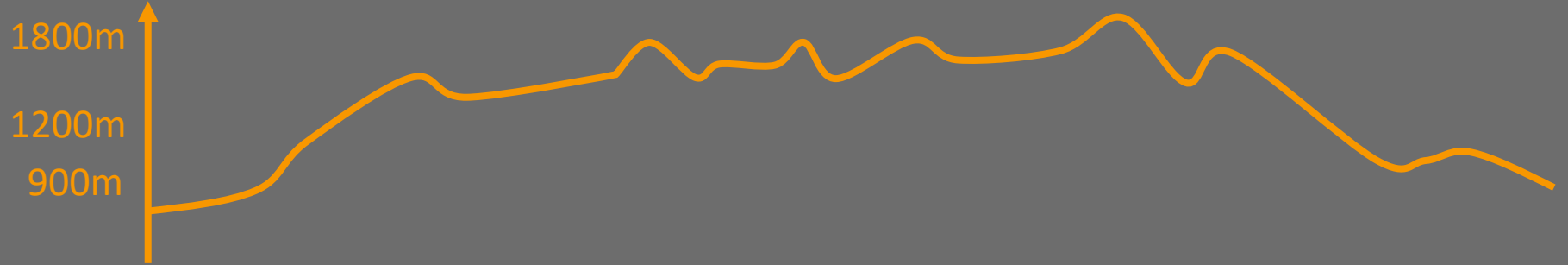
2800 m D+  
2800 m D-



7/8 h



2026 m



Cette 3<sup>ème</sup> journée sera l'occasion de découvrir de nouveaux sommets qu'une simple traversée ne permettrait pas. Pour ce faire, je vous propose un parcours sauvage où vous attendent Grand Som et Petit Som, en passant par le monastère de la Grande Chartreuse invitant à la sérénité. Des points de vue du Mont-Blanc jusqu'à la plaine de l'Ouest nous seront offerts en récompense.

Cette 3<sup>ème</sup> journée pourra toutefois être adaptée à la forme physique du groupe.

# J4 : St Pierre de Chartreuse - Grenoble



45 km



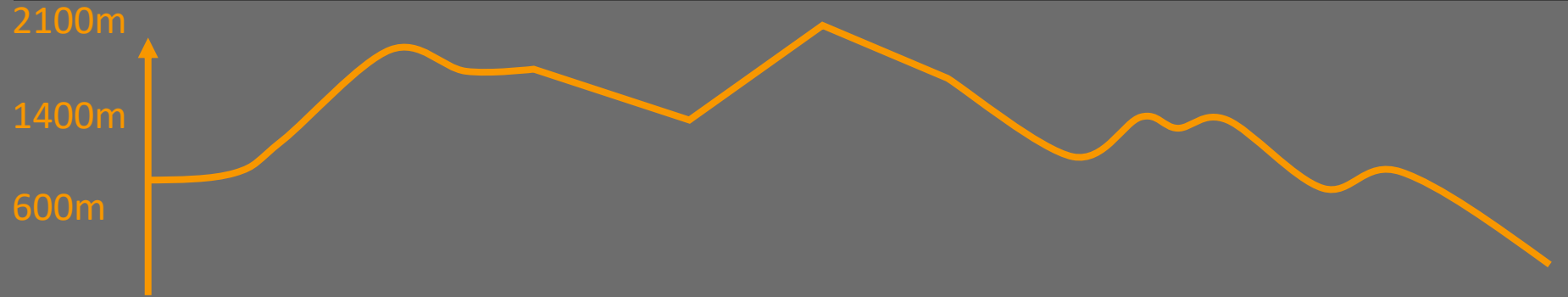
3000 m D+  
2450 m D-



8/9 h



2082 m



Une dernière étape en apothéose nous attend. Je vous propose un départ de bonne heure pour le bien nommé Charmant Som afin d'observer le soleil se lever derrière le Mont-Blanc. Après une ascension à la Pinéa, nous grimperons au Chamechaude, point culminant de la Chartreuse. De là le point de vue sur le massif sera saisissant. Puis nous descendrons vers Grenoble en passant par le fort de Saint-Eynard qui surplombe la ville, et terminerons notre périple par la Bastille.

Retour en bus aux véhicules et fin de la prestation.

# Niveau et prérequis



**Expérience** : pratique assidue de la course à pied avec des sorties longues régulières supérieures à 3h. Expérience en trail long (60/80 km) fortement recommandée.

**Physique** : pratique régulière de la course à pied et des sports d'endurance au moins 3 fois par semaine. Lors du stage, vous serez en excellente forme et serez capable de réaliser des sorties de 7 à 8h.

**Technique** : pratique régulière du trail en montagne, dans et hors sentiers, sur des passages parfois techniques (pierriers, pentes raides...).

**En cas de doute sur la faisabilité du stage, n'hésitez pas à me contacter !**





# Les plus du séjour



- La Chartreuse est un massif sauvage, préservé du tourisme de masse.
- Traversée « atypique » qui ne ressemblera à aucune autre, tracée par un local.
- A tout moment des possibilités d'adaptation aux aléas (météo, fatigue du groupe...).
- Transfert des bagages de façon à courir « léger ».
- Préparation idéale pour un ultra de fin d'été ou un ultra technique comme la diagonale des fous.
- Hébergements et repas inclus.

# Équipement à la journée



- Un sac à dos pouvant contenir tout le matériel nécessaire suivant :
- Une tenue adéquate pour la pluie et le froid : veste imperméable, haut manches longues chaud; collant long, gants, bonnet ou buff...;
- Une tenue adéquate pour le soleil et la chaleur : casquette, lunettes de soleil, crème solaire... ;
- Smartphone, lampe frontale et couverture de survie;
- Vos gels, barres et boissons énergétiques;
- Bâtons de trail;
- Pharmacie personnelle contenant a minima des pansements double-peau, papier toilette biodégradable;
- Argent liquide.

# Contenu du sac de suivi



Le portage du sac sera assuré sur ce stage. Prévoir pour cela un sac contenant au minimum :

- Duvet à faible encombrement ou sac à viande;
- Paire de chaussures de rechange;
- Serviette et nécessaire de toilette;
- Tenue pour le soir et la nuit;
- Bouchons d'oreille;
- Vêtements de rechange;
- Un couteau de poche;
- Une lampe frontale de rechange;

Prévoir un sac robuste, **de 15 kg maximum!**



# Infos pratiques



- Tarif : **500 €** ;
- Tarif « membre ADT » : 450 €
- Date limite d'inscription : 01/05/2022 ;
- **Limité à 8 participants!**
- Stage assuré à partir de 5 participants.
- Réservation : acompte de 30%, le solde 1 mois avant le début du stage;



# Prestations



- **Le tarif comprend :**
  - l'encadrement en trail par un spécialiste diplômé d'Etat;
  - 4 nuits en gîte;
  - La restauration du Jour 1 au Jour 4 midi.
  - Les pique-niques des midis;
  - Le portage des sacs;
- **Le tarif ne comprend pas :**
  - les boissons et dépenses personnelles;
  - la boisson et l'alimentation d'effort;
  - les assurances annulation et rapatriement.

Tout transfert en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Nous ferons toutefois le nécessaire pour organiser celui-ci.



# Votre contact



Nicolas CERISIER

[nicolascerisier@autourdutrail.com](mailto:nicolascerisier@autourdutrail.com)

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

07.56.93.56.94

