



**nunam**  
**aventures**

créateurs d'émotions



*S'orienter vers l'aventure*

Trek, randonnées, sport-santé,  
orientation, trail

**Carnet Nunam**

2025



France

# Belledonne: Vallée du Haut-bréda

## En Bref

Au cœur de la chaîne de Belledonne, ce séjour allie randonnée, hébergement confort, gastronomie raisonnée et culture. Installé douillettement à l'hôtel pour une meilleure récupération, vous vous émerveillerez de toutes les vues. Composé de randonnées variées avec notamment les lacs célèbres de Belledonne, vous repartirez de ce séjour avec des images merveilleuses en mémoire.

## Infos clés

Voyage guidé

Groupe : 5 à 9 participants

Durée : 5 jours

Niveau 3+ : Modéré à soutenu

Randonnée pédestre, confort,  
gastronomie, culture

Code voyage :BEL001-25

## Vous allez aimer

- Un séjour en étoile depuis un hôtel avec piscine face aux montagnes
- Des journées variées
- Une journée culturelle avec la visite du musée de la Forge et le sentier de fer
- Un petit groupe pour plus de simplicité et de calme
- Échange avec une bergère sur son activité en alpage

# AU FIL DES JOURS

## J1 Combe Madame

*Randonnée : 4 h / 8 km / dénivelé positif et négatif: 700 m*

*Repas inclus : dîner*

*Hébergement : Hôtel madame*

Après s'être tous retrouvés, nous démarrons pour une première journée de mise en jambe jusqu'au refuge de combe madame. D'abord en forêt, ce vallon monte progressivement pour se retrouver au cœur de la chaîne de Belledonne. Nous y rencontrerons la bergère qui prend soin de ses bêtes tout l'été et qui nous racontera la vie en alpage.

Le repas, fait maison avec des produits locaux, se fera au refuge face au Rocher Blanc. Nous redescendrons ensuite pour nous retrouver et nous installer.

## J2 Le Grand Rocher par les crêtes

*Randonnée : 6 h 30 / 15 km / dénivelé positif et négatif: 1030 m*

*Repas inclus : Petit déjeuner, piques-niques, dîner*

*Hébergement : Hôtel madame*

Il faudra grimper au travers des bois pour atteindre les crêtes. La vue récompensera vos efforts. Un sentier avec vue panoramique sur la Chartreuse, les Bauges et la chaîne de Belledonne nous emmènera jusqu'à son point haut : le grand rocher. Avec un peu de chance, la faune aérienne nous rendra visite !

Petit plouf de rafraîchissement au retour à l'hôtel.

## **J3** Sentier du Fer et visite du musée de la Forge

**Randonnée : 1 h 30 / 5 km dénivelé positif et négatif: 410 m**

**Repas inclus : Petit déjeuner, piques-niques, dîner**

**Hébergement : Hôtel madame**

Une journée un peu plus reposante et culturelle. Après un transfert d'une vingtaine de minutes en covoiturage, nous ferons une boucle dans les bois sur le sentier du Fer. A midi, repas O P'tit bistro à Pinsot, restaurant simple avec produits locaux. Puis nous découvrirons l'histoire des meules et des forgerons à l'écomusée de Pinsot.

## **J4** Les 7 lacs

**Randonnée : 7 h / 14 km / dénivelé positif et négatif: 1100 m**

**Repas inclus : Petit déjeuner, piques-niques, dîner**

**Hébergement : Hôtel madame**

La journée de repos permettra d'avoir de l'énergie pour cette belle étape. Montée régulière où nous changerons d'étage de végétation pour rejoindre le plateau des lacs. Un enchaînement de plusieurs lacs d'un magnifique bleu translucide. Les motivés pourront pousser jusqu'au lac blanc qui permet de prendre un peu de hauteur pour une vue d'ensemble.

Lors de la descente, il sera possible de faire un rapide crochet à la cascade du Pissou.

## J5 Montagne de l'Oule

**Randonnée : 5 h 30 / 11 km / dénivelé positif et négatif : 950 m**

**Repas inclus : Petit déjeuner, pique-niques. Repas non inclus : Dîner**

Une dernière étape au cœur du haut Bréda. Nous viendrons proche de la source du Gleyzin pour trouver un sentier balcon. Notre objectif sera la Pierre du Pin pour surplomber la vallée et admirer au loin les grands massifs des Pré-Alpes.

De beaux arbres nous accompagneront pour le retour aux voitures.

**NB :** Les temps de marche (ou autre activité) sont donnés à titre indicatif et peuvent varier (ex : conditions météorologiques, état du terrain...). Dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour, l'encadrement se réserve le droit en tout temps, de modifier le programme ci-dessus indiqué selon les conditions météorologiques, le niveau technique des participants ou pour toute autre raison qu'il jugera nécessaire. Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire, sur le plan de l'organisation (surcharge des hébergements, dédoublement de groupes, modification de l'état du terrain, etc.).



## DATES ET PRIX

**Du 7 au 11 juillet 2025**

**> 945€ par personne**

**Assurance multirisque (facultative)**

**> 53€ par personne**

---

### Le prix comprend :

- Les frais de création et d'organisation du séjour
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée
- Les repas en pension complète (matin, midi et soir) du 1er soir au dernier midi.
- L'hébergement en hôtel

### Le prix ne comprend pas :

- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement, perte de bagages,
- Tout ce qui n'est pas inclus dans "le prix comprend".
- Le pique-nique du premier jour
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, souvenirs etc....)
- Le transport Aller / Retour de votre domicile au point de RDV du séjour

### Vos dépenses sur place :

- Vos dépenses personnelles,
- Les boissons alcoolisées.

*Le petit plus qui fait plaisir, pas de frais de dossier, chez Nunam Aventures !*

## INFOS PRATIQUES

### Suivez la guide !

Bibiane Issenhuth de Cimes-Ba, Accompagnatrice en montagne a conçu et encadre ce séjour. Nunam Aventures assure l'organisation et le support administratif du séjour.



#### *S'orienter vers l'aventure*

Trek, randonnées, sport-santé,  
orientation, trail

### Où retrouve-t-on Bibiane, votre guide ?

Bibiane vous attend à 9h à Foncine le Haut, à l'auberge de la rivière

### Accès à l'hôtel :

#### **En train puis bus:**

Gare de Pontcharra-sur-Bréda + bus jusqu'à Allevard

Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)  
ou <https://www.oui.sncf/>

Ligne 76 puis 79 : [https://www.datocms-assets.com/55343/1728287286-horaires\\_76.pdf](https://www.datocms-assets.com/55343/1728287286-horaires_76.pdf)

[https://www.reso-m.fr/ftp/fiche\\_horaires/fiche\\_horaires\\_2014/HORAIRE\\_79.pdf](https://www.reso-m.fr/ftp/fiche_horaires/fiche_horaires_2014/HORAIRE_79.pdf)

#### **En covoiturage :**

Voici quelques sites pour partager des trajets

[blablacar.fr](http://blablacar.fr)

<https://www.roulezmalin.com/>

De plus, si possible je mets en contact les participants pour optimiser les trajets.

#### **En Bus :**

Ligne T86 depuis Grenoble ou 76 depuis Pontcharra

## Niveau physique

**Ce séjour est classé de modéré à soutenu.**

## Combien sommes-nous ?

Minimum : 5. Maximum 9. Un groupe de cette taille permet une facilité dans l'organisation logistique et des interactions plus nombreuses... une véritable vie de groupe.

## Où dormons-nous ?

Nous dormirons en hôtel trois étoiles, en chambre double ou triple partagée avec les autres participants.

## Bon appétit !

Séjour en pension complète (hors boissons). Les dîners et les petits déjeuners sont servis chauds dans les hébergements. Pique-niques à midi préparé par l'hébergeur (tupperware nécessaire) et 2 repas du midi en restaurant

## Pourboires

Le versement d'un pourboire reste à votre libre appréciation.

## Dans mon sac

### *Pendant la journée, vous portez sur vous :*

- ★ Des sous-vêtements respirant (séchage rapide)
- ★ Un pantalon et / ou un short de trek
- ★ Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil
- ★ Des lunettes de soleil (indice 3 minimum)
- ★ Chaussures de randonnée avec semelle offrant une bonne adhérence
- ★ Bâton de marche (optionnel)

### *Votre sac à dos à bretelles larges (20/30 litres) :*

- ★ Une veste imperméable et respirante type Goretex avec capuche.
- ★ Un pull chaud en polaire type Polartec ou Windstopper et / ou une doudoune.
- ★ Une gourde 1,5L minimum ou poche à eau
- ★ Des vivres snack (fruits secs/barres de céréales)
- ★ Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance
- ★ Papier toilette + petit sac pour poubelle
- ★ Couverture de survie
- ★ Crème solaire

### *Dans votre bagage :*

- ★ Affaires de change pour le soir + tongue ou chausson
- ★ Sous-vêtements de rechange (chaussette culotte)
- ★ Bonnet et une paire de gants (si météo très fraîche)
- ★ Un couteau de poche, une cuillère, un gobelet et une boîte en plastique hermétique (style tupperware) et/ou une assiette > pour pique-nique
- ★ Boules Quies
- ★ Lampe frontale
- ★ Draps sac (appelé aussi sac à viande)
- ★ Petite trousse pharmacie (pansement pour ampoule, doliprane, smecta... + votre traitement si vous en avez un)
- ★ Stick à lèvres
- ★ Une brosse à dent + dentifrice
- ★ Une serviette

## *Pharmacie personnelle*

- ★ Vos médicaments habituels
- ★ Couverture de survie
- ★ Médicaments contre la douleur : paracétamol
- ★ Anti-diarrhéique
- ★ Pansement intestinal (type Smecta)
- ★ Collyre (poussière, ophtalmie)
- ★ Pommade anti-inflammatoire (type St Bernard)
- ★ Bande adhésive élastique
- ★ Pansements adhésifs
- ★ Pansement anti-ampoules (double peau)
- ★ Compresses
- ★ Traitement pour rhume et maux de gorge
- ★ Crème type Biafine pour les brûlures
- ★ Crème solaire

**NB :** La liste et le nombre de vêtements ci-dessus sont donnés à titre indicatif ! Vous devez préparer votre bagage dans un esprit de limitation en quantité et volume, mais aussi de protection face aux intempéries.

Le guide possède une pharmacie pour répondre aux besoins de premiers secours (sans médicament).

# FORMALITES ET SANTE

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs.

# ASSURANCE VOYAGE

## Protégez votre Aventure avec nous !

Chez **Nunam Aventures**, nous savons qu'un voyage doit rimer avec détente, découverte et plaisir. Mais pour que votre séjour soit vraiment sans soucis, mieux vaut être bien préparé, peu importe où vous allez ! C'est là qu'intervient notre **assurance voyage** : un petit coup de pouce pour voyager l'esprit léger.

## Pourquoi souscrire une assurance voyage ?

Imaginez ceci : vous êtes sur le point de partir en vacances. Vos billets sont réservés, vos valises prêtes, et votre programme est millimétré. Mais soudain, un imprévu arrive : un accident, une maladie... C'est là que l'assurance entre en jeu !

Avec notre assurance voyage, vous êtes couvert pour une multitude de situations qui pourraient perturber votre voyage. Finies les inquiétudes : on s'occupe des galères, et vous, vous profitez de chaque instant !

## Notre formule d'assurance voyage

Nous avons choisi une assurance voyage adaptée à nos séjours en partenariat avec MARSH leader mondial en courtage d'assurance.

Le contrat est : **Assurance Multirisque Voyage, Contrat d'assurance collective à adhésion facultative n°24441**

Conçu pour vous protéger en toutes circonstances des risques inhérents à nos voyages et aux activités pratiquées, ce contrat est parfaitement adapté aux voyages d'aventure.

Nos principales garanties :

- L'assurance annulation toute cause justifiée quel qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus);
- L'assistance rapatriement voyage ;
- Les frais d'interruption de séjour ou d'activité sportives ;
- Départ ou retour impossible ;
- L'assurance bagages (y compris retard de livraison) ;
- L'assistance aux personnes et rapatriement : frais médicaux et/ou d'hospitalisation à l'étranger (Covid inclus).

## Les avantages de souscrire chez nous

- **Annulation toute cause justifiée** quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus).
- **Assistance 24/7** : Peu importe où vous êtes dans le monde, notre service d'assistance est là, prêt à vous aider à n'importe quelle heure.
- **Sans prise de tête** : Vous pouvez souscrire directement lors de la réservation de votre voyage.
- **Des garanties solides** : Nous travaillons avec des partenaires de confiance, leaders dans le domaine des assurances voyages.

## Comment souscrire ?

Souscrire à l'une de nos assurances voyage est ultra simple ! Lors de votre réservation, il vous suffit de sélectionner l'assurance. Vous avez aussi la possibilité de passer un coup de fil à notre équipe qui saura vous guider selon vos besoins.

## Questions fréquentes

- **Dois-je souscrire une assurance si je pars en Europe ?**  
Oui ! Même si la carte européenne d'assurance maladie (**à demander !**) peut couvrir certains frais médicaux, elle ne remplace pas une assurance voyage complète. L'assurance que nous proposons vous offre une couverture bien plus large, y compris l'annulation, le rapatriement, et bien plus encore.
- **Et si je décide d'annuler mon voyage ?**  
Vous êtes couvert pour des raisons justifiées, comme une maladie, un accident ou un événement soudain empêchant la réalisation de votre voyage.
- **L'assurance couvre-t-elle le COVID-19 ?**  
Oui, incluant les frais médicaux et le rapatriement, si nécessaire.

## Besoin d'aide ?

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider. Contactez-nous par téléphone, e-mail. Parce que chez **Nunam Aventures**, votre voyage, c'est notre priorité.

[contact@nunam-aventures.fr](mailto:contact@nunam-aventures.fr)



**Bon voyage !**

#nunamaventures

contact@nunam-aventures.fr

Nunam Aventures [www.nunam-aventures.fr](http://www.nunam-aventures.fr) - SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel Pragondran - RCS/SIREN Chambéry 931051916 - N° d'immatriculation

Atout france IM073240016, Garantie financière : APST - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735