



Bonjour, nous vous souhaitons la Bienvenue aux Lucioles des Montagnes. Pour bien profiter de votre séjour, voici un petit livret d'accueil et quelques bons plans pour profiter au maximum de votre séjour. Les Lucioles des montagnes, c'est l'esprit Montagne authentique, le partage, la création. N'hésitez pas à nous faire part de vos émerveillements, enrichir la bibliothèque d'un livre que vous adorez, apportez une petite touche créative dans la maison avec quelque chose qui vous tient à cœur.

Nos coordonnées : Sophie (06 31 37 01 53), Eric (06 07 40 23 84)

<http://luciolesdesmontagnes.fr>

Vos photos, coup de cœur, suggestions > eric.lenglemetz@gmail.com

Wifi : lucioles

1) Trouver la maison

•



- Venant de Grenoble : traverser la Grave > puis tourner à droite à la sortie du premier tunnel
- Monter une série de virages impressionnants (prévoyez bien des chaînes l'hiver)
- Au premier embranchement tourner à gauche (vers le Chazelet et les Terrasses)
- C'est la première maison sur votre droite, avec un mur crénelé, juste avant le panneau « Les Terrasses »
- Garez-vous devant la porte du garage et/ou dans la petite rue qui descend, ou encore dans le village s'il y a beaucoup de neige

2) En arrivant

- La porte peut jouer un peu, la tirer en tournant la clé
- L'électricité est toujours allumée (chauffage hors gel)
- Ouvrir l'arrivée d'eau derrière la machine à laver qui est dans la pièce en face de la porte d'entrée
- Eau chaude : allumez le chauffe-eau : allumer un chauffe-eau (300 litres) ou les 2 (600 litres) si vous êtes plus de 12. Le tableau électrique se trouve en bas à l'intérieur de la maison, dans le garage à gauche de la porte du garage. Il faut relever le fusible correspondant.
- Chauffage : le chauffage est électrique au sol. Il y a 3 thermostats dans la maison : séjour à gauche de la porte de la salle de bain, entrée en bas et grande pièce en bas à gauche si vous utilisez la grande pièce en dortoir.

Pour mettre le thermostat : appuyez sur le bouton de gauche « mode » jusqu'à avoir le petit soleil affiché (mettre le thermostat à 19 ou 20 degrés).

Il y a des sèches serviettes électriques dans les 2 salles de bain.

Il n'y a pas de chauffage dans les chambres du haut (la chaleur monte et les couettes sont chaudes).

- Allumez un feu en hiver : entrouvrir la trappe du tiroir pour favoriser le tirage au lancement. Le petit loquet en dessous doit être tourné vers la droite (appel d'air sous la maison). Le bois est stocké dans le garage.
- Cuisine : mettre en marche le frigo (bouton situé sur un bandeau en haut du frigo).

3 En partant

- L'électricité doit toujours rester allumée donc ne surtout pas la couper !
> Mettre sur hors gel (5 degrés) les thermostats (2 niveaux bas, 1 niveau séjour) : appuyez sur le bouton de gauche jusqu'à avoir le flocon.
- Couper l'arrivée d'eau derrière la machine à laver qui est dans la pièce en face de la porte d'entrée, laisser couler l'eau chaude et l'eau froide au robinet de la petite salle de bain au RDC
- Couper l'arrivée du ou des chauffe eaux, la veille du départ
- Cuisine : arrêter le frigo (bouton situé sur un bandeau en haut du frigo) et entrebâiller la porte.
- Vérifier la fermeture de toutes les baies vitrées du séjour et les fenêtres
- Nettoyer le poêle (utiliser du papier journal humecté trempé dans des cendres). Evacuez les cendres. Préparer le feu pour les prochains.
- Bien fermer tous les velux et les portes (le bois joue particulièrement à la montagne)

4 Profiter de la maison

- Rappel du plan :
 - Entrée, un dortoir pour 6 personnes (ou salle de yoga ou autre activité)
 - Garage, un gros tas de bois, plein de ressources (luges, raquettes...)
 - Un séjour de 60 m², avec Poêle à bois, Baies vitrées avec vue sur la Meije, le Râteau et le Lautaret
 - Etage : une chambre XXL, palier avec 4 lits individuels, 2 chambres lit double, une chambre perchée avec accès vis prise d'escalade (pas – de 12ans) avec 3 lits simples
 - Extérieur : balcon, terrasse, sauna pour 6 personnes
- Les pieds dans des pantoufles : merci de laisser vos chaussures à l'entrée. De confortables charentaises sont à votre disposition (merci Annick)
- Les chambres en haut :

- Patagonie, avec son drapeau Jaune et Bleu étoilé. Un lit double. Un lit enfant pliant BB / kid
 - Népal, avec le drapeau Bleu / Jaune / Rouge. Un lit doubles ou 2 lits simples.
 - Le Tipi, au-dessus, en mezzanine accessible par des prises d'escalade. Accessible seulement à partir de 14 ans. 2 ou 3 lits simples
 - La grande chambre, 1 lit double, 2 lits simples (à partager avec le plateau)
 - Le plateau, sur le pallier, 4 lits simples
- La salle Yoga, avec son grand drapeau bouddhiste, en bas, à gauche de l'entrée est laissée vide intentionnellement, pour être investi selon l'envie et les besoins (Yoga, dortoir enfants, atelier astronomie, mini table de ping-pong...)
- Profitez de la vue ! de gauche à droite, d Est en Ouest : Les hameaux de Ventelon et des Hieres, le Col du Lautaret, La Meije, Le Râteau. Des Jumelles sont à disposition coté bibliothèque sur salon avec des cartes. L'heure du déjeuner est particulièrement agréable sur la terrasse, chaleur et vue fantastique.
- Poêle :
- très efficace pour chauffer la maison et profiter du feu
 - pas de trappe à ouvrir pour le conduit de cheminée.
 - le bois de chauffe est dans le garage - prendre sur le tas de gauche
 - entrebâiller légèrement la porte pour le lancement du feu si nécessaire
 - nettoyer la porte après chaque flambée, pour cela utilisez du papier journal humecté d'eau et de cendres froides.
 - nettoyer également la grille en dégageant les cendres pour que l'appel d'air situé sous le poêle permette au feu de bien démarrer.
- Cuisson : le mode d'emploi de la plaque à induction se trouve dans le tiroir du haut à gauche du four. La sécurité enfant peut se mettre en action, le déblocage se trouve dans la notice (2 touches à appuyer simultanément)
- Grille-pain: ne pas enfourner des tartines trop volumineuses, les plombs sautent (et oui, c'est le résultat d'une longue enquête). Si c'est trop tard, remettre les plombs dans le garage (après avoir mangé la tartine coupable).
- 2 appareils à raclette sont à disposition dans le buffet prêt du poêle.
- Les nappes et bulle gomme se trouvent également dans ce buffet.
- Le lave-vaisselle : les tablettes de produit vaisselle se trouvent dans le tiroir sous l'évier
- Les draps et serviettes de toilette se trouvent dans l'armoire sur le palier niveau chambres
- Le lave-linge se trouve au RDV avec les chauffe eau avec le panier à linge sale
- La réserve de PQ se trouve dans une caisse sous le lavabo de la salle de bain niveau séjour
- livres, BD, cartes et jeux de société (Risk, Monopoly, Perudo, Aventuriers du rail, Bang...) sont à votre disposition
- code wifi : lucioles (tout en minuscules)
- Musique : enceinte bluetooth à disposition dans la bibliothèque
- Petite visite des créateurs et des coups de cœurs :
- le drapeau bouddhiste géant de la pièce yoga vient du Sri Lanka, ramené par Mathilde et Achille Lenglemetz

- dans l'entrée le sourire de la vache et le cercle article viennent d'un ami de Mathilde Legouais qui organisent des événements pour les sociétés
- les chaleureuses charentaises sont un cadeau d'Annick Ottenwalter, amie et marraine de Zoé
- l'établi en bois a vu transpirer des artisans, Sophie l'a récupéré auprès de Paul Flury, un ami sculpteur suisse remarquable
- la fresque du mur en peinture ardoise est ornée des contributions de Achille Lenglemetz, Aurélien Ottenwalter, Joshua Canonne. Si vous êtes inspirés, à vous de jouer !
- niveau séjour, la grande table et les bancs ont été rapportés d'Indonésie par Mathilde et Achille, ils sont issus de forêts renouvelables
- les suspensions Origami sont réalisées par Angèle
- le meilleur ami par grand froid, le poêle, provient de Lorraine et a été offert par Papi et Mamie Meudon
- dans les chambres, les étagères roots ont été fabriquées par Léonard, le drapeau de Patagonie vient de ... Patagonie (voyage de Camille et Léo). Les nuages qui éclairent la nuit sont une création de Sophie
- les toilettes Tintin, ont été créées à partir de 2 Originaux de Tintin au Tibet de 1960. L'histoire est complète. Bonne lecture du meilleur album de Tintin ! Merci à Achille pour cette création. Sur le mur vous trouverez également une fresque extraite du Sommet des dieux en japonais, disponible en Français et en 5 tomes dans la bibliothèque du séjour
- toujours coté chambre, la suspension Octo est signée par le designer Seppo Koho, réalisée à la main en bouleau naturel
- le poisson est une oeuvre de Zoé réalisée en bois flottés ramassés sur les bords de la Romanche en bas à la Grave
- le verre (avec la femme en enceinte) est une spécialité de Sophie, vous pouvez admirer 6 profils célèbres sur la porte entre le niveau bas et le séjour et 2 suspensions avec les citations suivantes : « seules les traces font rêver » de René Char et « les oiseaux ne laissent pas de traces dans le ciel » Citation bouddhiste. Sont-elles antagonistes ? Qu'évoquent-elles pour vous ? à vous de méditer !
- Dans la cuisine vous pouvez également noter dans la cuisine les crédences bouteilles, bues de matière festives et fondues à 1200 degrés par Sophie
- les photos N&B sur papier aquarelle sont d'Eric
- la « pagode » située près de la bibliothèque vient de Bagan, au Myanmar (Birmanie).
- Les 3 lampes « vélo » dans le salon sont de Pierre Berger, Atelier Le Dos de la Cuillère



5 Profiter de la montagne

Passer à l'office du tourisme situé à La Grave, compétent et accueillant il vous donnera les meilleurs conseils et les meilleures adresses, horaires d'ouverture disponibles sur <http://www.lagrave-lameije.com>).

Dans la caisse en bas, à droite de la bibliothèque, vous trouverez les cartes et toutes les infos de la région.

Ski :



- Ambiance Familiale : le Chazelet : à 5 mn en voiture, suivre à droite la route qui monte au village et aux pistes. Parfait pour les débutants, reprendre ou après de grosses chutes de neige. Forfait très raisonnable, superbe vue sur la Meije, belle ambiance. Possibilité de revenir à la maison sans déchausser.

http://www.lagrave-lameije.com/fr/fiche/domaine_skiable/station_village_du_chazelet-78218

- le top mondial du hors-piste : les valons de la Meije. Téléphérique de La Grave. 2100 m de dénivelé réservés aux très bons skieurs avec l'équipement adéquat (Arva, pelle, sonde, vêtements chauds). Possibilité de descendre directement sans déchausser. <http://www.lagrave-lameije.com>

- les stations de ski Serre Chevalier et les 2 Alpes, Montgenèvre un peu plus loin.

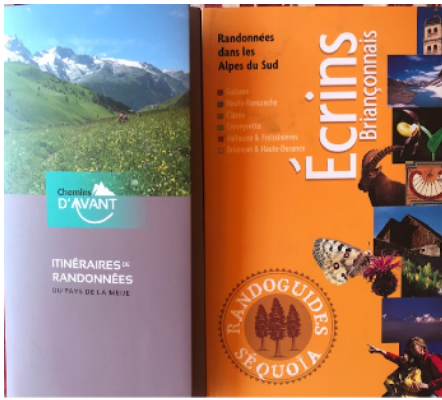
- pour location des skis : Objectif Meije (grand choix), 1 loueur avant d'arriver au Chazelet

- Ski de rando : Le Lautaret offre un très beau choix, bien se renseigner sur la météo et les risques d'avalanches au bureau des guides de La Grave. Etre équipé (Avar, pelle, sonde). Des possibilités autour du Chazelet et au signal de la Grave. Voir Topo dispo dans la maison.

- Balades et randonnées A pied /ou en raquette autour de la maison. Des cartes IGN sont à votre disposition dans le salon et des guides de rando - on recommande particulièrement ces 2 là.

- N'hésitez pas à emprunter des bâtons de marche, pendus dans l'entrée.

- Nous recommandons tout particulièrement :



- à pied de la maison : la descente à La Grave par le GR qui débute au bout du chemin qui part de l'église des Terrasses (porche des veilleurs avec vue sur la) et descend. Ne pas rater la visite de l'église des Pénitents, cimetière et intérieur de l'église (2 heures aller / retour)

- à pied de la maison : visite du Chazelet et de la petite chapelle en contrebas (1 heure), superbe vue, authentique avec une belle atmosphère

- lac du Pontet : se rendre en voiture au village des cours après le village d'Arène en montant vers le col du Lautaret. Ludique, sauvage avec une très belle vue sur le massif des écrins. Bien indiqué ensuite. (2 heures). Possibilité de baignade pour les plus courageux par beau temps.

Mieux encore à pied : partir de la maison (3 heures A/R), rejoindre les Hieres puis le hameau de Val Froide et obliquer vers l'aiguillon et enfin de lac du Pontet.

- le lac du Pontet est également accessible à pied de la maison, direction les Hieres, puis Val Froide ; arrivé à Val Froide, direction l'aiguillon puis le Pontet. Possibilité de baignade en été. Festival de fleurs au Printemps. Variante : direction Puis Saint Vacher en sortant de Val Froide. Longez le ruisseau, festival de fleurs et une arrivée magnifique au refuge de Jacquouille (Jacques) avec une vue sur la Meije top

- toujours à pied de la maison : à droite, monter en direction du Chazelet jusqu'à l'Oratoire du Chazelet (splendide et célèbre vue sur la Meije). Prendre le chemin qui traverse les champs vers la droite en oblique jusqu' au hameau des Clos, très sauvage. (1 heure, parfait pour l'arrivée ou avant le départ).

- le lac du Goléon. Sublime randonnée. Prendre la voiture jusqu' au village des Hieres puis monter jusqu'au hameau sauvage de Val Froide ou un sentier évident monte jusqu' au lac. (5 heures A/R)

- le plateau d' Emparis. Départ du Chazelet. 2 versions : les lacs ou le tour. Exceptionnelles randonnées avec des vues inoubliables. Compter de 6 à 8 heures, prendre la carte. Possibilité de bivouaquer sur le plateau, attention il fait froid ! Ne pas être trop près de l'eau - froid et humidité sont là quelque soit la saison.

- les sources de la Romanche, ambiance Népal garantie

- un peu plus loin : Le Lautaret et son jardin botanique (été), le pont de l'Alp : superbe ballade et des bouquetins comme compagnons de randonnée

2 sites intéressants :

- <http://www.visorando.com/randonnee-villar-d-arene.html>

- <http://www.cheminsdavant.com/index.htm> > randonnées numérotées tout au long de somptueux parcours.

- autres possibilités sportives :

- > Raft dans la Romanche,

- > VTT électrique, par exemple pour faire le tour du plateau des Emparis, location Juge Sport à Villar-d'Arène

- > pêcher à la mouche, dans la Romanche (pas simple), ou dans le Riflor sur le plateau des Emparis

- > faire un saut bi place en parapente depuis le sommet du téléphérique

- > de l'alpinisme : allez au bureau des guides de La grave, ils sauront vous trouver le bonne course !

- > et bien sur ... Pétanque sur la place du village de Villar-d'Arène (pastaga à moins de 10 mètres)

Envie de combiner rando, passages somptueux, une nuit en refuge et pourquoi pas une soirée festive ? c'est chez Polyte <https://refugedupicdumasdelagrave.fr/wp/>

Envie de s'initier à la Vannerie , c'est chez Lucile à la Grave <https://vanneriedelameije.jimdofree.com/>

Pour les petits : rando sur le dos de papa (le sac à dos de portage est à votre disposition), barbotage au lac du pontet ou au pas de l'âne en bas de la Grave en bord de rivière.

- Thermes ? à 30mn en voiture accédez aux bains alimentés par des sources naturelles chaudes. Idéal après une journée de grand ski ou un jour de grand froid : <http://www.lesgrandsbains.fr/fr/>
- un bon restaurant : laissez vous tenter par « le vieux guide, 0476799075, » <http://www.au-vieux-guide-grave.fr>, de quoi reprendre quelques calories dans un décor montagne sympathique et une cuisine authentique. Pensez à réserver.
- quelques saveurs :
 - aller chercher de bon matin votre pain à la boulangerie de La Grave
 - le miel de Jean Marc Bougère, miellerie située au centre du village
 - la ferme des Molières, fromage de chèvre, faisselle. Céline et Martin sont en haut de La Grave, tourner juste après le tunnel et garer vous. C'est à 5mn.
 - beaux légumes au pied du col, de 17h à 19 h (sauf le jeudi)

5 Le Sauna

Pas d'enfants de moins de 12 ans dans le sauna

Précautions d'hygiène

- prendre une douche avant d'aller au sauna
- prendre une serviette pour s'allonger ou s'asseoir dessus

Fonctionnement :

- dans le garage une barrette de fusible commande l'alimentation électrique du local sauna (lumières et poêle), les clés sont dans le tiroir de la cuisine, à gauche du four.
- Ne pas utiliser d'autres appareils électriques pendant le chauffage du sauna (en particulier four et bouilloire). Si les plombs sautent, descendre au garage et redémarrer le compteur
- le bouton de gauche règle l'intensité de chauffage
- le bouton de droite :
 - les chiffres (de 1 à 4) sur la bande blanche correspondent à la durée de chauffe, dès que le bouton est sur un de ces chiffres la chauffe commence.
 - Les chiffres blancs sur la bande noire décalent la mise en route de 1h à 8h
- Les huiles essentielles sont dans le placard au-dessus du four
- Après utilisation, s'assurer de la coupure du poêle et abaisser les fusibles dans le garage.
- Le mode d'emploi est à lire impérativement avant la première utilisation

Merci et bon séjour !