

LES LUCIOLES

des montagnes



Soyez les bienvenus !

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.

Nos coordonnées : Sophie (06 60 63 93 30), Eric (06 07 40 23 84)

<http://luciolesdesmontagnes.fr>

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

Wifi : la box avec son code a flasher est sous le petit meuble qui est face à la cuisine

1) Trouver la maison

•



- Venant de Grenoble : traverser la Grave > puis tourner à droite (D33) à la sortie du 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 et une grande photo 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

- **L'électricité est toujours allumée** et l'arrivée d'eau également, rien à faire !
- **Eau chaude:** 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 n'y a pas de chauffage dans les chambres du haut (la chaleur monte et les couettes sont chaudes).
- **Le Poêle** : pour allumer 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). Les notices des appareils ménagers sont dans un lutin dans un tiroir à gauche du four.

3 En partant

- **L'électricité doit toujours rester allumée > 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.
- Pas d'arrivée d'eau à couper également
- **Couper au tableau électrique le ou les chauffe-eaux**
- **Cuisine : arrêter le frigo** (bouton situé sur un bandeau en haut du frigo)
Entrebâiller la porte du frigo, du lave-vaisselle et de la machine à laver en bas
- **Vérifier la fermeture de toutes les baies vitrées du séjour, les fenêtres, les velux**
- Nettoyer le poêle (utiliser du papier journal humecté trempé dans des cendres). Evacuez les cendres. Préparer le feu pour les prochains.
- Bien **fermer toutes les portes** (le bois joue particulièrement à la montagne)

4 Profiter de la maison

- **Plan de la maison :**
 - RDC :
 - Entrée, vestiaire - ne pas monter avec les chaussures,
 - Dortoir avec 2 matelas (90 x 200cm)/ou salle de yoga ou toute autre activité
 - SdB avec douche
 - garage pour les skis
 - 1er étage :
 - Un séjour de 60 m2, avec Baies vitrées avec vue sur la Meije, le Râteau et le col du Lautaret
 - Poêle à bois et grande bibliothèque avec livres de montagne et BD
 - Une grand cuisine

- - SDB avec toilettes
- Deuxième étage :
 - Chambres :
 - Patagonie, avec son drapeau Jaune et Bleu étoilé. Un lit double. (140x200)
 - Népal, avec le drapeau Bleu / Jaune / Rouge. Un lit double ou 2 lits simples. (90x200)
 - Le Tipi, au-dessus, en mezzanine accessible par des prises d'escalade. Accessible seulement à partir de 12 ans. 2 lits simples (90x200)
 - La grande chambre, 1 lit double (160x200), un bureau, une bibliothèque
 - Le plateau, sur le palier, 4 lits simples (90x200)
 - Un lit enfant pliant
 - Toilettes
 - Cabinet de toilettes
- Extérieur : balcon, terrasse, sauna
- **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 côté bibliothèque sur salon avec des cartes. L'heure du déjeuner est particulièrement agréable sur la terrasse, chaleur et vue fantastique.
- **Tout sur le 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 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.
- 2 appareils à raclette sont à disposition dans le buffet prêt du poêle.
- Les nappes et bulle gomme se trouvent également dans l'armoire de l'étage
- 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 dans l'entrée
- 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
- Musique : enceinte bluetooth à disposition dans la bibliothèque

5 Profiter de la montagne

Passer par l'office du tourisme à l'entrée de la Grave pour retirer en particulier les journaux et le guide des activités de la saison La Grave La Meije / Villard d'Arène

Dans la caisse en bas, à droite de la bibliothèque, vous trouverez un rangement avec tous les cartes et 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.lagrove-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.lagrove-lameije.com>

- les stations de ski Serre Chevalier et les 2 Alpes, Montgenèvre

- 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 sur les étagères. N'hésitez pas à emprunter des bâtons de marche, pendus dans l'entrée. L'office du tourisme situé à La Grave, compétent et accueillant vous donnera les meilleurs conseils et les meilleures adresses, horaires d'ouverture disponibles sur <http://www.lagrove-lameije.com>). 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. 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.

- 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

Rappel : Tous les topo-guides et les carte IGN sont à votre disposition dans la bibliothèque.

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, essayer le VTT électrique par exemple pour faire le tour du plateau des Emparis, pêcher à la mouche, faire un saut bi place en parapente depuis le sommet du téléphérique

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.

- Les commerçants :

- Boulangerie : la boule à Meije à La Grave

- Epicerie : Alp Service, situé au centre de La Grave.

- Fromage de chèvre à la ferme des Molières, faisselle. Céline et Martin sont en haut de La Grave, tourner juste après le tunnel et garer vous. C'est à 5mn.

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 petit meuble à gauche de la baie vitrée
- 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

Bon séjour !