

# Oxygène et randonnée en Belledonne



## *PRESENTATION*

Randonnée en étoile en hôtel \*\*\*

6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée, espace détente et piscine

Idéalement situé dans le plus secret des massifs alpins, le petit village de la Ferrière accueille ce charmant hôtel entièrement rénové avec tous les services confort. Le séjour vous propose une vraie découverte de ce massif alpin resté sauvage et préservé. Entre torrents de montagne, lacs d'altitude, grandes forêts d'épicéas, c'est une véritable invitation au voyage nature au pieds des grands sommets de Belledonne, avec en toile de fond le massif du Mont Blanc et les grandes Alpes Dauphinoises.

Venez vibrer à chaque instant dans cet univers que vous dévoilera Jean louis, votre accompagnateur , enfant du pays et amoureux de ses montagnes, faites lui confiance, il partagera à chaque instant le plaisir de randonner, d'observer, de contempler en accédant à des itinéraires de grande qualité.

# PROGRAMME

## Jour 01 :

Accueil à la Ferrière à l'hôtel le Madame à partir de 17h. Si vous arrivez en train, le rendez-vous est fixé à la gare de Pontcharra-sur-Bréda à 18h30. En cas de retard merci de contacter l'hotel le Madame au 04.58.47.01.00

Apéritif de bienvenue, installation, dîner.

## Jour 02 :

### Le Lac du Léat (1720 m)

Au départ de Gleyzin (1100 m), nous nous élevons en forêt pour gagner le Refuge du Bout (1390 m), niché au creux d'une clairière. Non loin de là, se situent les deux impressionnants Sapins Henri IV (30 mètres de hauteur, 400 ans d'âge et 5,20 m de circonférence). La montée se poursuit sur la crête et le sentier sort ensuite de la forêt pour atteindre la quiétude du petit Lac Léat (1720 m). Le site est magnifique avec son petit refuge. Les plus courageux pourront monter jusqu'à la Croix du Léat (1825 m), belvédère sur les massifs d'Allevard, des Sept Laux, de la Chartreuse et du Grand Rocher.

Dénivelé : + 630 m, - 630 m      Longueur : 8 km      Horaire : 3 h 45 mn

## Jour 03 : le crêt du poulet depuis Montarmand

C'est une belle randonnée avec un panorama exceptionnel qui vous attend pour cette crête située sur le versant Grésivaudan des montagnes de belledonne. un haut lieu de pastoralisme chargé d'histoire liée à la grande époque de la sidérurgie. de petits lacs d'altitude ponctue cette itinérance sous le regard des falaises du massif de Chartreuse et du lac du Bourget un peu plus loin. et là, tiens c'est le Mont Aiguille !

Dénivelé : +600m, -600m      Longueur : 8km

## Jour 04 : les lacs des sept laux

le départ de la rando se situe à 10 minutes de l'Hôtel. en route pour cette balade incontournable en belledonne à la rencontre de ces fameux lacs d'altitude, les Sept laux, un univers minéral au pieds des grands sommets de Belledonne dont le célèbre Pic de la Belle Etoile à près de 3000 m. Même si l'ascension est soutenue l'effort sera récompensé par une vue et une ambiance à couper le souffle. C'est

une randonnée en boucle où les panoramas se succèdent à chaque virage pour atteindre cet univers où l'homme a mis sa patte pour permettre le développement de l'Hydro électricité.

Bienvenue à la montagne !

pour cette randonnée, l'accompagnateur saura vous motiver et vous aider dans cette belle aventure d'un jour.

Dénivelé : + 900 m, - 900 m      Longueur : 10 km      Horaire : 5 h

## **Jour 05 : la boucle des chalets de la Valloire**

Encore du Beau et des panoramas pour cette randonnée sur les combes escarpés de belledonne. Une randonnée quasi au départ de l'Hôtel qui nous permet d'atteindre un balcon sur la vallée et aller à la rencontre de l'agriculture de montagne et l'estive au chalet de la Valloire, torrent fougueux du massif. Le monde végétal est important et permet de découvrir la flore et peut être la faune de ce massif.

une belle virée aux odeurs de chez nous, dans l'ambiance et le décor des cartes postales de montagne.

Dénivelé : + 700 m, - 700 m      Longueur : 11 km      Horaire : 4 h

## **Jour 06 :**

### **Dernière sortie : Crêt du Boeuf ( 1790 m)**

Cette randonnée se déroule dans un décor forestier. L'ascension débute dans une belle forêt de résineux. Au bout d'une heure, le profil s'adoucit et le décor s'ouvre peu à peu. L'itinéraire se fait ensuite carrément débonnaire avant de rejoindre les grandes clairières du plateau sommital. Du sommet du Crêt du boeuf , la vue est splendide sur le massif alpin de Belledonne et les massifs préalpins du Vercors, de la Chartreuse et des Bauges. La descente sera, quant à elle beaucoup plus "sauvage", puisque nous essayerons de nous "perdre" sur le plateau avant de dénicher d'anciens chemins, inutilisés aujourd'hui, qui nous ramènent à notre point de départ.

Dénivelé : + 590 m, - 590 m      Longueur : 8 km      Horaire : 4 h 30 mn

Retour à l'hôtel pour 16h. Transfert à la gare de Pontcharra-sur-Bréda pour 17h.

Vous pouvez choisir lors de la réservation une nuit supplémentaire à l'hôtel.

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 400

mètres à l'heure en descente et 4 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, etc...), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

A l'hôtel le Madame à La Ferrière, Le Haut Bréda à partir de 17 heures, si vous venez en voiture. L'adresse de l'hôtel est 1030 route du haut bréda, le Curtillard, 38580 LE HAUT BREDA Merci de préciser votre mode d'accès à l'inscription.

si vous arrivez en train, la gare est PONTCHARRA SUR BREDA. le rendez est 18 h 30 si vous avez opté pour le transfert assuré par nos soins.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez nous un message au 04.51.20.50.50. ou directement à l'Hotel au 04.58.47.01.00

**Accès train :** Gare de Pontcharra sur Breda Allevard.

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf).

Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous amener à l'hôtel depuis la gare de Pontcharra. Tarif : 20 € par personne aller et retour à réserver à l'inscription.

**Accès voiture :** La Ferrière 38, Commune le Haut Bréda.

Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

Prendre la sortie Pontcharra n°22 sur l'autoroute A41 entre Grenoble et Chambéry. Prendre ensuite la D523b, puis la D925b jusqu'à Détrier et enfin la D925, puis la D525 jusqu'à Allevard, continuer sur la D525a jusqu'au village de la Ferrière à la sortie du hameau du Grand Thiervoz, l'hôtel se trouve sur la droite.

## Parking :

Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre hébergement.

## Dispersion

Le Jour 06 à 16 heures à votre hébergement ou à 17h en gare de Pontcharra sur Bréda, si vous avez réservé le transfert.

**Retour train :** Gare de Pontcharra sur Breda Allevard

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf).

Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous amener à la gare. Tarif : 20 € par personne aller et

retour à réserver à l'inscription.

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, nous pouvons vous réserver une chambre à l'Hotel le Madame, la veille ou après votre séjour. Consultez nous au 04.51.20.50.50 ou directement à l'Hôtel pour compléter votre réservation.

## FORMALITES

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

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.

Nous suivons au plus près l'évolution des directives sanitaires. Le cas échéant, vous recevrez avant votre départ, des informations complémentaires afin de vous conformer aux mesures sanitaires en vigueur aux dates de votre séjour et de compléter éventuellement la liste de votre équipement.

## NIVEAU

Dénivelée moyenne : 600 m	Maximum : 900 m
Longueur moyenne : 10 km	Maximum : 13 km
Horaire moyen : 4 h 15 mn	Maximum : 5 h

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

## HEBERGEMENT

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes.  
Chambre individuelle (selon les disponibilités) : **A réserver à l'inscription.**

L'hôtel récemment rénové est à votre écoute.

**Repas :**

les repas sont préparés par l'Hôtel ainsi que les pique nique du Midi.

En cas d'allergie ou d'intolérance particulière merci de le noter lors de la fiche d'inscription.

**TRANSFERTS INTERNES**

L'accompagnateur utilisera un minibus. Nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule si le groupe est plus important. Dans ce cas-là, il est bien évident que vous serez défrayés des frais engagés.

**PORTAGE DES BAGAGES**

**Séjour en étoile :** vous ne portez qu'un sac comportant les effets pour la journée et le repas de midi fourni par l'Hôtelier.

**GROUPE**

De 6 à 12 personnes seulement.

**ENCADREMENT**

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, spécialiste de la région concernée.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### Vêtements :

#### Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

#### La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 short ou bermuda.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Un maillot de bain.

#### Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- une gourde (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et



contrat d'assistance.

- Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pour le soir à l'hébergement :

- Votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes.
- Vos masques en quantité suffisante.
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

Pharmacie personnelle :

- Un tire-tique.
- Vos médicaments habituels.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

**Et puis...**

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

## DATES ET PRIX

### DATES ET PRIX

Chambre individuelle en formule standard : **200 € par personne.**

Nuit supplémentaire en demi pension : **99.00 € par personne.**

Transfert aller-retour depuis la gare de Pontcharra sur Bréda : **20 € par personne à réserver à l'inscription.**

Les réservations de prestations supplémentaires doivent se faire à l'inscription et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

### LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation.
- L'encadrement des sorties en montagne avec un accompagnateur local
- La nourriture et l'hébergement pension complète.
- Les transferts prévus au programme.
- Accès à l'espace bien être de l'hôtel.

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vin lors des repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement - Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### NOS POINTS FORTS

- La découverte du massif secret de la chaîne de Belledonne.
- Des randonnées accessibles dans une ambiance « Haute Montagne ».
- Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité.
- Séjour en étoile permettant de modifier le programme en cas de mauvaise météo.
- le confort de l'hôtel rénové aux couleurs d'aujourd'hui

### L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir le massif de Belledonne, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

### CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard "Chartreuse-Belledonne-Maurienne"

1 / 60 000 IGN 03 " Chartreuse Bauges Belledonne Maurienne "

1 / 25 000 IGN 3433 OT Allevard Belledonne Nord

# PROGRAMME THERMAL

## DESCRIPTION

### LES THERMES D'ALLEVARD

#### LES SPECIFICITES DE L'EAU D'ALLEVARD

Parce qu'elle est puisée à 149 mètres, dans un sous-sol compact, peu perméable aux infiltrations parasites, l'eau minérale des Thermes d'Allevard est exempte de toute pollution. À sa source, elle libère deux principaux constituants gazeux, qui font sa richesse : l'hydrogène sulfuré (H<sub>2</sub>S) et le gaz carbonique (CO<sub>2</sub>). Ses vertus thérapeutiques s'expliquent également par sa haute teneur en soufre, son pH neutre et sa forte minéralisation (résistivité : 327 Ohms).

L'eau minérale d'Allevard est l'une des eaux les plus sulfureuses au monde. Ses vertus et son efficacité sont reconnues unanimement depuis plus d'un siècle. Son principal atout réside dans cette richesse en produits sulfureux. Fait plus exceptionnel, leur présence à l'état gazeux. Cette propriété rare donne aux Thermes d'Allevard des eaux d'inhalation par excellence, à l'inverse d'un grand nombre de stations sulfureuses. Le soufre agit sur le milieu interne, au sein même des tissus, là où le corps en a besoin. Ces eaux sont ainsi assimilées plus directement par tout l'organisme.

#### VOTRE PROGRAMME DE SOINS D'HYDROTHERAPIE (compris dans votre séjour)

Les séances thermales se déroulent du mardi au vendredi.

Lors de la première séance, vous recevrez votre programme de soins qui ne se dérouleront pas forcément dans l'ordre de la présentation ci-dessous.

Le Spa d'Allevard : (accessible les quatre soirées)

Le Spa d'Allevard, vous accueille dans son nouvel espace de 360 m<sup>2</sup> entièrement dédié à la détente et à la relaxation dans un cadre chaleureux et authentique. Vous y trouverez :

#### Un sauna :

Le sauna dispense une chaleur très sèche et élevée (80°C) qui provoque une sudation importante qui permet d'éliminer les toxines et de nettoyer la peau. Le sauna détend les muscles et soulage les courbatures et l'arthrose. Pour plus d'efficacité, la séance doit être suivie d'une douche tiède à froide pour activer la circulation sanguine et d'un quart d'heure de repos absolu. Il est déconseillé pour les personnes qui souffrent de troubles cardiaques, circulatoires ou respiratoires.

### **Un Hammam traditionnel :**

Souvent nommé bain de vapeur, il permet à l'organisme de récupérer après un effort sportif ou tout simplement de se détendre. La chaleur humide du hammam (50°C) utilise la vapeur d'eau qui sert de transporteur aux huiles essentielles aux propriétés régénérantes, rééquilibrantes ou antiseptiques diffusés dans la cabine.

### **Un grand Jacuzzi avec un Solarium :**

### **Un Espace de Relaxation avec une tisanerie :**

Le repos est très vivement indiqué à la fin des soins.

### **Un Massage bien-être de 30 minutes : (1 soin durant la semaine)**

Souvent qualifié de massage de détente, ce type de massage à l'huile repose sur des mouvements fluides, continus et enveloppants. Convenant particulièrement aux personnes stressées, procure souplesse et détente aux tissus ainsi qu'une sensation de bien-être.

### **Un enveloppement d'argile de 20 minutes : (1 soin durant la semaine)**

L'application de boue constitue l'une des armes les plus efficaces de l'arsenal thérapeutique thermal. La boue est réalisée à partir d'un mélange d'argiles choisies et malaxées mis au contact de l'eau thermale (43°C / 47°C) dont il incorpore les substances actives (ions sulfates). La chaleur favorise la pénétration massive des composants dans l'organisme. Ce soin calme les douleurs, réduit les contractures, facilite la circulation et assure la détente.

**Soins complémentaires** (sous réserve de disponibilité, non compris dans votre séjour, à réserver sur place)

**Le modelage (30 ou 45 mn) : 47 ou 62 €**

**Gommage (30 mn) : 45 €**

**Balnéothérapie (20 mn) : 40 €**

### **Soins Visage :**

**Traitement Intensif Jeunesse (1 h 15 mn) : 80 €**

L'efficacité Sothys associée à 1 h 15 de relaxation et de prise en charge experte pour une peau visiblement plus jeune.

**Traitement Intensif Hydratant (1 h 15 mn) : 80 €**

Alliance parfaite de technicité et de sensorialité pour inonder la peau de bien-être et lui procurer une

sensation d'hydratation absolue.

**Soin Saisonnier (50 mn) : 55 €**

Pour oxygéner et révéler l'éclat de la peau.

**Soin Fondamental (30 mn) : 40 €**

Pour entretenir et protéger les différents types de peau.

**Soins Corps :**

**Soin Signature Hanakasumi (1 h) : 80 €**

Protocole d'inspiration japonaise avec gommage au gant, modelage du corps et des pieds aux senteurs de fleur de cerisier et fleur de lotus.

**Soin Signature Sensation Orientale (1 h) : 80 €**

Protocole d'inspiration orientale avec gommage à la pierre et modelage du corps aux senteurs d'ambre et de myrrhe.

**Matériel nécessaire :**

Maillot de bain et bonnet de bain.

Les claquettes, le peignoir et les serviettes de bain sont mis à disposition par le Spa Thermal d'Allevard.