

Rando et balneo dans les Alpes Dauphinoises



PRESENTATION

Randonnée en étoile en hôtel familial

6 jours, 5 nuits, 4,5 jours de randonnée, 4 séances balnéo

Idéalement situé dans le plus secret des massifs alpins, Allevard les Bains est un village paisible au creux d'un vallon calme et ensoleillé, au pied de la chaîne de Belledonne. Fidèles à l'esprit pionnier qui anime la station depuis 1836, les Thermes d'Allevard ont repensé un Spa Thermal et un Espace Forme qui adapte le savoir-faire des thermes à la détente et au mieux-être... Les randonnées proposées allient la découverte de sous-bois paisibles à la majesté d'itinéraires alpins faciles et spectaculaires, au pied des hautes cimes. En fin d'après-midi, durant 4 jours, vous bénéficiez d'un programme exclusif pour aller à l'essentiel du bien-être (sauna, hammam, jacuzzi, massage, enveloppement d'argile, salle de relaxation). Vous serez hébergés dans un hôtel familial à 800 mètres du Parc Thermal.

PROGRAMME

Jour 01 :

Rendez-vous à 14 h 15 mn en gare de Pontcharra sur Breda (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel Panoramic (04 76 45 06 06) à Allevard Les Bains à 15 heures, si vous venez en voiture (Merci de nous donner votre mode d'accès à l'inscription). Vous aurez déjà pris votre repas de midi, mais il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin d'avoir des échanges culturels fructueux durant la semaine. Installation à l'hôtel.

Notre première randonnée de mise en jambes nous conduit juste au-dessus du village, à la découverte du patrimoine historique lié à l'exploitation du fer entre le XIIème et le XIXème siècle. Le Sentier du Fer, riche en vestiges, serpente en forêt et conduit au Rocher de Maramelle (1140 m), notre premier belvédère de la semaine. Nous y découvrons la vallée d'Allevard et commençons à apercevoir les hautes cimes qui l'entourent.

Dénivelée : + 320 m, - 320 m Longueur : 6 km Horaire : 3 h

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.

Séance au Spa, en fin d'après-midi : présentation du programme balnéothérapie, puis premiers soins.

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

Jour 03 :

Crêt du Poulet (1726 m)

Cette randonnée se déroule dans un décor forestier. Le départ est soutenu et permettra ainsi à chacun de trouver son rythme pour pouvoir monter lentement, d'autant plus que nous aurons tout loisir de prendre notre temps. 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 Poulet (1726 m), 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.

Séance au Spa, en fin d'après-midi.

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

Jour 04 :

Col de La Perrière (2003 m)

Nous démarrons de l'ex-station de Val Pelouse (1701 m). Créée dans les années 1960 pendant les années du "Plan Neige", la station a été fermée à la fin de l'hiver 1985 en raison des coûts d'exploitation trop élevés. Si, ça et là, on décèle quelques traces des anciens aménagements, on peut dire que le site a été rendu à la nature. Nous allons effectuer le tour de la Montagne d'Arvillard en traversant des milieux naturels très différents. Après une belle traversée à flanc dans les vernes (aulnes verts), nous gagnons une zone d'alpage avant de plonger en forêt dans l'humidité des Chalets du Gargotton (1470 m). La véritable ascension commence et nous atteignons rapidement les Sources du Gargotton (1630 m), site idyllique au creux du vallon où une halte s'impose. C'est ensuite par le fil d'une ancienne moraine glaciaire que nous parvenons au Col de La Perrière (2003 m), au pied de l'impressionnante arête Nord-Ouest des Grands Moulins, ambiance montagne garantie ! Une douce traversée nous ramène ensuite à notre point de départ.

Séance au Spa, en fin d'après-midi.

Dénivelée : + 580 m, - 580 m Longueur : 10 km Horaire : 5 h

Jour 05 :

Le Grand Rocher (1926 m)

Nous démarrons sur une piste forestière (1340 m) au-dessus du Col du Barioz. Après la montée en forêt, notre itinéraire à l'écart des foules serpente entre les minuscules lacs, les alpages et atteint la crête au Cul de Pêt (1850 m). La chaîne de Belledonne s'offre devant nous. Nous avons tout le loisir d'apprécier l'immensité du paysage en suivant la douce croupe qui nous conduit en apothéose au Grand Rocher (1926 m). La vue à 360 degrés sur la Chaîne de Belledonne et les massifs du Vercors, de la Chartreuse et des Bauges est tout simplement fantastique. On aperçoit même le Mont-Blanc à l'horizon. La descente parmi les petits lacs disséminés sur la crête est tout aussi bucolique avant de regagner le couvert forestier.

Séance au Spa, en fin d'après-midi.

Dénivelée : + 620 m, - 620 m Longueur : 11 km Horaire : 4 h

Jour 06 :

Fin du séjour après le petit-déjeuner à l'hébergement vers 9 heures ou à 9 h 45 mn (transfert sur réservation à l'inscription) en gare de Pontcharra sur Bréda.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 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

Le Jour 01 à 14 h 15 mn en gare de Pontcharra sur Breda (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel Panoramic (04 76 45 06 06) à Allevard Les Bains à 15 heures, si vous venez en voiture. Merci de préciser votre mode d'accès à l'inscription.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à l'hôtel Panoramic (04 76 45 06 06).

Accès train : Gare de Pontcharra sur Breda Allevard.

Paris Gare de Lyon : 09h42 12h42 : Grenoble : 13h06 13h42 : Pontcharra

Lyon Part Dieu : 12h08 13h18 : Aix les Bains : 13h26 13h57 : Pontcharra

Marseille : 09h36 10h40 : Valence TGV : 12h19 14h01 : Pontcharra

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous amener à l'hôtel depuis la gare de Pontcharra. Tarif : 18 € par personne aller et retour à réserver à l'inscription.

Accès voiture : Allevard Les Bains

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Covoiturage :

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.blablacar.fr ou www.idvroom.com.

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.

Pour l'hôtel Panoramic (04 76 45 06 06) : Au rond-point à l'entrée du bourg, prendre à droite la D525, puis après 1 km prendre à droite la D9 direction Le Moutaret. L'hôtel est à 600 mètres, en-dessous de la Tour du Treuil.

Parking :

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

Accès avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Grenoble Isère

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Liaisons quotidiennes pour Chambéry : www.altibus.com

Puis train pour Pontcharra.

Aéroport de Grenoble Isère : www.grenoble-airport.com

Liaisons régulières pour Grenoble : ouibus.com/trajets/lyon-grenoble

Puis train pour Pontcharra.

DISPERSION

Le Jour 06 à 9 heures à votre hébergement ou à 9 h 45 mn en gare de Pontcharra sur Bréda, si vous avez réservé le transfert.

Retour train : Gare de Pontcharra sur Breda Allevard

Pontcharra : 10h01 Deux Changements 13h18 : Paris Gare de Lyon

Pontcharra : 10h01 10h31 : Aix Les Bains : 10h41 11h52 : Lyon Part Dieu

Pontcharra : 09h58 11h37 : Valence TGV : 12h56 14h01 : Marseille

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Nous pouvons vous proposer un transfert pour vous amener à la gare. Tarif : 18 € par personne aller et retour à réserver à l'inscription.

Retour voiture : Allevard les Bains.

Retour avion : Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Grenoble Isère

Lyon Saint Exupéry : www.lyonaeroports.com

Train pour Chambéry puis liaisons quotidiennes : www.altibus.com

Aéroport de Grenoble Isère : www.grenoble-airport.com

Train pour Grenoble puis liaisons régulières depuis Grenoble : parking-acces/navette-aeroport

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, les hôtels ci-dessous sont des partenaires de PEDIBUS :

Hôtel Panoramic (04 76 45 06 06), l'hébergement où vous séjournerez durant la semaine.

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 : 550 m Maximum : 630 m

Longueur moyenne : 9 km Maximum : 11 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 Panoramic (04 76 45 06 06) est familial et est à 800 mètres du Parc Thermal.

Chambre standard : 2 personnes par petite chambre (douche exigüe, lavabo et WC dans chaque chambre).

Chambre confort : 2 personnes par chambre confortable de 30 m² (douche et WC dans chaque chambre).

Nous sommes hébergés en formule nuit + petit-déjeuner.

Repas :

Les repas du soir seront pris dans des restaurants d'Alleverd Les Bains. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits

secs, chocolat, biscuits). Ces pique-niques sont préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

TRANSFERTS INTERNES

L'accompagnateur utilisera son propre véhicule ou un minibus. Nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule. 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 affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

GROUPE

De 6 à 12 personnes seulement

Dédoublement :

En raison d'une forte demande, il peut arriver que le séjour soit dédoublé. Dans ce cas, chaque groupe sera indépendant et encadré par son propre accompagnateur.

Groupes constitués :

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisirez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

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 si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 short ou bermuda.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 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.
- Des sous-vêtements.
- En début et en fin de saison (mai - juin et septembre - octobre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

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.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).
- Une paire de bâtons est conseillée.

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.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- 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.

Pour le Spa Thermal :

Maillot de bain.

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

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

Date de début	Date de fin	Etat	Prix par Personne
22/08/2022	27/08/2022	Annulé	858 euros
05/09/2022	10/09/2022	Annulé	848 euros
19/09/2022	24/09/2022		838 euros
24/10/2022	29/10/2022		838 euros

Supplément chambre confort : + 100 €

Randonnée sans la balnéothérapie : Réduction de 170 €

Chambre individuelle en formule standard : + 150 €

Chambre individuelle en formule confort (en plus du supplément chambre confort) : + 240 €

Transfert aller-retour depuis la gare de Pontcharra sur Bréda : 18 € 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.
- La nourriture et l'hébergement pension complète.
- Le forfait balnéothérapie tel que décrit ci-dessus pour 4 séances ainsi que la fourniture des claquettes, du peignoir et des serviettes de bain.
- Les transferts prévus au programme.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vin lors des repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les soins qui ne sont pas prévus au programme.
- 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 programme de soins spécifique, établi pour vous et adapté à la pratique de la randonnée.
- Quatre séances de soins.
- La proximité des thermes d'Allevard Les Bains, à 800 mètres de votre hébergement.
- Le choix du niveau de confort de votre hébergement en chambre double ou triple : formule standard ou formule confort.
- Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité.
- Séjour en étoile permettant de modifier le programme en cas de mauvaise météo.
- En correspondance avec les horaires de train et de bus (pas de nuit supplémentaire sur place).

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.

BIBLIOGRAPHIE

La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.

Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.

Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.

" Chartreuse - Belledonne - Maurienne ", Guide Didier Richard n° 104.

" Massifs et lacs en Dauphiné ; Belledonne, Grandes Rousses, Taillefer " Topo FFRP. réf : 524.

" Je m'appelle Belledonne " Jean Daumas, Editions Publialp.

" Belledonne, la montagne des Grenoblois " Alpes loisirs n° 13.

ALPES MAGAZINE n°39 " Belledonne, toujours sauvage ", p 70.

ALPES MAGAZINE n°54 " Belledonne, balcon sur l'Isère ", p 52.

ALPES MAGAZINE n°80 " Belledonne, histoire d'eaux ", p 66.

ALPES MAGAZINE n°117 " Belledonne à l'état brut ", p 16.

ALPES MAGAZINE n°143 " Belledonne, immersion en terres sauvages ", p 86.

ALPES MAGAZINE n°167 " Karma Ling, Bouddhalpes ", p 58.

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

ADRESSES UTILES

<http://www.thermes-allevard.com/>

PROGRAMME BALNEOTHERAPIE

DESCRIPTION

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.

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

Le Spa d'Allevard, vous accueille dans son nouvel espace de 360 m² 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 tisanderie :

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, pratiqué dans un lit à eau chauffée enveloppant, calme les douleurs, réduit les contractures, facilite la circulation et assure la détente.

SOINS COMPLEMENTAIRES (sous réserve de disponibilité, non compris dans votre séjour, à réserver sur place)

Le Massage (30 ou 45 mn) : 47 ou 62 €

Le Gommage (20 mn) : 45 €

La Balnéothérapie à l'eau thermale (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 soins experts associant des techniques de digito-pression et de massage issues d'Orient et d'Occident pour une peau visiblement plus jeune.

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

Alliance parfaite d'actifs haute performance pour plonger la peau dans un bien-être absolu et lui procurer une sensation d'hydratation intense.

Soin Saisonnier (50 mn) : 55 €

Un soin de saison oxygénant gourmand et fruité. Gommage, masque et massage relaxant pour une peau reboostée et resplendissante.

Soin Fondamental (30 mn) : 40 €

Un soin lumière et éclat sur-mesure associant sérum, massage et masque éclat.

Soins Corps :

Soin Signature Hanakasumi (1 h) : 80 €

Protocole d'inspiration japonaise avec gommage au gant, massage 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 d'argile et massage du corps aux senteurs d'ambre et de myrrhe. Il est recommandé pour ce soin d'effectuer 20 min de hammam juste avant.

Soin Sothys Jambes Légères (45 mn) : 55 €

Soin Ultra-fraicheur qui combine 3 formules actives pour des jambes légères et toniques.

Matériel nécessaire :

Maillot de bain.

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

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 (H₂S) et le gaz carbonique (CO₂). 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 m² 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.

