

# Raquette et balneo au pays du Mont-Blanc



## PRESENTATION

Randonnée en étoile en hôtel \*\*\*

6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée, 3 séances thermales

Idéalement situé dans la vallée de l'Arve, notre chalet hôtel\*\*\* au cœur du village du Fayet est un camp de base rêvé pour découvrir les différents versants et villages de ce pays, à l'écart des foules de la vallée de Chamonix. Les randonnées proposées allient la découverte de sous-bois paisibles à la majesté d'itinéraires plus spectaculaires, face aux hautes cimes. Nous découvrons tour à tour les itinéraires secrets proches des Contamines-Montjoie, de Megève ou de Cordon au pied des chaînes du Beaufortain, des Aravis ou du Massif du Mont-Blanc. Durant cette semaine de randonnée, vous évoluez en raquettes dans les montagnes toutes proches du point culminant de l'Europe pour mieux en admirer la majesté de ses aiguilles et la beauté de ses glaciers. Trois soirs dans la semaine, après votre journée de randonnée, vous viendrez vous détendre et vous faire chouchouter aux Thermes de St Gervais qui viennent juste d'être rénovés. Vous apprécierez votre programme de soins composé d'un parcours inédit dans les Bains du Mont-Blanc mais également de trois soins personnalisés. Vous pouvez ainsi profiter des vertus de l'eau thermale du Mont Blanc, tout en vous relaxant. Les thermes ne se situent qu'à 800 mètres de votre hôtel\*\*\*.

# PROGRAMME

## Jour 01 :

Rendez-vous au Chalet Hôtel\*\*\* des Deux Gares (04 50 78 24 75) au Fayet à **18 h 30 mn** avec votre accompagnateur. Installation, présentation du programme, puis repas.

## Jour 02 :

Nous allons découvrir le Val Montjoie en pénétrant jusqu'à l'extrémité de celui-ci. Pour le premier pique-nique en commun et en plus de nos préparations, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux. Nous démarrons de **Notre Dame de la Gorge** (1210 m), splendide église baroque du XVIIème siècle. Par l'antique passage, appelé à tort **Voie Romaine**, nous passons au-dessus du torrent du Bon Nant qui gronde en contrebas pour parvenir au « **Pont Romain** ». Le profil s'adoucit et nous cheminons entre les clairières de **La Rosière**. Une nouvelle montée permet d'atteindre notre point culminant (1584 m). La descente tranquille de **Combe Noire** nous conduit à la **Cascade de Combe Noire**. De clairière en clairière nous retrouvons le Pont Romain, puis Notre Dame de la Gorge.

**Séance aux Thermes**, en fin d'après-midi : remise du programme de soins de la semaine et première séance de soins.

Dénivelée : + 500 m, - 500 m      Longueur : 7 km      Horaire : 3 h 30 mn

## Jour 03 :

Nous explorons les contreforts de la Chaîne des Aravis lors de cette journée. Nous nous élevons au-dessus de Sallanches pour accéder à notre point de départ dans le petit hameau de **Lintre** (980 m). Une douce route forestière enneigée conduit au **Pont de la Flée** (1064 m). Nous franchissons encore trois ruisseaux et grimpons en forêt pour déboucher dans les alpages dominés par les Quatre Têtes et la Pointe Percée, point culminant des Aravis. Au pied des spectaculaires falaises, l'ambiance est véritablement haute-montagne. Le parcours se poursuit en balcon par les **Chalets de Praéros** et de **Marcolez** (1400 m). La vue sur le massif du Mont-Blanc est tout simplement prodigieuse. Nous entamons notre descente, et par **Couterre** (1213 m), regagnons notre point de départ.

**Séance aux Thermes**, en fin d'après-midi.

Dénivelée : + 460, - 460 m      Longueur : 9 km      Horaire : 4 h 30 mn

## Jour 04 :

C'est de Megève et de son hameau **Le Leutaz** (1320 m) que nous allons démarrer aujourd'hui. Ce secteur est toujours bien enneigé. Nous commençons par franchir le Ruisseau de Cassioz pour dénicher notre itinéraire sauvage dans la forêt qui, par la clairière de **La Revenaz**, nous conduit au beau chalet de **Barchamps** (1393 m). La bonne piste qui fait suite passe aux chalets de **La Tête** (1484 m), puis des **Molliettes** (1564 m). Nous sortons à nouveau des itinéraires classiques pour découvrir le sauvage Cirque des Chavannes. Après un point haut à 1670 mètres, nous poursuivons notre progression de chalets en chalets qui ont pour nom : **La Socquaz** (1610 m), **Le Stiard** (1558 m) et enfin **Chevran** (1620 m). Nous y découvrons le Mont-Blanc versant Contamines Montjoie dans toute sa splendeur. La route forestière permet un retour en douceur.

Dénivelée : + 540 m, - 540 m

Longueur : 11 km

Horaire : 4 h 30 mn

## Jour 05 :

Dans une vallée affluente au Val Montjoie, la journée dans le **Vallon de Bionnassay** s'annonce riche, sur un profil adapté à la marche en raquettes. Après l'accès en véhicule, nous partons de clairière en clairière vers un belvédère à 1900 mètres d'altitude très connu des cinéphilés, puisque lieu de tournage de certaines scènes du film « Malabar Princess ». Par sa situation face aux **glaciers du Mont-Blanc**, le lieu ne laissera personne de glace... Ce **panorama** sur un ensemble de sommets parfois connus, nous donne une excellente occasion de comprendre la région sur le plan géologique ou plus... contemporain. Le retour dans la forêt profonde se profile comme sauvage et agréable.

**Séance aux Thermes**, en fin d'après-midi.

Dénivelée : + 540 m, - 540 m

Longueur : 10 km

Horaire : 4 h 30 mn

## Jour 06 :

Nous terminons notre semaine en retrouvant la vallée des Contamines-Montjoie. Notre point de départ est le hameau de **La Frasse** (1263 m). Nous gravissons le chemin en forêt et débouchons dans les **Alpages du Truc** (1760 m). Nous avons véritablement l'impression de nous trouver au cœur du massif du Mont-Blanc, au pied des Dômes de Miage. Le contraste est saisissant au-dessous entre la vallée en V creusée par le ruisseau et la vallée glaciaire en U des Alpages de Miage. Par bonnes conditions, les plus courageux pourront gravir des promontoires plus élevés, tandis que le reste du groupe s'adonnera à une activité moins intense : la sieste. Nous quittons ensuite à regrets ce lieu spectaculaire pour regagner le couvert forestier.

Fin du séjour au Fayet vers **16 h 30 mn**.

Dénivelée : + 510 m, - 510 m

Longueur : 8 km

Horaire : 4 h

## COMPLEMENT DE PROGRAMME

**Pour la semaine du Jour de l'An**, le programme balnéo et les randonnées peuvent se dérouler dans un ordre différent.

Le programme indiqué n'est donné qu'à titre indicatif et peut être modifié en fonction des conditions météo, de l'enneigement ou de conditions locales particulières. Votre accompagnateur fera tout son possible pour faire face à ces aléas, avec son expérience et son professionnalisme, en modifiant le programme si besoin est. Ainsi, il choisira plutôt une randonnée vers un sommet en cas de temps dégagé et plutôt une randonnée en forêt en cas de mauvais temps. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 250 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 3,5 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. Il est bien sûr évident qu'en raquettes, l'horaire de marche n'est qu'une indication. De bons marcheurs par neige dure trouveront les horaires surévalués, les petits marcheurs par neige fraîche trouveront les horaires nettement sous-évalués.

### Enneigement :

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer (notamment en début et fin de saison), nous assurons tout de même le départ de nos séjours.

L'ambiance et la luminosité hivernale sont au rendez-vous même s'il faut porter un peu les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige. Depuis que nous organisons cette randonnée, nous avons rarement eu besoin de porter les raquettes.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**Le Jour 01 à 18 h 30 mn au Fayet au Chalet Hôtel\*\*\* des Deux Gares (04 50 78 24 75) avec votre accompagnateur.**

**Si vous arrivez en retard :** Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message au Chalet Hôtel\*\*\* des Deux Gares (04 50 78 24 75).

**Accès train :** Gare SNCF de St Gervais Le Fayet.

Paris Gare de Lyon : 12h47                      16h30 : Annecy : 16h52                      18h29 : St Gervais Le Fayet  
Lyon Part Dieu : 14h08                      16h05 : Annecy : 16h52                      18h29 : St Gervais Le Fayet  
Marseille : 12h10                      13h54 : Lyon Part Dieu : 14h08                      16h05 : Annecy  
Annecy : 16h52                      18h29 : St Gervais Le Fayet  
Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf).

**Accès bus :** Gare de St Gervais - Le Fayet

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site [www.comparabus.com](http://www.comparabus.com). Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus ou covoiturage.

**Accès voiture :** Gare de Grenoble TGV

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

Vous êtes en milieu montagnard : les équipements d'hiver sont indispensables (pneus neige / chaînes). Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

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](http://www.blablacar.fr) ou [www.idvroom.com](http://www.idvroom.com).

Autoroute A 40 direction Chamonix, sortie 21, direction Le Fayet, puis direction « les gares ». L'hôtel est en face de la gare de St Gervais - Le Fayet.

#### Parking :

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

**Accès avion :** Aéroport de Genève Cointrin

Aéroport Genève Cointrin : [www.gva.ch](http://www.gva.ch)

L'aéroport est relié aux réseaux ferroviaires suisse et européen. La gare CFF de l'aéroport est directement accessible depuis les niveaux enregistrement et arrivée. Tous les trains s'arrêtent à la gare Genève-Cornavin (centre-ville) : 5 trains par heure aux heures de pointe, 7 mn de trajet. Les trains pour la France partent de la gare centrale Genève-Cornavin (centre-ville).

## DISPERSION

**Le Jour 06 vers 16 h 30 mn au Chalet Hôtel\*\*\* des Deux Gares.**

**Retour train :** Gare de St Gervais - Le Fayet

St Gervais Le Fayet : 16h31

22h04 : Paris Gare de Lyon

St Gervais Le Fayet : 17h49 18h58 : Annemasse : 19h05 19h42 : Bellegarde

Bellegarde : 20h01 21h22 : Lyon Part Dieu

**Lendemain** St Gervais Le Fayet : 06h49 08h42 : Bellegarde : 10h01 11h22 : Lyon Part Dieu

Lyon Part Dieu : 11h36      13h23 : Marseille

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

**Retour bus :** Gare de St Gervais - Le Fayet

Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site [www.comparabus.com](http://www.comparabus.com). Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus ou covoiturage.

**Retour voiture :** Le Fayet

**Retour avion :** Aéroport de Genève Cointrin

Aéroport Genève Cointrin : [www.gva.ch](http://www.gva.ch)

Train depuis la France pour la gare centrale Genève-Cornavin (centre-ville), puis la gare CFF de l'aéroport. 5 trains par heure aux heures de pointe, 7 mn de trajet.

Les niveaux enregistrement et arrivée sont directement accessibles depuis la gare CFF de l'aéroport.

**Hébergement avant ou après la randonnée :**

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain : Hôtel\*\*\* des Deux Gares (04 50 78 24 75), en mentionnant votre nom.

## 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 : 480 m

Maximum : 540 m

Longueur moyenne : 9 km

Maximum : 11 km

Horaire moyen : 4 h

Maximum : 4 h 30 mn

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

Les pauses sont fréquentes, nous prenons le temps.

## HEBERGEMENT

Chalet Hôtel\*\*\* des Deux Gares (04 50 78 24 75) au Fayet.

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 est dans la vallée, idéalement placé, face à la gare SNCF et à côté de la gare du Tramway du Mont-Blanc, chemin de fer à crémaillère. Sa situation permet un accès facile aux différents massifs proches du Mont-Blanc. L'hôtel a été rénové récemment et a obtenu sa troisième étoile. Il dispose d'une piscine intérieure. La cuisine est familiale.

### Repas :

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

En ce qui concerne les régimes particuliers, le cuisinier peut faire quelques adaptations, mais il n'est pas

possible de faire des régimes spéciaux pour une personne, ni des menus végétariens.

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**

Notre minibus pouvant transporter 8 personnes en plus de l'accompagnateur, si le groupe dépasse ce nombre, 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 choisissez, avec un tarif étudié.

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

## ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, **connaissant parfaitement le massif.**

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.

## MATERIEL FOURNI

Nous vous fournissons des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking, des bâtons, ainsi que le matériel de sécurité spécifique à la randonnée.

Raquettes TSL 225

Bâtons rigides, plus solides que les bâtons télescopiques.

Nous fournissons gracieusement ce matériel. Si vous êtes déjà équipés, vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est parfaitement fiable. Merci dans ce cas de nous le signaler à votre inscription, en précisant ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe.

Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, merci de nous le signaler, nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80 m et pesez plus de 80 kg.

## 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.

Eviter les anoraks et **proscrire les combinaisons de ski**, trop chauds et encombrants.

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 1 bonnet.
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- 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 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- 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. **Proscrire absolument les bottes et après-skis, ainsi que les chaussures de trail.**
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.

#### Equipement :

- **1 sac à dos de 35/40 litres** à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- 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.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (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.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 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).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

#### **Pharmacie personnelle**

- 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 les thermes :**

- Maillot de bain (possibilité d'en acheter sur place pour 15 € pour homme et 18 € pour femme).  
Pour les hommes : les shorts de bain ne sont pas acceptés.
- Bonnet de bain (facultatif).
- Une serviette (utile après les Bains, à la suite de votre douche)
- Possibilité d'apporter vos sandales de piscine (propres)
- Prévoir une pièce de 2 € pour les casiers, restituée en fin de séance.
- Le peignoir et les chaussures de bain sont prêtés par les Thermes de Saint Gervais.

#### **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 (selon les disponibilités) : de 208 € à 278 € selon la semaine

Randonnée sans la balnéothérapie : **Réduction de 200 €**

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 et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Les soins de bien-être tels que décrit ci-dessus pour 3 séances ainsi que la fourniture du peignoir et des chaussures.
- Le prêt des raquettes et des bâtons.
- Les transferts prévus au programme.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les soins de bien-être qui ne sont pas prévus au programme.
- 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

- Le cadre prestigieux du Massif du Mont-Blanc.
- Des randonnées sauvages à l'écart des remontées mécaniques et des foules hivernales.
- La découverte de massifs différents grâce à un hébergement central dans la vallée.
- Un programme de soins spécifique, établi pour vous et adapté à la pratique de la raquette à neige.
- L'hébergement en hôtel\*\*\* confortable, très facile d'accès.
- Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité.
- Minibus à disposition permettant de modifier le programme en cas de faible enneigement.
- La fourniture du matériel : raquettes et bâtons, ainsi que le matériel de sécurité.
- Accès en train facile (5 h de Paris).
- En correspondance avec les horaires de train (pas de nuit supplémentaire sur place).
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays.

## 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 du Mont-Blanc, 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 raquette, Jean-Marc Lamory, éditions Didier Richard.

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.

ALPES MAGAZINE n°7, "Megève, sous la piste, l'herbe", p 22.

ALPES MAGAZINE n°9, " Vallée de l'Arve, bleu... de travail ", p 64.

ALPES MAGAZINE n°14, "Baroque : la foi en fête", p 30.

ALPES MAGAZINE n°18, "Une vague dans la vallée", p 28.

ALPES MAGAZINE n°34 " Trois balcons sur le Mont-Blanc ", 34.

ALPES MAGAZINE n°35, "St Gervais Le Mont-Blanc pour cîme", p 86.

ALPES MAGAZINE n°43, "Sauvage Mont-Blanc", p 38.

ALPES MAGAZINE n°52, "Les Réserves naturelles de Haute-Savoie", p 24.

ALPES MAGAZINE n°68, "Fonte des glaciers : coup de chaud sur les Alpes ", p 42.

ALPES MAGAZINE n°93, "St Gervais, l'autre pays du Mont-Blanc", p 58.

ALPES MAGAZINE n°98, "St Gervais, l'autre versant du Mont-Blanc ", p 62.

ALPES MAGAZINE n°102, "Chez les orfèvres de la mécatronique (Vallée de l'Arve)", p 62.

ALPES MAGAZINE n°107, "Confidences d'une tourbière (Les Contamines) ", p 62.

ALPES MAGAZINE n°109, " Les trois pays du Mont-Blanc ", p 46.

ALPES MAGAZINE n°113, " Fromages, l'heureuse fortune des Alpes ", p 18.

ALPES MAGAZINE n°129, "Les glaciers alpins, le grand spectacle", p 44.

ALPES MAGAZINE n°130, "Mont-Blanc, le bal des prétendants", p 46.

ALPES MAGAZINE n°136, "Les refuges, phares des cîmes", p 44.

ALPES MAGAZINE n°163, « Pays du Mont-Blanc, dans l'intimité d'un géant », p 34.

ALPES MAGAZINE n°167, « Passy - Servoz, une autre vie face au Mont-Blanc », p 6.

## CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard " Massifs du Mont Blanc et du Beaufortain "

1 / 25 000 IGN 3531 ET St Gervais - Mont Blanc.

1 / 25 000 IGN 3531 OT Megève

1 / 25 000 IGN 3430 ET La Clusaz - Grand Bornand

# ACTIVITES

## PROGRAMME DE SOINS DE BIEN-ETRE

### LES THERMES DE ST GERVAIS

Réputés depuis deux cents ans pour la qualité de leurs eaux thermales qui ont soulagé des générations d'alpinistes et de randonneurs, les Thermes de Saint Gervais disposent aujourd'hui d'un espace totalement dédié au bien-être et à la remise en forme, avec une large palette de soins du corps associés à l'eau thermale.

L'eau thermale des Thermes de St Gervais, issue des glaciers du Mont Blanc, est un véritable sérum naturel dont les vertus thérapeutiques, apaisantes et anti-inflammatoires sont unanimement reconnues.

Les thermes de St Gervais sont installés dans un splendide parc arboré, situé dans le village du Fayet, un havre de paix qui s'étend sur 10 hectares. Ils viennent d'être entièrement rénovés.

#### Les Bains du Mont Blanc

Comme une plongée dans l'histoire de notre eau thermale, les Bains du Mont Blanc commencent dans un univers caverneux, là où l'eau thermale va puiser sa chaleur après un long voyage des sommets des glaciers Alpains jusqu'aux entrailles de la terre. Dès lors, vous entrez dans le berceau de l'eau thermale. Là où le temps ne compte pas. Un chemin d'expériences à travers lequel vous voyagerez entre sommets et souterrain avant de jaillir dans la lumière au cœur de la gorge du Bonnant.

Les Bains du Mont Blanc deviennent un lieu holistique où le corps et l'esprit sont comblés. L'ambiance entre ciel et terre du rez de chaussée révélera les secrets les mieux gardés de l'eau thermale. Chaque mètre carré est conçu pour vous faire profiter de l'eau dans tous ses états. Cheminer dans les espaces se révèle être un véritable voyage poly-sensoriel : couloirs d'expériences pour découvrir l'eau en glace et la brume de chaleur, alcôves immersives, bassins de flottaison, d'observation ou de stimulation. En extérieur, quatre bassins sont installés en pleine végétation au fond de la gorge en pleine nature. Le site est propice à la contemplation, et cela quelle que soit la saison ou la météo. Le premier étage est quant à lui dédié aux sensations d'une ballade en montagne : grotte d'halothérapie, jardin alpin, sauna refuge d'alpage, alcôves des saisons et pour se sustenter, un très bel espace contemplatif ouvert sur la montagne.

C'est un complément idéal d'une journée de randonnée pour pleinement profiter des bienfaits anti-inflammatoires de l'eau thermale.

#### **L'eau thermale de Saint-Gervais-les-Bains, des propriétés pharmaco-dynamiques exceptionnelles :**

Exploitées depuis 1806, les vertus thérapeutiques de l'eau thermale de Saint-Gervais-les-Bains sont

reconnues au plan international.

Bactériologiquement pure, isolée et protégée de toute infiltration, l'eau jaillit éternellement à une température constante de 32°C.

Pour garder toutes ses caractéristiques et pour une plus grande efficacité thérapeutique, c'est dans cet état naturel qu'elle est utilisée dans les différents soins pratiqués aux thermes. Ses composants sulfureux classent l'eau thermale de Saint-Gervais-les-Bains parmi les plus riches dans sa catégorie, en respectant l'équilibre naturel de la peau.

Fortement minéralisée (4,3 g/l), classée sulfatée, chlorurée, sodique, calcique et riche en oligo-éléments, l'eau de Saint-Gervais-les-Bains est un véritable "sérum naturel" à isotonicité marquée.

En application, elle se révèle hémostatique, cicatrisante, décongestionnante et apaisante.

En ingestion, les effets généraux liés à la composition de l'eau se conjuguent au "rite purificateur" auquel de nombreux curistes sont attachés.

C'est à 2 468 mètres que se situe la zone d'infiltration de l'eau qui alimente la source de Saint-Gervais-les-Bains. Après un long parcours dans les différentes couches géologiques, elle est captée à 600 mètres, chargée de toutes ses propriétés physico-chimiques exceptionnelles.

Au cours de son long cheminement, plus de 60 ans dans les entrailles de la terre, elle se charge en minéraux précieux et en oligo-éléments.

Le Bore : anti-âge, apaisant, cicatrisant

Le Manganèse : anti-âge, anti-oxydant, cicatrisant

Le Silicium : régénérant, lissant, adoucissant

Le Calcium : anti-âge

Le Strontium : apaisant

Cette composition unique fait de l'eau du Mont-Blanc un véritable "sérum de beauté", particulièrement recommandé pour l'amélioration de la peau, qu'il soigne, apaise, reconforte et embellit.

A ces vertus anti-âge reconnues, l'action anti-inflammatoire de cette eau sulfurée ajoute une action de prévention du vieillissement de la peau et des articulations.

### **Un environnement de cure privilégié**

Les vertus thérapeutiques de l'eau et des soins sont la condition essentielle de l'efficacité d'une prescription. Mais ce n'est pas tout. Le cadre dans lequel se déroule la cure participe aussi largement à l'amélioration de l'état de santé d'un patient. Changement de conditions de vie, éloignement des soucis habituels, mise au repos physique et psychique dans un environnement naturel préservé sont autant d'atouts supplémentaires nécessaires à la réussite d'un traitement. A 600 mètres d'altitude, le site privilégié des Thermes de Saint-Gervais-les-Bains permet de combiner crénothérapie et climatothérapie. L'altitude modérée de la station permet à tous les curistes de profiter sans gêne du climat de haute montagne généré par la proximité du massif du Mont-Blanc. St Gervais Les Bains fut la première station française à obtenir le certificat ISO 9001 version 2000.

## **Un contrôle qualité rigoureux**

Les Thermes de Saint-Gervais-les-Bains bénéficient d'un laboratoire de contrôle intégré qui permet une surveillance régulière et l'obtention d'une qualité constante tant au niveau de la composition de l'eau que de la propreté des locaux.

Le laboratoire effectue régulièrement les opérations suivantes :

- Contrôle de l'eau à l'émergence.
- Contrôle de l'eau dans les services.
- Nettoyage en place des réseaux de distribution et des services.
- Contrôles bactériologiques des sols et des surfaces.

## **Minéralisation caractéristique pour 1000 ml selon les analyses du Laboratoire National des Etudes Hydrologiques et Thermales.**

### Cations

Sodium	1070 mg/l
Calcium	318,7 mg/l
Magnésium	35,2 mg/l
Potassium	29,6 mg/l
Lithium	7,7 mg/l
Bore	6,46 mg/l

### Anions

Sulfates	1745 mg/l
Chlorures	908 mg/l
Phosphates	0,5 mg/l
Carbonates	0,2 mg/l
Silicates	0,2 mg/l
Absence de nitrate et nitrite.	

## **VOTRE PROGRAMME DE SOINS DE BIEN ETRE (compris dans votre séjour)**

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.

### **Séance 1**

Découverte du Spa Thermal : les Bains du Mont-Blanc

Les Bains du Mont Blanc sont une succession d'ateliers autour du trajet de l'eau thermale. Le SPA Thermal des Bains du Mont Blanc c'est deux à trois heures de détente dans un cadre exceptionnel ! Un

parcours bien-être dans une eau thermale millénaire, naturellement chaude et bienfaisante. Ateliers de relaxation, découverte du trajet de l'eau thermale, saunas, hammams, tisanerie et bien sûr des bassins intérieurs et extérieurs au pied de la gorge du Bonnant. Nichés au fond du Parc Thermal, les Thermes de Saint-Gervais vous invitent à un vivre un moment de détente inoubliable ! Chaque atelier retranscrit des expériences inédites : visuelles, auditives et sensibles. Les Bains du Mont Blanc ont une approche holistique du bien-être qui met en lumière la poésie du trajet de l'eau de Saint-Gervais Mont Blanc. Les espaces du rez de chaussée s'inspirent du voyage de l'eau dans les profondeurs de la Terre, au contact des roches et au plus près du magma terrestre. La scénographie est spectaculaire et fait appel à tous les sens. A l'étage le parcours est dédié aux sensations de l'eau, une fois qu'elle a rejilli de terre. Il met en lumière l'eau au fil des saisons, les lumières et les sons s'entrecroisent, s'ajoutent et vous emportent avec eux. Le fond de gorge du parc thermal a été investi pour laisser place à un univers arborisé ponctué de bassins d'eau thermale en pleine nature. Après une journée au grand air, ou juste pour un moment cocooning, les Bains du Mont Blanc sont idéals pour se retrouver et partager un moment convivial à deux, en famille ou entre amis dans une eau thermale naturellement chaude.

### **Modelage corporel relaxant aux huiles (30 mn)**

Le modelage vous invite au lâcher prise, par une gestuelle douce et enveloppante : relâchement des tensions, amélioration du sommeil, lutte contre le stress, souplesse et vitalité de la peau. Rythme, pression et zones, ce massage est une carte libre à écrire avec nos praticiennes.

### **Séance 2**

#### **Spa Thermal : les Bains du Mont-Blanc**

### **Cocon d'argile (15 mn)**

Le cocon maintenu à 40°C enveloppe le corps pour dénouer les tensions, apaiser les articulations et redonner de la souplesse à la peau. Une douche d'eau thermale pure finalise le soin.

### **Séance 3**

#### **Spa Thermal : les Bains du Mont-Blanc**

### **Modelage du corps sous eau thermale (20 mn)**

Massage profond et relaxant sous une pluie d'eau thermale chaude.

Idéal pour dénouer les tensions musculaires et apaiser le corps et l'esprit. Totalement personnalisable, le rythme et la pression sont totalement adaptés à chaque personne.

**SOINS COMPLEMENTAIRES (sous réserve de disponibilité, non compris dans votre séjour). Tarifs**

2021 susceptibles de changements.

Sur place, vous pourrez éventuellement réserver des soins complémentaires disponibles.

Tarifs à titre indicatif.

**Massage balinais « Massage harmonie lointaine » : 59 € (30 mn), 79 € (45mn), 99 € (60 mn)**

Massage traditionnel tonique, il s'inspire des techniques ancestrales indiennes et chinoise pour dynamiser l'organisme. Entre étirements, pressions, percussions, ce massage redonne de l'énergie tout en décontractant les muscles.

**Massage Abhyanga « Massage équilibre d'ailleurs » : 59 € (30 mn), 79 € (45 mn), 99 € (60 mn)**

Massage inspiré des techniques indiennes ancestrales, il apporte, grâce à une gestuelle lente et profonde de véritables bénéfices. Intensément équilibrant, il redonne sérénité et énergie, relaxe intensément et permet de prendre conscience de son corps.

**Douceur cristalline : gommage aux cristaux de sel, huiles nacrées et pétales de fleurs : 59 € (30 mn)**

Soin purifiant par excellence, le sel des Alpes va détoxifier la peau grâce à la gestuelle précise de nos expertes. Débarrassée de ses toxines et déchets, la peau devient plus réceptive pour absorber les minéraux et oligo-éléments contenus dans l'eau thermale.

Nous recommandons ce soin en préambule de tous les rituels pour préparer la peau avant un massage.

**Gommage du Mont Blanc sous eau thermale : 59 € (30 mn)**

Soin purifiant par excellence, le sel des Alpes va détoxifier la peau grâce à la gestuelle précise de nos expertes. Le rinçage sous une pluie d'eau thermale chaude rend la peau douce et souple. Nous recommandons ce soin en préambule de tous les rituels pour libérer la peau des toxines avant un massage.

**Soin éclat du visage : 59 € (30 mn)**

Découvrez le principe du soin visage à travers les étapes incontournables qui le composent. Idéal pour redonner un effet bonne mine et un avoir le visage détendu. Adapté pour les peaux ternes et fatiguées, c'est également un bon entretien entre 2 soins complets.

**Le Secret des Sommets : 25 € (15 mn)**

C'est notre suggestion à faire seul ou à ajouter à tous vos soins pour un effet Waouh » ! Une technique de digito-pression pour s'envoler très haut en quinze minutes, un moment déconnectant et intense !

**Matériel nécessaire :**

- Maillot de bain (possibilité d'en acheter sur place pour 15 € pour homme et 18 € pour femme). Pour les hommes : les shorts de bain ne sont pas acceptés.
- Bonnet de bain (facultatif).

- Une serviette (utile après les Bains, à la suite de votre douche)
- Possibilité d'apporter vos sandales de piscine (propres)
- Prévoir une pièce de 2 € pour les casiers, restituée en fin de séance.

Le peignoir et les chaussures de bain sont prêtés par les Thermes de Saint Gervais.

