



# Randonnée et Balnéo à Allevard les Bains en liberté

## FRANCE - ALPES NORD



*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 développé en 2003 un centre de remise en forme qui adapte le savoir faire des thermes à la détente et au mieux-être. Le centre VitaliThermes associe le savoir-faire des Thermes d'Allevard à des thérapies et des techniques douces et naturelles qui font de lui le rendez-vous essentiel des chercheurs de bien-être...*



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



2 à 15 personnes



En étoile



Code : 642



Hôtel

### LES POINTS FORTS :

- SPA thermal
- La découverte du massif de Belledonne
- Un séjour en étoile pour choisir vos randonnées au jour le jour

## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 :

Dimanche ou Lundi : Rendez-vous à Allevard Les Bains à votre hébergement en début d'après-midi. Il est possible d'arriver en fin d'après-midi et d'effectuer la randonnée prévue ce jour, le jour de votre départ. Cette randonnée de mise en jambes vous conduit juste au-dessus du village, à la découverte du patrimoine historique lié à l'exploitation du fer entre le XII<sup>ème</sup> et le XIX<sup>ème</sup> siècle. Le Sentier du Fer, riche en vestiges, serpente en forêt et conduit au Rocher de Maramaille (1140 m), votre premier belvédère de la semaine. Vous y découvrez la vallée d'Allevard et commencez à apercevoir les hautes cimes qui l'entourent.

Accès voiture au départ de la randonnée : 7 km

Vous trouverez ci-dessous le descriptif de cinq randonnées (du J2 au J6) que vous organiserez à votre gré, puisque vous revenez chaque soir au même hébergement. Vous pourrez ainsi randonner le dernier jour après avoir rendu votre chambre. Les Jours de randonnées sont donc montré à titre indicatif et seront dans l'ordre que vous aurez décidé.

Chaque soir : Séance au Spa Thermal, en fin d'après-midi

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

### JOUR 2 : Randonnée 2 – Crêt du Poulet (1726 m)

Cette véritable randonnée se déroule dans un décor forestier. Le départ est soutenu et permet de trouver son rythme pour pouvoir monter lentement, d'autant plus que vous aurez tout loisir de prendre votre 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. Au sommet, le refuge du Crêt du Poulet propose de la restauration et est une halte sympathique pour le déjeuner. La descente sera, quant à elle beaucoup plus "sauvage", puisqu'il faudra dénicher l'itinéraire par d'anciens chemins, inutilisés aujourd'hui, qui ramènent au point de départ.

Accès voiture au départ de la randonnée : 18 km

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

### JOUR 3 : Randonnée 3 – Col de La Perrière (2003 m)

Vous démarrez 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. Vous allez 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), vous gagnez une zone d'alpage avant de plonger en forêt dans l'humidité des Chalets du Gargotton (1470 m). La véritable ascension commence et vous

atteignez 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 vous parvenez au Col de La Perrière (2003 m), au pied de l'impressionnante arête Nord Ouest des Grands Moulins, ambiance montagne garantie ! Une douce traversée vous ramène ensuite à votre point de départ.

Accès voiture au départ de la randonnée : 22 km

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



### **JOUR 4 : Randonnée 4 – Le Grand Rocher (1926 m)**

Vous démarrez sur une piste forestière (1340 m) au-dessus du Col du Barioz. Après la montée en forêt, votre 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 vous. Vous avez tout le loisir d'apprécier l'immensité du paysage en suivant la douce croupe qui vous 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.

Accès voiture au départ de la randonnée : 17 km

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

### **JOUR 5 : Randonnée 5 – Le Lac du Léat (1720 m)**

Au départ de Gleyzin (1100 m), vous vous élevez 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'Allevar, des Sept Laux, de la Chartreuse et du Grand Rocher.

Accès voiture au départ de la randonnée : 12 km

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

### **JOUR 6 : Randonnée 6 – Le Lac des Grenouilles (1860 m)**

Le site du départ de votre randonnée, la Chapelle de Prodin (1350 m), ménage déjà de superbes vues sur les massifs de Chartreuse et des Bauges. Après une montée en forêt, le paysage s'ouvre et on monte sur un versant ou l'autre de la crête pour parvenir en haut de la montée à 1872 mètres. Le parcours devient plus doux dans les alpages. Après être passés au Refuge du Plan (1795 m), la dernière ascension conduit au Col de l'Arbarétan (1860 m) et au Lac des Grenouilles. Nous sommes au pied de la Pointe de Rognier et le Mont-Blanc vous apparaît au loin dans toute sa majesté. Les plus courageux pourront effectuer de petites ascensions non loin du lac, mais la sieste y est souvent de mise.

Accès voiture au départ de la randonnée : 20 km

Jour 06 : Fin de nos prestations après le dernier petit déjeuner

▲ Dénivelée : + 680 m, - 680 m Longueur : 11 km Horaire : 4 h 45 mn

#### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

Cette randonnée nécessite de posséder un véhicule pour accéder au départ des randonnées  
Voir aussi notre séjour [en accompagné](#)

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 amenés à modifier vos étapes si les hébergements prévus sont indisponibles la période de votre voyage. Les hébergements proposés en remplacement seront de catégorie similaire et leur emplacement aura peu d'incidence sur votre itinéraire. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !



## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

4 à 5h de marche par jour, 570 à 630m de dénivelée

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Attention soutenue et bonne lecture de carte.

Vous devez être capable de suivre un itinéraire en vous servant d'une carte, d'un carnet de randonnée rédigé par nos soins et des indices sur le terrain. Vous n'empruntez pas toujours des itinéraires balisés. Certains itinéraires peuvent être plus difficiles à suivre en cas de mauvaises conditions météo.

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc...).

### **ENCADREMENT :**

Topo guide et cartes

### **HÉBERGEMENT :**

En hôtel familial

Vous avez le choix entre deux niveaux d'hébergement :

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

Chambre confort : 2 personnes par chambre confortable de 30 m<sup>2</sup> (douche et WC dans chaque chambre).

### **RESTAURATION :**

Vous serez hébergés en formule nuit + petit-déjeuner. Nous vous fournirons une liste de restaurants à Allevard les Bains et votre hôtelier saura vous conseiller. Vous aurez également la possibilité de vous faire livrer des repas.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Uniquement vos affaires de la journée

### **GROUPE :**

A partir de 2 participants

### **DÉBUT DU SÉJOUR :**

Le Jour 01 (dimanche ou lundi) à Allevard à votre hébergement en début d'après-midi.

Il est également possible d'arriver en fin d'après-midi et d'effectuer la randonnée prévue le Jour 01, le jour de votre départ, le Jour 06.

### **FIN DU SÉJOUR :**

Le Jour 06 (vendredi ou samedi) à Allevard après le dernier petit déjeuner à votre hébergement.



## MOYENS D'ACCÈS :



### EN VOITURE

Accès voiture : Allevard Les Bains

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

Pour ce séjour en liberté, un véhicule est indispensable pour accéder au départ des randonnées. 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. L'accès à votre hébergement est indiqué dans votre dossier de randonnée.



### PARKING

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



### EN TRAIN

Impossible

Cette randonnée nécessite de posséder un véhicule pour accéder au départ des randonnées.

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ chaque dimanche ou lundi du 23 mai au 27 septembre 2021

Hébergement en chambre standard : 568 € en formule nuit + petit-déjeuner.  
Supplément chambre confort : + 100 €

### NOTRE PRIX COMPREND :

- Les frais d'organisation,
- La nourriture et l'hébergement formule nuit + petit déjeuner
- Le forfait thermal pour 4 séances,
- La fourniture d'un dossier de randonnée complet,
- Le prêt des cartes IGN et la fourniture du descriptif



### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Les repas du midi et du soir
- L'équipement individuel,
- Les transferts pour accéder aux randonnées,
- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- Les soins thermaux non prévus au programme,
- Les frais d'inscription éventuels, les assurances, les boissons et les dépenses personnelles.
- De façon générale tout ce qui n'est pas dans "le prix comprend".

### **FRAIS D'INSCRIPTION :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne

### **EN OPTION :**

Randonnée sans la balnéothérapie : Réduction de 170 €

Chambre individuelle en formule standart : + 150 €

Chambre individuelle en formule confort : + 210 €



## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### 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.

Pour le Spa Thermal :

Maillot de bain.

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

## **MATÉRIEL :**

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 :

- ✓ 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 :**

- ✓ 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.



## **FORMALITÉS**

### **FORMALITÉS :**

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.
- Vous recevrez avant votre départ un état actualisé de toutes les précautions sanitaires indispensables au bon déroulement de votre séjour.

Pour des raisons de sécurité, nous vous demanderons le numéro du téléphone portable en votre possession durant la randonnée.





## INFORMATIONS DESTINATION

### 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.  
 S'orienter facilement et efficacement, Jean-Marc Lamory, Glénat.  
 " 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



## NOUS CONTACTER



En cas de problème de dernière minute, appelez :  
 au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
 84 120 PERTUIS

Notre Agence est ouverte du Lundi au Samedi de 09h00 à 18h00



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 18/06/2021