

Rando balnéo au Pays du Mont Blanc

FRANCE - ALPES DU NORD



Idéalement situé dans la vallée de l'Arve, notre chalet hôtel 3* 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 la nature avec la juste mesure des explications nécessaires, à la majesté d'itinéraires très spectaculaires face aux hautes cimes du Mont-Blanc. Nous découvrons tour à tour les itinéraires secrets proches des Contamines-Montjoie, des Houches, de Megève ou de Saint Gervais. Durant ce séjour de randonnée pour épicuriens, vous évoluez dans les montagnes toutes proches du point culminant de l'Europe pour mieux admirer la majesté des aiguilles et la beauté des glaciers. Après votre journée de randonnée, vous viendrez vous détendre et vous faire chouchouter aux Thermes de St Gervais qui viennent juste d'être rénovés. Votre programme de soins est 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 3*.



6 jours / 5 nuits
5 jours de randonnée
et 3 séances
thermales



6 à 12 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 912

LES POINTS FORTS :

- Les vues sur les cimes du Mont-Blanc
- La formule avec balnéothérapie
- L'accès facile en train
- Des randonnées accessibles dans une ambiance "haute montagne"



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : PAYS DU MONT BLANC - FAYET

Rendez-vous au Chalet Hôtel 3* des Deux Gares (04 50 78 24 75) au Fayet à 18h30 avec votre accompagnateur. Installation, présentation du programme, puis repas.

JOUR 2 : LA VALLEE DE MIAGE

Nous débutons notre séjour en gagnant la vallée des Contamines-Montjoie, au pied des hauts sommets du massif du Mont-Blanc. 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 en forêt par un joli sentier varié et progressif, avant de déboucher dans l'une des vallées des plus spectaculaires du secteur, la vallée de Miage (1600m). Séance aux Thermes, en fin d'après-midi : remise du programme de soins du séjour et première séance de soins.

▲ 8km, 4h30 de marche, +450m/-450m de dénivelée

JOUR 3 : LE PETIT CROISE BAULET

Megève est notre point de départ de la journée. Le départ vers le col de Jaillet (1723m), ancienne frontière entre deux peuplades bien connues ici, les Ceutrons et les Allobroges, nous ouvre les portes des Aravis. Le panorama depuis le Petit Croise Baulet (2009m) permet de prendre la mesure de la variété et de la complémentarité des différents sites de cette région très montagneuse. Séance aux Thermes, en fin d'après-midi.

▲ 8km, 5h de marche, +450m/-450m de dénivelée

JOUR 4 : LE BELVEDERE SUR LE MONT-BLANC

Depuis Les Houches, sur les contreforts du Massif des Aiguilles Rouges, une montée en forêt conduit au Plan de la Cry (1400m). Le paysage s'entrouvre sur la vallée de Chamonix. Après une montée régulière en forêt, nous arrivons au Plan de Benoï (1900m). De là, la vue sur le Mont-Blanc, avec ses aiguilles et autres dômes célèbres ne se décrit pas, elle se vit intensément... Certainement l'un des balcons rapprochés des plus spectaculaires.

▲ 9km, 5h de marche, +580m/-580m de dénivelée

JOUR 5 : LA CHAINE DES ARAVIS

Ce sont les contreforts de la Chaîne des Aravis que nous explorons aujourd'hui. Une route forestière toute en douceur conduit au Pont de la Flée (1064m). Nous débouchons ensuite dans les prairies d'altitude dominées par les Quatre Têtes et la Pointe Percée, point culminant des Aravis (2750m). Au pied de belles falaises, la vision de cette vallée oubliée nous laisse de belles émotions. Ici la faune est très présente et avec un peu de patience, nous pouvons observer la vie sauvage. Séance aux Thermes, en fin d'après-midi.

▲ 9km, 5h de marche, +550m/-550m de dénivelée

JOUR 6 : LA VALLEE DES CONTAMINES

Depuis la vallée des Contamines, haut lieu de randonnée, nous partons pour un balcon plus vrai que nature... ! Grâce à un sentier ombragé, la montée sera progressive, les histoires locales sur ce coin du pays du Mont-Blanc sauront vous ravir. C'est un itinéraire généralement peu fréquenté alliant toutes les facettes de la randonnée. La descente dans l'après-midi, principalement en forêt sera d'une grande fraîcheur ! Fin du séjour au Fayet à 16h45.

▲ 9km, 5h de marche, +500m/-500m de dénivelée

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivellée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 4km 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...).

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
Modelage corporel relaxant aux huiles (30mn)
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 (15mn)
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 (20mn)
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.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à l'hôtel (nous consulter pour les tarifs).

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain : Hôtel 3* des Deux Gares (04 50 78 24 75), en mentionnant votre nom.

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Régulier
Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.
8 à 9km, 5h de marche, 450 à 580m de dénivellée par jour.



NIVEAU TECHNIQUE :

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.

ENCADREMENT :

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

HÉBERGEMENT :

Chalet Hôtel 3* des Deux Gares au Fayet (04 50 78 24 75).

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes.

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.

RESTAURATION :

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.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

Minibus de 9 places conduit par votre accompagnateur : au delà de 8 participants, nous pouvons vous demander d'utiliser votre propre véhicule (avec défraiement).

TRANSFERTS :

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.

GROUPE :

De 6 à 12 personnes.

RENDEZ-VOUS :

Le Jour 1 à 18h30 au Fayet au Chalet Hôtel 3* des Deux Gares avec votre accompagnateur.

Si vous arrivez en retard : le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message au Chalet Hôtel 3* des Deux Gares (04 50 78 24 75).



DISPERSION :

Le Jour 6 à 16h45 au Chalet Hôtel 3* des Deux Gares.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Itinéraire pour Le Fayet : www.google.fr/maps

Autoroute A40 direction Chamonix, sortie 21, direction Le Fayet, puis direction « les gares ».

L'hôtel est en face de la gare de St Gervais - Le Fayet.



EN NAVETTE

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. Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus, ou covoiturage.



EN TRAIN

Accès : Gare SNCF de St Gervais Le Fayet.

- Paris Gare de Lyon : 12h17 - 15h29 : Genève : 16h32 - 18h16 : St Gervais Le Fayet
 - Lyon Part Dieu : 14h08 - 15h18 : Aix Les Bains : 15h45 - 17h55 : St Gervais Le Fayet
 - Marseille : 12h10 - 13h54 : Lyon Part Dieu : 14h08 - 15h18 : Aix Les Bains : 15h45 - 17h55 : St Gervais Le Fayet
- Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Retour train : Gare de St Gervais - Le Fayet

- St Gervais Le Fayet : 17h49 - deux changements - 23h16 : Paris Gare de Lyon
 - St Gervais Le Fayet : 17h49 - deux changements - 21h22 : Lyon Part Dieu : 21h50 - 23h41 : Marseille
- Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.



EN AVION

Aéroport de Genève Cointrin
Aéroport Genève Cointrin : 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, 7mn de trajet.

Les trains pour la France partent de la gare centrale Genève-Cornavin (centre-ville).

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Randonnée sans la balnéothérapie : Réduction de 200€

Privileges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!), et pour tous les séjours suivants. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments. Elle est non cumulable avec d'autres réductions.

Remise FFRP

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (même conditions que la remise fidélité). Remise sur présentation de la copie de la carte d'adhésion.

NOTRE PRIX COMPREND :

- Les frais d'organisation
- 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 de la serviette
- Les transferts prévus au programme



NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le vin lors des repas
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les soins de bien-être qui ne sont pas prévus au programme
- Les chaussures de bains (tongs propres) à apporter par vos soins ou en vente à l'accueil
- L'équipement individuel
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion
- Le supplément chambre individuelle éventuel
- L'assurance annulation et/ou rapatriement
- Les frais d'inscription éventuels
- 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 d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€ / personne.

EN OPTION :

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : de 158€ à 198€ selon la semaine.

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

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

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

- Massage balinaise « Massage harmonie lointaine » : 59€ (30mn), 79€ (45mn). Massage traditionnel tonique, il s'inspire des techniques ancestrales indiennes et chinoises 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€ (30mn), 79€ (45mn). 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€ (30mn). Soins 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€ (30mn). Soins 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.
- Soins éclat du visage : 59€ (30mn). Découvrez le principe du soin visage à travers les étapes incontournables qui le composent. Idéal pour redonner un effet bonne mine et 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€ (15mn). 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 !



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) Privilégiez 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 les thermes :

- ✓ Maillot de bain (possibilité d'en acheter sur place pour 15€ pour homme et 18€ pour femme). Les shorts de bain au-dessus du genou sont acceptés.
- ✓ Bonnet de bain (facultatif)
- ✓ Une serviette (utile après les Bains, à la suite de votre douche)
- ✓ Tonges de piscine obligatoires (possibilité d'apporter vos tonges propres) ou vente de tonges à 6€ à l'accueil.
- ✓ Prévoir une pièce de 2€ pour les casiers, restituée en fin de séance.
- ✓ Le peignoir et la serviette de bain sont prêtés par les Thermes de Saint Gervais.

MATÉRIEL :

- ✓ 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.
- ✓ Boîte 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 8cm de large.
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- ✓ Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- ✓ 1 pince à épiler.

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

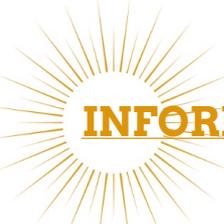
Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- 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.

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).
 - Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
 - Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.
- Textes complets des contrats d'assurances envoyés sur demande.



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.
- 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 ", p 34.
- ALPES MAGAZINE n°35, "St Gervais Le Mont-Blanc pour cime", 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 mécanique (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 cimes", 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

ADRESSES UTILES :

www.thermes-saint-gervais.com

AUTRES INFORMATIONS :

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 entrerez 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 éternelle comme hiver 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 oligoéléments, 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 2468m 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 600m, 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.



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



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 21/06/2022