



### Rando Balnéo et Yoga dans les Alpes Dauphinoises



Des randonnées sur les sentiers de Belledonne, "l'Alpe Secrète", de la balnéo dans les bains au cœur du village d'Allevard et des séances de yoga, un séjour qui fait du bien !

6 jours - 5 nuits - 4,5 jours de marche

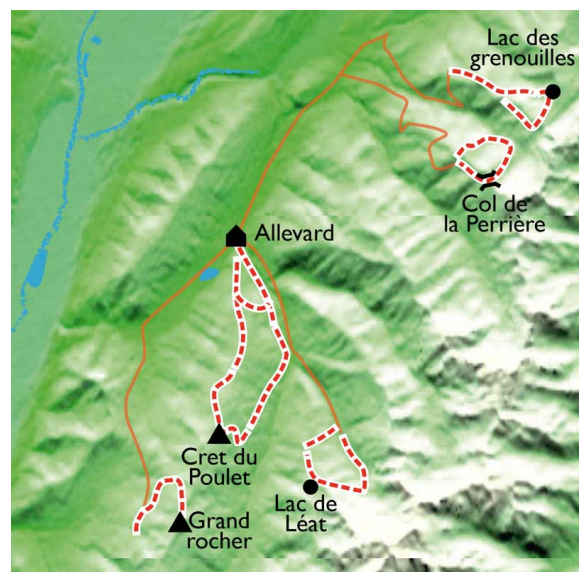
- Départ garanti à 6
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :  
**FR1DOFI**



### Les points forts

- la découverte du plus secret des massifs alpins : la chaîne de Belledonne
- 7 séances de yoga
- 4 séances avec soins
- les repas végétariens



Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

[http://www.labalaguere.com/rando\\_balneo\\_dans\\_les\\_alpes\\_dauphinoises.html](http://www.labalaguere.com/rando_balneo_dans_les_alpes_dauphinoises.html)

*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. Les compétences des Thermes d'Allevard associées à des thérapies et des techniques douces et naturelles font de cet endroit le rendez-vous essentiel des chercheurs de bien-être...*

*La pratique du Yoga viendra compléter les séances de Balnéo pour prendre soin de votre corps et de votre mental. Un programme de ressourcement complet !*

*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 bénéficierez d'un programme exclusif pour aller à l'essentiel du bien-être (hydromassages en piscine, bain bouillonnant, enveloppement d'argile, sauna, salle de relaxation en ambiance soufrée et séance de Yoga). Vous serez hébergés dans un confortable hôtel\*\* donnant sur l'agréable Parc Thermal.*

## ■ PROGRAMME

---

### JOUR 1

Rendez-vous à 14 heures en gare de Grenoble TGV (sortie Centre Ville, transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel\*\* du Parc (04 76 13 30 54) à Allevard Les Bains à 15 heures, si vous venez en bus ou 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 Maramaille** (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.

**Temps de marche : 3H. Distance : 6km. Dénivelé : + 320m / - 320m.**

### JOUR 2

#### **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 aux Thermes, en fin d'après-midi : présentation du programme thermal, puis premiers soins.

**Temps de marche : 3H45. Distance : 8km. Dénivelé : + 630m / - 630m.**

### JOUR 3

#### **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 aux Thermes et Yoga en fin d'après-midi.

**Temps de marche : 4H30. Distance : 8km. Dénivelé : + 590m / - 590m.**

## **JOUR 4**

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

**Temps de marche : 5H. Distance : 10km. Dénivelé : + 580m / - 580m.**

## **JOUR 5**

### **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 aux Thermes et Yoga en fin d'après-midi.

**Temps de marche : 4H. Distance : 11km. Dénivelé : + 620m / - 620m.**

## **JOUR 6**

Fin du séjour après le petit-déjeuner à l'hébergement vers 9 heures ou à 10 heures (transfert sur réservation à l'inscription) en gare de Grenoble TGV.

*Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.*

## **VOTRE PROGRAMME DE SOINS D'HYDROTHERAPIE sur 4 soirées**

### **4 accès au Spa comprenant sauna, hammam, salle de repos, lumphothérapie et tisanderie**

#### **Avec :**

- une soirée comprenant une séance de **Massothérapie**
- une soirée **Thermale** comprenant bain bouillonnant, enveloppement d'argile et piscine à jets
- une soirée **Musicothérapie** comprenant musicothérapie et magnétothérapie corporelle
- une soirée **Bienfaisante** comprenant Oxygénation (Bol d'air Jacquier), Balnéothérapie aux huiles essentielles et massage bien être

**Des SOINS COMPLÉMENTAIRES** non compris dans le forfait sont possibles sous réserve de disponibilité

- Modelage
- Sauna à infrarouges lointains
- Hydrojet et le Wellness System
- Balnéothérapie aux huiles essentielles
- Shiatsu
- Electrostimulation Stimawell
- Massage énergétique

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

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

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

**L'eau minérale d'Allevard** :Eaux sulfurées, chlorurées, sodiques et calciques, carbogazeuses et sulfhydriques.

- Température : 17° - pH : 6,84.
- Présence gazeuse
- Hydrogène sulfuré libre (H<sub>2</sub>S) : 24,7 cm<sup>3</sup>/litre.
- Acide carbonique libre : 97 cm<sup>3</sup>/litre.
- Azote : 41 cm<sup>3</sup>/litre.

## **Minéralisation**

### **Cations**

- Calcium : 202 mg/l
- Magnésium : 90 mg/l
- Potassium : 9 mg/l / Sodium : 466 mg/l
- Lithium : 0,6 mg/l
- Strontium : 8,9 mg/l
- Fer < 0,1 mg/l
- Manganèse < 0,05 mg/l

### **Anions**

- Sulfhydrides : 14,6 mg/l
- Thisulfates < 0,2 mg/l
- Sulfates : 798 mg/l
- Bicarbonates : 448 mg/l
- Chlorures : 489 mg/l
- Nitrates < 0,2 mg/l
- Nitrites < 0,01 mg/l
- Bromures < 0,1 mg/l
- Phosphates < 0,1 mg/l
- Fluorures : 1,9 mg/l

### **Eléments traces**

- Argent, arsenic, aluminium, bore et zinc

## **VOTRE PROGRAMME DE SOINS D'HYDROTHÉRAPIE (compris dans le 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.

### **Une soirée Massothérapie comprenant :**

- **Accès au Spa** (Voir ci-dessous)
- **Se relaxer avec la Massothérapie** : 10 mn

Ce soin permet de combiner un rayonnement de chaleur par infrarouge aux massages basés sur des techniques asiatiques, shiatsu et acupression. Le lit de massothérapie permet de masser l'ensemble du dos, le long de la colonne vertébrale, ainsi que les membres inférieurs en intégrant un rayonnement de chaleur par lampes infrarouges. Ses effets sont spectaculaires en matière de relaxation, de stimulation de circulation sanguine, et de réduction des douleurs liées aux désordres vertébraux.

### **Une soirée Thermale comprenant :**

- **Accès au Spa** (Voir ci-dessous)
- **Le bain bouillonnant**

Les bains avec aérojets allient les effets positifs de l'eau (balnéothérapie), de la chaleur, des micro-massages de l'ensemble du corps, aux effets chimiques propres à l'eau minérale de la station. Ils ont aussi un effet de relaxation générale très bénéfique amplifié par la présence des huiles essentielles décontractantes.

- **L'enveloppement d'argile**

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.

- **La piscine à jets**

Ces jets ont un effet de massage permettant de diminuer les contractures musculaires qui entretiennent les phénomènes douloureux. Elles apportent un massage global et profond mais activent également la circulation sanguine et tonifient les tissus.

### **Une soirée Musicothérapie comprenant :**

- **Accès au Spa** (Voir ci-dessous)
- **Musicothérapie et magnétothérapie corporelle : 20 mn**

Soin anti-stress et antidouleur

### **Une soirée Bienfaitante comprenant :**

- **Accès au Spa** (Voir ci-dessous)
- **Oxygénation avec le Bol d'Air Jacquier (3 mn)**

Etre en bonne santé est un état précieux qui suppose avant tout une bonne oxygénation. Beaucoup d'affections trouvent leur origine dans un manque chronique de la cellule en oxygène généralement lié à une mauvaise assimilation de l'oxygène. Fondé sur une méthode naturelle, le Bol d'Air Jacquier permet de respirer l'air ambiant enrichi en pinènes oxygénés obtenus à partir de l'huile essentielle de résine de pin. L'oxygène ainsi transporté est plus facilement libéré dans les tissus et hautement assimilable par la cellule. Simplissime d'utilisation car ne nécessitant qu'une simple inhalation de quelques minutes, cette méthode est plus que jamais d'actualité et permet donc à l'oxygène normalement respiré d'être mieux assimilé par l'organisme

- **Balnéothérapie aux huiles essentielles (20 mn)**
- **Massage bien-être de 30 minutes**

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.

### **Accès au Spa :**

- **Le sauna traditionnel**

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.

- **Le Hammam (accès libre)**

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.

- **La salle de repos au jardin d'hiver (accès libre)**

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

- **Luminothérapie**
- **Tisanerie**

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

- Le **modelage** de 30 ou 45 minutes : 40 ou 50 €

- Le **Sauna** à infrarouges lointains - sauna japonais (10 min.): 15 €

A basse température 45-50°C, le sauna à infrarouges longs fait transpirer des glandes non sollicitées dans un sauna traditionnel. Les bienfaits des infrarouges soulagent les douleurs articulaires et musculaires, participent à l'élimination des toxines en profondeur et améliorent métabolisme et circulation des fluides, aident à mincir et raffermir le corps et améliorent la qualité de la peau.

- **Hydrojet et Wellness System** (20 mn) : 25 €

Hydro-Jet est la table Hydro-Massante Numéro 1 dans le monde. Grâce à la force ciblée d'une eau chauffée entre 20 et 40°C et diffusée par jets pulsés, associant un mouvement d'ellipse exclusif à une grande diversité de schémas et de trajets, Hydro-Jet procure un service de santé individuel pour de nombreuses indications. Mal de dos, de ventre, colopathies, drainage, mais aussi amincissement, réflexologie plantaire, préparation sportive, etc. Le mouvement elliptique total permet la véritable compression- décompression de la colonne vertébrale. Le module Wellness Spa ajoute luminothérapie, musicothérapie, aromathérapie, ionisation de l'air et lampe collagène à votre expérience Hydro-Jet.

- **Balnéothérapie aux huiles essentielles** (20 mn) : 40 €

Bain relaxant en baignoire avec successivement hydrojet et aérobains. Les bains avec aérojets allient les effets positifs de l'eau, de la chaleur, des micro-massages de l'ensemble du corps aux effets chimiques propres à l'eau minérale de la station. Ils ont un effet de relaxation générale très bénéfique amplifié par la présence des huiles essentielles décontractantes.

- **Shiatsu** (45 mn) : 50 €

Art traditionnel japonais, le Shiatsu vise par des pressions douces et contrôlées le long des méridiens et sur les points d'acupuncture à réguler les flux énergétiques du corps. Parfaite technique d'entretien, il prévient les maladies et se trouve souvent utilisé en complément de nombreuses thérapies dont il renforce les effets.

- **Electrostimulation Stimawell** (10 mn) : 15 €

Thérapie antidouleurs du dos par ondes dynamiques profondes. Le système dispose de 12 canaux de stimulation pour une application séquentielle permettant d'appliquer sur l'ensemble de la chaîne des muscles para vertébraux des ondes dynamiques et profondes par vagues déroulantes. Cette technique offre une voie thérapeutique nouvelle en matière de stimulation antalgique dorsale, multidimensionnelle, et permet notamment une décontraction musculaire profonde inégalée. En utilisant des plages de fréquence multiples, le système permet d'associer à la stimulation un confort thérapeutique très similaire à celui des différents types de massages manuels : en basse fréquence, l'effet sera celui de tapotement, en moyenne fréquence celui de stimulation profonde décontractante. Les ondes multidimensionnelles profondes sont couplées à l'effet thérapeutique de la chaleur générée par la natte, réglable jusqu'à 40 degrés. Le confort thérapeutique pour le patient est ainsi maximisé.

- **Massage Energétique** (45 mn) : 50 €



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, procurent souplesse et détente aux tissus ainsi qu'une sensation de bien-être.

## ■ INFORMATIONS PRATIQUES

---

### **RENDEZ-VOUS**

Le Jour 1 à 14 heures en gare de Grenoble TGV (sortie Centre Ville, transfert sur réservation à l'inscription 18€ A/R) ou directement à l'hôtel\*\* du Parc (04 76 13 30 54) à Allevard Les Bains à 15 heures, si vous venez en bus ou en voiture. Merci de préciser votre lieu de rendez-vous à l'inscription.

### **FIN DU SÉJOUR**

Le Jour 6 à 9 heures à votre hébergement ou à 10 heures en gare de Grenoble TGV, si vous avez réservé le transfert.

### **ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS**

#### **Si vous arrivez en retard :**

Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à l'hôtel\*\* du Parc (04 76 13 30 54).

### **ACCÈS TRAIN**

Gare de Grenoble TGV, puis bus.

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

Un bus relie la gare de Grenoble TGV à Allevard. Ligne 6200. Bus Transisere : 0820 08 38 38 [www.transisere.fr](http://www.transisere.fr).

Gare routière Grenoble TGV : 12h10 - Place de Verdun Allevard : 13h10. L'hôtel est à 300 mètres de l'arrêt de bus à Allevard.

### **ACCÈS VOITURE**

Allevard Les Bains

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

Prendre la sortie Pontcharra n°22 sur l'autoroute A41 entre Grenoble et Chambéry. Prendre ensuite la D523b, puis la D925b jusqu'à Détrier et enfin la D925, puis la D525 jusqu'à Allevard.

Au rond-point à l'entrée du bourg, prendre à droite la D525, puis après 1,6 km prendre à gauche l'avenue Davallet où se situe l'hôtel du Parc (04 76 13 30 54)

### **ACCÈS AVION**

Aéroport de Lyon Saint-Exupéry ou Grenoble Isère

• Lyon Saint Exupéry : [www.lyonaeroports.com](http://www.lyonaeroports.com) Liaisons régulières pour Grenoble : [www.faurevercors.fr/FR/Navette\\_Aeroport.awp](http://www.faurevercors.fr/FR/Navette_Aeroport.awp). Puis bus pour Allevard.

• Aéroport de Grenoble Isère : [www.grenoble-airport.com](http://www.grenoble-airport.com) Liaisons régulières pour Grenoble : [www.grenoble-airport.com/acces/navettes/](http://www.grenoble-airport.com/acces/navettes/) Puis bus pour Allevard.

### **COVOITURAGE**

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à : [Blablacar](#). C'est simple et pratique.

Vous pouvez aussi nous téléphoner au 05 62 97 46 46, si vous souhaitez savoir si d'autres personnes du groupe habitent dans la même région que vous. Nous pourrions vous mettre en contact.



Nous vous conseillons enfin de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site [Comparabus](#). Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce site, pour un même trajet, vous proposera diverses possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

## **PARKING**

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

## **SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :**

Les hôtels ci-dessous sont nos partenaires :

- à Allevard : hôtel\*\* du Parc (04 76 13 30 54) , l'hébergement où vous séjournerez durant la semaine.
- à Grenoble : Hôtel \*\* des Alpes (04 76 87 00 71), 45 Avenue Félix Viallet, à 200 mètres de la gare SNCF. Parking privé.

Demandez le tarif spécial PEDIBUS.

## **ACTIVITÉS**

Il vous sera proposé de commencer la journée par une séance de Yoga avant le petit déjeuner. Si vous n'êtes pas matinal, cette séance est bien évidemment facultative !

Le soir, vous pourrez également terminer la journée par une séance de Yoga le mercredi et le vendredi. En fonction des soins balnéo, ces séances peuvent être amenées à être programmée un autre jour de la semaine.

Au total 5 séances matinales pour se réveiller en douceur : éveil du corps, dynamisation et prise de conscience de la respiration 2 séances en fin de journée : assouplissement, récupération et relaxation. Les séances durent entre 45 mn et 1 h le matin, 1 h à 1 h 15 mn le soir.

Ces séjours sont encadrés par Christophe, notre accompagnateur en montagne également professeur de Yoga. Il a été formé par Claude MARECHAL, dans une approche « Viniyoga » : « Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être soigneusement ajusté à la personne. »

On doit cette formule au professeur indien T. Krishnamacharya (1888-1989) souvent appelé le père du Yoga moderne. Puis son fils TKV Desikachar reprit son enseignement et forma beaucoup de professeurs occidentaux dont Claude MARECHAL, professeur de l'ETY (école de transmissions du yoga) qui forma à son tour Christophe et bien d'autres.

Ce programme s'adresse donc **à toute personne, déjà initiée au Yoga, confirmée ou totalement débutante !**

La performance physique n'est pas recherchée, les postures sont faciles et réalisables par tout le monde. Les séances sont guidées dans l'optique de créer une qualité d'attention favorable à l'apaisement du corps et du mental ; pour un ressourcement complet !

Les randonnées seront également propices, pour ceux et celles qui le souhaitent, à la découverte du Yoga de la marche, appelée aussi marche consciente.

Le Yoga de la marche associe un travail sur le corps, la respiration et le mental à travers le geste de la marche. Un geste quotidien devenu banal, et pourtant ? Nos modes de vie l'ont pour la plupart d'entre nous déformé. Le Yoga de la marche vous propose d'explorer cette activité en apparence si simple, avec un regard neuf et dans un lieu propice au ressourcement, la nature.

La mise en place des techniques du Yoga de la marche concerne la gestuelle, la respiration et l'attitude mentale.

## **DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)**

6

## **GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)**

12

## **NIVEAU**

3 à 5h de marche par jour pour un dénivelé de 300m à 680 m.

## **PORTAGE**

limité aux affaires de la journée et au pique-nique de midi.

## **ENCADREMENT**

Christophe Foucrier, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat formé à l'Art de Marcher® et professeur de Yoga.

« J'ai pris conscience il y a quelques années que nous pouvons voyager toute notre vie sans jamais faire un pas vers soi. »

Il s'est formé depuis à l'Art de Marcher® avec Daniel Zanin, pionnier de la marche consciente en France. Pour approfondir son expérience, il se forme depuis 2013 au professorat de Yoga auprès de l'École de Transmission du Yoga de Claude Maréchal (ETY Viniyoga).

C'est à côté de chez lui, dans les Alpes du Nord qu'il aime partager avec vous son expérience.

## **HÉBERGEMENT**

en hôtel \*\* confortable.

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

Supplément pour chambre individuelle, dans la mesure des disponibilités.

L'hôtel\*\* du Parc (04 76 13 30 54) est confortable (niveau hôtel\*\*\*) et donne sur le Parc Thermal. 2 personnes par chambre confortable (douche et WC dans chaque chambre).

## **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.

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.

## **DÉPLACEMENTS**

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.

## **FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ**

les boissons, les visites éventuelles, les soins thermaux complémentaires, les frais d'inscription, l'assurance.

## **FORMALITÉS**

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

## **■ ÉQUIPEMENT**

---

### **CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT**

**Pour le haut du corps** : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

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 -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

**Pour le bas du corps** : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

### **LES BAGAGES**

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.

Évitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

### **LES VETEMENTS**

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants chauds
- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche

- 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- 1 maillot de bain (slip de bain pour les hommes) et des "tongs" pour les thermes
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

## **LE MATERIEL A EMPORTER**

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- nécessaire de toilette
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; donc à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

## **LA PHARMACIE**

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence

- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

## **LE MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUÈRE**

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.

## **AUTRES PRÉCISIONS**

*N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !*

## ■ **EN SAVOIR PLUS...**

---

### **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

### **BIBLIOGRAPHIE**

- " 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.

### **ADRESSES UTILES**

[www.thermes-allevard.com](http://www.thermes-allevard.com)

## ■ **ASSURANCES**

---

**NOUS VOUS PROPOSONS EN PARTENARIAT AVEC ASSURINCO 3 FORMULES AU CHOIX :**

**Forfait N°1 : Assurance annulation : 2,6 %**

Cette assurance comprend le remboursement des sommes engagées, déductions faites des frais d'inscription et du coût de l'assurance. Dans le cas d'une annulation, vous devez nous informer le plus rapidement possible par écrit, afin de ne pas laisser courir les pénalités d'annulation. Les événements garantis en cas d'annulation : accident, maladie, décès de l'assuré ou de son conjoint, des ascendants et descendants, de licenciement économique, de modifications de congés (voir conditions d'annulation).

### **Forfait N°2 : Assurance multirisque Annulation + Assistance rapatriement : 3,8 %**

Ce contrat comprend :

- l'assurance annulation décrite ci-dessus
- l'assistance médicale rapatriement et transport
- La garantie interruption de séjour
- La garantie "Départ impossible toutes causes" (ex : nuage de cendres)
- La garantie "Retour impossible" (ex : nuage de cendres)
- Vol, perte ou destruction des bagages

### **Forfait N°3 : Complémentaire assurances CB premium 2,8 %**

Pour bénéficier de ce forfait, il faut impérativement bénéficier des garanties d'une carte bancaire multiservices proposant une assurance annulation et une assistance rapatriement.

Ce forfait complémentaire assurances CB Premium vient en complément des plafonds et des garanties des cartes. Ex : Visa 1er, Gold mastercard, Infinite, platinum.

**Attention** : En prenant uniquement le forfait n° 1 (assurance annulation seulement), cela signifie que vous ne souscrivez pas à notre contrat d'assistance rapatriement et que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes.

Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

*Consultez sur notre site l'ensemble des garanties.*

## **■ LE LABEL ATR**

---

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

Le label « Agir pour un Tourisme Responsable » est contrôlé par ECOCERT.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. Le label impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;

- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la [Charte Ethique du Voyageur](#) que vous trouverez dans votre **ESPACE CLIENT** et qui vous accompagnera dans cette démarche.

Plus d'informations sur l'association ATR sur  
[www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

## ■ CONTACTS

---

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : [www.labalaguere.com](http://www.labalaguere.com)
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : [labalaguere@labalaguere.com](mailto:labalaguere@labalaguere.com)
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère, 48 Route du Val d'Azun, 65400 Arrens-Marsous

### **EN CAS D'URGENCE ABSOLUE**

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.

*Ce circuit est organisé en collaboration avec l'agence **Pédibus**.*





CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

