



ALPE D'HUEZ

altitude 3330 m

magazine

Enquête

*Tomorrowland:
c'est déjà demain.
Le festival de musique électro
débarque à l'Alpe d'Huez en 2019!*

Ski

*La plus belle
piste de...*

4 saisons

*La montagne
en courant*

Le bassin du Spa des Alpes, au cœur de l'hôtel des Grandes Rousses, une autre idée du calme.



La douceur

DES CIMES

The sweetness of the peaks

Ce n'est plus un secret pour personne, une journée en montagne compte désormais autant de belles promesses de glisse que de temps pour buller et prendre soin de soi. Et ça tombe bien, les spas de l'Alpe d'Huez proposent des soins, ultrapointus ou classiques, mais toujours 100 % relaxants. La preuve par trois.

It's no longer a secret, spending a day in the mountains is as much about relaxing and taking care of oneself as it is about the pleasure of skiing. And that is good, since the spas in Alpe d'Huez offer ultra-specialised and traditional body treatments which are always extremely relaxing.

D'abord on se laisse glisser dans une baignoire en cuivre éclairée à la lueur de bougies dans une eau de lac glaciaire (le lac Blanc tout proche) chauffée à 38 °C, agrémentée d'huile essentielle et de branches de pin ainsi que de miel de montagne et de sels minéraux. Le temps de siroter, en se délassant, une décoction de plantes et fleurs cueillies sur les hauts plateaux de l'Alpe d'Huez, avant de tester un soin d'une heure sur mesure à base de pierres précieuses et semi-précieuses... Ma-gi-que.

Comme l'explique Clémentine Jafé, qui dirige le Spa des Alpes, inauguré fin 2017 au cœur de l'hôtel des Grandes Rousses: «Notre philosophie est de personnaliser tous nos soins, un bon soin étant celui dont on a besoin. Nous adaptons ensuite les protocoles. L'idée étant de décupler les bienfaits d'un séjour en montagne: air pur, eau de lac...» On essaye donc non sans plaisir – avis aux princesses... – les soins à base de pierres précieuses et semi-précieuses signés Gemology où saphir, rubis, diamant, quartz rose ou cristal de roche sont combinés avec raffinement au meilleur de la montagne, dont cette huile essentielle de pin spécialement conçue pour le spa.

Verdict de ce soin signature «d'alpinothérapie»? Un effet bienfaiteur global des plus énergisants qui se prolonge avec bonheur quelques jours durant... pour les clients de l'hôtel



Au Spa des Alpes, des soins à base de pierres précieuses et semi-précieuses.



■ Au Spa des Alpes, on se laisse glisser dans une baignoire en cuivre éclairée à la lueur de bougies dans une eau de lac glacière.

mais pas seulement, le Spa des Alpes étant ouvert à tous. Sans dire qu'au-delà de ses soins haute couture dispensés dans six belles cabines parées d'ardoise et de cuivre, le lieu compte également un bassin sensoriel au parcours ultradélassant, avec massage de la tête aux pieds, ainsi qu'un sauna avec vue de choix sur les sommets. Sans oublier un hammam, une fontaine de glace ou encore un «seau cascade» d'eau glacée. Et pour sublimer cette douce parenthèse, la mixologie de cet hôtel design et élégant compose de divins

cocktails comme celui du jour, à base de gin, champagne, lavande, fleurs séchées des Alpes et élixir de quartz rose... L'hôtel, dirigé avec maestria par Patricia Grelot-Collomb, dont la famille fait partie des pionniers de la station, a d'ailleurs décroché en janvier dernier deux doubles couverts rouges et une assiette (sorte de pré-étoile) au Michelin. Autre belle adresse bien-être de la station, le spa Nuxe du Chamois d'Or, ouvert depuis bientôt dix ans. L'hôtel est dirigé par Thibaut Lassarat qui le connaît comme sa poche... pour y avoir d'abord passé toutes ses vacances. Il brille d'une cinquième étoile depuis janvier, faisant lui aussi partie de ces établissements mythiques de l'Alpe d'Huez.

C'est dans un esprit très cosy un brin British que le Chamois d'Or déroule ses salons aux canapés XXL de cuir moelleux. Une invitation à la détente et à la lecture: les bibliothèques sont nombreuses, devant des cheminées qui crépitent. L'hôtel cultive avec élégance et chaleur un luxe authentique, sans ostentation. À l'image des cabines de soins, entièrement habillées d'un beau rouge carmin enveloppant. Comme l'explique Émilie Petitrenaud, sa spa manager: «Les clients recherchent avant tout du bien-être, de la relaxation. Des soins cocooning, que ce soit pour eux ou leurs enfants. D'ailleurs, tous nos soins, y compris du visage, démarrent par un massage des épaules, du ventre et des pieds, et offrent durant les temps de pose un massage des mains et du cuir chevelu. Cela permet d'être plus



■ Au Chamois d'Or, les cheminées crépitent devant des canapés de cuir XXL.

3 SOINS DE CHOIX

• Soin d'alpinothérapie

Spa des Alpes, Grandes Rousses

D'abord un bain délicieux (cf. plus haut) de trente minutes pour détendre le corps et l'esprit et rebooster le système immunitaire. Suit un soin sur mesure d'une heure, défatigant et énergisant, et un massage à l'huile essentielle de pin, avec manœuvres relaxantes et drainantes durant lequel on inhale des effluves de branches, pommes et huile de pin disposés sur un plateau de cuivre parsemé de pierres semi-précieuses. Pour finir, après un bain de pieds à l'huile de pin et une friction avec les branches de l'arbre, on déguste une boisson aromatique au pin et miel et un élixir de saphir, histoire de recentrer les énergies, ou de rubis pour doper sa confiance.

• Soin visage et corps enfant

Cristal de l'Alpe, résidence hôtelière CGH

Tous les soins enfants, très demandés, sont réalisés avec la gamme Too Fruit destinée aux 6-12 ans, 100 % bio à base de fruits. Des soins doux adaptés à chacun d'eux. Côté corps, les praticiens jouent sur des effleurages plus que des massages appuyés, en vue d'apporter douceur et relaxation. Côté visage, les soins visent à nettoyer en douceur - au programme, gommage, massage et masque -, puis à hydrater ces peaux encore parfaites. Le must? Les soins en duo parent-enfant, notamment du côté des mamans. Pour les ados, c'est la gamme Sothys qui est privilégiée, sachant que chaque soin, enfant comme adulte, est précédé d'un questionnaire santé.

• Soin holistique 32 Montorgueil sublimateur de jeunesse

Spa Nuxe, Chamois d'Or

Issu de la nouvelle gamme luxe de Nuxe, «32 Montorgueil», ce soin visage signature est un anti-âge global à base de fleur de gardénia, de mimosa et d'algue (marine) brune.

Après un diagnostic de peau, le soin, 100 % manuel, démarre par une séance de relaxation avec respirations yoga sur fond sonore de bol chantant tibétain. Huile démaquillante à la rose, gommage aux 4F - fleur, feuille, fruit, fibre -, doux et profond, huile appliquée au pinceau éventail... Un pur moment de bonheur suivi d'un massage de 30 minutes avec travail sur l'ovale du visage, palper-rouler, manœuvres de kobido. Un véritable liftant anti-âge boosté par l'élixir sublime de jeunesse. S'en suit un masque appliqué aussi au pinceau. Et pendant la pose? Un massage du cuir chevelu, suivi de la gamme complète «sublime jeunesse», version élixir, crème et baume regard. Verdict: teint sublime, esprit reposé. Dommage, le bol se remet déjà à chanter.

La Boisserie

Meubles et décoration de Montagne

Canapés



Meubles

Literie

Décoration



04 76 80 14 17 - 06 99 45 17 60

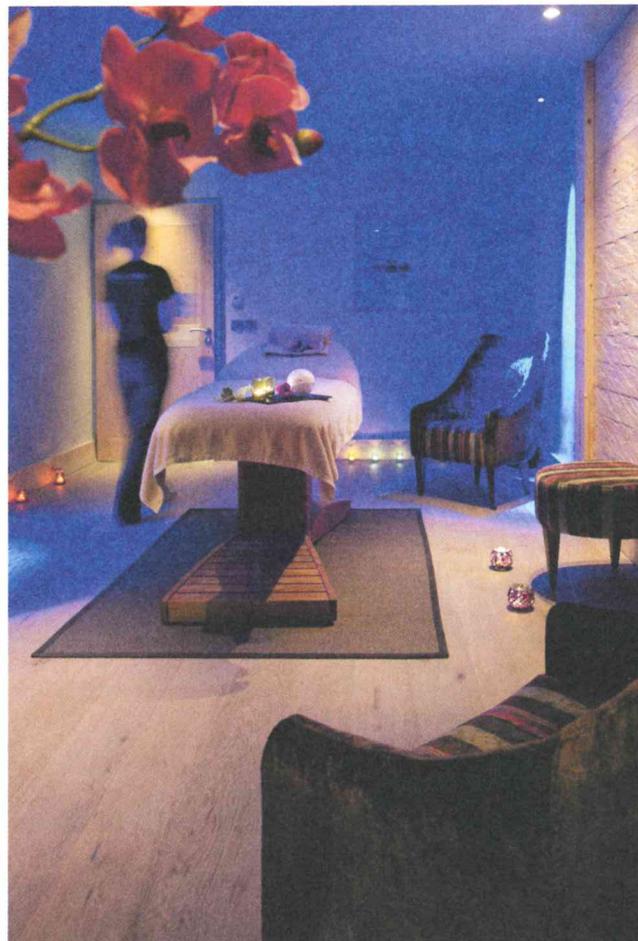
contact@laboisserie.fr

Z.A. du Fond des Roches
38520 Le Bourg d'Oisans

www.laboisserie.fr



■ Au Chamois d'Or, des baignoires de chêne dans lesquelles on peut savourer un bain détox et revitalisant.



■ Le spa du Cristal de l'Alpe propose une carte très complète à base de soins Sothys.

détendu et donc plus réceptif.» Sans oublier que tous les soins Nuxe, entièrement naturels et composés notamment de fleurs, sont réalisés à la main. Qui plus est, le Chamois d'Or offre également une belle piscine intérieure, baignée de lumière naturelle avec son toit de verre, ainsi que des baignoires de chêne dans lesquelles on peut, en solo ou en duo, savourer un bain détox et revitalisant à base de lait, miel, argile blanche et au sel d'Epsom, en sirotant une coupe de champagne...

Et si les spas de ces grands hôtels sont une belle invitation à prendre soin de soi ou de ses proches, que l'on y soit client ou pas, le spa Cristal de l'Alpe, de la résidence hôtelière quatre étoiles CGH, ne déroge pas à cette règle, proposant

Les autres spas accessibles à l'Alpe d'Huez :

- Spa Alpe d'Huez, lespa-alpedhuez.com
- Spa de l'hôtel Royal Ours Blanc, hotelroyaloursblanc.com
- Spa de l'hôtel Pic Blanc, hotel-picblanc-alpes.com
- Spa de l'hôtel Daria-I Nor, hotel-dariainor.com

une carte très complète basée sur les soins Sothys, marque naturelle produite en France, ainsi que sur une gamme dédiée aux enfants 100 % bio baptisée Too Fruit. Pour ne rien gâcher, le spa compte également un bassin de nage, deux hammams, deux saunas et deux jacuzzis. Un must? Les massages dont la base reste incontestablement le Californien, doux et enveloppant et qui permet de relaxer et de recentrer les énergies. Chaque praticien ajuste ensuite ses manœuvres au gré des demandes et des besoins de chacun... Tel le lomi-lomi, massage hawaïen, pratiqué avec les phalanges, les coudes et les avant-bras, qui permet un travail en douceur et en profondeur. Comme l'explique Sandrine Davière, fondatrice des spas d'altitude Ô des Cimes pour CGH, la règle d'or est de s'adapter au client. Et si les hommes sont de plus en plus demandeurs, les enfants aussi, l'un des soins les plus prisés étant un soin duo parent-enfant.

Aussi, si le soleil ou la neige ne sont pas au rendez-vous ou qu'*Éloge de la paresse* s'est glissé dans vos bagages, inutile de tergiverser. Les belles adresses bien-être ne manquent pas à l'Alpe d'Huez! ▶



Decoctions of plants and flowers can be savoured at the Spa des Alpes.

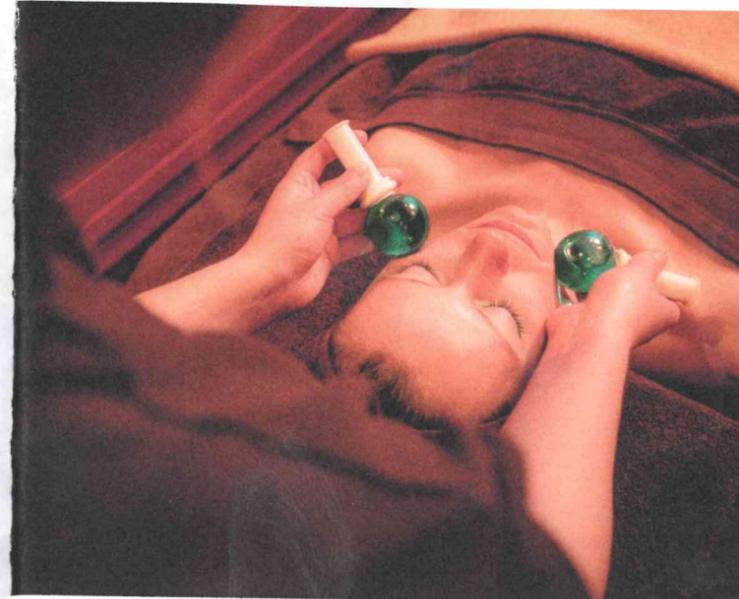
For instance, you could slide into a copper bath tub by candlelight in water from a glacial lake (Lac Blanc is very close), heated to 38 °C and infused with essential oils, pine tree branches, mountain honey and mineral salts. At the same time you can enjoy a decoction of plants and flowers, picked on the high plateaus of Alpe d'Huez, before trying out an hour-long personalised treatment, based on precious and semi-precious stones... Ma-gi-cal!

Clémentine Jafé runs the Spa des Alpes which opened in the Hôtel des Grandes Rousses at the end of 2017. As she explains, "Our philosophy is to personalise all our treatments, the best treatment being the one you need. So we adapt our procedures accordingly. The idea is to multiply tenfold the benefits of a stay in the mountains: the fresh air and the water of the lake..." It is a pleasure to test and enjoy the treatments based on precious and semi-precious stones, developed by Gemology, which combine sapphire, diamond, rose quartz and rock crystal with the best resources of the mountain, including the pine essential oil, specially conceived for the spa.

The verdict on this 'alpinotherapy' treatment? An overall energising effect of wellbeing which lasts for several days. The treatment is available to the hotel's guests but not only to them, since the Spa des Alpes is open to all. In addition to these state-of-the-art treatments provided in six

elegant cabins, adorned with slate and copper, the spa has an ultra-relaxing sensory pool with massage from head to toe as well as a sauna with a magnificent view of the mountain peaks. There is also a hammam and an ice fountain, a

At the Cristal de l'Alpe spa, the treatment can also be enjoyed as a family.



Face massage at the Chamois d'Or.

"cascade bucket" with iced water. And to enhance this wonderful interlude even more, the mixologist of this elegant designer hotel creates delicious cocktails such as one based on gin, champagne, lavender, dried flowers of the Alps and rose quartz elixir... The hotel is superbly managed by Patricia Grelot-Collomb, whose family is among the pioneers of the resort, and last January it was awarded two "red double crossed knife-and-fork" symbols by Michelin, as well as one plate (a kind of pre-Michelin star).

Another excellent wellness address in the resort is the Nuxe du Chamois d'Or spa which opened ten years ago. The hotel is run by Thibaut Lassarat who knows it inside out, having spent all his holidays there when young. The hotel acquired a fifth star last January, confirming it as another of the legendary establishments in Alpe d'Huez.

The atmosphere is very cosy with an English touch: the reception rooms have super-large soft leather sofas, inviting you to relax and read in front of open fires. There are many shelves of good books to choose from. The mood is friendly and the hotel is elegant and luxurious, but not ostentatiously so. The same is true of the treatment cabins which are all furnished in a warm carmine red. Émilie Petitrenaud, the spa manager, explains: "Above all, our clients are looking for well-being and relaxation. Cocooning treatments, both for themselves and for their children. In fact, all our treatments, including those for the face, start with a massage of the shoulders, stomach and feet, and during the pauses, the hands and scalp are massaged. This makes the client more relaxed and therefore more receptive." Not forgetting that the Nuxe products used are completely natural, composed mainly of flowers, and all made by hand. The Chamois d'Or



The Chamois d'Or.



Conciergerie & Intendance Gestion Services Prestations Alpe d'Huez pour vos Locations Saisonnières pour vos Biens toute l'Année

Création & Optimisation de votre Annonce, Check In Check Out des Voyageurs, État des Lieux & Assistance, Ménage Blanchisserie, Tout pour BB, Baby Sitter, Location de Linge Hôtelier, Courses & Shopping, Livraison Petit Déjeuner + Journaux, Traiteur, Chef à domicile, Réservation de votre matériel de Glisse, Réservation de vos Activités, Wifi, Séance Photo, Location de Webcam, Bien-Être à Domicile (Yoga, Massage, Soins...), Taxi Navette, Déballage et Remballage de vos Bagages !...
Visite Hebdomadaire ou Mensuelle, Home Staging, Recherche de Prestataires & Suivi des Travaux, Entretien Courant & Réparations, Ouverture & Fermeture de votre Bien...
Organisation d'Événement Privé...

Pour nous joindre +33 (0)7 71 69 29 69
contact@stagerandcheck.com
www.stagerandcheck.com





3 CHOICE TREATMENTS

• Alpinotherapy

Spa des Alpes, Grandes Rousses

First 30 minutes are spent in a lovely bath (see above) to relax the body and mind and to boost the immune system. This is followed by an hour-long personalised treatment which is reviving and energising, then a massage with pine essential oil which is relaxing and draining, during which one inhales the emanations of pine branches, pine cones and pine oil, arranged on a copper tray scattered with semi-precious stones. Then after a foot-bath enriched with pine oil and a rub with pine branches, one can enjoy an aromatic drink with pine essence and honey and a sapphire elixir, ideal for refocusing the energies, or a ruby elixir to boost the confidence.

• Facial and body treatment for children

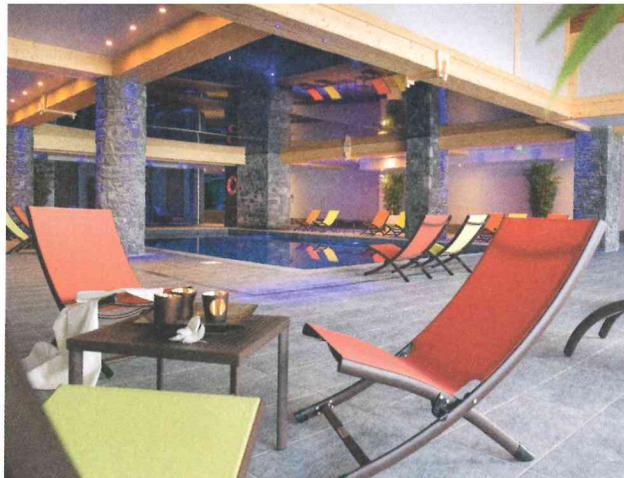
Cristal de l'Alpe, résidence hôtelière CGH

All the children's treatments which are in great demand use Too Fruit products, developed for children 6 to 12 years old, 100% fruit-based and organic. For the body, the therapists use very gentle massage strokes instead of the usual vigorous ones. This gentle massage is designed to bring comfort and relaxation. As for the face, the treatment consists of gentle cleansing - the programme includes exfoliation, massage and mask - then of hydrating the still perfect skin. Not to be missed? The joint parent-child treatment, much appreciated by mothers. For teenagers, the Sothys range is used. Before each treatment, whether for children or adults, a health questionnaire is completed.

• Holistic treatment 32 Montorgueil beauty enhancer

Nuxe Spa, Chamois d'Or
Developed as part of the new Nuxe luxury range "32 Montorgueil", this face cream is a global anti-ageing cream, made from gardenia and mimosa flowers and brown seaweed.

After a diagnosis of the skin, the entirely manual treatment begins with a relaxation session and yoga breathing while the sound of a Tibetan singing bowl is heard in the background. This is followed by a rose-based make-up removal oil, exfoliation with a cleanser containing flower, leaf, fruit and fibre extracts for both gentle and deep cleansing, and oil applied with a fan brush. A pure moment of happiness is followed by a 30-minute long massage, concentrating on the face, with kneading and squeezing, kobido strokes. This anti-aging facelift is enhanced by the sublime youth elixir. Then a mask is applied, again with a brush. And during this time? A scalp massage, followed by the complete 'sublime youth' range, elixir, cream and eye balm. Verdict: a glowing complexion and a relaxed mind. Already the Tibetan bowl is singing again.



Relaxing area next to the indoor swimming pool at the Cristal de l'Alpe spa.

also has a beautiful indoor swimming pool with natural daylight through its glass roof as well as oak bath tubs in which, alone or as a couple, you can enjoy a revitalising detox bath containing milk, honey, white clay and Epsom salts, while sipping a glass of Champagne.

The spas of these grand hotels are an invitation to take care of yourself and your loved ones, whether you are a guest at the hotel or not, and the Cristal de l'Alpe spa at the four-star apartment hotel CGH is a fine example. It offers a very wide range of treatments using the products of Sothys, a French brand employing natural ingredients; there is also a range specially designed for children which is called Too Fruit and is 100% organic. The spa has a swimming-pool, two hammams, two saunas and two jacuzzis. What is not to be missed? The massages, notably the Californian massage which is gentle and relaxing, helping to refocus one's energies. Every practitioner adjusts the massage to meet the requests and needs of each individual. An example is the Lomi-lomi, a Hawaiian massage for which the therapist uses the fingers, thumbs, palms, arms and elbows; it is a gentle massage yet it reaches deep into the muscles. As Sandrine Davière, the founder of the mountain spas Ô des Cimes for CGH, explains, the golden rule is to adapt to the client. Increasingly these include men, and the number of children is also growing, one of the most popular treatments being a joint parent-child session.

So if the sun is not shining and there is no snow, or if somehow the enjoyment of laziness has become a priority, do not hesitate. There are many great wellness addresses in Alpe d'Huez! ▶

Other spas within reach of Alpe d'Huez:

- Le Spa Alpe d'Huez, lespa-alpedhuez.com
- Spa at the Hôtel Royal Ours Blanc, hotelroyaloursblanc.com
- Spa at the Hôtel Pic Blanc, hotel-picblanc-alpes.com
- Spa at the Hôtel Daria-I Nor, hotel-dariainor.com