



LES CERISES
CHALET & SPA

Chalet avec jacuzzi extérieur, hammams,
sauna panoramique, salon de massage & salle de cinéma privée.
Vue sublime Mont-Blanc.



« Bienvenue
chez vous »

Chers Convives,

C'est, avant tout, une véritable joie de vous recevoir. Merci d'avoir choisi ce petit coin de paradis pour passer vos vacances. J'espère que vous serez autant séduits par Cordon, le « balcon du Mont-Blanc » que nous l'avons été à notre première visite.

Mon mari et moi-même habitons en banlieue parisienne pendant 20 ans face à un immeuble triste de 8 étages, nous ne pouvions rester insensibles à la quiétude et à cette vue spectaculaire sur les montagnes. Depuis peu nous vivons entre Cordon et Combloux pour « louer des semaines de bonheur. »

Amoureux du beau, nous nous efforçons à chaque intersaison, de rendre l'intérieur aussi apaisant que l'extérieur. Toujours à l'affût de pièces uniques, nous chinons sans cesse, afin de trouver le meuble patiné, le matériau ancien, ou la finition qui mettra en valeur l'icône du design à laquelle ils seront associés.

Loin des locations standardisées, nous souhaitons apporter une âme à ce chalet. Nous espérons de tout cœur que vous vous sentirez aussitôt chez vous... un peu comme dans votre maison de famille.



Voici les informations nécessaires pour rendre encore plus agréables vos vacances

En arrivant, si vous le souhaitez, montez en marche arrière le long de la rampe pour décharger plus facilement vos bagages. Ensuite, vous pourrez vous garer sur les **2 parkings couverts**. Si vous avez un troisième véhicule, stationnez-le perpendiculairement aux deux premiers. Les places sont rares à Cordon, évitez de vous garer sur l'emplacement de la navette en face du chalet ou sur les places du gîte voisin. Un **grand parking gratuit est disponible au centre du village**, vous pourrez facilement y garer les voitures supplémentaires.

L'éclairage du garage, de l'enseigne et des lanternes est automatique. Nous vous conseillons de laisser les **lumières extérieures** allumées lorsque vous sortez à la nuit tombée. Les interrupteurs (avec les trois petits témoins lumineux) sont situés à côté de la baie vitrée, à droite de l'établi et à côté de la porte d'entrée. N'oubliez pas de les éteindre une fois rentrés.

Le **local à ski** se trouve au fond du garage de gauche, la clef pour y accéder vous a été remise. Vous pourrez utiliser les séchoirs pour retrouver vos chaussures de ski sèches et chaudes le lendemain, mais aussi vos gants, vos bonnets et vos casques. Les interrupteurs — chauffage et soufflerie — se trouvent sur le côté de chaque appareil.

Le **local à vélos** se trouve au fond du garage de droite, vous pourrez y laisser en toute sécurité vos VTT, mais aussi les recharger et entretenir si besoin.

(Cet aménagement sera mis en service au printemps 2024).

Tout ce qui est dans le chalet est à votre disposition, durant le séjour. Nous laissons à votre discrétion une petite **épicerie**, des capsules **Nespresso** ainsi que les **bouteilles** présentes dans le bar. Pour ramener chez vous fromages et charcuteries savoyardes, vous trouverez un **tiroir de mise sous vide** dans la cuisine (les sachets se trouvent au-dessus de la cave à vin). Pour ouvrir la **cave à vin de la cuisine**, pousser le coin supérieur gauche. Si vous voulez vous lancer dans de savoureuses cuissons basse température, un **tiroir culinaire** est à votre disposition. Ne cherchez pas le **produit vaisselle**, il est dissimulé dans un distributeur à pompe à gauche de l'évier.

Quel plaisir de cuisiner sur un plan de travail en granit qui ne craint ni les rayures ni la chaleur ! Mais qui sera **rongé par l'eau de Javel, le vinaigre et l'alcool**. Évitez ces produits ou rincez rapidement la pierre à l'eau savonneuse.

À gauche du mitigeur de la cuisine, vous trouverez deux boutons tactiles. Celui du haut (bleu) distribuera de l'**eau filtrée et réfrigérée**, celui du bas (vert) distribuera une **eau pétillante** également filtrée et réfrigérée. Appuyer à nouveau sur le bouton pour stopper la distribution d'eau. Des cartouches de CO₂ supplémentaires sont situées au niveau des plinthes sous l'évier. Vous reconnaîtrez les bouteilles pleines à leurs capuchons scellés.

Vous adorez votre **Thermomix** ? pas besoin d'amener le vôtre vous en trouverez un sur place. Si vous préférez la cuisine traditionnelle, de nombreux ouvrages sont dissimulés dans la table de berger. Pâtisserie, plancha, barbecue ou végétarien, vous trouverez l'inspiration nécessaire pour vous faire plaisir. Surprenez-vous aussi à « cruser » végan comme un chef. Nous avons tout ce qu'il faut pour préparer ces délicieuses recettes : **extracteur de jus, super blender, déshydrateur...**



Du printemps à l'automne ; mélisse, menthe, sauge, ciboulette, thym, origan, marjolaine, oignon perpétuel, roquette, oseille... poussent en abondance dans le **potager aromatique**. C'est pour vous, servez-vous !

Vous trouverez une **seconde cave à vins** —plus conséquente— au rez-de-jardin. Nous vous proposons de vous servir sous forme « **d'honesty-bar** ». Le principe est simple : les prix sont indiqués sur la carte, servez-vous, dégustez, appréciez et dites-nous en fin de séjour ce que vous avez consommé.

Tous les **modes d'emploi** des appareils sont rangés dans les deux tiroirs situés sous la plaque de cuisson au niveau des plinthes.

Deux poubelles de **tri sélectif** se trouvent sous l'évier ainsi qu'un porte-bouteille à l'entrée de la cuisine. Vous devrez déposer vos déchets dans les containers « moloks » qui se trouvent à 200 m en descendant vers le village. Nous vous proposons aussi de faire un geste environnemental en déposant vos déchets végétaux sur le tas de **compost** face au sauna. Vous participerez ainsi à l'amélioration des terres du potager.

Vous trouverez des **produits d'entretien et un aspirateur** dans le placard des w.c. (étage), ainsi que dans la colonne de l'entrée.

Un lave-linge et un sèche-linge sont à votre disposition à la cave. La machine à laver est équipée de la technologie TwinDos, **inutile d'ajouter de la lessive**. Il vous suffit de sélectionner blanc ou couleur, le dosage et l'injection d'agent lavant se fera automatiquement. Si vous préférez sécher votre linge naturellement, deux étendoirs se déploient pour accueillir vos vêtements mouillés. Ils sont situés sur la porte extérieure à droite de l'entrée du cinéma.

Nous avons installé une **armoire séchante** entre les deux suites de l'étage. Vous pourrez facilement défroisser vos robes

et chemises tout juste sorties de vos bagages, désodoriser et sécher vos vêtements techniques après une journée de sport, repasser et marquer les plis d'un pantalon, désinfecter un doudou... Nous sommes sûrs que vous allez adorer.

Une **centrale vapeur** est aussi présente dans le placard de la suite «Aravis» vous pourrez si vous le souhaitez repasser vos vêtements comme un pro.

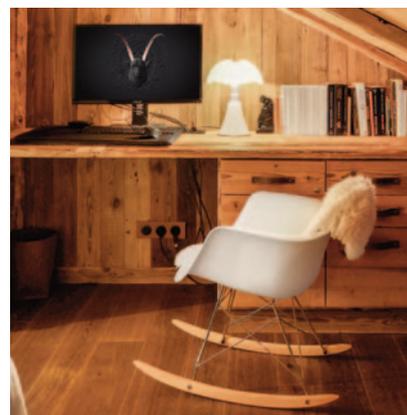
Voici l'indispensable **WiFi** ; réseau : [Chalet](#), Code : [les Cerises](#).

Le téléphone vous donne accès aux numéros fixes nationaux. Vous pourrez aussi vous faire appeler au +33 4 50 98 32 12.

Vous trouverez des **jeux de société** dans le coffre situé sous l'écran de la **PS4** dans la suite «Mont-Blanc». Un abonnement **PlayStation Plus** est actif avec plus de 700 jeux en streaming, il fonctionne aussi sur la **PS5** installée dans la salle de cinéma. Pour combler tous les gamers, deux **Xbox** avec **Game Pass** sont installées dans le coin montagne et dans le cinéma.

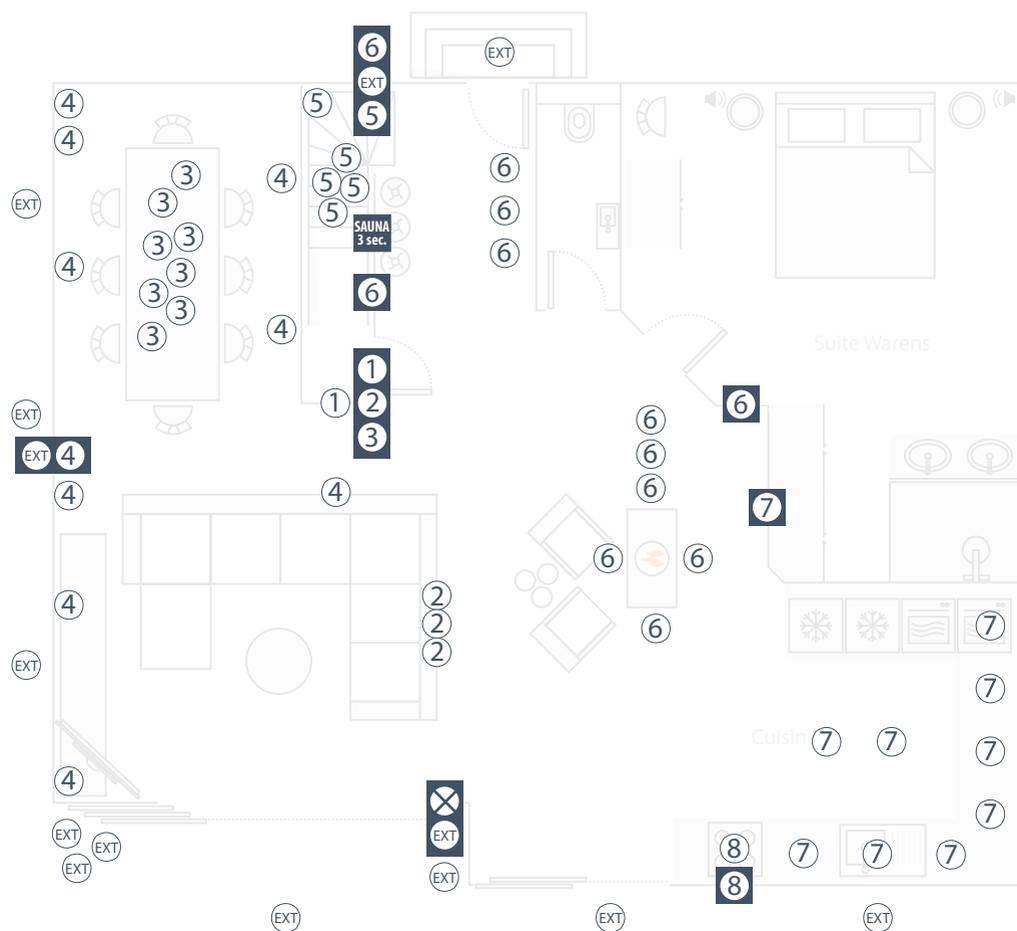
Les postes de travail

Avec la quasi-généralisation du télétravail, il nous a semblé important de prévoir **trois postes de travail**. Celui de la suite «Aravis» est équipé d'un Macintosh, doté d'un écran 23". La table de berger dissimule un PC puissant avec un écran Eizo de 21". Et le bureau de la suite «Mont-Blanc» accueillera votre ordinateur portable. Une **imprimante** et un **scanner** viennent compléter l'installation. Tout ceci ne fonctionnerait pas sans un réseau rapide. Ça tombe bien, notre connexion Starlink offre un **débit de plus de 150 Mo/s**. L'idéal étant —bien sûr— de ne pas avoir à se reconnecter pendant son séjour.



Presque toutes les pièces sont équipées de **chargeurs USB** muraux à forte intensité. Utilisez les différents câbles que vous trouverez pour recharger rapidement vos appareils nomades.

Quand nous avons réaménagé la pièce, nous avons dû utiliser l'électricité des cloisons que nous avons supprimées. Au final, l'emplacement des commandes n'est pas très intuitif. Alors, pour vous aider à **localiser l'interrupteur** que vous cherchez, voici un schéma...



Les abonnements vidéo

Les chaînes de télévision sont accessibles par TNT ou par Molotov. Tous les écrans sont connectés à une AppleTV, vous aurez accès à **Netflix, Prime, Disney+ et AppleTV+**.

Vous voulez louer un film ? Il vous suffit de nous le demander, nous nous ferons un plaisir de le déverrouiller à distance.

Surtout, ne modifiez pas les identifiants des abonnements, vous serez dans l'impossibilité de les rétablir en fin de séjour, et vous priveriez nos prochains convives de ce service.

La salle de cinéma

Pour lancer une séance de cinéma, commencer par **allumer manuellement** le processeur et les 3 amplificateurs. Les interrupteurs de ces derniers sont les petits boutons noirs situés sous les gros boutons argentés. Les voyants standby rouges vont alors s'allumer à la mise sous tension. Vous devrez ensuite presser les boutons argentés pour que les voyants deviennent jaunes. Merci de bien vouloir **éteindre en fin de séance les amplificateurs** à l'aide des interrupteurs noirs, ces petites merveilles audiophiles ont la fâcheuse tendance à consommer plus de 800 Watts en veille.

Ensuite, il vous suffit de suivre les indications de la télécommande RTI. La programmation gère aussi bien la fermeture des rideaux, la descente de l'écran ainsi que la gestion des lumières.

Si vous devez utiliser les télécommandes originales, commencez par les rideaux avec la télécommande Makita, ensuite mettez en marche le projecteur avec la télécommande Sony ; l'écran descendra 10 secondes plus tard. Utilisez ensuite la télécommande de l'AppleTV pour accéder aux abonnements.

Les enceintes Sonos

Pour écouter de la **musique**, téléchargez l'application **Sonos** sur votre smartphone, et connectez-vous au réseau WiFi du chalet. Ouvrez l'application et sélectionnez « connexion à un système existant ». Vous pourrez alors accéder aux catalogues **Deezer, GooglePlay, Amazon Music, Spotify et Apple Music** pour streamer dans la ou les pièces de votre choix. Les Sonos sont aussi compatibles avec le système **AirPlay** d'Apple.

L'enceinte **Moove** vous suivra partout. Elle ne craint ni la pluie ni le froid. Pensez à la quiétude de nos voisins à l'extérieur, tout comme vous ils aiment la musique, mais ni trop forte, ni trop tard. Vous pourrez la recharger en la ramenant sur son socle.

Le chauffage

Des **thermostats** Nest vous permettent de piloter les chauffages dans 7 zones (salon, chambres, cinéma, salon de massage). **Les commandes situées sur les radiateurs ne doivent pas être utilisées**. La température affichée au centre du thermostat correspond à la consigne, et celle présente sur la roue crantée à la température de la pièce. Le fond devient orangé lorsque le radiateur chauffe. Les chambres sont programmées à 16°C le jour et 21°C la nuit. **Nous pouvons modifier à distance la programmation**, n'hésitez pas à nous en faire part pour l'ajuster à vos besoins.

Les **bougies LED** s'allument avec les télécommandes. Des piles et deux chargeurs sont rangés dans le tiroir de l'établi.

Nous avons pris grand soin à choisir une literie de qualité. Les **couettes** sont pourvues d'une double isolation, et les lits sont recouverts d'un surmatelas moelleux en duvet d'oie.

Pour une séance de hammam parfaite :

Avant d'entrer, buvez un verre d'eau ou une tisane. Prenez une douche tiède, lavez-vous, puis séchez-vous.

La première phase (échauffement) dure généralement 15 à 20 minutes. En plus de la vapeur, vous pouvez également profiter de l'aromathérapie, avec des huiles essentielles choisies pour éveiller, rafraîchir, stimuler ou détendre. La chromothérapie a également un effet bénéfique sur le corps et l'esprit. Terminez par une douche fraîche et allongez-vous pour quelques minutes de détente. C'est le moment de frotter doucement votre corps avec un gant de crin.

La deuxième phase (refroidissement). Après le bain turc, il est très agréable de s'exposer à la température extérieure ou de se rafraîchir avec une douche fraîche ou un bain à l'éponge. Grâce à la température de votre corps, vous passerez plusieurs minutes dans une agréable sensation de fraîcheur et de bien-être. Cette phase consiste à se rafraîchir pour échapper à la chaleur intense du hammam, mais aussi pour tonifier le corps.

La troisième phase consiste en un autre cycle de bain turc — douche froide. À la fin des deux premières phases, détendez-vous pendant au moins un quart d'heure, peut-être avec un léger massage relaxant.

Reconstituez les fluides perdus en buvant de l'eau, des jus de fruits ou des tisanes. Il est préférable de ne pas avoir l'estomac vide ou trop plein. Une collation fraîche et légère est idéale.

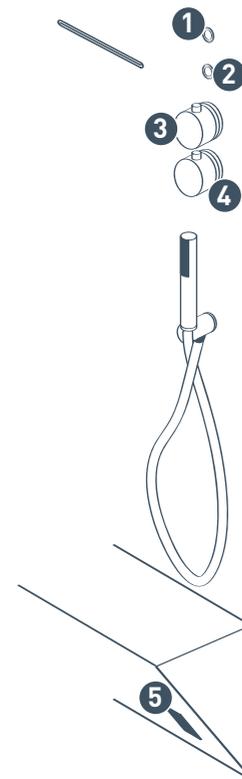
En résumé : **Douche chaude 2' | Thé chaud 6' | Gant de crin 2' | Hammam 10/15' | Douche fraîche | Hammam 10' | Douche ou bain frais 2' | Repos 20' | Boisson.**



Le hammam de la suite "Aravis"

Vérifiez que la porte de la cabine de balnéothérapie est bien fermée. Appuyez sur le bouton du bas (2) pour démarrer la séance. La durée programmée est de **90 minutes**. Pour interrompre le cycle, appuyez sur le même bouton (2). À fin du cycle, la LED clignotante indique la phase de rinçage et du générateur de vapeur.

Chromothérapie : appuyez sur la touche (1). Elle a une durée préprogrammée de 60 minutes. Une **lumière bleutée** s'enclenche à la première pression. Une seconde fait défiler **toutes les couleurs du spectre**. Choisissez une couleur fixe en appuyant une troisième fois. Pour tout éteindre, appuyer une quatrième fois.



Douches : Tourner la vanne (3) à gauche pour sélectionner la **cascade**, au centre pour le **ciel de douche**, à droite pour la **douchette**. Faites ensuite pivoter vers vous pour faire couler l'eau. La vanne (4) permet de régler la température de l'eau.

Aromathérapie : Avant la séance, vous pouvez introduire à l'intérieur du diffuseur (5) un coton imbibé de quelques gouttes d'**huile essentielle d'eucalyptus**. Le diffuseur devient très chaud pendant le cycle et de l'eau peut s'écouler. Nous vous conseillons de vous décaler légèrement à droite pour **éviter tout risque de brûlure**.

Musique : sélectionner le dispositif "GLASS 1989" pour appairer l'**enceinte Bluetooth** avec votre téléphone ou votre ordinateur.

Nous vous déconseillons de laisser les enfants seuls y accéder. L'utilisation de ces équipements reste sous votre responsabilité.

Le hammam de la suite “Mont-Blanc”



Presser + ou – pour **régler la température** souhaitée. L'afficheur indique SET TEMP, confirmer en pressant OK.

Un **voyant blanc s'allume à l'extérieur de la cabine** dans le coin supérieur gauche de la porte. Quand la température est atteinte, le **voyant devient bleu**, la séance de hammam peut commencer.

Pour **arrêter le générateur de vapeur**, presser de nouveau la touche HAMMAM ; au bout de quelques secondes, le générateur lancera la procédure de lavage qui durera 15 minutes. L'icône  apparaîtra durant cette phase.

Presser la touche II (pause) tandis que le générateur est en marche (icône  sur l'afficheur)  apparaît, pour **interrompre la production de vapeur**. En pressant de nouveau la touche II (pause) dans un délai de 30 minutes, la production de vapeur reprendra. Sinon, le générateur s'éteindra automatiquement.

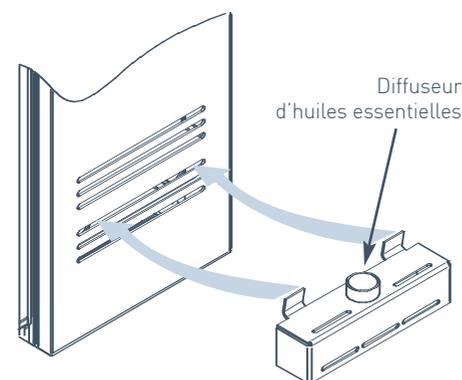
Presser la touche WARM pour activer la production d'air chaud pour **chauffer la cabine de douche**. Est-ce vraiment utile ?

Presser CROMO pour activer la **chromothérapie**, l'icône  apparaît. À l'aide des touches + et - choisissez la couleur. Notez que ROSSO (rouge) – GIALLO (jaune) – VERDE (vert) – BLU (bleu) – ACQUAMARINA (aigue-marine) sont des couleurs

fixes. ALBA (aube) – TRAMONTO (coucher de soleil) – MARE (mer) – BOSCO (forêt) sont des cycles dynamiques.

En pressant la touche LIGHT, vous allumerez ou éteindrez la **lumière blanche**.  Apparaîtra sur l'afficheur.

La touche MENU permet de créer une **programmation**. Nous vous déconseillons de l'utiliser. Pour annuler la programmation journalière (Set start), il suffit de presser 2 fois la touche HAMMAM. L'icône  ne doit pas apparaître sur l'afficheur.



Si la porte n'est pas bien fermée, le symbole  apparaît sur l'écran. **Vérifier l'étanchéité de la cabine, sinon 40 secondes plus tard vous entendrez un signal sonore. Puis, le générateur de vapeur se mettra en pause automatiquement au bout de 20 secondes supplémentaires.**

Aromathérapie : avant de débuter la séance, vous pouvez introduire à l'intérieur du diffuseur quelques gouttes d'**huile essentielle d'eucalyptus**. Le diffuseur devient très chaud pendant le cycle et de l'eau peut s'écouler sous le déflecteur.

Vérifiez que le déflecteur est bien inséré dans la grille avant de débuter une séance. Celui-ci est destiné à vous protéger des **risques de brûlure**.

Si le symbole  apparaît sur l'écran, merci de nous **contacter au plus vite et de cesser d'utiliser le bain turc**.



L'intérieur du chalet est entièrement **non-fumeur**, mais vous trouverez un cendrier à l'extérieur. Les **animaux** — même adorables — ne sont pas acceptés.

Une **longue-vue** (x90) et son trépied sont rangés dans le coffre de la suite Mont-Blanc.

La **cheminée** doit être utilisée avec l'insert fermé, d'abord parce que c'est le meilleur moyen de réchauffer la pièce, et surtout pour des raisons de sécurité et pour éviter de vous intoxiquer. Foyer ouvert, la ventilation de la cuisine empêcherait le monoxyde de carbone de s'évacuer par le conduit de cheminée. Des **allume-feu** se trouvent à l'extérieur sur le balcon ou sur la terrasse. Pour votre sécurité, n'utilisez jamais d'alcool ou d'essence pour démarrer un feu.

Des **détecteurs d'incendie** et de monoxyde de carbone sont installés à chaque étage pour vous avertir du danger. Appuyez sur la partie centrale pour désactiver la sirène. Sachez qu'un **extincteur à eau** est installé dans l'escalier qui mène à la cave et qu'un second **extincteur à CO₂** est stratégiquement placé sous le tableau électrique.

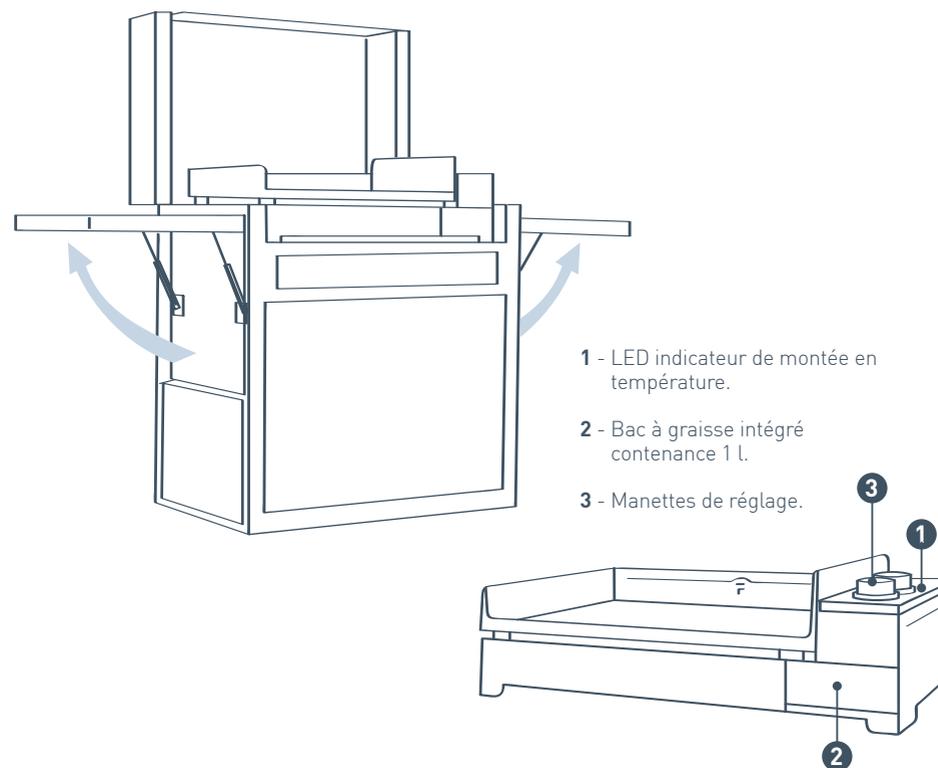
Une **fenêtre de toit** s'ouvre à l'aide de la télécommande murale située sur le palier. Notez qu'elle se **fermera automatiquement** en cas de pluie.

La **plancha Forge Adour sur le balcon** est utilisable été et hiver, et comme elle est électrique, vous n'aurez qu'à tourner les boutons pour la mettre en route. La LED bleue s'éteint lorsque la plaque émaillée est à température. N'oubliez pas de déplier les étagères de part et d'autre, pour cuisiner à votre aise.

Vous trouverez dans le tiroir tous les ustensiles, ainsi que de succulentes recettes dans notre bibliothèque culinaire. En fin

de cuisson, lorsque la plaque est encore chaude, verser de l'eau dessus pour décoller les graisses brûlées qui s'écouleront dans le réceptacle du bac à graisse. Vous n'aurez plus qu'à le vider et à le nettoyer dans l'évier, ce bac en fonte d'aluminium n'aime pas du tout le lave-vaisselle.

Afin de protéger l'installation électrique des intempéries, nous avons installé deux **coupe-circuits** sur le garde-corps du balcon. Vous devrez tourner les boutons en position verticale pour utiliser les prises de courant affleurantes au sol. N'oubliez pas de le remettre à l'horizontale après utilisation, vous risqueriez une coupure générale en cas de pluie ou de neige.



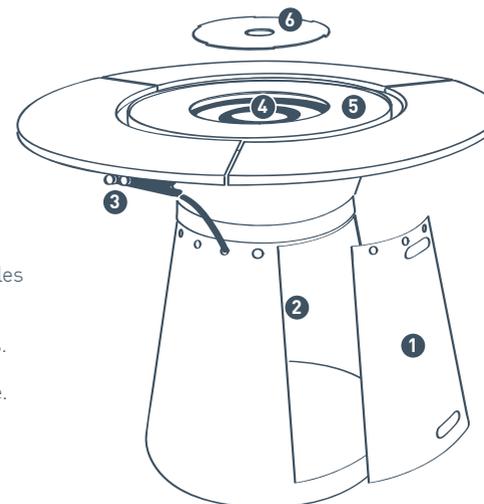
Les **prises de sol sur la terrasse** fonctionnent sur le même principe, vous les activez directement depuis le tableau électrique. Là aussi, n'oubliez pas de les disjoncter après utilisation.

La **plancha à gaz Vulx** est un merveilleux instrument de convivialité. Vous pourrez faire griller des tapas en sirotant un cocktail tout en admirant le Mont-Blanc. Vous n'aurez qu'à ouvrir le robinet de la bouteille de gaz située dans la trappe, ainsi que les commandes du brûleur sous le plateau. L'allumage se fait par le dessus, après avoir retiré la partie centrale du plateau. Prévenez-nous dès qu'une bouteille est vide afin que nous la remplacions.

Près du salon de jardin, la **table basse/brasero Vulx** vous invite à profiter d'un feu de bois à l'extérieur... à condition de prendre quelques précautions. Évitez de trop charger le foyer, le vent peut tourner et rabattre les flammes vers les canapés. Pas de panique, vous trouverez à l'extérieur **deux extincteurs à poudre** ; un premier dans le rucher, et un second près du jacuzzi, nous vous invitons à les rapprocher du foyer quand vous utilisez le brasero. Un support et une grille vous permettront de réaliser de savoureuses côtes de bœuf sur la braise. Ces accessoires sont situés dans le meuble de la plancha du balcon.

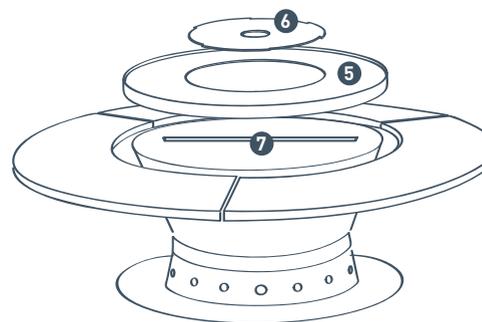
Vous trouverez un **parasol** ainsi que les **coussins du salon de jardin** dans les coffres. Pensez à les protéger en cas de pluie. Mouillés, vous ne pourrez plus vous prélasser dans les bains de soleil et les canapés. Discrète, sous la tonnelle de glycine, vous trouverez une **douche de jardin**. À la belle saison, tournez le mitigeur vers la gauche pour obtenir de l'eau chaude. Notez que pendant la période de gel, la douche n'est pas utilisable.

Avant votre séjour, **l'eau du spa** a été scrupuleusement contrôlée. Un filtre à sable professionnel, ainsi que des contrôles continus du chlore et du pH, sont garants d'une eau de qualité. La crème



- 1 - Trappe d'accès.
- 2 - Emplacement des bouteilles de gaz Shesha.
- 3 - Commandes des brûleurs.
- 4 - Brûleurs double couronne.
- 5 - Plaque de cuisson.
- 6 - Plaque centrale amovible.

Ôtez la trappe d'accès, ouvrez l'arrivée de gaz située sur le détendeur. Retirez la plaque centrale amovible pour accéder aux brûleurs. Ouvrez les commandes des brûleurs et allumez-les avec une flamme. Remplacez la plaque centrale et la trappe d'accès.



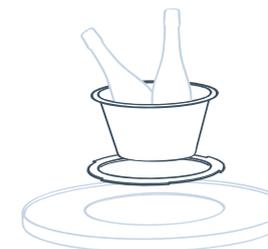
- 5 - Plaque de cuisson.
- 6 - Plaque centrale amovible.
- 7 - Foyer à bois.

Retirez la plaque centrale amovible et la plaque de cuisson. Videz le foyer (si besoin) et allumez un feu. Si vous souhaitez utiliser le Vulx comme plancha, remplacez les deux plaques. Ne les remplacez pas si vous souhaitez l'utiliser comme braséro.

En partant, mettez le couvercle pour étouffer le feu.



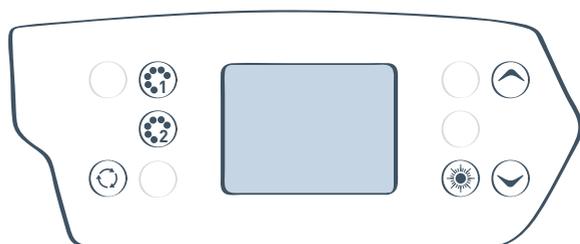
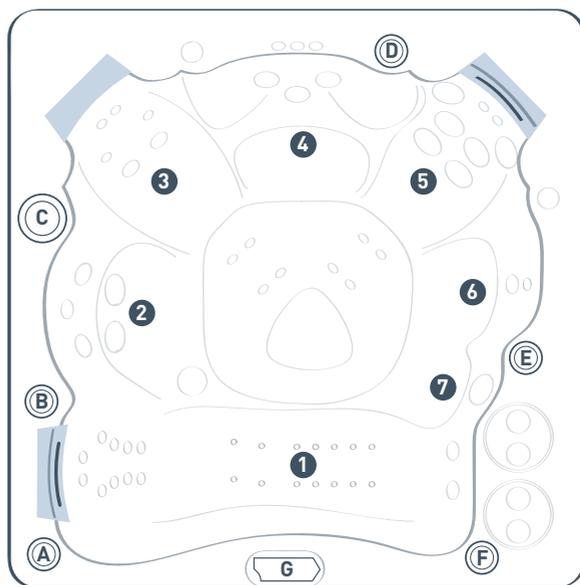
Utilisez la grille et son support, pour une cuisson à la braise.



Installez le seau à glace, pour rafraîchir vos bouteilles.



- A** - Vanne d'arrivée d'air (effet Venturi), places 2-3-4
- B** - Commande de la fontaine épaules, places 1-5.
- C** - Inverseur : Permet de répartir la puissance de massage entre la place 1 et les places 2-3-4.
- D** - Commande de la cascade 3 jets, place 4.
- E** - Vanne d'arrivée d'air (effet Venturi), places 5-6-7
- F** - Vanne d'arrivée d'air (effet Venturi), place 1.
- G** - Platine de commande.



Activez la première pompe de massage en appuyant sur ☀️. Les places 5-6-7, les fontaines épaules, et la cascade 3 jets se mettent à fonctionner. **Appuyez une seconde fois pour augmenter la puissance.**

Pour activer la seconde pompe en appuyant sur ☀️ vous mettez en marche les buses de massage des places 1-2-3-4.

Ouvrez les arrivées d'air Ⓐⓔⓕ pour créer un effet Venturi et donner plus de force aux massages.

Appuyez sur ☀️ pour activer un cycle de chromothérapie, lentement les couleurs varieront de l'une à l'autre. Appuyez brièvement deux fois de suite pour illuminer le spa avec la couleur de votre choix.

La touche ⌚ vous permettra d'accéder aux 8 programmes de massage.

Faites votre choix à l'aide des touches ⬆️⬇️ et validez. Positionnez l'inverseur Ⓒ au milieu pour équilibrer le débit entre toutes les places. Vous devrez patienter environ deux minutes, le temps nécessaire pour vidanger le spa, avant de commencer votre programme d'hydrothérapie.

solaire, les lotions, la transpiration et le savon nuisent à l'équilibre de l'eau. Prenez **une douche non savonneuse** avant d'entrer dans le bassin. Bien sûr, vous pourriez ne pas le faire, mais vous risqueriez alors de voir apparaître de la mousse, et ne plus profiter d'une eau cristalline.

N'hésitez pas à nous prévenir si la qualité de l'eau décline, nous interviendrons au plus vite.

Le spa est équipé d'un **programme d'hydrothérapie**. Il vous suffit de sélectionner l'un des 8 programmes de massage depuis la platine de contrôle : *récupération sportive, activation régime, jambes lourdes, insomnie, maux de tête, mal de dos, réveil tonique ou stress*. Vous serez alors invité à vous déplacer dans différentes zones en fonction des jets. Le spa gère lui-même les éclairages, la puissance des massages et la durée des cycles. Il se transforme en un véritable centre de bien-être grâce aux programmes ayant chacun un effet thérapeutique ciblé.

Vous pouvez à tout moment **régler individuellement** la puissance de chaque jet en les tournant d'un quart de tour.

À la fin de chaque séance de massage, coupez les jets et profitez du bain chaud sans massage durant 3 à 5 minutes pour reposer les zones activées. Les cycles de massage durent 15 minutes, la chromothérapie est active pour une heure. L'un comme l'autre s'éteindront automatiquement passé ces délais. Si vous remettez en place la **couverture rigide** entre chaque utilisation, vous maintiendrez l'eau à température, éviterez les impuretés et vous protégerez vos enfants des risques de noyade. Aidez-vous du lève-couverture : relevez les deux bras en métal noir, pliez en deux le couvercle et faites-le glisser en butée du lève-couverture. Vous pourrez ainsi le manipuler plus facilement pour l'ouvrir.

L'eau trop chaude vous expose à des **risques d'hyperthermie**, nous vous conseillons de ne pas vous baigner à plus de 38,5 °C.



Vous pouvez mettre en marche le sauna depuis l'intérieur du chalet ou depuis la cabine, appuyez pendant trois secondes sur la touche On/Off. Un compte à rebours s'affiche, suivi d'un bip sonore (ou sinon, depuis l'intérieur, attendez que la lumière jaune apparaisse). Compter une demi-heure pour que le sauna atteigne la température de 80 °C. Au bout d'une heure, il s'éteindra, vous devrez alors le relancer manuellement.

Voici quelques conseils pour bien pratiquer le sauna :

Enlevez vos lunettes ou lentilles et retirez vos bijoux qui risqueraient de vous brûler avec la chaleur. Vous devez avoir du temps, la séance demande entre **1h30 et 2h**, il est important de réaliser les 4 étapes du rituel à chaque passage.

Faire la séance au minimum 2 heures après avoir mangé pour éviter tous malaises ou nausées.

Des peignoirs sont à votre disposition dans chaque chambre.

Le rituel du sauna se déroule en 4 phases

1. La douche chaude — Il sera essentiel avant toute séance de sauna de prendre une douche chaude, tout d'abord pour nettoyer votre peau, mais également pour commencer à réchauffer votre corps, et activer la sudation. Vous devez bien vous sécher pour rentrer dans le sauna, chaud et sec.

2. Le bain de vapeur sèche — La température de la cabine devra être entre 60 °C et 100 °C, la moyenne étant aux alentours de 80 °C, le degré d'hydrométrie ne devra pas dépasser 30 %. Entrez dans le sauna nu de préférence, avec seulement une serviette autour de la taille, et une deuxième serviette pour vous allonger.

Lors de la première entrée dans le sauna, allongez-vous, la température est moins élevée et vous la sentirez moins oppressante. Aux entrées suivantes, vous pourrez vous asseoir, si vous le supportez. Détendez-vous, profitez-en pour vous relaxer et faire de la méditation. Lorsque la sueur roule sur tout le corps, il est temps de sortir. À ce moment-là, l'évaporation par la peau n'est plus suffisante et le corps commence à se refroidir. Ce devrait être aux alentours de 10 minutes, ne rester jamais plus de 15 minutes.

3. La douche froide — Une fois sorti, prenez une douche froide, en commençant pas les pieds et les jambes et en remontant jusqu'aux épaules et visage. La fraîcheur va provoquer une surexcitation physiologique permettant à l'organisme de brûler les résidus (cela aura les mêmes effets que la fièvre). Séchez-vous bien.

4. Le repos — allongez-vous, les jambes légèrement surélevées et recouvrez-vous d'une couverture, reposez-vous pendant 15 minutes en contemplant les montagnes, avant de recommencer les 4 phases. Débutez à nouveau par la douche chaude.

Petits conseils de naturopathe :

Si vous ne transpirez pas, faites le rituel comme indiqué. Vos glandes sudoripares reprendront leur fonction après plusieurs séances.

Au fur et à mesure, les séances deviendront de moins en moins longues, car votre peau sera entraînée et vous transpirez rapidement.

Si vous commencez à vous sentir mal, sortez quand vous en sentez le besoin et continuez le rituel. Votre corps s'habitue petit à petit. Il ne sert à rien et serait même dangereux de vous forcer à rester plus longtemps.

Après le dernier repos, faites un brossage au sec permettant d'éliminer toutes les peaux mortes et les derniers résidus sortis et prenez une douche chaude. Après votre douche, profitez-en pour appliquer une huile avec quelques gouttes d'une huile essentielle de votre choix.

À la fin de la séance, pensez à boire au moins un litre d'eau pour finir l'élimination des toxines qui ont été remises en circulation dans votre sang et rééquilibrer les besoins en eau de l'organisme.

Si vous le pouvez, évitez de boire une heure avant et durant la séance de sauna, ainsi vous éliminerez plus de toxines et acides. Cependant, les premières fois, si vous en sentez le besoin, buvez. Votre corps s'habitue au fur et à mesure. Ne forcez pas !

Les avantages d'une séance de sauna :

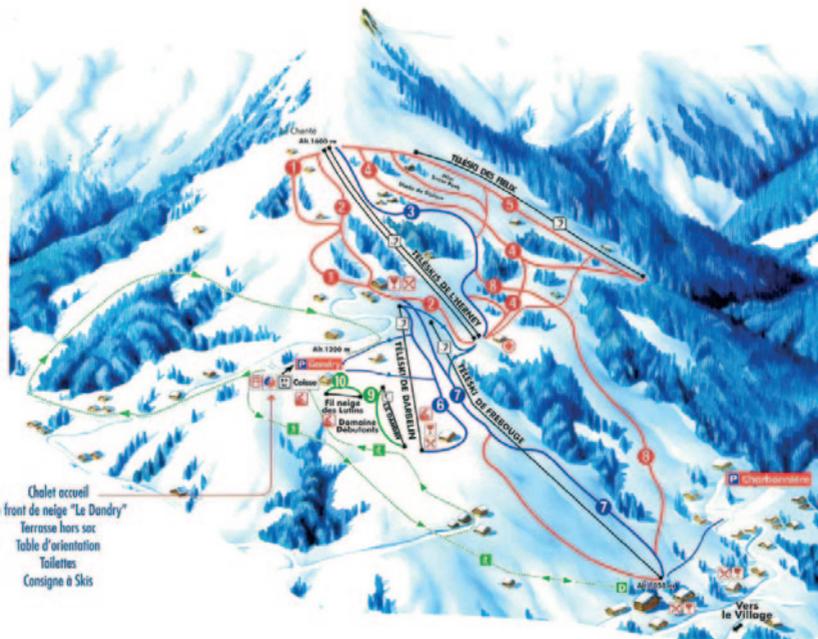
- Stimule la circulation sanguine. Aide au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire. Il aide également à maintenir la pression artérielle à un niveau faible.
- Détends les muscles, soulage rapidement les muscles après une séance de sport.
- Diminue les raideurs des articulations.
- Booste nos défenses immunitaires. Le sauna met le corps dans un état de « fièvre artificielle » qui stimule le système immunitaire et entraîne une production accrue de globules blancs et d'anticorps afin de lutter contre les maladies.
- Sudation qui chasse les toxines accumulées dans l'organisme.
- Aide nos éliminateurs internes : rein et foie.
- Antistress : Calme les nerfs et élimine les tensions.

- Aide au sommeil : Une séance avant de se coucher aide à dormir.
- Beauté de la peau par un nettoyage en profondeur : peau plus douce, pure, lumineuse et ferme.
- Combat les problèmes de peau : acné, psoriasis, eczéma, urticaire.
- Anti-cellulite. Ne fait pas maigrir, mais accompagne un régime.
- Diminue la toux en cas de bronchite.

Voici les cas dans lesquels le sauna est déconseillé :

- **La consommation d'alcool**, de drogues ou de médicaments antihypertenseurs avant la séance est totalement interdite.
- **La sclérose en plaques**, la chaleur n'étant pas indiquée cela pourrait amplifier les symptômes.
- **Les varices**, la circulation sanguine étant activée, cela pourrait être très douloureux. Cependant lors de petites varices vous pouvez pratiquer la séance en disposant une serviette humide sur les varices.
- **Les maladies infectieuses**, pour éviter de contaminer les autres personnes.
- **Une opération du cœur ou infarctus récent**, le cœur étant fortement sollicité, il est préférable d'attendre d'être stabilisé pour pratiquer une séance de sauna. Cependant, le sauna est tout à fait indiqué pour rééduquer le cœur et le fortifier en cas de problème cardiaque. Demandez conseil auprès de votre médecin traitant avant toute séance.
- **La fièvre**, la chaleur provoquant une fièvre artificielle, votre fièvre augmenterait considérablement et pourrait devenir dangereuse.





11 km de piste

En saison, la **navette gratuite** s'arrête deux fois par jour en face du chalet pour vous conduire sur les pistes. Depuis le centre du village, la navette circule plus souvent, des départs sont prévus toutes les demi-heures.

ESF Cordon

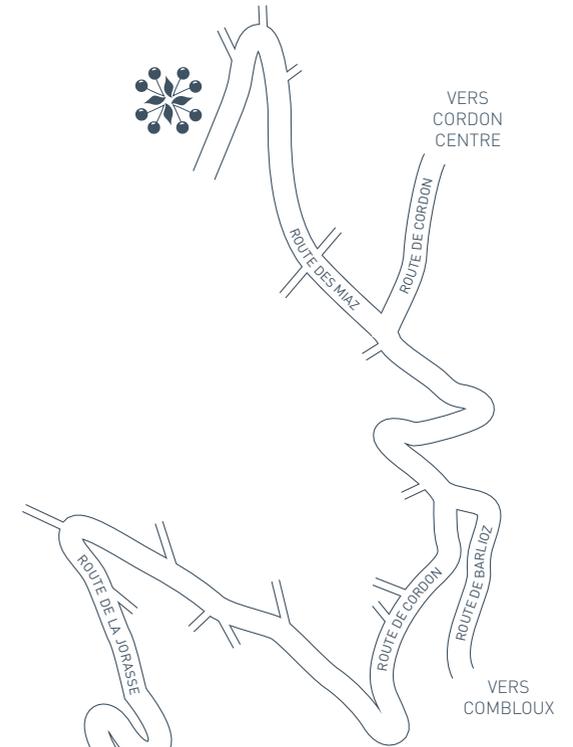
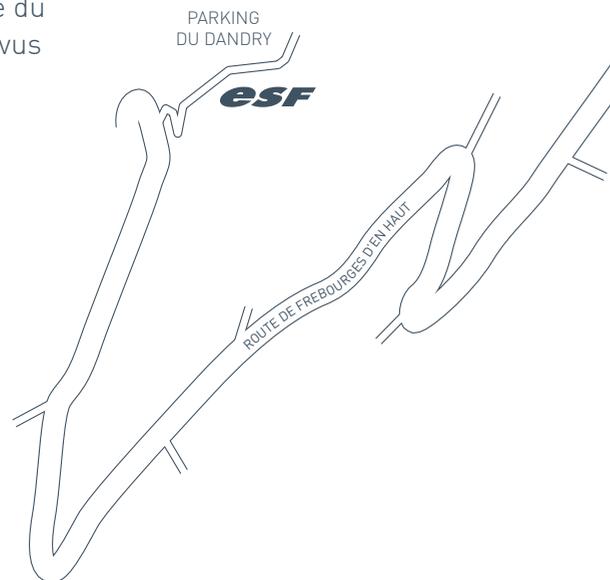
71, Chemin de la Charbonnière
74920 Cordon — +33 4 50 58 13 63
<http://www.cordon.fr/hiver/ecole-de-ski-francais.htm>

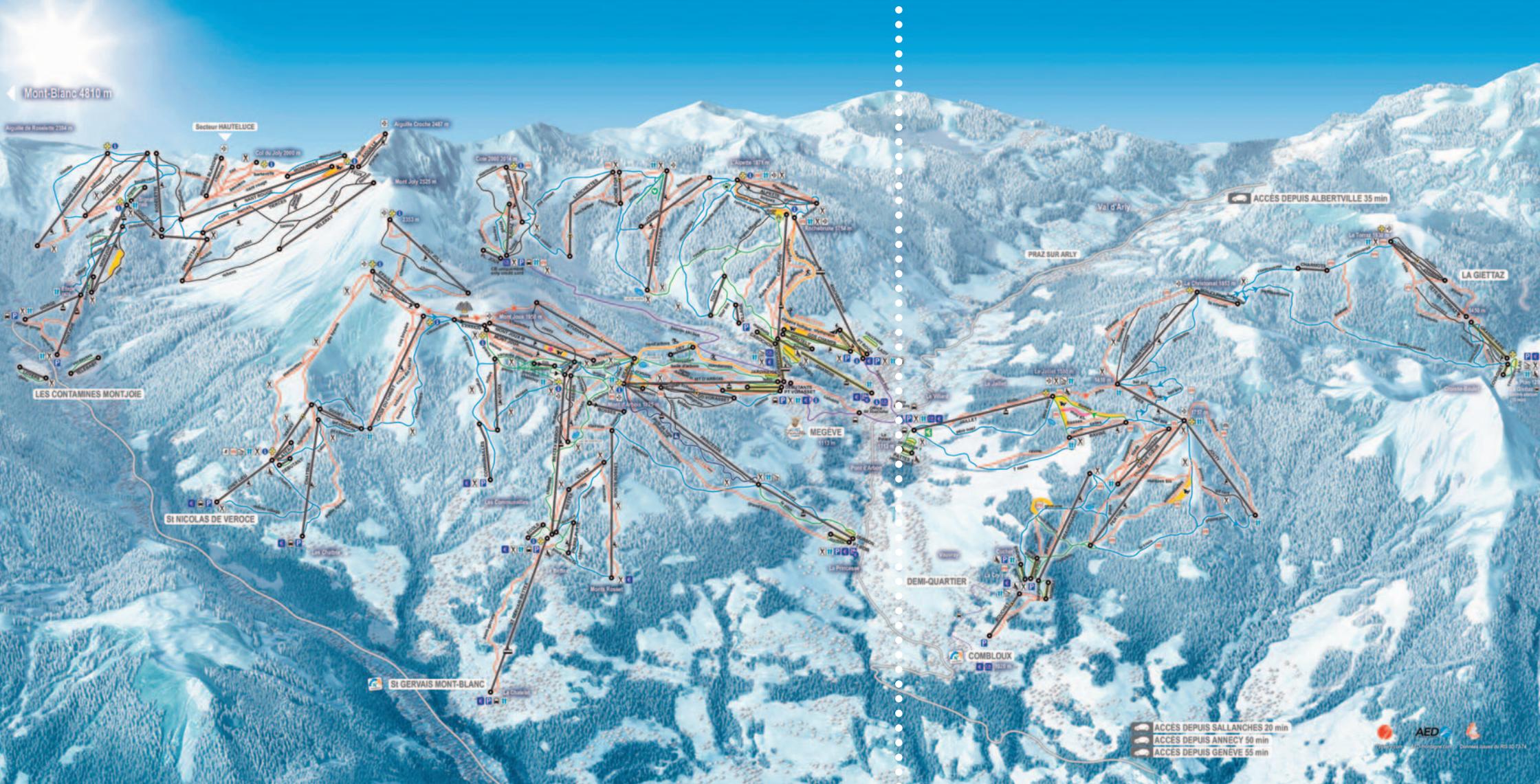
Pour aller skier à Cordon :

Suivre Route des Miaz en direction de Route de Cordon/D113
1 min (600 m)

Prendre à droite sur Route de Cordon/D113
1 min (450 m)

Suivre Route de Cordon/D113 et Route de la Jorasse en direction de Route de Frebougues d'en Haut
8 min (4,5 km)





Cordon, Combloux, Megève, La Giettaz, Saint-Gervais,
Les Contamines, Hauteluce, Saint-Nicolas de Véroce.

450 km de piste



Cordon, Combloux, Megève (Jaillet),
La Giettaz

100 km de piste

Pour aller skier sur les domaines « Portes du Mont-Blanc » & « Évasion Mont-Blanc »

Suivre Route des Miaz en direction de Route
de Cordon/D113

1 min (600 m)

Prendre Route de Barlioz et Route de Barthoud
en direction de Route de Bourgeois à Combloux

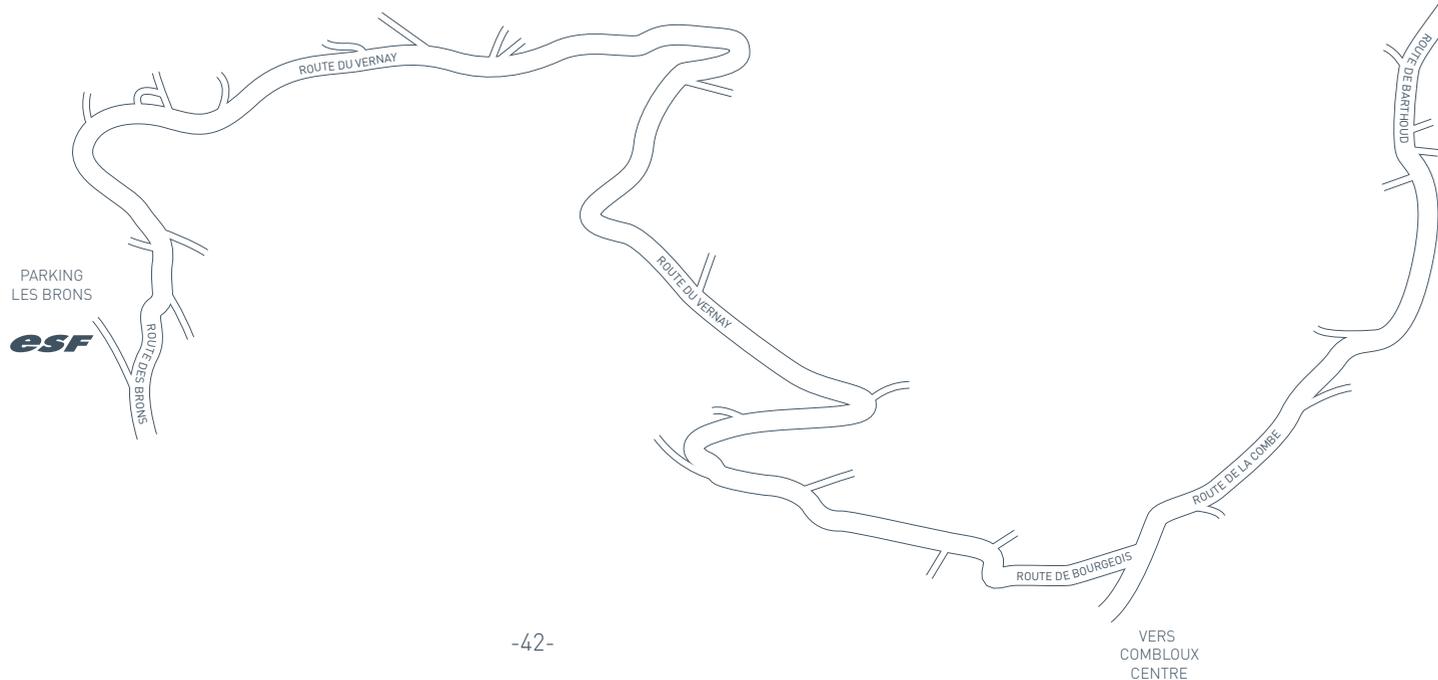
6 min (3,0 km)

Suivre Route de Bourgeois
et Route du Vernay en direction de Route des Brons

8 min (3,7 km)

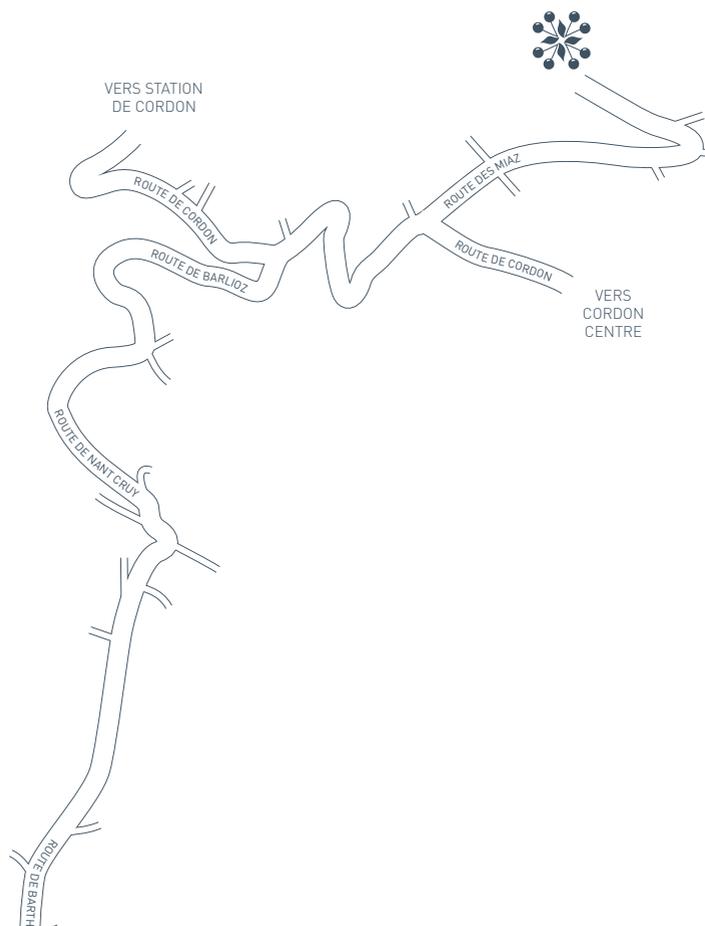
ESF Combloux

Maison du Tourisme
49, Chemin des Passerands - 74920 Combloux
+33 4 50 58 60 87
www.esf-combloux.com



-42-

VERS
COMBLOUX
CENTRE



VERS STATION
DE CORDON

VERS
CORDON
CENTRE

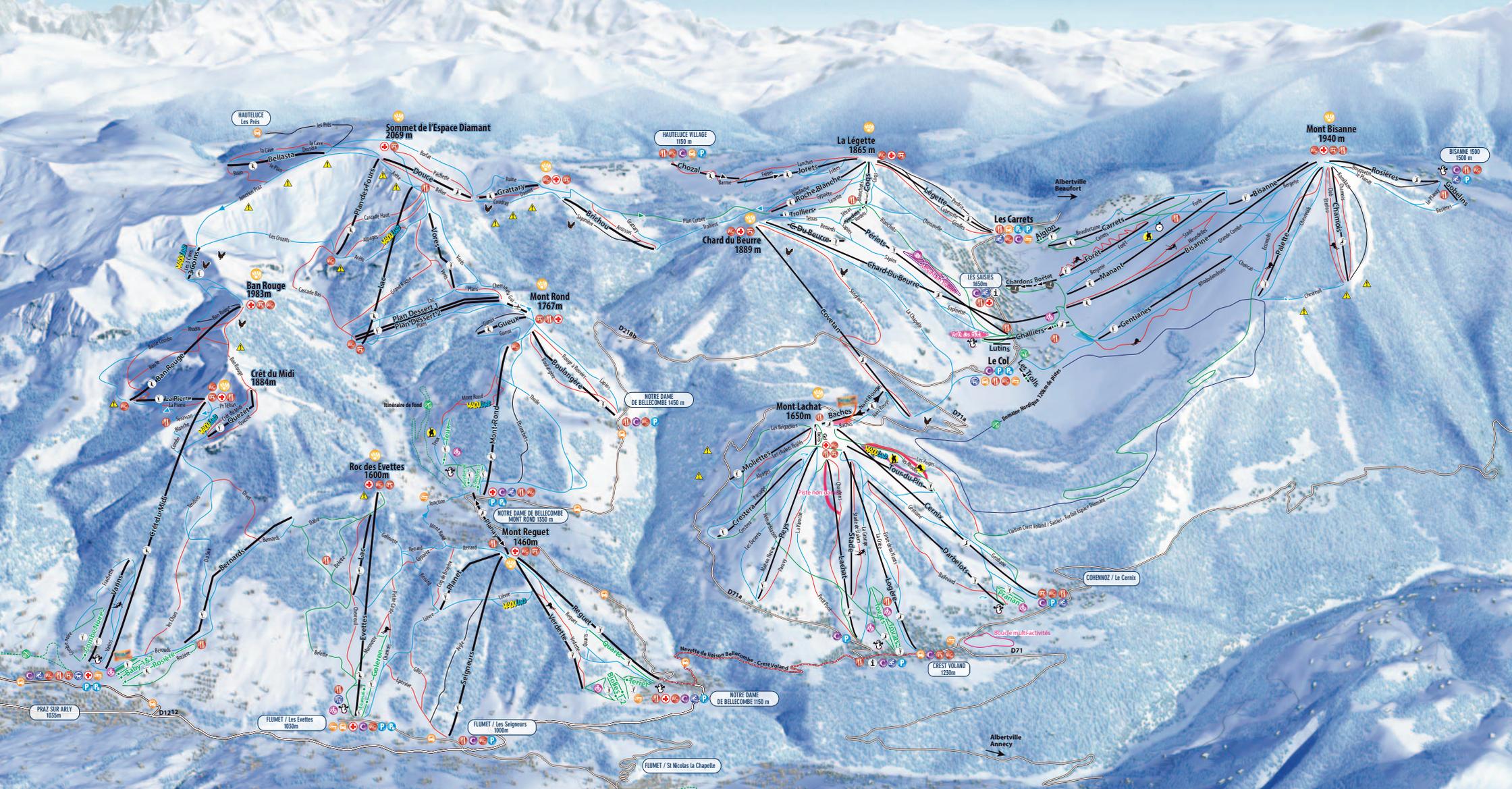
Vous pouvez acheter votre forfait
aux 3 portes d'entrée du domaine
skiable ou directement sur le site
internet.

www.lesportesdumontblanc.fr

Caisses de Combloux :

+33 4 50 58 65 41

-43-



Praz-sur-Arly, Flumet, Notre-Dame de Bellecombe,
Crest-Voland/Cohenoz, les Saisies/Hauteluce.

192 km de piste

Pour aller skier sur le domaine « Espace Diamant »

Prendre Route des Miaz, Route de Barlioz, Route de Barthoud, Route de la Combe et Route du Pelloux en direction de Route de Sallanches/D1212 à Combloux

9 min (5,0 km)

Suivre D1212 en direction de Route des Belles à Praz-sur-Arly

13 min (9,9 km)

Continuer sur Route des Belles. Rouler en direction de Allée de la Mairie

2 min (700 m)

ESF Praz-sur-Arly

6, route de Megève

74120 Praz sur Arly

+ 33 4 50 21 90 34

www.esf-prazsurarly.com

VERS
ALBERTVILLE

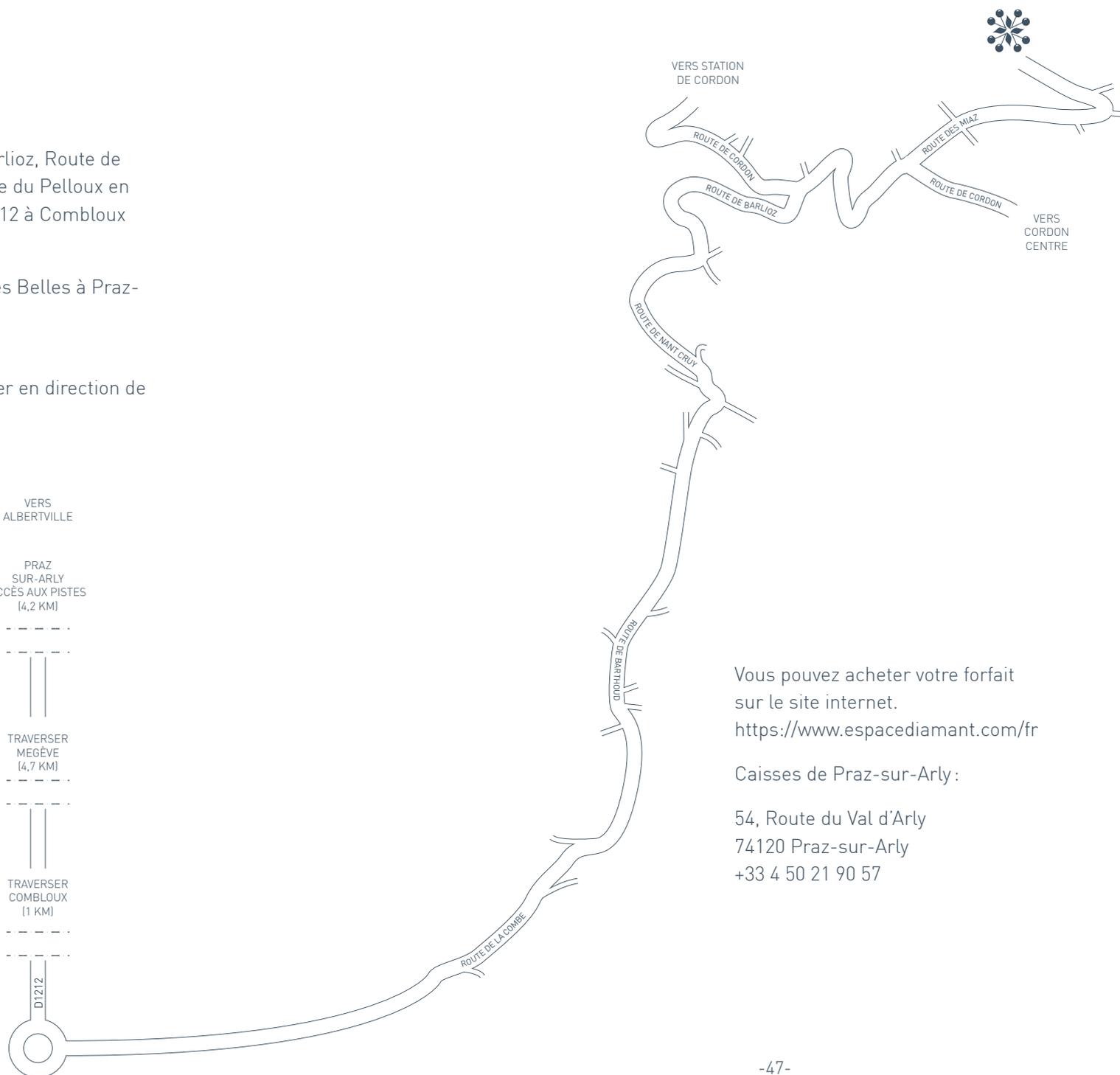
PRAZ
SUR-ARLY
ACCÈS AUX PISTES
(4,2 KM)

TRAVERSER
MEGÈVE
(4,7 KM)

TRAVERSER
COMBLOUX
(1 KM)

D1212

-46-



Vous pouvez acheter votre forfait sur le site internet.
<https://www.espacediamant.com/fr>

Caisses de Praz-sur-Arly :

54, Route du Val d'Arly
74120 Praz-sur-Arly
+33 4 50 21 90 57

-47-



Babysitters

Les Enfants d'Abord

Agence de baby sitting Lyonnaise depuis 1996 - Succursale à Megève.
+ 33 4 72 73 11 46 — <https://www.lesenfantsdabord.fr>

Anne Bottolier : +33 6 65 28 14 40 - Élise Bottolier : +33 6 47 42 43 13
Cassandra Calie : +33 6 49 41 45 68 - Charlotte Darchy : +33 6 61 58 61 60
Sabine Deberies : +33 6 19 17 08 95 - Enora Desbouis : +33 7 82 82 24 12
Manon Gibault : +33 7 86 10 63 84 - Axelle Nio : +33 6 81 76 41 95



Restaurant "La Charrette" (5 km)

Restaurant traditionnel, notre coup de cœur.

73, Ancienne Route de Combloux — 74700 Sallanches +33 4 50 58 00 59
www.facebook.com/lacharrette74

Restaurant "Chez Mireille", Le Darbelin (5 km, directement sur les pistes)

Considéré comme l'un des meilleurs restaurants de Cordon.

1780, Route de Frebourg — 74700 Cordon +33 4 50 58 06 04
<http://www.ledarbelin.fr>

Restaurant "La Dolce Vita" (5,3 km)

Ce restaurant propose une vraie gastronomie italienne de qualité.

8, Quai Saint-Jacques — 74700 Sallanches +33 4 50 93 95 86
<https://la-dolce-vita-restaurant-sallanches.eatbu.com/>

Restaurant "Source" (9,5 km)

Un bistrot comme on les aime, cuisine moderne simple et savoureuse.
43 Avenue du Mont d'Arbois — 74170 Saint-Gervais-les-Bains +33 4 57 44 41 35
<https://www.source-restaurant-saint-gervais.com/>

Restaurant "La table d'Armante", (17,7 km)

Fabien Laprée vous invite à découvrir des saveurs alpines revisitées.
4088, route de Saint-Nicolas — 74170 Saint-Gervais-les-Bains +33 4 50 78 66 00
<https://www.armancette.com/fr>

Chef à domicile "Corentin Barbier"

Corentin déborde de talent. Un must absolu lors de votre séjour au chalet.
À partir de 6 convives - Pensez à réserver vos dates à l'avance.
+ 33 7 70 37 90 73 — contact@barbiercorentin.fr

Barman à domicile "Mountain Mixologist"

Myles assure le show avec son bar itinérant et prépare de divins cocktails signature.
+33 6 51 82 80 68 — <https://www.themountainmixologist.com>



Bar "Chez Kevin" (1,1 km)

Bar d'ambiance et de caractère, soirées musicales occasionnelles.
Et surtout d'improbables soirées coiffure.
Place de l'Église — 74700 Cordon +33 6 15 31 36 86

Bar "Chez Vez" (5,3 km)

Le bar incontournable ! Une carte de bières du monde entier et des tapas
Quai Saint Jacques — 74700 Sallanches



Superette «Sherpa» (1 km)

Centre Village — 74700 Cordon +33 4 50 58 13 35

"Le Temps des R'zules" (1,2 km)

Magasin de produits locaux soigneusement sélectionnés.
2950, Route de Cordon — 74700 Cordon +33 6 88 72 25 07

Boulangerie “Demange” (1,2 km)

Boulangier d'exception, distingué par le guide Gault et Millau.

2900, Route de Cordon — 74700 Cordon +33 6 72 53 36 43

Pâtisserie “Zanin” (5,5 km)

Maître Chocolatier-Pâtissier, membre Relais Desserts.

540, Rue du Général Jacques de Montfort — 74700 Sallanches +33 4 50 34 59 24

<https://www.zaninchocolatier.fr>

Satoriz (6 km)

Épicerie proposant des produits frais issus de l'agriculture bio.

1894, Avenue de Genève — 74700 Sallanches

Épicerie/supermarché “Grand Frais” (9,1 km)

Fruits et légumes, épicerie, boucherie, fromagerie et poissonnerie.

Ouvert le dimanche matin.

Route de Sallanches — 74700 Domancy +33 4 50 96 49 85



Ferme de ‘l’Abérieux’ (2,2 km)

Accueil tous les jours à partir de 17 h 30 pour assister à la traite des vaches.

IGP Tomme de Savoie, Bleu, Raclette, Abérieux, Yaourts, Confiture de lait...

490, Chemin du Pont de la Flée — 74700 Cordon +33 6 76 12 41 67

<http://www.fermedelaberieux.sitew.fr>

Ferme du Renard (9 km)

Viande bovine, veau de lait, cabris, œufs, légumes, fruits.

Tous les après-midi de 17h à 21h - Marché de Combloux le mercredi matin.

312 Route de Vauvray — 74120 Demi-Quartier +33 6 78 02 32 89

Boucherie/Charcuterie ‘Sans os’ (5,3 km)

Nombreuses viandes marinées savoureuses pour la plancha.

88, Rue Justin — 74700 Sallanches +33 4 50 58 01 95

Boucherie-Charcuterie ‘Bello’ (12 km)

Viande maturée, Wagyu, Bœuf de Galice, Jambon Pata Negra...

Produits exceptionnels pour épicuriens fortunés.

914, Route nationale — 74120, Megève + 33 4 50 55 91 90

<https://www.boucherie-bello.fr>

l’Huîtrerie Bricou (16 km)

Une envie d’huîtres, de coquillages, de fruits de mer. Une seule bonne adresse...

4 Place du Crétet — 74300 Cluses +33 4 50 98 53 41

<http://www.huitrierie-bea.fr>

Cave Francioli

Un grand choix de vieux cognac et de rhums accompagné de bons conseils.

37, Rue du Faucigny — 74700 Sallanches +33 4 50 58 02 78

<https://www.vins-sallanches.com>

Cave Collections

Sélection pointue de grands vins de toutes les régions, vieux millésimes, domaines rares, producteurs renommés et en devenir, vieux spiritueux, grands alcools, grands vins italiens.

150, Route de la Croix de Pierre — 74920 Combloux +33 4 50 34 92 58

Les Essentiels d'Ici

Angèle & Rémy proposent des produits régionaux de qualité.

Possibilité de dégustations privées de vins locaux

au chalet les Cerises sur réservation.

Le Fayet — 124, Avenue de Chamonix — 74170 Saint-Gervais-les-Bains +33 6 83 81 66 96

<https://www.lesessentielsdici.fr>

Samedi — Marché de Sallanches (5 km).

Pour la fromagerie/charcuterie 'Jourdan' et volailles de Bresse 'Sibelle.'

Mercredi — Marché de Combloux (7 km).

Pour la ferme du 'Renard' et 'Marta Vini.'

Dimanche — Marché de Megève (12 km)



Massages à domicile

Mélanie se déplace au chalet pour vous masser.

+33 6 76 73 85 26

Catherine se déplace au chalet pour vos massages Tuina.

+33 6 33 31 64 29

Réflexologie plantaire et sonothérapie à domicile

Agnès se déplace au chalet pour vous masser.

+33 6 89 69 00 35



'Pugnat Sport' (0,7 km)

Location de ski, snowboard, raquettes, luges...

3475, route de Cordon — 74700 Cordon +33 4 50 47 85 84

<http://www.pugnatsports.com>

Intersport (5,8 km)

Location de ski, snowboard... Précisez que vous séjourner au chalet les Cerises pour bénéficier des meilleures conditions

9, Chemin de la Promenade — 74920 Combloux +33 4 50 93 33 65

<http://www.intersport-combloux.com>



Golf du mont d'Arbois (13 km)

Situé en surplomb de Megève, à une altitude moyenne de 1320 m.

3001, Route Edmond de Rothschild — 74120 Megève +33 6 12 11 97 97

Tennis du Chamois d'Or (0,5 km)

Sur réservation, l'hôtel ouvre son court de tennis.

4080, Route de Cordon — 74700 Cordon +33 4 50 58 05 16



Moniteur VTT et Ski hors piste / Héliiski

Alexandre Bastien, Spécialiste hors-piste, ski backcountry, ski touring et aventures hélicoptérées. Mais aussi moniteur de VTT en été.

+33 6 12 11 97 97 — al.bastien@wanadoo.fr

Bureau des Guides et Accompagnateurs de Sallanches (5 km)

Ski hors pistes, Ski de randonnée, Randonnée, Alpinisme, Parapente.

32, Quai de l'Hôtel de Ville — 74700 Sallanches +33 6 28 27 58 65

<http://www.guides-sallanches.com>

Motoneige / Parapente / Hélicoptère 'Les Volatiles' (33,7 km)

Un des plus beaux parcours Randonnée Motoneige en France.

Sport 2000 - 196, Avenue des JO — 73620 Les Saisies +33 4 79 38 95 54

<http://www.les-volatiles.com>

Alpes Mongolfière (15,5 km)

Vols en Montgolfière au cœur du Pays du Mont Blanc

101, Route du Val d'Arly — 74120 Praz-sur-Arly +33 4 50 55 50 60

<https://alpes-montgolfiere.fr>

Session Raft (11,9 km)

Les spécialistes de l'eau vive et des sports de montagne.

1871, Chemin des peupliers — 74190 Passy +33 4 50 93 63 63

<http://www.sessionraft.fr>



Plan d'eau Biotop (5,8 km)

Réservation la veille à l'Office de Tourisme de Combloux.

Chemin du Perret — 74920 Combloux +33 4 50 91 21 62

Lacs des Îlettes (9 km)

Un lac de pêche, un lac de baignade, un lac de planche à voile.

Ancienne Route Impériale — 74700 Sallanches

Accrobranche 'Passy Plain' wood' (20,5 km)

À 10 mètres du sol, dans les sapins.

Plaine Joux — 300, Chemin des parchets — 74190 Passy +33 6 99 25 76 39

<https://www.facebook.com/passyplainwood>

Karting du Mont-Blanc (11 km)

Route des Lacs / Chemin du Mont-Blanc plage — 74190 Passy

+33 6 80 14 68 19

<https://www.kartingdumontblanc.com>



Bowling / Laser Game / Escape Game

"Bowling du Mont-Blanc" (5,8 km)

*10 pistes de bowling, mais aussi un Escape Game (3 à 8 personnes)
et un Laser Game de 3000m²*

531, 533 Rue du Capitaine Bulle — 74700 Sallanches +33 4 50 18 00 00

<http://www.bowlingmontblanc.com>



Office de Tourisme (1 km)

Une mine d'information et location de VTT électriques.

Centre Village — 74700 Cordon +33 4 50 58 01 57

<http://www.cordon.fr>

Liaison Sallanches — Cordon / Bus SAT

+33 4 50 78 05 33 — <http://www.sat-montblanc.com.com>

Montenbus

Ce service permet des déplacements à la demande.

3650, Route de Cordon — 74700 Cordon +33 4 50 58 04 17 ou 0 800 2013 74

<http://www.montenbus.fr>

Taxi n° 7 — Pascal Savreux

32, Avenue de Genève — 74700 Sallanches +33 6 09 45 84 11

Alpes VTC Transfert

3 Vans 9 places toutes distances. Gares, aéroports, stations.

+33 6 34 51 55 05 ; +33 +33 6 20 85 07 01



Tabac 'Le Mont-Blanc'

Place de l'église — 74700 Cordon +33 4 50 18 48 67



Hôpital de Sallanches (5,5 km)

380, Rue de l'Hôpital — 74703 Sallanches +33 4 50 47 30 30

<http://www.chi-mont-blanc.fr>



Pour joindre le médecin de garde le soir ou le week-end :

Le soir, 7 jours sur 7, de 19 h à 23 h,

rendez-vous à l'Hôpital de Sallanches, où un médecin généraliste de garde assure les soins qui ne relèvent pas des urgences hospitalières.

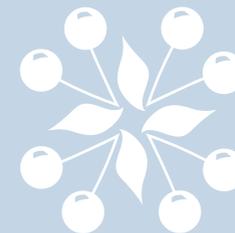
De 23 h jusque 8 h le lendemain, composez le 15 qui vous conseillera.

Le dimanche et les jours de fête, de 8 h à 19 h,

composez le +33 4 50 58 12 12.

Mise en relation avec le médecin généraliste de garde

❁
Nous vous souhaitons un merveilleux séjour
au chalet "les Cerises."



Si vous avez la moindre question,
besoin de conseils ou d'informations n'hésitez pas
à nous contacter :

+33 6 20 44 77 44
Laurent

+33 6 89 69 00 35
Agnès

www.chaletlescerises.fr
(Réservation en ligne sans commission).

@chaletlescerises
Restons en contact sur Instagram, Pinterest et Facebook.