

# PROMESSE DE BIEN-ÊTRE

## *Spa Menu*

*Spa d'altitude L'Ô des Cimes 1652 m.*

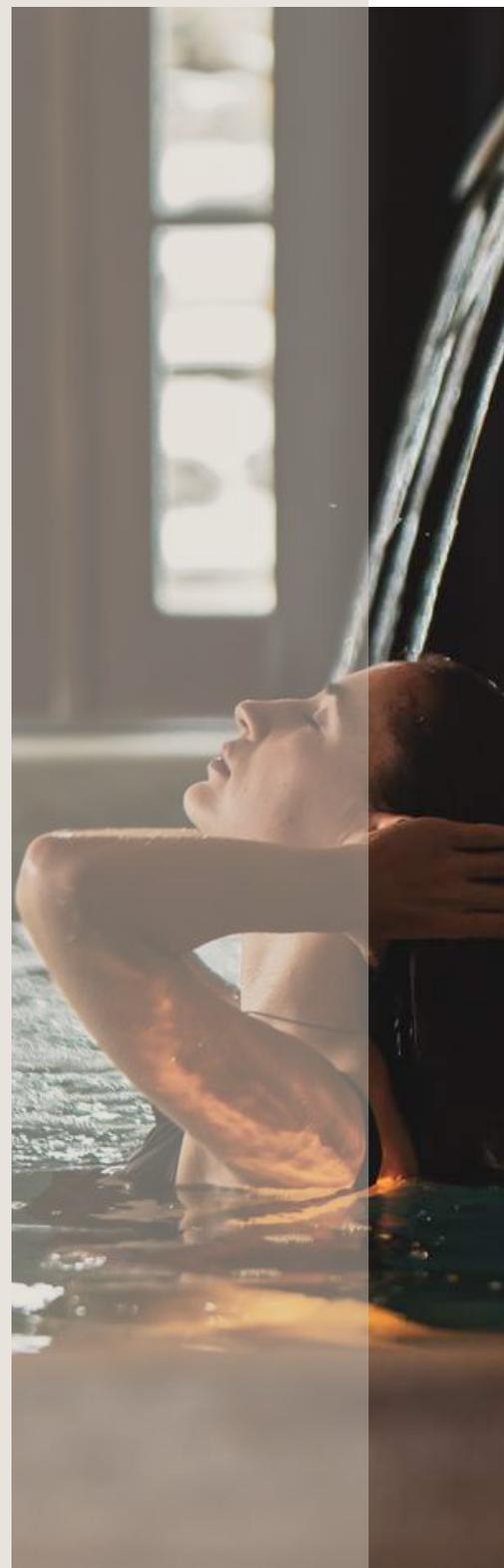


*Gd Hôtel Bella-Tola & St-Luc  
Val d'Anniviers  
3961 St-Luc*



# SPA MENU

<i>Massages</i>	1
<i>Soins du visage</i>	2
<i>Soins corporels</i>	4
<i>Le Mâle aimé</i>	5
<i>Soins pieds et mains</i>	6
<i>Épilations et colorations</i>	6
<i>Cures et forfaits</i>	7
<i>Le rituel d'Anniviers</i>	11
<i>Le Rituel de Bacchus</i>	15
<i>Soirée Bien-Être et Saveurs</i>	17
<i>Soirée Massage et Saveurs</i>	17
<i>Petite Fugue Bien-être</i>	18
<i>Horaires et tarifs</i>	19

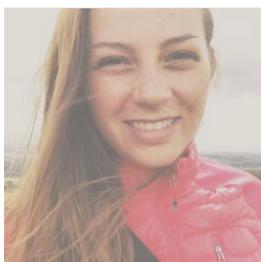


# RETRAITE EN SILENCE

*Ce refuge alpestre abrite L'Ô des Cimes – notre spa d'altitude de 200 m2. On y célèbre les trésors de la nature. La mise en scène est réussie dans une confrontation de styles jouant sur des papiers peints panoramiques eden bleu-vert, tapis de galets, murs en pierre de taille, autant d'éléments essentiels pour oxygéner son âme.*

*Face aux cimes enneigées, des lits de repos aux lignes résolument épurées vous invitent au farniente sur la terrasse panoramique en bois d'ipé, plongeant votre regard dans une nature tout aussi sauvage que divine.*

*Laissez-vous inspirer !*



Angélique Buchs



# MASSAGES

## RELAXANT

*Huile bois d'Anniviers (arolle et pin pectiné) ou Huile Spécial frisson (cèdre - patchouli- girofle - cannelle)*

*Massage enveloppant  
à la pression sur mesure*

*Sfr. 140.- / 50 min.*

## TONIFIANT / SPORTIF

*Huile remise en forme (Géranium - romarin - bois de rose)*

*Massage appuyé  
Travail des muscles longs  
Décontractant musculaire, aide à la récupération après l'effort*

*Sfr. 140.- / 50 min.*

## PRÉNATAL

*Huile de sésame bio  
Pour femme enceinte*

*Sfr. 140.- / 50 min.*

## AMINCISSANT

*Huile amincissante  
(Genièvre - sauge - lavandin)*

*Massage sculpteur,  
drainant et raffermissant*

*Sfr. 140.- / 50 min.*

## AYUVERDA / ABHYANGA

*Huile de sésame bio  
Massage traditionnel indien  
Effet relaxant  
et améliore l'élimination des toxines*

*Sfr. 240.- / 110 min.*

## CRÂNIEN, MAINS & PIEDS

*Huile de sésame bio  
Stimule les points énergétiques*

*Sfr. 140.- / 50 min.*

## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

*Huile de sésame bio  
Agit sur les différents organes  
du corps afin de localiser les  
tensions et rétablir l'équilibre*

*Sfr. 140.- / 50 min.*

## AUX POCHONS DE FLEURS

*Huile bois d'Anniviers  
Fleurs du Val d'Anniviers - achillée-  
alchémille - géranium sauvage  
- pensée sauvage*

*Effet régénérant et cicatrisant*

*Sfr. 170.- / 50 min.*

## AUX PIERRES CHAUDES DES RIVIERES

*Galets de gneiss chauds issus du lit de la  
Navizence (Val d'Anniviers)*

*Effet revitalisant et relaxant*

*Sfr. 200.- / 80 min.*

## HOT STONE

*Pierres volcaniques de basalte  
chaudes*

*Effet relaxant et énergisant*

*Sfr. 200.- / 80 min.*

# SOINS DU VISAGE

## "PRÉLUDE ALPIN" ALPEOR

*Pour tous types de peau. Soins découverte mixte coup d'éclat pour une peau parfaitement nettoyée et une sensation de pure fraîcheur - Idéal pour découvrir les bienfaits des actifs issus des plantes alpines suisses*

*Démaquillage - Nettoyage Profond - Peeling Adapté - Masque Rescue Purifiant OU Masque Jeunesse selon type de peau - Massage relaxant Alpeor - Hydratation Finale*

*Sfr. 170.- / 50 min.*

## SOIN À LA TERRE GLACIÈRE

*Pour les peaux grasses à tendance acnéiques. Soins Purifiant avec un gommage doux aux fleurs de la montagne et un masque détoxifiant à l'argile glacière 100% naturelle et bio issue des entrailles du glacier de Moiry*

*Démaquillage - Gommage aux fleurs - Effleurages - Masque à l'argile glacière de Moiry - Hydratation finale*

*Sfr. 170.- / 50 min.*

## VISAGE DIVIN - VINO THÉRAPIE

*Pour tous types de peau, sauf peaux sensibles Soins 100% naturel et bio issu du vignoble de Sière. Gommage au marc de raisin et masque à la lie de Pinot Noir. Soins qui préviennent le relâchement cutané, aux vertus anti oxydantes et anti inflammatoires*

*Démaquillage - Gommage doux - Effleurages - Masque à la lie de Pinot Noir - Hydratation Finale*

*Sfr. 170.- / 50 min.*

## SOIN PEELING "EFFET PEAU NEUVE" ALPEOR

*Pour tous types de peau. Soins Peeling aux acides de fruits -AHA- qui ravive l'éclat, réoxygène la peau et lisse les traits - Unifie le teint, gomme les aspérités et les signes de fatigue pour un teint lumineux et une peau transformée*

*Démaquillage - Nettoyage Profond - Solution Peeling - Peeling Enzymatique - Stimulation cutanée - Masque Membrane Lumière & Eclat - Drainage esthétique - Hydratation Finale*

*Sfr. 190.- / 50 min.*

## PREMIUM ANTI-ÂGE "ULTICELL - ALPEOR"

*Pour les peaux dévitalisées, ternes et fatiguées. Soins Premium anti-âge pour une peau liftée et repulpée - Relance la régénération cellulaire pour une action globale anti-rides, éclat et fermeté*

*Démaquillage - Nettoyage Profond - Peeling Adapté - Masque Jeunesse - Massage Premium Anti-Âge Alpeor - Masque Ulticell Tenseur et Repulpant - Hydratation Finale*

*Sfr. 220.- / 80 min.*

*\* Une extraction peut être réalisée selon les besoins et/ou sur demande dans tous les soins visages proposés.*



# ALPEOR

*Prônant « la cure de beauté made in Switzerland » Alpeor prolonge une tradition locale et familiale, qui débute dans les années 1950, au sein de la Clinique du bien-être Mirabeau à Montreux.*

*La marque propose aujourd'hui des soins efficaces issus de cette tradition combinée à l'excellence scientifique moderne, avec une ligne experte qui répare durablement les dommages liés au vieillissement cutané ou causés par le stress de la vie urbaine. Toute la rigueur et le charme suisses sont concentrés dans ces soins qui mêlent ingrédients d'avant-garde, complexes actifs exclusifs issus des plantes de la région et eau pure des Alpes.*



*Percer les mécanismes intimes du vivant, emprunter le pouvoir des plantes, reproduire leurs incroyables vertus pour les transmettre à votre peau. La recherche Alpeor fait appel à pas moins de trois disciplines scientifiques (phytothérapie, phytochimie et dermatologie) pour créer des soins technologiques et innovants inspirés du génie de la nature. Cette démarche pluridisciplinaire permet à nos experts scientifiques de maîtriser les origines du vieillissement et de faire émerger du végétal les solutions anti-âge de demain.*

# SOINS CORPORELS

## GOMMAGE AU SEL "BOIS D'ANNIVIERS"

*Gommage suivi d'une hydratation du corps avec effleurages à l'huile Bois d'Anniviers. Ce sel extrait du coeur des Alpes suisses aide à la cicatrisation, il est antiseptique, astringent, active la régénération cellulaire. Il s'agit d'un sel riche en sels minéraux et oligo-éléments. Mélangé avec l'huile "Bois d'Anniviers" (arolle et pin pectiné)*

*Sfr. 170.- / 50 min.*

## COMPLEXE TONIFIANT

*Gommage au sel des Alpes suisses suivi d'un massage tonifiant aux huiles essentielles de géranium et romarin "Remise en forme"*

*Sfr. 200.- / 80 min.*

## COMPLEXE "MINCEUR DES PRAIRIES" – ALPEOR –

*Enveloppement chauffant minceur suivi d'un massage amincissant à la gelée et huiles essentielles Alpeor. L'effet chauffant permet d'activer la micro circulation. L'effet « peau d'orange » s'atténue et les capitons grasseyeux diminuent*

*Contient de l'algue des neiges favorisant la production de collagène. Défibrose la cellulite et active les facteurs de longévité des cellules*

*Sfr. 220.- / 80 min.*

# LE MÂLE AIMÉ

## MASSAGE MUSCULAIRE – SPORTIF

*Massage appuyé*

*Travail des muscles longs*

*Huile spécifique géranium - romarin - bois de rose*

*Sfr. 140.- / 50 min.*

## COMPLEXE TONIFIANT

*Gommage au sel des Alpes suisses suivi d'un massage tonifiant aux huiles essentielles de géranium et romarin "Remise en forme"*

*Sfr. 200.- / 80 min.*

## MASSAGE "L'ALPINISTE"

*Huile de sésame bio*

*Massage du crâne, mains & pieds suivi d'un travail amincissant intensif de l'abdomen*

*Sfr. 140.- / 50 min.*

## PRÉLUDE ALPIN AU MASCULIN ALPEOR

*Soin visage pour tous types de peau. Soin découverte mixte coup d'éclat pour une peau parfaitement nettoyée et une sensation de pure fraîcheur.*

*Idéal pour découvrir les bienfaits des actifs issus des plantes alpines suisses*

*Nettoyage Purifiant - Peeling Adapté - Masque Rescue Purifiant OU Masque Jeunesse selon type de peau - Massage Relaxant Alpeor*

*Sfr. 170.- / 50 min.*

# SOINS PIEDS & MAINS

## SOIN DES PIEDS ALPIN

*Bain de pied au sel des Alpes et soin (ongles, cuticules, callosités) (50 min.)* 140.-

## SOIN DES MAINS ALPIN

*Bain de main au sel des Alpes et soin (ongles, cuticules) (50 min.)* 140.-

## POSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT

*Nettoyage de l'ongle et pose de vernis semi-permanent (50 min.)* 80.-

*Dépose de semi-permanent, nettoyage de l'ongle  
et pose de vernis semi-permanent (80 min.)* 105.-

# ÉPILATIONS & COLORATIONS

## ÉPILATIONS

*Aisselles (15 min.)* 40.-

*Maillot classique (15 min.)* 45.-

*Maillot intégral (45 min.)* 75.-

*Demi-jambes (30 min.)* 75.-

*Bras (30 min.)* 75.-

*Demi-jambes, aisselles, bikini (50 min.) / intégral (60 min.)* 120.- / 155.-

*Jambes, aisselles, bikini (80 min.) / intégral (90 min.)* 155.- / 185.-

*Lèvre supérieure avec cire tiède (15 min.)* 40.-

*Sourcils avec cire ou pince à épiler (15 min.)* 40.-

*Jambes entières (45 min.)* 105.-

## COLORATIONS

*Teinture des cils (30 min.)* 45.-

*Teinture des sourcils y compris épilation (30 min.)* 55.-

*Teinture cils et sourcils (40 min.)* 75.-

# CURES & FORFAITS

*Prônant « la cure de beauté made in Switzerland » Alpeor prolonge une tradition locale et familiale, qui débute dans les années 1950, au sein de la Clinique du bien-être Mirabeau à Montreux.*

## CURE "VELOURS DES CIMES"

*Cette cure hebdomadaire comprend:*

*- 1 massage relaxant aux huiles essentielles d'arolle et de pin pectiné ou cèdre, cannelle et patchouli / 50 min.*

*- 1 massage crânien + mains-pieds à l'huile de sésame bio / 50 min.*

*- 1 Rituel d'Anniversaires avec doux gommage à l'achillée mille-feuille, enveloppement à l'argile glacière et massage aux pochons de fleurs / 110 min.*

*+ 1 cadeau bien-être*

*Sfr. 416.-*

## CURE "AMINCISSANTE À L'ALGUE DES NEIGES"

*Cette cure hebdomadaire comprend:*

*- 2 massages amincissants aux huiles essentielles de génévrier, sauge et lavandin / 50 min.*

*- 1 complexe "Minceur des Prairies" (Alpeor) avec enveloppement chauffant minceur suivi d'un massage amincissant au gel de massage Alpeor. Contient de l'algue des neiges favorisant la production de collagène. / 80 min.*

*- 1 menu Detox*

*+ 1 cadeau bien-être*

*Sfr. 434.-*

## CURE "FUTURE MAMAN"

*Adapté aux femmes enceintes*

*Ce forfait hebdomadaire comprend:*

*- 1 massage relaxant à l'huile de sésame bio / 50 min.*

*- 1 soin du visage "Prélude Alpin - Alpeor" / 50 min.*

*+ 1 cadeau bien-être*

*Sfr. 248.-*

## CURE "DIVIN VIGNOBLE"

*Ce forfait hebdomadaire comprend:*

- 1 soin du visage "Visage Divin"  
Programme Vinothérapie 100 % bio  
/ 50 min.
- 1 massage énergisant aux pierres chaudes  
des rivières / 80 min.
- 1 rituel de Bacchus pour le corps avec  
gommage au marc de Cornalin,  
enveloppement à la lie de pinot noir et  
massage à l'huile de pépins de raisins bio/  
80 min.

+ 1 cadeau bien-être

Sfr. 488.-

## CURE "DES VIGNES AU GLACIER"

*Ce forfait hebdomadaire comprend:*

- 1 gommage au sel bois d'Anniviers suivi  
d'une hydratation du corps / 50 min.
- 1 massage énergisant aux pierres chaudes des  
rivières / 80 min.
- 1 complexe "Minceur des Prairies" (Alpeor)  
avec enveloppement chauffant minceur suivi  
d'un massage amincissant au gel de massage  
Alpeor. Contient de l'algue de neiges / 80 min.
- 1 soin du visage "Visage Divin" Programme  
Vinothérapie 100 % bio / 50 min.
- 1 Rituel d'Anniviers (soin signature 100 %  
naturel et bio issu de notre expérience et des  
bénéfices de la nature environnante, avec  
gommage à l'achillée mille-feuille,  
enveloppement à l'argile pure du glacier de  
Moiry, massage aux pochons de fleurs alpines  
du Val d'Anniviers / 110 min.

+ 1 cadeau bien-être

Sfr. 784.-



NOTRE SOIN  
SIGNATURE

*- Inspiré de notre région -*

# RITUEL D'ANNIVIERS

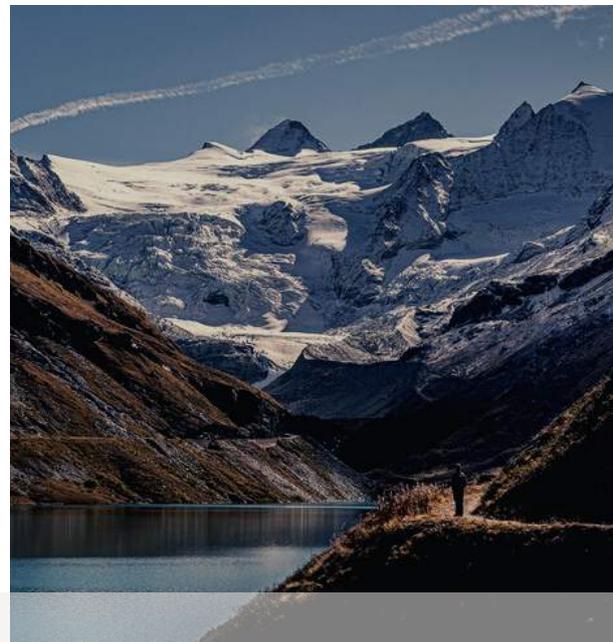
*L'idée de vous proposer le « Rituel d'Anniviers » m'est venue tout naturellement. A force de se balader dans les pâturages de montagne en compagnie de Rose mon herboriste préférée, j'ai compris que nous ne pouvions pas rester indifférents à la richesse de la nature environnante.*

*Que de trésors dissimulés ici et là, sur les abords des chemins ou dans les prairies fleuries. Tout particulièrement, l'achillée millefeuille nous a séduits par ses vertus aseptisantes et astringentes. Elle est cueillie dès les premiers jours d'été en grands bouquets décoratifs. Une fois les fleurs fanées, nous les faisons sécher la tête en bas et les gardons précieusement dans notre grenier à l'abri de la lumière et de l'humidité. C'est ici que se trouvent nos réserves pour alimenter notre spa jusqu'à la prochaine saison. Lors du gommage à l'achillée millefeuilles, nos thérapeutes utilisent uniquement les sommités pourvues de petites graines qui roulent délicatement sous la main pour une exfoliation toute en douceur. On dit que les bouquets d'achillées suspendus au-dessus du lit portent bonheur aux couples pendant 7 ans !*

*Puis, l'argile du glacier de Moiry est si bienfaisante pour les articulations. Lorsque j'étais enfant, nous en apportions à mon grand-père pour en faire des cataplasmes afin d'apaiser les douleurs dans ses genoux. L'eau qui coule sous le glacier est riche en particules minérales, ces dernières se déposent tout naturellement dans un petit lac formé au pied du glacier. L'automne venu, équipés de petites pelles, pieds nus, nous remplissons nos seaux afin de constituer nos réserves pour l'hiver. Nous profitons de la douceur des rayons du soleil pour faire sécher en fines couches cette précieuse argile glaciaire qui sera par la suite à nouveau hydratée et utilisée pour l'enveloppement lors du Rituel d'Anniviers.*

*La dernière phase de ce rituel fait la part belle à la flore alpine. Qui aurait pensé que la nature est si généreuse et que l'on y trouve tout ce dont notre peau a besoin ? Pétales d'églantiers, pensées sauvages, anthyllides vulnéraires et plantain sont cueillis à la belle saison par nos petites mains et séchées délicatement sur des grands draps au grenier. A l'entre-saison, nous en profitons pour confectionner de petites bourses de fleurs qui seront trempées dans de l'huile chaude de pépins de raisin afin de laisser dégorger leurs vertus étonnantes lors d'un doux massage.*

*Anne-Françoise Buchs, créatrice de soins au naturel*



# RITUEL D'ANNIVIERS

*Un moment de détente pour vous remettre de tensions musculaires et articulaires*

10'

Bain vapeur aux senteurs de pin pour détendre votre peau

25'

Gommage à l'achillée millefeuille

25'

Enveloppement à la terre glacière de Moiry. Apaise les douleurs musculaires

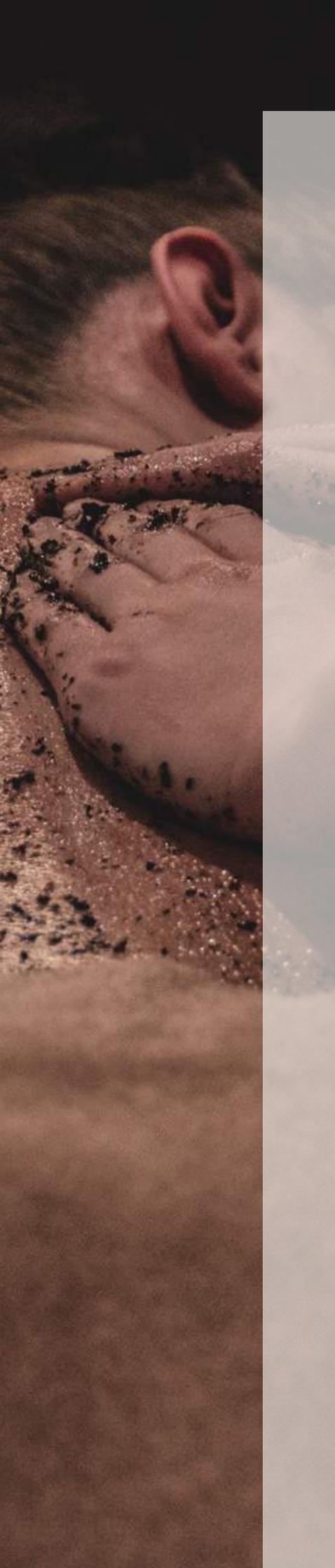
50'

Massage relaxant aux pochons de fleurs d'Anniviers, un mélange de fleurs aromatiques d'Anniviers

&

Une infusion de thym frais de notre jardin, aux vertus antiseptiques, idéale pour aider à la guérison d'affection de la sphère pulmonaire

Sfr. 250.- / 110 minutes



# PROMESSE DE LA VINOOTHÉRAPIE

- *Tout en raisin* -

# RETOUR AUX SOURCES

*C'est dans mes souvenirs d'enfance que j'ai puisé l'inspiration nécessaire à ce nouveau projet. Le temps passé dans les vignes familiales où se mêlaient le labeur quotidien des grands et le respect de la nature ont fait jaillir ce rituel sublime.*

*Riche en odeurs et sensations, la vigne est porteuse de nombreux bienfaits.*

*Je me souviens de la sève ruisselant sur nos doigts lors de la taille printanière, de l'odeur de la fleur de vigne en mai, du goût des vrilles que l'on croquait distraitement, de l'odeur du feuillage froissé dans nos mains, du parfum des fleurs de liseron et de l'amarante jonchant la terre fraîchement labourée, des vendanges sous le soleil du Valais et du bourdonnement des abeilles sur le fruit mûr ! Autant d'émotions stimulantes pour porter ce projet aux portes de notre spa.*

*Grâce à la collaboration avec l'encaveur de Sierre Maurice Zufferey et de mon frère Christian, nous avons sélectionné le marc de Cornalin lors de la dernière vendange.*

*Les lies de pinot noir issues du soutirage dans le tonneau ont été asséchées au soleil de St-Luc à 1652 m d'altitude. Bénéficiant de la tonicité de l'air et des rayons du soleil agissant comme un purifiant naturel.*

*Il est devenu urgent et évident pour moi de puiser dans ce terroir de proximité pour vous faire partager les bienfaits de la vigne... et par la même occasion quelques uns de mes souvenirs d'enfance. Laissez-vous inspirer !*



Anne-Françoise Buchs



# LA VINO THÉRAPIE

*L'emploi du raisin en cosmétologie remonte au XVII<sup>e</sup> siècle, à la cour de Louis XIV, où il était mode de s'appliquer du vin vieilli sur le visage pour donner au teint de l'éclat.*

*En fait, le vin rouge doit ses propriétés protectrices à sa grande richesse en antioxydants naturels : Tanins, flavonoïdes.*

*Ils protègent les parois des vaisseaux sanguins et par leur effet antioxydant ont une action favorable sur le taux de cholestérol.*

*Le pépin de raisin possède aussi de nombreuses vertus grâce aux polyphénols riches en vitamine E, qui ont le pouvoir de renforcer la protection naturelle de l'épiderme et de lutter efficacement contre les radicaux libres, responsables à 80 % du vieillissement cutané.*

*La levure de vin est à la fois apaisante et cicatrisante, elle renforce les défenses de notre peau.*

*Le raisin est riche en sucres directement assimilables ainsi qu'en vitamines, sels minéraux, acides et oligo-éléments. Cette richesse en fait un excellent aliment énergétique.*



# RITUEL DE BACCHUS

*Pour celles qui font confiance à la nature*

10'

Bain vapeur aux senteurs de pin pour détendre votre peau

25'

Exfoliation au marc de raisin

*Ce marc de Cornalin a été sélectionné pour nous par le vigneron. Exemptée des rafles, la pulpe de raisin déshydratée au pressoir est séchée au soleil d'Anniviers. Les pépins sont aussi utilisés dans ce mélange pour augmenter les effets gommants*

25'

Enveloppement corporel à la lie de pinot noir

*Levure de pinot noir issue de cave artisanale - eau pure des Alpes et larme de pinot noir*

*Apaisante - cicatrisante - antioxydante - régénérante - et renforce les défenses de notre peau*

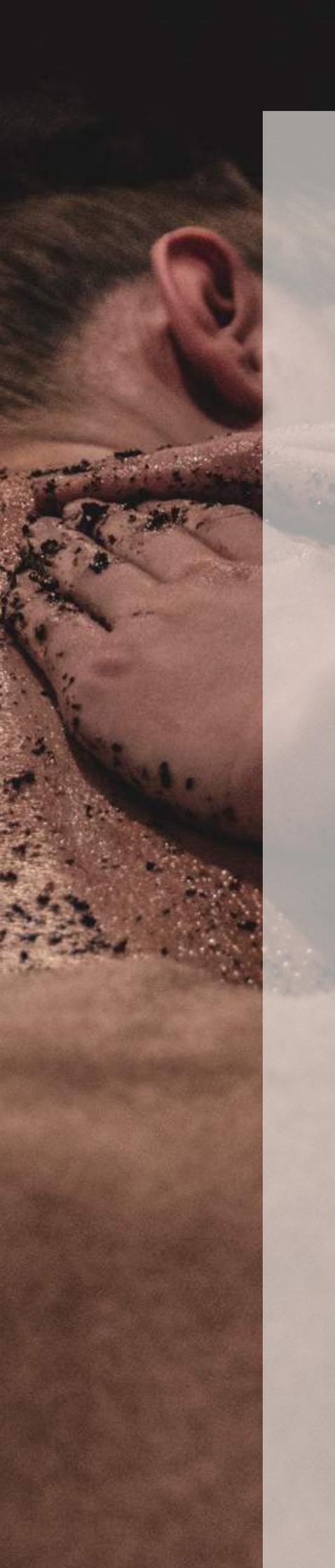
50'

Massage à l'huile de pépins de raisin bio ultra fine

*L'huile de pépin de raisin bio est connue pour ses fonctions nourrissantes et adoucissantes. Parfum naturel agrémenté d'une macération huileuse maison de feuilles de figuier des rives du Rhône  
Vertus : renforcer la protection naturelle - préserve l'hydratation de l'épiderme - favorise la circulation sanguine*

&

Un jus de raisin frais bio du Valais



# FORMULES BIEN-ÊTRE

*- Une journée et une soirée  
rien que pour soi -*

# BIEN-ÊTRE & SAVEURS

Sfr. 99.- pp

1.

Accès au SPA dès 18h.  
Remise de votre panier détente avec serviette de bain, peignoir et pantoufles

2.

Dîner de 3 plats dans notre restaurant



# MASSAGE & SAVEURS

Sfr. 179.- pp

1.

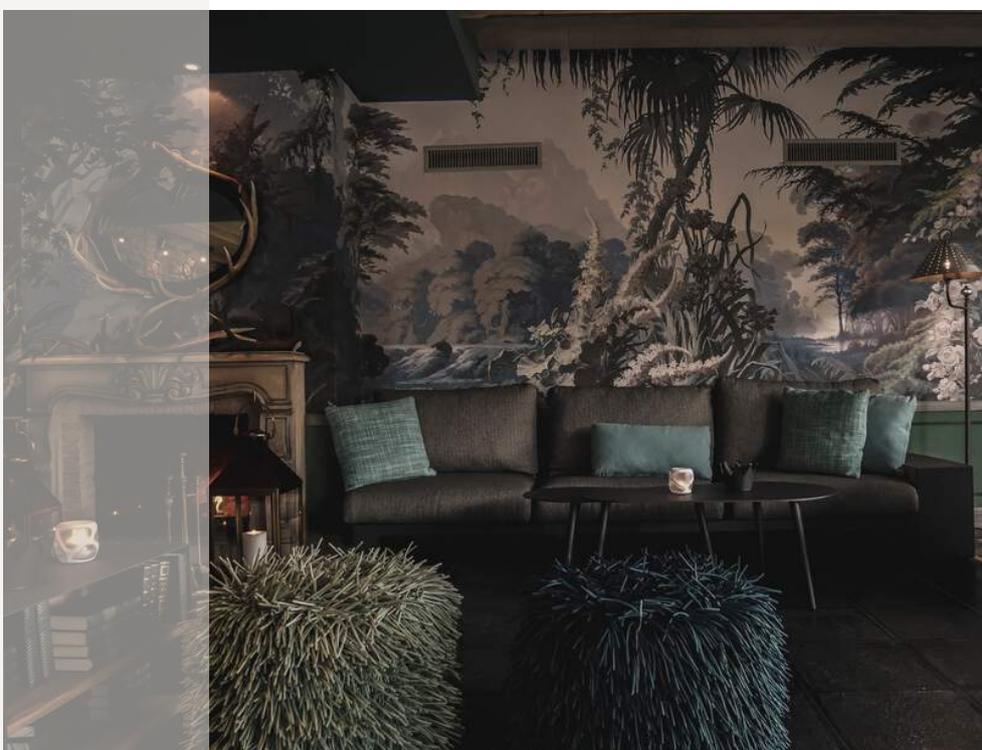
Accès au SPA dès 18h.  
Remise de votre panier détente avec serviette de bain, peignoir et pantoufles

2.

Massage relaxant de 50 minutes

3.

Dîner de 3 plats dans notre restaurant



# PETITE FUGUE BIEN-ÊTRE

*Une journée rien que pour soi,  
tout en douceur dans un  
environnement relaxant*

Sfr. 199.- pp



Café et croissant de  
bienvenue



Remise de votre  
panier détente avec  
serviette de bain,  
peignoir et pantoufles



Libre accès au SPA  
pour toute la journée



Déjeuner léger dans  
la véranda y compris  
eau minérale et café



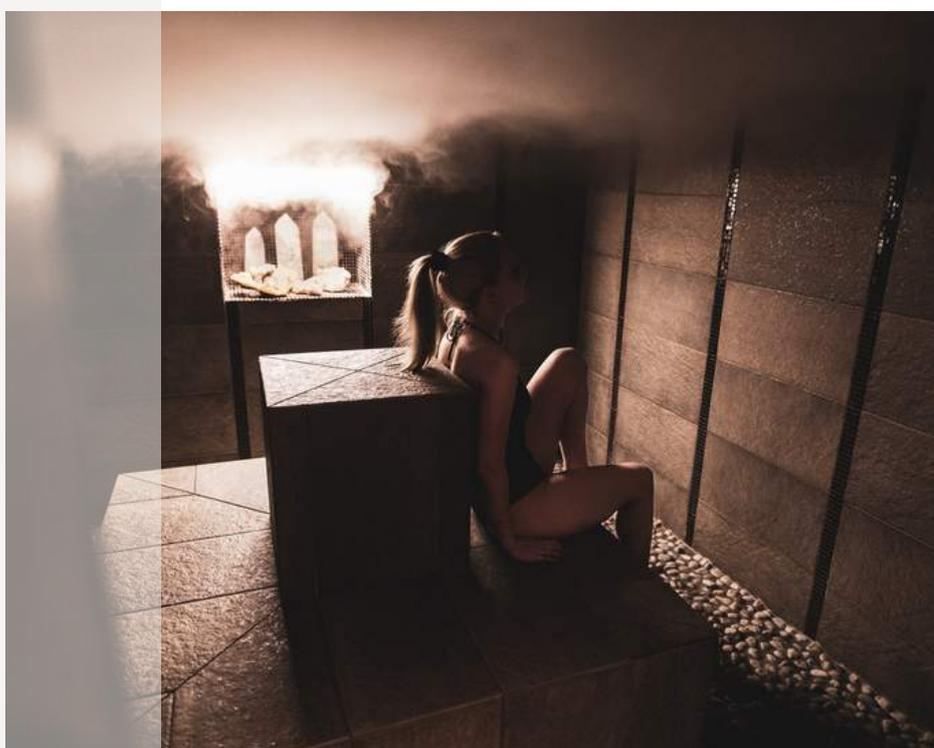
Massage relaxant de  
50 minutes



Goûter l'après-midi avec  
choix d'infusions aux  
plantes et tarte Tatin



Cadeau bien-être



# HORAIRES ET TARIFS

## *Pour non résidents*

*Piscine, Jacuzzi, Sauna et Hammam*

*10h00 - 16h00*

*18h30 - 21h00*

## ADULTES

*1 entrée*

*Sfr. 50.-*

*5 entrées*

*Sfr. 225.-\**

*10 entrées*

*Sfr. 425.-\**

## ENFANTS

*Accès Piscine et Jacuzzi*

*Sfr. 15.-*

*Uniquement de 10H00 - 13H00*

*\* Abonnement valable une saison, soit 4 mois*

*Serviettes de bain, peignoir et tongues inclus*

*\* Enfants résidents accès jusqu'à 17h30*

## CONDITIONS GÉNÉRALES

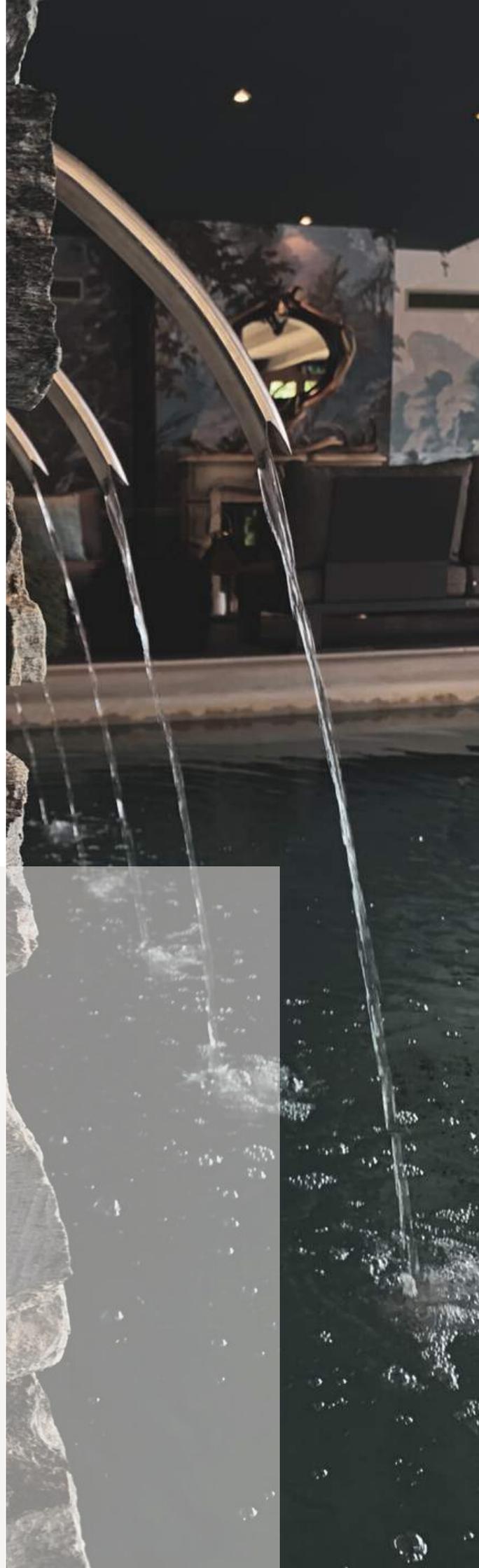
*Accès à la piscine et au SPA compris dans les tarifs ci-dessus avec peignoir, linge et tongues. Résidents de l'hôtel 10% de réduction sur prix ci-dessus excepté offres forfaitaires. Rabais non-cumulables.*

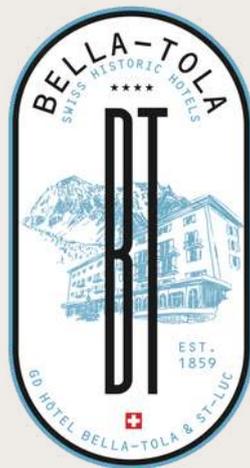
*> Supplément de 45.- pour l'accès à la piscine et au spa avec peignoir, serviette de bain et pantoufles pour les soins d'une valeur inférieure à 90.- y compris.*

*> Accès à la piscine et au SPA compris avec le sac d'accueil (peignoir, serviette de bain et pantoufles) pour les soins d'une valeur supérieure à 90.-*

*> Toute réservation doit être garantie au moyen d'un numéro de carte de crédit (Visa ou Mastercard).*

*> Toute annulation devra être effectuée 24h à l'avance. En cas de manquement, le soin sera entièrement facturé.*





Val d'Anniviers  
CH – 3961 St-Luc  
[www.bellatola.ch](http://www.bellatola.ch)  
[bellatola@bluewin.ch](mailto:bellatola@bluewin.ch)  
027 475 14 44

L'Ô DES CIMES – SPA D'ALTITUDE – 1652 MÈTRES