

# Ski de fond découverte

*La glisse en toute douceur...*

Découvrez le ski de fond à votre rythme. Selon le temps, la motivation et le niveau de chacun, votre moniteur alterne acquisition technique des pas de base, randonnées sur pistes et balades à la découverte de l'environnement montagnard.

Et, pourquoi ne pas varier les plaisirs avec une balade en raquette pour vous dépayser ?



Séjours 7 jours / 6 nuits dont 5 jours d'activités

**Niveau :** skieurs débutants ou peu expérimentés

**Dates :** Toutes les semaines du **23 décembre 2019** au **11 avril 2020**.

**A partir de 614€**

# Au jour le jour...

## Dimanche

- Matinée Accueil (entre 9h et 12h) et déjeuner à l'Auberge
- Après-midi Présentation du groupe et du moniteur. **Séance d'initiation.**
- Soirée Retour à l'Auberge suivi d'une présentation du séjour et d'un apéritif de bienvenue

## Lundi et Mardi

- Matinée **Séances ludiques et acquisition des gestes de base** du ski de fond.
- Après-midi **Découverte à ski de la vallée du Bouchet et de toutes ses richesses** : habitat traditionnel, agriculture, forêt, alpages...

## Mercredi

- Matinée **Matinée libre.** Possibilité de visiter le marché au reblochon du Grand Bornand.
- Après-midi **Ski balade** à la découverte de nouveaux paysages.

## Jeudi

- Journée **Randonnée nature sur le plateau de Beauregard**, panorama idyllique et vue sur le Mont-Blanc.

## Vendredi

- Matinée **Descente, virages, freinage, jeux et découverte du pas de patineur** dans une ambiance conviviale.
- Après-midi **Rando balade** à la découverte d'un nouveau site de « l'Espace Nordique des Aravis ».

## Samedi

- Matinée **Libre**, fin du séjour après le déjeuner.
- \* **Possibilité de ski libre le samedi matin.**

**Important** : Le programme est donné à titre indicatif. Pour varier les plaisirs, les moniteurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer des itinéraires nouveaux. Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité du groupe...).



## EQUIPEMENT NECESSAIRE

### Vêtements

#### Pour les sorties ski

- ✓ Bonnet
- ✓ 2 paires de gants.
- ✓ Pantalon chaud style Wind Stopper.
- ✓ Chaussettes. Eviter les chaussettes type « tennis » en coton (risque d'ampoule élevé) préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- ✓ Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent type Goretex et 1 veste polaire ou 1 gros pull.

#### Pour la soirée

- ✓ Vêtements de rechange.
- ✓ Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.
- ✓ Maillot et serviette de bain (pour accéder à l'espace bien-être).

### Equipement

- ✓ Carte d'identité ou 1 passeport valide.
- ✓ Sac à dos (20 à 30 litres) pour les affaires de la journée et le pique-nique.
- ✓ Grand sac plastique ou 1 sur-sac pour protéger votre sac à dos.
- ✓ Gourde ou contenant (1L minimum).
- ✓ Couteau de poche, couverts et gobelet réutilisable pour les pique-niques.
- ✓ Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable).
- ✓ Tube de crème solaire et 1 stick à lèvres, avec un indice de protection solaire élevé.
- ✓ Appareil photo et 1 paire de jumelles (facultatif).

### Pharmacie

- ✓ Vos médicaments habituels.
- ✓ Médicaments antidouleurs, paracétamol de préférence.
- ✓ Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6cm de large).
- ✓ Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes.
- ✓ Double peau (pansements anti-ampoule)

**Important :** L'hiver, en montagne, les écarts de température peuvent être importants. Il faut prévoir des vêtements chauds et imperméables.

## RESTAURATION ET HEBERGEMENT

Hébergement en chambres confortables de 2 à 5 personnes, individuelles ou familiales, dans un style montagnard. L'Auberge Nordique met à votre disposition divers équipements de loisirs : espace bien-être avec sauna, hammam, jacuzzi, grotte de sel et espace cardio, salons lecture et télévision, wifi gratuit accessible au rez-de-chaussée.

Un buffet est à votre disposition pour le petit-déjeuner ainsi que pour vos pique-niques si vous partez à la journée. Les repas du déjeuner et du dîner sont servis en tables communes dans la salle de restaurant. Le chef vous propose une cuisine familiale et équilibrée, agrémentée de produits et plats régionaux.

## INFORMATIONS TARIFAIRES

### Le prix comprend :

- ✓ L'hébergement en pension complète du dimanche pour le déjeuner au samedi suivant après le déjeuner.
- ✓ Le linge de toilette
- ✓ L'encadrement des activités choisies par des moniteurs diplômés d'Etat, du dimanche 14h30 au vendredi 17h (mercredi matin libre).
- ✓ Les animations en soirée, certains jours de la semaine.
- ✓ Les ski-bus « Auberge Nordique - Le Grand Bornand ».
- ✓ Equipement complet de ski de fond (norme Salomon SNS Pilot / Prolink).

### Le prix ne comprend pas :

- ✓ La carte d'adhésion de 5€.
- ✓ La taxe de séjour de 0,80€ par nuit et par adulte de plus de 18 ans.
- ✓ Les boissons et extras.
- ✓ Les transports depuis votre lieu de résidence

## ACCES

### En train :

TGV - gare d'Annecy (Paris-Annecy 3h30 en TGV), puis trajet en bus jusqu'au Grand-Bornand (32km - tarif 16€ aller/retour par personne) - Voyages Transdev-Crolard (tél. 04 50 45 08 12- [www.voyages-crolard.com](http://www.voyages-crolard.com)).

\* Attention aux correspondances des trains et des bus dans la planification de votre trajet. Arrivée le samedi possible sur demande pour un supplément de 52 € la demi-pension.

### En voiture :



Autoroute A41 sortie Annecy Nord, suivre Thônes "Les Aravis" (32 km). Autoroute A40 sortie Bonneville (20 km). Suivre la Clusaz, le Grand-Bornand.

Pensez à partager votre trajet en **covoiturage** : [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) (Simple, sécuritaire et convivial !)

### En avion :

Aéroport Annecy-Meythet à 34 km. Aéroport Genève-Cointrin à 50 km. Aéroport Lyon-St-Exupéry à 150 km.

## Vous voulez connaître toute l'actualité de l'Auberge Nordique ?

Aimez notre  
page **Facebook**



Aimez notre  
page **Instagram**



Inscrivez-vous à  
notre **Newsletter**

