

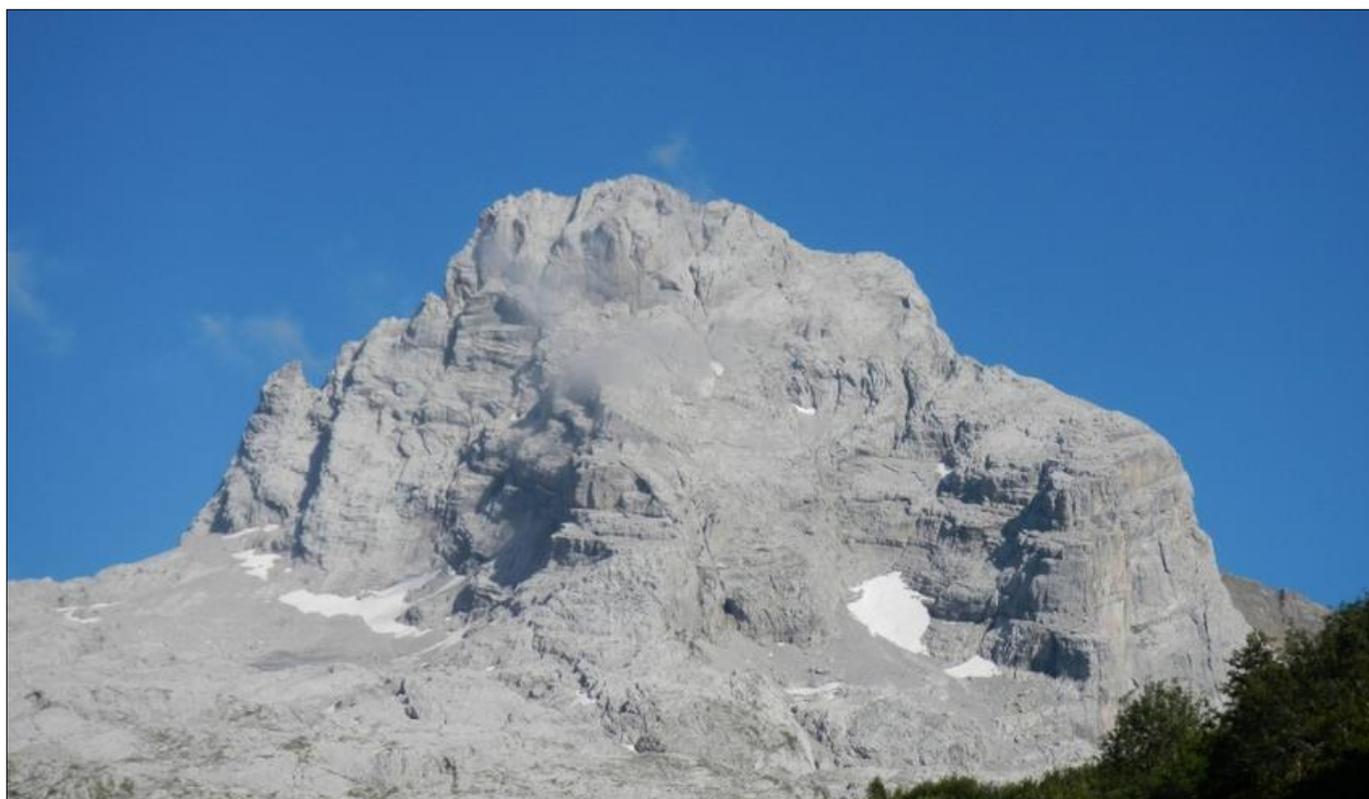
Eté 2023

Une découverte tranquille et sereine de l'escalade et de l'alpinisme.

Vous avez envie d'aller voir plus haut ? De découvrir le monde de l'escalade avec ses parois rocheuses et ses grands espaces ? Ce stage est fait pour vous !

Ecole d'escalade, via ferrata, voies calcaires et rando glaciaire pour toucher du doigt le monde de la haute montagne !

Ce stage est accessible à toute personne souhaitant pratiquer ou découvrir le monde de l'alpinisme.



Niveau



Dates : toutes les semaines **du 9 juillet au 2 septembre 2023** – autres dates sur demande.

- Séjours 7 jours / 6 nuits dont 5 jours d'activité
- **Marche :** 5h à 7h par jour
- **Dénivelé :** 600 à 1700m par jour
- **Niveau :** bons marcheurs - niveau en escalade : débutants ou déjà initiés
- Séjour accessible à partir de 18 ans.

Au jour le jour...

Dimanche

Matinée : Accueil et déjeuner à L'Auberge Nordique.

Après-midi : Randonnée prise de contact, proche de l'Auberge « **Dans la vallée du Bouchet** »

Soirée : Présentation du séjour suivie d'un **apéritif de bienvenue**.

Lundi

Matinée : « **Ecole d'escalade** »

Après-midi : libre

Mardi

Matinée : **Via ferrata** de La Clusaz

Après-midi : libre

Mercredi

Journée : Voies d'escalade de plusieurs longueurs sur la falaise de « **La Colombière** »

Jeudi

Journée : Rando escalade « **La Pointe Percée** » ou « **Arête des Bouquetins** »

7h de marche, dénivelé + 1050 / - 1050m

Vendredi

Journée : Rando glaciaire au « **Col d'Entrèves** », dans le **massif du Mont Blanc**.

5h de marche, dénivelé + 500 / - 500m

Samedi

Matinée : **Matinée libre**, fin du séjour après le déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

La région des Aravis regorge de sentiers tous plus beaux les uns que les autres. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer d'autres itinéraires ! 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...).

Pour se rendre sur le lieu de départ des randonnées **tous les déplacements devront s'effectuer avec les voitures des participants**. Regroupement et partage des frais entre les participants.

Obligatoire : il appartient aux participants d'être assurés pour l'activité « haute montagne ».

Attention, certains jours, départ matinal : ce stage ne peut pas convenir aux personnes ayant à eux seuls la charge d'un enfant P'tits loups ou trappeurs.

Frais à prévoir en plus :

- ✓ Frais de transport + Tunnel du mont Blanc + Remontée mécanique + Remontée mécanique du guide (environ 60 €)
- ✓ Location des crampons : environ 10 €/jour.
- ✓ Location chaussures d'alpinisme : environ 12 €/jour

EQUIPEMENT NECESSAIRE

Vêtements

Pour les randonnées d'alpinisme :

- ✓ Un pantalon de montagne + un collant ou sur-pantalon
- ✓ Un T-shirt (+ un de rechange) + un sous pull
- ✓ Une paire de chaussette de montagne
- ✓ Une fourrure polaire ou un pull
- ✓ Une mini doudoune ou une deuxième fourrure polaire
- ✓ Un coupe-vent type Goretex avec capuche
- ✓ Un bonnet ou un bandeau
- ✓ Un tour de cou en polaire
- ✓ Une casquette ou un bob
- ✓ Une très bonne paire de gants

Pour les randonnées de la journée :

- ✓ Casquette ou chapeau.
- ✓ Paire de gants.
- ✓ Pantalon, short, t-shirts.
- ✓ Chaussettes de marche.
- ✓ Cape de pluie imperméable ou coupe-vent type Goretex + veste polaire ou gros pull.
- ✓ Chaussures de randonnée avec semelles crantées.

Pour la semaine :

- ✓ Vêtements de rechange.
- ✓ Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.
- ✓ Maillot et **serviette de bain supplémentaire** pour accéder à l'espace bien-être ou aller à la piscine du village. (Possibilité de location à L'Auberge Nordique).

Equipement

- ✓ Carte d'identité ou 1 passeport valide.
- ✓ Sac à dos (environ 40 litres).
- ✓ Une paire de chaussures de montagne permettant l'utilisation de crampons.
- ✓ Une paire de guêtres.
- ✓ Un masque de ski.
- ✓ Une lampe frontale (facultatif).
- ✓ L'Auberge Nordique ne met pas de bouteille plastique dans les paniers repas pique-nique ! Prévoir une gourde ou un contenant pour les randonnées (1,5L minimum).
- ✓ Paire de bâtons de randonnée (facultatif).
- ✓ Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable).
- ✓ Tube de crème solaire et 1 stick à lèvres, très haute protectrice.
- ✓ **Vivres de courses personnelles.**

-> Les pique-niques des repas de midi seront fournis par L'Auberge Nordique.

-> **Mis à disposition par le guide** : 1 piolet - 1 casque - 1 baudrier avec un mousqueton à vis - 1 paire de chausson d'escalade - Longe via ferrata

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 : En montagne les écarts de température peuvent être importants si le vent se lève ou si l'orage s'annonce. Il vaut mieux prévoir des vêtements chauds et imperméables même en été.

RESTAURATION ET HEBERGEMENT

Hébergement en chambres confort ou premium de 2 à 5 personnes, individuelles ou familiales. L'Auberge Nordique met à votre disposition divers équipements de loisirs : espace bien-être avec sauna, hammam, bain à remous, grotte de sel et espace cardio, salons lecture et télévision, wifi accessible au rez-de-chaussée, terrains de tennis, beach-volley, pétanque et ping-pong et annexe-tipi à proximité.

Un buffet est à votre disposition pour le petit-déjeuner ainsi que pour vos pique-niques si vous partez à la journée. Pour une question écoresponsable, le pique-nique ne comprend pas de bouteille d'eau. Pensez à votre gourde ! Les repas du déjeuner et du dîner sont servis en tables communes dans la salle de restaurant, à heures fixes.

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 après le déjeuner. Café le midi et vin à table inclus.
- L'encadrement par les moniteurs et accompagnateurs dans les activités choisies, du dimanche après-midi au vendredi soir selon les programmes.
- L'accès à l'espace bien-être et espace forme à partir de 18 ans.
- Les animations sur certaines soirées.
- Les navettes « Village - Auberge Nordique » durant la saison estivale.
- Linges de lit et de toilette.

Le prix ne comprend pas :

- La carte d'adhésion à l'association de 6€ (obligatoire).
- 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 :

Gare d'Annecy (Paris-Annecy 3h40 en TGV), puis trajet en bus jusqu'au Grand-Bornand (32km – réservation sur leur site internet) :

ALTIBUS - 04 79 68 32 96 - <https://booking.altibus.com/Reservation/SuiteWidget>

* Attention aux correspondances des trains et des bus dans la planification de votre trajet. Arrivée le samedi possible sur demande et avec supplément.

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 (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**

