

Ski de rando alpin

5 jours de ski dans les Aravis !

Niveau 2 et 3

Formule de 5 jours pour un séjour ski de randonnée alpin de niveau intermédiaire. Vous avez déjà découvert l'activité et fait des sorties ? Vous savez utiliser le matériel et avez des notions d'utilisation du DVA ? A la descente, vous savez évoluer sur une piste rouge bosselée et non damée ? Ce stage est fait pour vous !

Sur ces 5 jours vous partirez sur de vrais itinéraires de rando en montagne de niveau modérés. Entre amis, en famille, en couple ... vivez une belle expérience montagne !



Séjour tout compris, du lundi matin au samedi suivant midi.

6 jours / 5 nuits - 5 jours d'activités

Dates : du 23 au 28 janvier et du 13 au 18 mars 2023 - Autres dates sur demande.

Niveau : skieur alpin de niveau piste rouge bosselée et non damée, descente en toute neige sur des pentes moyennes, et être capable de monter 3 à 4 heures environ.

Dénivelé : de 500 à 850 m de montée par jour

Groupe : Petits groupe de 3 à 6 personnes max

Matériel : non inclus dans le tarif, possibilité de location de matériel dans la station. (DVA, pelle et sonde fournis si besoin, ou le vôtre).

Au jour le jour ...

- Lundi** **Randonnée journée « Col de Thulle 1900 m » (+700 m).** Prévoir votre pique-nique. RDV 9h gare routière à Thones, en tenue prêt à partir. Le Col de Thulle est dans le secteur du Mont-Charvin, vers Manigod et le Bouchet Mont-Charvin. Relativement facile et peu fréquenté, la vue est magnifique sur ce coin des Aravis.
- Mardi** **Randonnée journée au « Col du Roc des Tours 1881 m » (+530 m).** Après avoir traversé le Plateau de Samance, la trace remonte un vallon au pied de l'Aiguille Verte pour arriver au col où nous pique-niquons. Splendide vue sur le Lachat, la Chaîne des Aravis et le Mont-Blanc. La descente se fait par le même itinéraire. Atelier briefing sur le DVA et le matériel de sécurité. Pratique des conversions et des techniques de montée, évaluation et conseils techniques à la descente
- Mercredi** **Randonnée journée « La Tête du Torraz 1920 m » (+ 750m).** Passage du Col des Aravis en voiture pour découvrir les faces sud des Aravis. La Tête du Torraz est un belvédère incroyable avec une vue à 360° sur ce que l'on appelle « le pays du Mont-Blanc ». Après un itinéraire de montée assez boisé, nous accédons à une crête qui mène au sommet. La descente se fait par l'autre côté, avec plusieurs choix suivant la qualité de neige et les envies.
- Jeudi** **Randonnée journée « Belvédère de En Chenu 1725 m » (+700m).** 4 h de randonnée et ski du côté sud du Lachat de Chatillon pour accéder à un super point de vue sur les Aravis. Itinéraire bucolique d'alpages en clairières, à proximité des chalets centenaires typiques de la région. Amélioration des techniques de montée et descentes suivant les types de neige, perfectionnement de l'utilisation du matériel de sécurité.
- Vendredi** **Randonnée journée « Sulens 1839 m » (+539 m).** Le Sulens est une montagne ronde visible depuis Thônes situé entre le massif de la Tournette et la Chaîne des Aravis. Son accès passe dans la forêt puis émerge dans les alpages. Différentes variantes sont possibles entre le Petit et le Grand Sulens pour finir la semaine tranquillement.

Au retour des randonnées, en fin d'après-midi, accès à l'espace bien-être (inclus) avec possibilité de massage (en supplément – réservation en amont) pour optimiser la récupération.

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 accompagnateurs 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...). Pour se rendre sur le lieu de départ des randonnées, les trajets devront s'effectuer avec les voitures des participants, en co-voiturage.

Niveau des participants : sur place, nos moniteurs sont les meilleurs juges. Si un participant ne répond pas aux critères de niveaux précisés, il pourra se voir proposer un stage plus adapté ! L'Auberge Nordique ne pourra être tenue pour responsable en cas d'insuffisance de niveau constatée au cours du séjour.



EQUIPEMENT NECESSAIRE

Vêtements

Pour les sorties de ski

- ✓ Bonnet.
- ✓ 2 paires de gants : gants légers type ski de fond et gants chauds.
- ✓ Pantalon de ski type surpantalon, collants ou sous-vêtements techniques.
- ✓ Plusieurs paires de chaussettes, t-shirts respirant manches longues, sous-pulls respirant, soft-shell « Wind stopper » ou doudoune légère ou polaire.
- ✓ 1 coupe-vent type Goretex.

Pour les soirées

- ✓ Vêtements de rechange.
- ✓ Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.
- ✓ Maillot de bain et drap de bain- ou peignoir – obligatoires pour accéder à l'espace bien-être.

Equipement

- ✓ Skis, chaussures, bâtons, peaux, couteaux (bien essayer les chaussures). Si vous les louer, demandez nous conseil.
- ✓ Carte d'identité ou passeport valide.
- ✓ Grand sac plastique ou 1 sur-sac pour protéger votre sac à dos.
- ✓ Porte gourde, gourde ou Camel-Bak (contenant de minimum 1L).
- ✓ 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 stick à lèvres, avec un indice de protection solaire élevé.

NOTE : le matériel de ski de randonnée alpin n'est pas compris dans le tarif du séjour. Possibilité de louer dans la station ou de venir avec votre propre matériel.

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 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, ainsi que des salons de lecture et télévision. Wifi 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 après le déjeuner au samedi suivant après le déjeuner.
- ✓ Le linge de toilette.
- ✓ L'encadrement des activités choisies par des professionnels diplômés d'Etat (moniteurs ou accompagnateurs en montagne), du lundi 9h au vendredi 17h
- ✓ Les animations en soirée, certains jours de la semaine.
- ✓ Les ski-bus « Auberge Nordique - Le Grand Bornand ».

Le prix ne comprend pas :

- ✓ La carte d'adhésion de 6€.
- ✓ La taxe de séjour de 0,80€ (tarif 2021 – en attente du tarif 2022) par nuit et par adulte de plus de 18 ans.
- ✓ Les boissons et extras.
- ✓ Les transports depuis votre lieu de résidence
- ✓ Les transports pour se rendre au départ des randonnées.
- ✓ Le matériel de ski Alpin de randonnée

ACCES

En train :

TGV - gare d'Annecy (Paris-Annecy 3h30 en TGV), puis trajet en bus jusqu'au Grand-Bornand (32km – réservation possible 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 pour un supplément de 55 € 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 (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**

