

Un duo **original**, mêlant ski de **rando nordique** (SRN) et ski de **rando alpin**, pour découvrir les joies de la neige, hors des sentiers battus.

Les plaisirs de la montée, de la descente, du nordique et de l'alpin, se conjuguent pour vous offrir une magnifique découverte de la montagne en hiver, dans des paysages empreints de grandeur et de silence ! Entre amis, en famille, en couple, tentez cette nouvelle découverte.

Possibilité de privatiser votre prestation.



Séjour tout compris, du dimanche midi au samedi suivant midi.

7 jours / 6 nuits - 5 jours d'activités

Dates : du 21 au 27 janvier et du 10 au 16 mars 2024. Autres dates sur demande.

Niveau : Bonne condition physique

- Niveau alpin : Bon skieurs alpin (piste rouge, non damée).
- Niveau nordic : maîtrise de l'équilibre en toute neige.

Dénivelé : de 400 à 800 m de montée par jour

Matériel inclus : matériel rando nordic. DVA, pelle et sonde fournis si besoin, (ou le vôtre).

Matériel à prévoir : Ski de rando alpin, possibilité de location de matériel dans la station.

Au jour le jour ...

Dimanche

Matinée Accueil et déjeuner à L'Auberge Nordique.
Après-midi Présentation du groupe et du moniteur. **Séance de remise en jambe** pour bien débiter le séjour.
Soirée Présentation du séjour suivie d'un **apéritif de bienvenue**.

Lundi

Randonnée nordique pour une immersion totale en pleine nature hivernale.
Grand balcon des Aravis, tour du Danay ou un autre site de « l'Espace Nordique des Aravis ».
Balade ludique et technique, amélioration des points essentiels de la randonnée hors traces.

Mardi

Randonnée alpine 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 sur un col, lieu de pique-nique. 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 alpine « 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, vous accédez à une crête qui mène au sommet. La descente se fait par l'autre côté, avec plusieurs choix suivant la qualité de la neige et les envies.

Jeudi

Randonnée alpine « Belvédère d'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 descente, suivant les types de neige, perfectionnement de l'utilisation du matériel de sécurité.

Vendredi

Randonnée nordique sur le **plateau des Glières, le plateau des Auges** ou sur le **Grand Balcon SUD des Aravis**, avec panorama sur le Mont-Blanc.

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 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...). Pour se rendre sur le lieu de départ des randonnées ski alpin de rando, 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 surpantalons, 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 Gore-tex.

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

- ✓ Carte d'identité ou 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.
- ✓ Porte gourde, gourde ou CamelBak (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 pour 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 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 6€.
- ✓ La taxe de séjour de 0,80€ (tarif 2023 – en attente du tarif 2024) par nuit et par adulte de plus de 18 ans.
- ✓ Les boissons et extras.
- ✓ Les transports depuis votre lieu de résidence.
- ✓ La carte Nordic Pass pour les skieurs de fond.
- ✓ 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 par adulte (16 ans et +).

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.



CHOUETTE
NATURE

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

Aimez notre
page **Facebook**



Aimez notre
page **Instagram**



Inscrivez-vous à
notre **Newsletter**

