

Un duo **original**, mêlant ski de **rando nordique** 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

Niveau : bonne condition physique

- Niveau alpin : bon skieur (piste rouge, non damée).
- Niveau nordique : maîtrise de l'équilibre en toute neige.

Dénivelé : de 400 à 750 m de montée par jour

Matériel inclus : ski de rando nordique avec peau de phoque.

Matériel à prévoir : ski de rando alpin sur 2 jours, possibilité de location de matériel dans la station.
DVA, pelle et sonde fournis.

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

Mercredi

Journée de repos ou journée de repli en cas de changement de programme pour des raisons météorologiques.

Jeudi

Randonnée alpine au « **Col de Thulle 1900 m** » (+700m).
Le col de Thulle est dans le secteur du Mont-Charvin vers Manigod et le Bouchet Mont-Charvin. Relativement facile et peu fréquenté, il offre une vue magnifique sur ce coin des Aravis.
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.
Retour à l'Auberge dans l'après-midi.

Vendredi

Randonnée alpine au **refuge de la Pointe Percée 2160 m** (+ 750 m).
Départ de la vallée de la Duche. Passage au Col de Borne ronde pour accéder au vallon du Planay, puis au refuge. Amélioration des techniques de montée et descente, suivant les types de neige, perfectionnement de l'utilisation du matériel de sécurité.
Si les conditions le permettent descente jusqu'à l'Auberge en skis, juste devant la porte.

** 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) avec peau de phoque.

Le prix ne comprend pas :

- ✓ La carte d'adhésion de 6€.
- ✓ La taxe de séjour (voir tarif en vigueur) 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 avec un supplément à prévoir.

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**

