

Tout en pratiquant des activités nordiques, profitez de cette fin d'hiver pour préparer idéalement votre saison de trail - course à pied !

Le ski de fond s'impose comme l'un des meilleurs alliés du traileur : il développe l'endurance, renforce les qualités de coordination et permet un travail cardio-vasculaire complet, tout ça sans impact articulaire.

A travers une approche d'entraînement croisé, trail – trail blanc et ski de fond, ce stage offre l'opportunité de varier les plaisirs, d'augmenter progressivement le volume d'entraînement, tout en limitant significativement le risque de blessure.

Dans une ambiance à la fois conviviale et dynamique, vous progressez efficacement tout en posant les bases solides de vos futurs objectifs en trail.



Séjour tout compris, du lundi matin au vendredi midi.

7 jours / 6 nuits - 5 jours d'activités

Niveau : Intermédiaire, vous courrez 2 à 3 fois par semaine, vous êtes capable de monter 500m de D+/h, et (à titre indicatif index UTMB proche de 400). Niveau de ski technique ouvert à tous.

A destination : Des coureurs individuels ou clubs de course à pied, traileurs.

Au jour le jour...

Dimanche

Matin Accueil et déjeuner à L'Auberge Nordique.
Après-midi Distribution du matériel puis après-midi libre.
Soirée Présentation du séjour suivie d'un apéritif de bienvenue.

Lundi

Matin **Trail de mise en jambe** - 10kms - 300m D+.
Après-midi **Ski skating** (1h30 à 2h), travail technique (glisse, équilibre, propulsion, transferts).
Séance d'**étirements**, relaxation en fin de journée.

Mardi

Matin **Echauffement musculaire** et mobilité articulaire.
Trail blanc ou rando raquettes - 12kms - 500 à 600m D+.
Option : dénivelé + efficacité en montée avec utilisation des bâtons.
Après-midi **Ski distance** sur terrain vallonné (2h à 2h30).

Mercredi

Matin **Séance trail circuit fartlek** - 15kms - 400 à 500m D+.
Après-midi Initiation biathlon (carabine laser ou plomb selon site) en format ludique : course + tir.

Jeudi

Journée **Rando** avec pique-nique, **sortie longue** - 15 à 20kms - 600 à 800m D+.
Séance de **Yoga relaxation** en fin de journée.

Vendredi

Matin **Trail en nature** - 12kms - 300 à 400m D+ - sur terrain varié et technique, proprioception, agilité en descente. Ou séance de ski skate. Possibilité de ski libre le vendredi après-midi.

Samedi

Matinée **Libre**, fin du séjour après le déjeuner.

Les plus de ce stage :

- Ateliers de gainage, proprioception, renforcement musculaire, circuit training.
- Séance étirements relaxation, séance de yoga.
- En soirée conférence nutrition et bienfaits de l'eau.

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, L'Auberge Nordique dispose de plusieurs minibus, mais certains déplacements pourront occasionnellement s'effectuer avec les voitures des participants.

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 journées

- ✓ Bonnet.
- ✓ 2 paires de gants ou moufles.
- ✓ Combinaison de ski, tenue de neige.
- ✓ Plusieurs paires de chaussettes.
- ✓ Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent type Goretex et 1 veste polaire ou 1 gros pull.
- ✓ Chaussures de trail et intérieur

Pour les soirées

- ✓ Vêtements de rechange.
- ✓ Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.

Equipement

- ✓ Carte d'identité ou 1 passeport valide.
- ✓ Sac à dos 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 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 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 lundi 9h00 au vendredi 12h00.
- ✓ 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 (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.

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.



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

Aimez notre
page **Facebook**



Aimez notre
page **Instagram**



Inscrivez-vous à
notre **Newsletter**

