

Lancez votre saison avec un stage skating dédié à la technique et à la remise en jambes.

Au programme : alternance d'exercices ciblés, de glisse, conseils personnalisés du moniteur avec analyse vidéo. Une sortie journée sur un autre site d'exception vous sera également proposée.

De plus, afin de mieux connaître les secrets d'une bonne glisse, votre moniteur vous proposera une séance de fartage.

Les + du stage :

- Expérience du haut niveau par le moniteur, partage d'expérience, conseils, travail vidéo
- Conférence le soir : nutrition, kinésithérapeute.
- Atelier fartage



Séjour tout compris, du lundi **après-midi** au vendredi midi.  
5 jours / 4 nuits - 4 jours d'activités

**Niveau :** skateur de niveau moyen à confirmer, en bonne condition physique.

# Au jour le jour ...

## Lundi 14/12

Après midi  
Soirée

Accueil et distribution du matériel à partir de 14h. Installation dans les chambres à 16h.  
Présentation du séjour suivie d'un **apéritif de bienvenue**.

## Mardi 15/12

Matinée  
Après-midi

Présentation du groupe et du moniteur. **Technique skating** : équilibre, pas de patineur, deux temps  
Approfondissement de la technique : **propulsion, transferts, 1 temps, puis mise en pratique**, descente de la vallée du Bouchet.

## Mercredi 16/12

Matinée  
Après-midi

**Mobilité articulaire échauffement** en salle.  
**Prise de vidéo sur les skis puis correction, analyse de la technique.**  
**Ski skate** dans la vallée du Bouchet, optimisation de sa technique par rapport au terrain, fin d'après-midi : **cours de fartage** adaptés, échange sur les différents types de matériel.

## Jeudi 17/12

Journée

« Parcours distance » : **balade exceptionnelle** sur le plateau des Confins ou de Beauregard, axée sur l'endurance.

## Vendredi 18/12

Matinée  
Après-midi

**Mobilité articulaire échauffement** en salle puis séance de **skating technique**  
Fin du séjour après le déjeuner.  
\* Possibilité de ski libre le vendredi après-midi.

**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 sorties de ski

- ✓ Bonnet.
- ✓ 2 paires de gants.
- ✓ Pantalon chaud style Wind Stopper+ un pantalon plus léger.
- ✓ Plusieurs paires de chaussettes.
- ✓ Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent type Goretex et 1 veste polaire ou gros pull.

#### 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.
- ✓ Appareil photo et paire de jumelles (facultatif).
- ✓ **Paires de baskets pour le réveil musculaire**

### 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 **lundi 14/12/26 pour le dîner au vendredi 18/12/26 après le déjeuner.**
- ✓ Le linge de toilette.
- ✓ L'encadrement des activités choisies par des professionnels diplômés d'Etat (moniteurs ou accompagnateurs en montagne), du mardi 15/12/26 à 9h au vendredi 18/12/26 à 12h.
- ✓ 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 2026) 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 dimanche impossible en raison de l'accueil des athlètes de la Coupe du Monde de Biathlon.**

### 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](http://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**

