

Eté 2023

Vous courez sur terrains plats ? Faites confiance à nos experts et expérimentez une première approche du trail en montagne. Vous développerez vos compétences physiques et techniques, vous apprendrez à repérer les tracés, gérer les distances et les temps de récupération. Découvrez les techniques de course en montagne. Un séjour en étoile au cœur des Aravis, pour vous permettre de relever tous les challenges, avec des sorties à la journée et demi-journée.

Pour info : Trail du Bélier (du 25 au 27 août 2023)



Niveau



Dates : du 23 au 29 juillet, du 30 juillet au 5 août, et du 6 au 12 août 2023 - autres dates sur demande.

→ Séjours 7 jours / 6 nuits dont 5 jours d'activité

Marche : 4h à 6h par jour

Dénivelé : 400 à 900m par jour

Conditions : pratique régulière du footing. Séjour accessible à partir de 17 ans.

Au jour le jour...

Dimanche

Matinée : Accueil et déjeuner à L'Auberge Nordique.

Après-midi : Rando découverte de la Vallée du Bouchet.

Soirée : Présentation du séjour suivie d'un **apéritif de bienvenue**.

Lundi

Matinée : Tour de table sur vos attentes du stage et vos objectifs. **Première sortie.**

Travail technique montée descente, apprendre l'utilisation des bâtons !

Distance de 12 km, dénivelé + 450 / - 450m

Après-midi : **Rando découverte de récupération.**

2h30 de marche, dénivelé + 300 / - 300m

Mardi

Matinée : Sortie découverte et conseils sur les **intervalles training**.

Distance de 10 km, dénivelé + 300 / - 300m

Après-midi : **Rando découverte de récupération** ou accès à l'espace bien-être.

2h30 de marche, dénivelé + 300 / - 300m

Soirée : Détente séance étirement et relaxation.

Mercredi

Matinée : Matinée libre. Possibilité de visiter le marché au reblochon du Grand Bornand.

Après-midi et soirée : **Soleil couchant et grillades** au « **Lac de la Cour** » (1440m).

Retour aux lueurs des frontales pour une belle expérience de « fast hiking » en nocturne. 1h30 de marche

Jeudi

Journée : Sortie trail « **A la découverte d'un joli lac de montagne !** »

Distance de 16 km, dénivelé + 900 / - 900 m

Au retour : accès à l'espace bien-être.

Vendredi

Matinée : Découverte du « **Kilomètre vertical de Manigod** » ou autre destination.

Distance de 2 km, dénivelé + 600 / - 600m

Après-midi : Randonnée.

Samedi

Matinée : **Matinée libre**, fin du séjour après le déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

La région des Aravis regorge de sentiers tous plus beaux les uns que les autres. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer d'autres itinéraires ! 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 s'effectuer avec les voitures des participants.**

EQUIPEMENT NECESSAIRE

Vêtements

Pour les randonnées de la journée :

- ✓ Casquette ou chapeau.
- ✓ Paire de gants.
- ✓ Pantalon, short, t-shirts.
- ✓ Chaussettes de marche.
- ✓ Cape de pluie imperméable ou coupe-vent type Goretex + veste polaire ou gros pull.
- ✓ Chaussures de randonnée avec semelles crantées.

Pour la semaine :

- ✓ Vêtements de rechange.
- ✓ Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.
- ✓ Maillot et **serviette de bain supplémentaire** pour accéder à l'espace bien-être ou aller à la piscine du village. (Possibilité de location à L'Auberge Nordique).

Equipement

- ✓ Carte d'identité ou passeport valide.
- ✓ Sac à dos moyen (environ 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.
- ✓ L'Auberge Nordique ne met pas de bouteille plastique dans les paniers repas pique-nique ! Prévoir une gourde ou un contenant pour les randonnées (1,5L minimum).
- ✓ Couteau de poche, gobelet et couverts réutilisables 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 paire de jumelles (facultatif).
- ✓ Paire de bâtons de randonnée (facultatif).
- ✓ Encas énergétiques personnels.

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 : En montagne les écarts de température peuvent être importants si le vent se lève ou si l'orage s'annonce. Il vaut mieux prévoir des vêtements chauds et imperméables même en été.

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, salons lecture et télévision, wifi accessible au rez-de-chaussée, terrains de tennis, beach-volley, pétanque et ping-pong et annexe-tipi à proximité.

Un buffet est à votre disposition pour le petit-déjeuner ainsi que pour vos pique-niques si vous partez à la journée.

Pour une question écoresponsable, le pique-nique ne comprend pas de bouteille d'eau. Pensez à votre gourde !

Les repas du déjeuner et du dîner sont servis en tables communes dans la salle de restaurant, à heures fixes.

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 après le déjeuner. Café le midi et vin à table inclus.
- L'encadrement par les moniteurs et accompagnateurs dans les activités choisies, du dimanche après-midi au vendredi soir selon les programmes.
- L'accès à l'espace bien-être et espace forme à partir de 18 ans.
- Les animations sur certaines soirées.
- Les navettes « Village - Auberge Nordique » durant la saison estivale.
- Linges de lit et de toilette.

Le prix ne comprend pas :

- La carte d'adhésion à l'association de 6€ (obligatoire).
- La taxe de séjour de 0,80€ par nuit et par adulte de plus de 18 ans.
- Les boissons et extras.
- Les transports depuis votre lieu de résidence

ACCES

En train :

Gare d'Annecy (Paris-Annecy 3h40 en TGV), puis trajet en bus jusqu'au Grand-Bornand (32km – réservation 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 et avec supplément.

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**

