

Rando escalade

Été 2024

Vous êtes plutôt rando-rando ou rando escalade ?

Nul besoin de choisir, un stage fait pour allier les deux plaisirs et/ou pour trouver sa voie !

Le massif des Aravis, c'est le paradis des randonneurs, mais aussi des grimpeurs. En plus d'une grande diversité de randonnée, où chacun peut trouver son bonheur, il est aussi doté de superbes parois calcaires, idéal pour bien débiter. Sommets élancés, combes sauvages, belles parois, gouttes d'eau, cannelures... feront le bonheur des marcheurs et des grimpeurs.



Niveau



Dates : toutes les semaines **du 07 juillet au 31 août 2024** – autres dates sur demande.

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

Marche : 5h à 7h par jour

Dénivelé : 600 à 1200m par jour

Niveau : bons marcheurs - niveau en escalade : débutants ou déjà initiés

Séjour accessible à partir de 18 ans.

Au jour le jour...

Dimanche

Matinée : accueil et déjeuner à L'Auberge Nordique.

Après-midi : randonnée prise de contact, proche de l'Auberge, dans la « **Vallée du Bouchet** »

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

Lundi

Matinée : « **école d'escalade** »

Après-midi : temps libre.

Mardi

Journée : au départ de la vallée des Confins, « **Pointe de Tardevant** » (2500m), « **Tête Pelouse** » (2537m), « **Trou de la mouche** » (2453 m) », de superbes sommets au cœur des Aravis, où la vue est toujours aussi époustouflante !
6h à 7h de marche, dénivelé + 1000 à 1200m selon itinéraire.

Mercredi

Matinée : temps libre. Possibilité de visiter le marché au village du Grand-Bornand.

Après-midi : **Via ferrata** de La Clusaz.

Jeudi

Journée : randonnée escalade de la « **Pointe Percée** » ou « **Arête des Bouquetins** »

7h de marche avec un dénivelé de +1050 / -1050m

Vendredi

Journée : au départ du col des Annes, au pied de la Pointe Percée, la « **Pointe de Chombaz** » (2468m), le « **Charvet** » (2538m), la « **Pointe des Carmélites** », ou plus à l'est, la « **Pointe des Arbennes** ». Des sommets sauvages qui encadrent le plus haut sommet des Aravis, entre mer de lapiaz et alpages verdoyants, sur des itinéraires variés, souvent aériens, sans être trop engagés !

6h à 7h de marche, dénivelé + 800m à 1200m selon itinéraire.

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 du J2- J4-J5 **tous les déplacements devront s'effectuer avec les voitures des participants**. Regroupement et partage des frais entre les participants.

Obligatoire : il appartient aux participants d'être assurés pour l'activité « Escalade et via ferrata ».

Attention, départ matinaux J2 et J5 : ce stage ne peut pas convenir aux personnes ayant à eux seuls la charge d'un enfant P'tits loups ou Trappeurs.

Niveau des participants : sur place, nos guides 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 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 1 passeport valide.
- ✓ Sac à dos (environ 40 litres).
- ✓ Une paire de chaussures de montagne permettant l'utilisation de crampons.
- ✓ Une paire de guêtres.
- ✓ Un masque de ski.
- ✓ Une lampe frontale (facultatif).
- ✓ 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).
- ✓ Paire de bâtons de randonnée (facultatif).
- ✓ Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable).
- ✓ Tube de crème solaire et 1 stick à lèvres, très haute protectrice.
- ✓ Vivres de courses personnelles.

Mis à disposition par le guide : 1 casque - 1 baudrier avec un mousqueton à vis - 1 paire de chausson d'escalade - Longe via ferrata

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**

