

Rando trail - fast hiking

Été 2024

Entre la randonnée classique et le trail, découvrez une nouvelle façon de randonner !

Un sac à dos léger pour une randonnée dynamique en petit groupe, rapide mais sans courir.

Les plus de ce séjour : de très belles randonnées avec de beaux sommets, des grandes boucles, une initiation au fast-hiking et des conseils techniques pour progresser.

Sans oublier que vous pourrez profiter d'un peu de temps libre pour vous reposer, vous détendre dans l'espace bien-être ou à la piscine du Grand-Bornand !



Niveau



et

Dates : toutes les semaines du 21 au 27 juillet, du 4 au 10 août et du 11 au 17 août 2024.

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

Marche : de 5h à 7h par jour

Dénivelé : 800 à 1400 m par jour

Au jour le jour...

Dimanche

Matinée : accueil et déjeuner à L'Auberge Nordique.

Après-midi : randonnée prise de contact, dans « **la vallée du Bouchet** ».

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

Lundi

Journée : en direction du col de la Colombière, au cœur du massif du Bargy-Jalouvre, sur le territoire des bouquetins et du gypaète barbu !

« **Combe sauvage** », « **Jalouvre** », « **Grand Bargy** » ou pourquoi pas « **la Traversée de la pointe de l'Almet** » pour cette première randonnée ?

5h à 7h de marche, dénivelé + 750 à 1200 m selon itinéraire.

Mardi

Journée Fast-Hiking : au départ de la vallée des Confins, un grand classique des Aravis parmi le « **Trou de la mouche** », la « **Porte des Aravis** » ou encore la « **Pointe de Tardevant** », qui offrent des magnifiques panoramas sur le Mont-Blanc.

4h à 5h de marche, dénivelé + 900 à 1100 m selon itinéraire.

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** » (retour en nocturne possible)

2h30 de marche, dénivelé + 400m

Jeudi

Journée : Cap sur un beau sommet des Aravis sud la « **Tournette** » ou le « **Charvin** ».

Un bon dénivelé avec pour récompense vue panoramique sur le Mont Blanc, ... à moins que votre accompagnateur préfère vous faire découvrir une autre montagne, proche des Aravis !

5h à 7h de marche, dénivelé + 1000 à 1400m selon itinéraire.

Vendredi

Journée : au départ du col des Annes « **la grande traversée orientale des Aravis** » jusqu'aux alpages de Romme (+ 1400m) ou la Grande boucle du « **Tour de la pointe Percée** » (+ 1750m).

5h à 7h de marche, 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, L'Auberge Nordique dispose de plusieurs minibus, **mais certains déplacements pourront s'effectuer avec les voitures des participants**.

Attention, certains jours le départ peut être un peu plus matinal, et non compatible aux personnes ayant à eux seuls la charge d'un enfant.

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.
- ✓ Coupe-vent type Goretex + veste polaire.
- ✓ Chaussures de randonnée, type trail de montagne 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.
- ✓ **Petit Sac à dos et porte gourde.**
- ✓ 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 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.
- ✓ 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**

