

Vivez une expérience unique et faites vos traces dans les Aravis !

En fonction des conditions et des groupes, le programme ciblera plusieurs itinéraires emblématiques des Aravis, tous plus beaux les uns que les autres. Le petit plus ? séjour en petits groupes de 3 à 6 personnes.

Vivez une belle expérience montagne, entre amis, en famille, en couple ... Possibilité de privatiser cette prestation.



Séjour tout compris, du dimanche au samedi suivant midi.  
7 jours / 6 nuits (4 jours d'activité ski de randonnée - 1 jour de repos)

**Dates :** du 28 janvier au 03 février et du 10 au 16 mars 2024 - Autres dates sur demande.

**Niveau :** voir si après.

**Groupe :** Petits groupe de 3 à 6 personnes max

**Matériel fourni :** DVA, pelle et sonde.

**Matériel à prévoir :** skis de randonnée alpins et autres matériel utile à la pratique, possibilité de location de matériel dans la station.

# Au jour le jour ...

## Niveau 2 :

Initiez-vous à la discipline « ski de rando ».

Faites connaissance avec cette belle discipline, sur des itinéraires d'initiations avec des descentes sur pistes damées (ou à proximité), en demi-journées ou petites journées.

**Conditions :** accessible aux bons skieurs à l'aise sur pistes rouges, ayant peu ou pas d'expérience du ski hors-pistes. 3 à 4 heures de ski de rando par jour et de 300m à 500m de D+.

Après-midi détente libre. Accès espace forme inclus.

## Niveau 3 :

Continuez à progresser sur de petits itinéraires de rando, mais avec des descentes en toute neige, tout terrain. Maîtrisez la conversion amont, la technique en toute neige, les principes de sécurité en hors-piste et l'initiation à la recherche en avalanche (DVA).

**Conditions :** accessible aux bons skieurs toutes neiges et ayant déjà une première expérience du ski de rando. 4 à 5 heures de ski de rando par jour et de 500m à 700m de D+.

Au retour des randos : Temps libre, accès espace forme inclus.

## Niveau 4 :

Découvrez la pointe de Balafrasse, le trou de la mouche, la pointe des Carmélites ou encore d'autres itinéraires avec de belles grimpettes, où les efforts sont largement récompensés par la beauté des paysages et le plaisir de la descente.

**Conditions :** accessible aux très bons skieurs, en bonne conditions physique, sachant évoluer sur neige difficile et ayant plusieurs expériences du ski de rando. 5 à 7 heures de ski de rando par jour et de 700m à 1000m de D+.

Au retour des randonnées, pour optimiser la récupération, en fin d'après-midi, accès à l'espace bien-être (inclus) avec possibilité de massage (en supplément – réservation en amont).

## Samedi

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

\* Possibilité de ski libre le samedi matin.

**Important :** Le programme est donné à titre indicatif. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs 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, les trajets devront s'effectuer avec les voitures des participants, en co-voiturage.

**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 : gants légers type ski de fond et gants chauds.
- ✓ Pantalon de ski type surpantalon, collants ou sous-vêtements techniques.
- ✓ Plusieurs paires de chaussettes, t-shirts respirant manches longues, sous-pulls respirant, soft-shell « Wind stopper » ou doudoune légère ou polaire.
- ✓ 1 coupe-vent type Goretex.

#### 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

- ✓ Skis, chaussures, bâtons, peaux, couteaux (bien essayer les chaussures). Si vous les louer, demandez nous conseil.
- ✓ Carte d'identité ou passeport valide.
- ✓ Grand sac plastique ou 1 sur-sac pour protéger votre sac à dos.
- ✓ Porte gourde, gourde ou Camel-Bak (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.

**NOTE : le matériel de ski de randonnée alpin n'est pas compris dans le tarif du séjour. Possibilité de louer dans la station ou de venir avec votre propre matériel.**

### 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 après le déjeuner au samedi suivant après le déjeuner.
- ✓ Le linge de toilette.
- ✓ L'encadrement des activités choisies par des professionnels diplômés d'Etat, du lundi matin au vendredi soir avec le mercredi de libre (possibilité de changement en raison des conditions météo).
- ✓ Les animations en soirée, certains jours de la semaine.
- ✓ Les ski-bus « Auberge Nordique - Le Grand Bornand ».

### Le prix ne comprend pas :

- ✓ La carte d'adhésion de 6€.
- ✓ La taxe de séjour de 0,80€ (tarif 2021 – en attente du tarif 2022) par nuit et par adulte de plus de 18 ans.
- ✓ Les boissons et extras.
- ✓ Les transports depuis votre lieu de résidence
- ✓ Les transports pour se rendre au départ des randonnées.
- ✓ Le matériel de ski Alpin de randonnée

## 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 pour un supplément de 55 € la demi-pension.

### 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.



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

Aimez notre  
page **Facebook**



Aimez notre  
page **Instagram**



Inscrivez-vous à  
notre **Newsletter**

