L'AUBERGE NORDIQUE

Hiver

Non-voyant

Une semaine sans soucis !

Pour débuter en ski de fond ou perfectionner votre technique, profitez d'un judicieux mélange de séances techniques et de sorties promenades sur pistes balisées.
Cours individualisé : un moniteur pour deux personnes.
En cas d'un nombre insuffisant de participants, le programme sera adapté en demi-journée afin d'assurer le maintien du stage.

Séjour tout compris, du dimanche midi au samedi suivant midi.
7 jours / 6 nuits - 5 jours d'activités (pour 2 personnes)

Niveau : public non-voyant ou mal voyant.

Conditions : un moniteur pour 2 personnes. En cas d'un nombre insuffisant de participants, le programme sera adapté en demi-journée afin d'assurer le maintien du stage.

Recommandation : pour tous les moments de vie collective à l'Auberge Nordique, Il est conseillé aux personnes non-voyantes ou mal-voyantes de venir accompagner.

LE GRAND BORNAND

Connectez-vous nature

CAPFRANCE

Au jour le jour …

Dimanche

Matinée	Accueil et déjeuner à L'Auberge Nordique.
Après-midi	Présentation de votre binôme et de votre moniteur. **Séance d'initiation ou de remise en jambe**.
Soirée	Présentation du séjour suivie d'un **apéritif de bienvenue**.

Lundi

Matinée	**Séance techniques** et **ludiques** de ski de fond **avec mise en confiance.**
Après-midi	**Randonnée ski de fond**, découverte de l'environnement montagnard.

Mardi

Matinée	**Séance techniques** et **ludiques** de ski de fond **avec mise en confiance.**
Après -midi	**Randonnée ski de fond**, découverte de l'environnement montagnard.

Mercredi

Matinée	**Matinée libre**. Possibilité de visiter le marché au reblochon du Grand Bornand.
Après-midi	**Randonnée ski de fond**, descente de la vallée du Bouchet.

Jeudi

Journée	**Randonnée journée** « Le plateau des Confins », site exceptionnel de glisse, niché au pied de la chaîne des Aravis.

Vendredi

Matinée	Descente, virages, freinage, jeux …
Après-midi	**Rando balade** à la découverte d'un nouveau site de « l'Espace Nordique des Aravis ».

Samedi

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

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…).

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 lèvre, avec un indice de protection solaire élevé.
- ✓ Appareil photo et paire de jumelles (facultatif).

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 pour le déjeuner au samedi suivant après le déjeuner.
- ✓ Le linge de toilette.
- ✓ L'encadrement des activités choisies par des professionnels diplômés d'Etat (moniteurs ou accompagnateurs en montagne), du dimanche 14h30 au vendredi 17h (mercredi matin libre).
- ✓ 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€ (voir tarif en vigueur) 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 samedi possible sur demande avec un supplément à prévoir.

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.

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**