

Ski de randonnée

Faites votre trace dans les Aravis !

Enfin une semaine de ski de randonnée pour découvrir cette activité de montagne, qui grâce au matériel, se démocratise.

Alliant le côté sport de la montée, la beauté des paysages silencieux et le plaisir du virage à la descente avec les conseils d'un moniteur de ski passionné, tentez ...



Séjours 7 jours / 6 nuits dont 5 jours d'activités

Niveau : Bon skieur alpin (aisance pour descendre sur toutes neiges) et bonne condition physique pour la montée.

Matériel : Matériel de sécurité fourni (DVA, pelle et sonde).
Possibilité de location de matériel de ski dans la station (120 €).
Encadrement : Jean-Marc Thomet, moniteur de ski ESF spécialisé

Dates : Du 22 au 28 Mars 2020.

A partir de 909€.

Au jour le jour...

Dimanche

- Matinée** Accueil (entre 9h et 12h) et déjeuner à l'Auberge
- Après-midi** Présentation du groupe et du moniteur.
Réglages des skis et chaussures, vérification des peaux, matériel de sécurité...Familiarisation avec le matériel sur pistes hors- pistes de la station. Initiation, entraînement aux bases de secours en avalanche, message d'alerte...
- Soirée** Retour à l'Auberge suivi d'une présentation du séjour et d'un **apéritif de bienvenue**

Lundi

- Matinée** Randonnée « Le Roc des tours » 1998m (+ 700m)
Sur le versant sud de la vallée du Chinailon, face à la chaîne des Aravis et à la chaîne du Mt Blanc...Facile, modulable, surprenant et intéressant, cette première rando est un plaisir...

Mardi

- Matinée** Randonnée « **Belvédère de la pointe percée** » (+600m)
Un cadre magnifique. Les pistes sont là au début mais finalement il y a moyen de les oublier en passant rendre visite à St Jean d'Espagne, puis en s'élevant dans la combe de l'Almet jusqu'au belvédère centrale de la Pointe Percée 2750m, la reine des lieux.

Mercredi

- Matinée** Ski de piste / hors-piste en station pour travailler la technique de descente et avaler les km.

Jedi

- Journée** **Sommet des Aravis** : Tête Pelouse 2535m (depuis les Confins, +1100m ou depuis les remontées mécaniques, +450m)
En « intégrale » depuis le bas ou en accès depuis un télésiège au moyen d'une traversée, tête Pelouse est LE sommet du ski de rando dans les Aravis. Une longue descente de 1000 m nous attend dans la combe de Grand Crêt...ces fameuses combes des Aravis...

Vendredi

- Matinée** **Tête d'Auferand** – Colombière (+ 600 m)
Après avoir suivi la route invisible et enneigée de l'été pour atteindre le col de la Colombière, secteur sauvage et isolé ascension sur des crêtes panoramiques étonnantes dominant le monde...

Samedi

- Matinée** **Possibilité de ski libre le matin**, fin du séjour après le déjeuner.



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...).

EQUIPEMENT NECESSAIRE

Vêtements

Pour les randonnées à ski

- ✓ Bonnet léger, bandeau type « Buff » et casquette.
- ✓ 2 paires de gants : gant léger type ski de fond et gant chaud.
- ✓ Pantalon de ski type surpantalon, collants ou sous-vêtements techniques.
- ✓ Chaussettes de ski anti-friction, t-shirts respirant manches longues, sous-pulls respirant, soft-shell « Wind stopper » ou doudoune légère ou polaire.
- ✓ 1 coupe-vent type « Goretex ».

Pour la soirée

- ✓ Vêtements de rechange, chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.
- ✓ Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.
- ✓ Maillot et serviette de bain (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 1 passeport valide.
- ✓ Sac à dos (20 à 30 litres) pour les affaires de la journée et le pique-nique.
- ✓ Gourde (1,5L minimum) ou « Camelbak ».
- ✓ Couteau pliant.
- ✓ Lunettes de soleil (indice CE 3 ou 4 indispensable).
- ✓ Tube de crème solaire et 1 stick à lèvres, avec un indice de protection solaire élevé.

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 : Au printemps, en montagne, les écarts de température peuvent être importants. La météo peut encore être très hivernale ou printanière. Prévoyez pour toutes les températures.

RESTAURATION ET HEBERGEMENT

Hébergement en chambres confortables de 2 à 5 personnes, individuelles ou familiales, dans un style montagnard. L'Auberge Nordique met à votre disposition divers équipements de loisirs : espace bien-être avec sauna, hammam, jacuzzi, grotte de sel et espace cardio, salons lecture et télévision, wifi gratuit 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 moniteurs diplômés d'Etat, du dimanche 14h30 au vendredi 17h (selon le programme ci-dessus).
- ✓ Les animations en soirée, certains jours de la semaine.
- ✓ Les navettes « Auberge Nordique - Le Grand Bornand ».
- ✓ Equipement complet de ski de fond (norme Salomon SNS Pilot).

Le prix ne comprend pas :

- ✓ La carte d'adhésion de 5€.
- ✓ 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

TGV - gare d'Annecy (Paris-Annecy 3h30 en TGV), puis trajet en bus jusqu'au Grand-Bornand (32km - tarif 16€ aller/retour par personne) - Voyages Crolard (tél. 04 50 45 08 12- www.voyages-crolard.com).

* Attention aux correspondances des trains et des bus dans la planification de votre trajet. Arrivée le samedi possible sur demande pour un supplément de 52 € 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 (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

