

L'AUBERGE
NORDIQUE

Non-voyant

Une semaine sans soucis !

Cours individualisé : un moniteur pour deux personnes.

Pour débiter en ski de fond ou perfectionner votre technique, profitez d'un judicieux mélange de séances techniques et de sorties promenades sur piste balisée.



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

Niveau : Tout public.

Dates : Du 21 au 26 décembre 2020 - toutes les semaines du 3 au 23 janvier 2021
- du 14 au 20 mars 2021- *Autres périodes sur demande*

A partir de 1039€.

Au jour le jour...

Dimanche

- Matinée Accueil (entre 9h et 12h) 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 Retour à L'Auberge Nordique suivi d'une présentation du séjour et d'un apéritif de bienvenue.

Lundi

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

Mardi

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

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 de Beauregard ».

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 **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 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 + 1 pantalon plus léger.
- ✓ Plusieurs paires de Chaussettes.
- ✓ Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent type Goretex et 1 veste polaire ou 1 gros pull.

Pour la soirée

- ✓ 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 1 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 1 stick à lèvres, avec un indice de protection solaire élevé.
- ✓ Appareil photo et 1 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, jacuzzi, grotte de sel et espace cardio, salons 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 moniteurs diplômés d'Etat, 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€ 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) :

Voyages Transdev-Crolard - 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**

