

Eté 2021

Une découverte tranquille et sereine de l'escalade et de l'Alpinisme.

Vous avez envie d'aller voir plus haut ? De découvrir le monde de l'escalade avec ses parois rocheuses et ses grands espaces ? Ce stage est fait pour vous !

Ecole d'escalade, via ferrata, voies calcaires et rando glaciaire pour toucher du doigt le monde de la haute montagne !

Ce stage est accessible à toute personne souhaitant pratiquer ou découvrir le monde de l'alpinisme.

Le + : une découverte unique
de la haute montagne



Niveau



Dates : toutes les semaines **du 31 mai au 25 septembre 2021**

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

Marche : 5h à 9h par jour

Dénivelé : 600 à 1700m par jour

Niveau : bons marcheurs - niveau en escalade : débutants ou déjà initiés

Séjour accessible à partir de 18 ans.

Au jour le jour...

Dimanche

Matinée : Accueil et déjeuner à L'Auberge Nordique.

Après-midi : « **Le Roc des Arces** » (1750m)

Sommet panoramique : Le Grand Bornand et la vallée de Thônes - Dénivelé + 400 / - 400m

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

Lundi

Matinée : « **Ecole d'escalade** »

Après-midi : temps libre

Mardi

Journée : Voies d'escalade de plusieurs longueurs sur la falaise de « **La Colombière** »

Mercredi

Matinée : Matinée libre. Marché au Grand Bornand village.

Après-midi : Via ferrata de La Clusaz

Judi

Journée : Rando escalade « **La Pointe Percée** » ou « **Arête des Bouquetins** »

7h de marche, dénivelé + 1050 / - 1050m

Vendredi

Journée : Rando glaciaire au « **Col d'Entrèves** », dans le **massif du Mont Blanc**.

5h de marche, dénivelé + 500 / - 500m

Samedi

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

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

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 **tous les déplacements devront s'effectuer avec les voitures des participants**. Regroupement et partage des frais entre les participants.

Obligatoire : il appartient aux participants d'être assurés pour l'activité haute montagne.

Frais à prévoir en plus :

- ✓ Frais de transport + Tunnel du mont Blanc + Remontée mécanique + Remontée mécanique du guide (environ 60 €)
- ✓ Location des crampons : environ 10 €/jour.
- ✓ Location chaussures d'alpinisme : environ 12 €/jour

EQUIPEMENT NECESSAIRE

Vêtements

Pour les randonnées d'alpinisme :

- ✓ Un pantalon de montagne + un collant ou sur-pantalon
- ✓ Un T-shirt (+ un de rechange) + un sous pull
- ✓ Une paire de chaussette de montagne
- ✓ Une fourrure polaire ou un pull
- ✓ Une mini doudoune ou une deuxième fourrure polaire
- ✓ Un coupe-vent type Goretex avec capuche
- ✓ Un bonnet ou un bandeau
- ✓ Un tour de cou en polaire
- ✓ Une casquette ou un bob
- ✓ Une très bonne paire de gants

Pour la semaine :

- ✓ Vêtements de rechange.
- ✓ Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.
- ✓ Linge de toilette supplémentaire (pour utiliser le sauna ou aller à la piscine du village -possibilité de location sur place).
- ✓ Maillot et serviette de bain (pour utiliser le sauna ou aller à la piscine du village).

Equipement

- ✓ Carte d'identité ou 1 passeport valide.
- ✓ Sac à dos (environ 40 litres).
- ✓ Une paire de chaussures de montagne permettant l'utilisation de crampons.
- ✓ Une paire de guêtres.
- ✓ Un masque de ski.
- ✓ Une lampe frontale (facultatif).
- ✓ Une gourde ou contenant pour randonnée (1,5L minimum).
- ✓ Paire de bâtons de randonnée (facultatif).
- ✓ Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable).
- ✓ Tube de crème solaire et 1 stick à lèvres, très haute protectrice.
- ✓ Vivres de courses personnelles.

-> Les pique-niques des repas de midi seront fournis par L'Auberge Nordique.

-> **Mis à disposition par le guide** : 1 piolet - 1 casque - 1 baudrier avec un mousqueton à vis - 1 paire de chausson d'escalade - Longe via ferrata

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)

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, 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. 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.
- ✓ L'encadrement des activités choisies, par des accompagnateurs en montagne diplômés d'Etat, du dimanche 14h30 au vendredi 17h (mercredi matin libre).
- ✓ Le linge de toilette
- ✓ Les animations en soirée, certains jours de la semaine.
- ✓ Les navettes « L'Auberge Nordique - Le Grand Bornand ».
- ✓ Le « Pass Loisirs Aravis » : un crédit de 15 unités pour profiter des équipements de loisirs des stations des Aravis (tir à l'arc, luge d'été, télécabines, espace aquatique...).

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

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 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.



CHOUETTE
NATURE

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

