

Été 2021

L'ascension du Mont-Blanc : une des plus belles courses d'alpinisme au monde !

Mais pourquoi fait-il tant rêver ?

Est-ce pour l'extraordinaire aventure humaine, les panoramas à couper le souffle, le dépassement de soi, ou pour la sensation indescriptible de se trouver sur le toit de l'Europe, à 4810 mètres ? Probablement un subtil mélange de tout cela !

Un stage sur mesure spécial « Mont Blanc » une semaine pour vous aider à atteindre votre objectif, afin de profiter pleinement de cette ascension emblématique.



Le + : **VOTRE** rendez-vous sur le toit de l'Europe !

Niveau



Dates : toutes les semaines **du 13 juin 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 : très bons marcheurs

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 et mardi - Départ pour 2 jours

Lundi : accès télécabine de Tour - Refuge Albert 1^{er} / nuitée au refuge

3h de marche, dénivelé + 600 / plus école de glace

Mardi : Aiguille du Tour ou Tête Blanche, retour à L'Auberge Nordique

7h de marche, dénivelé + 800 / - 1400m

Mercredi, jeudi et vendredi - Départ pour 3 jours

Mercredi : départ à 10h - TMB jusqu'au Nid d'Aigle puis montée au refuge de Tête Rousse / nuitée au refuge

3h de marche, dénivelé + 800m

Jeudi : ascension du Mont Blanc / nuitée au refuge du Gouter

8h de marche, dénivelé + 1700 / - 800m

Vendredi : descente du refuge du Gouter - Retour à L'Auberge Nordique

4h de marche, dénivelé - 1400m

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 annexes à prévoir en plus :

- ✓ Remontée mécanique du Tour : 35 €
- ✓ DP au refuge Albert 1er : 80 €
- ✓ Train du Mt Blanc : 40 €
- ✓ DP au refuge de Tête Rousse : 100 €
- ✓ DP refuge du Gouter : 115 €
- ✓ Frais refuge et remontée du Guide 150 €

- ✓ Location des crampons : environ 10 €/jour.
- ✓ Location chaussures d'alpinisme : environ 12 €/jour
- ✓ Déplacement en voiture 2 fois dans la vallée de Chamonix
- ✓ Gouter du jeudi au retour du Mont Blanc et casse-croute du jeudi et vendredi midi

EQUIPEMENT NECESSAIRE

Vêtements

Pour les randonnées d'alpinisme :

- ✓ Un pantalon de montagne + un surpantalon
- ✓ 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
- ✓ Un tour de cou en polaire
- ✓ Une casquette ou un bob
- ✓ Une très bonne paire de gants
- ✓ Une deuxième 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 crampons (ajustés aux chaussures) location à St Jean Sport.
- ✓ Une paire de guêtres.
- ✓ Un masque de ski.
- ✓ Une lampe frontale (piles neuves).
- ✓ Une gourde ou contenant pour randonnée (1,5L minimum).
- ✓ Paire de bâtons de randonnée (facultatif).
- ✓ Un drap sac (obligatoire aux refuges)
- ✓ 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 pour ascension de l'Aiguille du Tour et Mont Blanc.**
- ✓ Gouter du jeudi soir au retour du Mont Blanc et pique-nique pour le repas de vendredi midi.

-> **Mis à disposition par le guide** : 1 piolet - 1 casque - 1 baudrier avec un mousqueton à vis

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.



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

