

# Fiche séjour

## PROGRAMME

### **Dimanche**

Matinée : accueil et déjeuner.

Après-midi : randonnée "Alpages des Frasses Jacquier".

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

### **Lundi**

Matinée : Présentation de votre séjour Plantes. Découverte du monde végétal par les sens. Apprendre à reconnaître les plantes (photographie, herbier. ..)

Après-midi : Randonnée cueillette pour une infusion goûter. Apprendre à sécher les plantes.

2h de marche, dénivelé + 250 / -250m

### **Mardi**

Journée : Randonnée dans les prairies alpines : découverte des plantes sauvages culinaires, leur usage traditionnel dans les alpages, cueillette et retour à l'auberge pour cuisiner des petits mets.

4h de marche, dénivelé + 500 / - 500m

### **Mercredi**

Matinée : matinée libre. Possibilité de visiter le marché au reblochon du Grand Bornand.

Après-midi et soirée : Soleil couchant et grillades au « Lac de la Cour » (1440m).

2h de marche, dénivelé + 250 / -250m

### **Jedi**

Journée : Randonnée dans les prairies alpines Découverte des plantes sauvages médicinales, (anti-inflammatoire, digestive, respiratoire...) puis retour à L'Auberge pour la confection d'une huile de massage ou d'un baume.

4h de marche, dénivelé + 500 / - 500m

### **Vendredi**

Matinée : Rando cueillette pour préparation de l'atelier cuisine.

2h de marche, dénivelé + 250 / -250m

Après-midi : Atelier culinaire.

### **Samedi**

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

---

**Important** : Le programme est donné à titre indicatif.

La région des Aravis regorge de sentiers tous plus beaux les uns que les autres. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer d'autres itinéraires ! 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, la Maison dispose de plusieurs mini-bus, mais certains déplacements pourront s'effectuer avec les voitures des participants.

## CARACTÉRISTIQUES DU SÉJOUR

- Niveau des participants : sur place, nos accompagnateurs sont les meilleurs juges. Si un participant ne répond pas aux critères de niveaux précisés, il pourra se voir proposer un stage plus adapté !
- Marche : 2h à 5h par jour.
- Dénivelé : 200 à 700m par jour.

## ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

### **Pour les randonnées :**

- Casquette ou chapeau.
- Paire de gants.
- Pantalon, short, t-shirts.
- Chaussettes de marche.
- Cape de pluie imperméable ou coupe-vent type Goretex + veste polaire ou gros pull.
- Chaussures de randonnée avec semelles crantées.
- Carte d'identité ou passeport valide.
- Sac à dos moyen (environ 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.
- Gourde pour les randonnées - 1,5L minimum (Le centre ne met pas de bouteille plastique dans les paniers repas pique-nique).
- Couteau de poche, gobelet et couverts réutilisables 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 paire de jumelles (facultatif).
- Paire de bâtons de randonnée (facultatif).

**Pour la semaine :**

- Vêtements de rechange.
- Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.
- Maillot et serviette de bain supplémentaire pour accéder à l'espace bien-être ou aller à la piscine du village (possibilité de location).

**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:** *En montagne les écarts de température peuvent être importants si le vent se lève ou si l'orage s'annonce. Il vaut mieux prévoir des vêtements chauds et imperméables même en été.*

## RESTAURATION

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, à heures fixes. Le chef vous propose une cuisine familiale et équilibrée, agrémentée de produits et plats régionaux.

## ÉQUIPEMENTS DU CENTRE A VOTRE DISPOSITION

- Espace bien-être : Bain à remous, sauna, hammam, grotte de sel, solarium, terrasse panoramique, cabine de soins avec possibilité de massage (en supplément - sur réservation) et espace sport.
- Bar & salons : Un bar chaleureux et convivial, une salle télévision, deux salles d'animation, une bibliothèque et des jeux de société à disposition.
- Local à chaussures et séchoir à vêtements.
- Wifi dans les parties communes.
- Machine à laver et sèche-linge.
- Terrains de sport : pétanque, beachvolley, tennis et table de ping-pong.