

Fiche séjour

PROGRAMME

Dimanche

Matinée : accueil et déjeuner.

Après-midi : randonnée prise de contact, dans «la vallée du Bouchet »

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

Lundi

Matinée : « école d'escalade »

Après-midi : temps libre.

Mardi

Journée : au départ de la vallée des Confins, « Pointe de Tardevant » (2500m), « Tête Pelouse » (2537m), « Trou de la mouche » (2453 m) », de superbes sommets au cœur des Aravis, où la vue est toujours aussi époustouflante !

6h à 7h de marche, dénivelé + 1000 à 1200m selon itinéraire.

Mercredi

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

Après-midi : Via ferrata de La Clusaz.

Jedi

Journée : randonnée escalade de la « Pointe Percée » ou « Arête des Bouquetins »

7h de marche avec un dénivelé de +1050 / -1050m.

Vendredi

Journée : au départ du col des Annes, au pied de la Pointe Percée, la « Pointe de Chombaz » (2468m), le « Charvet » (2538m), la « Pointe des Carmélites », ou plus à l'est, la « Pointe des Arbennes ». Des sommets sauvages qui encadrent le plus haut sommet des Aravis, entre mer de lapiaz et alpages verdoyants, sur des itinéraires variés, souvent aériens, sans être trop engagés !

6h à 7h de marche, dénivelé + 800m à 1200m selon itinéraire.

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, L'Auberge Nordique dispose de plusieurs mini-bus, mais certains déplacements pourront s'effectuer avec les voitures des participants.

Obligatoire : il appartient aux participants d'être assurés pour l'activité « Escalade et via ferrata ».

Attention, départ matinaux J2 et J5 : ce stage ne peut pas convenir aux personnes ayant à eux seuls la charge d'un enfant P'tits loups ou Trappeurs.

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 : 5h à 7h par jour.
- Dénivelé : 600 à 1200m 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 (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).
- 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 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 personnels.

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

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.