

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

Journée : dans la vallée du Chinailon et de ses alpages. « Le plateau de Samance », « les chalets de la Tannaz » ou « le tour du Lachat » -> des randonnées en boucle, faciles, pour démarrer la semaine en douceur !

5h de marche, dénivelé + 500 à 700 m selon itinéraire.

Mardi

Journée : au Départ de la Vallée des Confins, au pied de la chaîne des Aravis. « Grand balcon des Aravis », « circuit de la Bombardelle » ou « sommet du Danay » -> des randonnées au cœur des Aravis pour aller un peu plus haut !

5h30 de marche, dénivelé + 500 à 700m selon itinéraire.

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

Jeudi

Journée : petite escapade par le col des Aravis et cap sur le versant sud, avec des points de vue inoubliables sur le massif du Mont Blanc. Randonnée panoramique avec « le Balcon sud des Aravis » ou « le Col du Jaillet ».

5h de marche, dénivelé + 500 à 650 m selon itinéraire.

Vendredi

Journée : randonnée en boucle sur les « crêtes de la Duché », ou au départ du Col des Annes, jusqu'au « Refuge de la Pointe Percée » (2150m), dans un univers plus alpin !

5h30 de marche, dénivelé + 600 à 700m 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.

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 : 4h à 6h par jour.
- Dénivelé : 400 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.