

# 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 : en direction du col de la Colombière, au cœur du massif du Bargy-Jalouvre, sur le territoire des bouquetins et du gypaete barbu ! « Combe sauvage », « Jalouvre », « Grand Bargy » ou pourquoi pas « la Traversée de la pointe de l'Almet » pour cette première randonnée ?

5h à 7h de marche, dénivelé + 750 à 1200 m selon itinéraire.

### Mardi

Journée Fast-Hiking : au départ de la vallée des Confins, un grand classique des Aravis parmi le « Trou de la mouche », la « Porte des Aravis » ou encore la « Pointe de Tardevant », qui offrent des magnifiques panoramas sur le Mont-Blanc.

4h à 5h de marche, dénivelé + 900 à 1100 m 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 » (retour en nocturne possible).

2h30 de marche, dénivelé + 400m.

### Jeudi

Journée : Cap sur un beau sommet des Aravis sud la « Tournette » ou le « Charvin ». Un bon dénivelé avec pour récompense vue panoramique sur le Mont Blanc, ... à moins que votre accompagnateur préfère vous faire découvrir une autre montagne, proche des Aravis !

5h à 7h de marche, dénivelé + 1000 à 1400m selon itinéraire.

### Vendredi

Journée : au départ du col des Annes « la grande traversée orientale des Aravis » jusqu'aux alpages de Romme (+ 1400m) ou la Grande boucle du « Tour de la pointe Percée » (+ 1750m).

5h à 7h de marche, 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.

*Attention, départs matinaux certains jours : ce stage ne peut pas convenir aux personnes ayant à eux seuls la charge d'un enfant.*

## 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 : 800 à 1400m par jour.

## ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

### **Pour les randonnées :**

- Casquette ou chapeau.
- Paire de gants.
- Pantalon, short, t-shirts.
- Chaussettes de marche.
- Coupe-vent type Goretex + veste polaire.
- Chaussures de randonnée, type trail de montagne avec semelles crantées.
- Carte d'identité ou passeport valide.
- Petit sac à dos et porte gourde.
- 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).
- 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.
- Encas énergétiques personnels.

**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.