

SÉJOUR RANDONNÉE

MONTAGNES DES ARAVIS

LE PROGRAMME

Dimanche

Matin : Accueil et déjeuner.

Après-midi : randonnée de 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, sur le territoire des bouquetins et du gypaète barbu ! Lors de cette première journée de randonnée, testez votre pied montagnard au cœur du massif du Bargy-Jalouvre. Roc des Tours, Lac de Lessy, Lac de Peyre, Petit Bargy ou pourquoi pas la Pointe de l'Almet pour notre première randonnée ?

5h à 6h de marche, dénivelé + 750 à 900 m selon itinéraire.

Mardi

Journée au départ de la vallée des Confins, un grand classique des Aravis avec la combe de Tardevant et son lac. Ou pourquoi pas des randonnées plus sauvages : la combe de la Grande Forcle et son grand névé, ou la porte des Aravis avec sa grande et spectaculaire brèche qui offre un magnifique panorama.

6h de marche, dénivelé + 800 à 1000 m selon itinéraire.

Mercredi

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

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

2h30 de marche, dénivelé + 400m

Jeudi

Journée randonnée panoramique sur le Mont Blanc. Escapade par le col des Aravis, en mettant le cap sur le versant sud, avec ses points de vue inoubliables sur le Mont Blanc ! Petit ou grand Croisse Baulet, combe aux mouflons... à moins que votre accompagnateur préfère vous faire découvrir une autre montagne, proche des Aravis !

6h de marche, dénivelé + 900 à 1000m selon itinéraire.

Vendredi

Journée au départ du col des Annes. Des alpages au monde minéral, cette belle randonnée

nous conduira au pied de la Pointe Percée ou vers la Pointe de Chombas. En prime une sympathique expérience : la marche sur lapiaz !
6h de marche, dénivelé + 800m à 1000m selon itinéraire.

En option avec supplément : découverte de la randonnée glaciaire le vendredi.

Samedi

Matinée : Libre

Fin du séjour après le déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

Pour varier les plaisirs, les moniteurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer des itinéraires nouveaux. 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 du Grand Bornand dispose de plusieurs minibus, mais certains déplacements pourront occasionnellement s'effectuer avec les voitures des participants.

NIVEAU DES PARTICIPANTS

Niveau confirmé : marche d'environ 5h par jour sur sentier avec 800 à 1 000m de D+ et/ou 15 km. Très bonne condition physique requise.

Sur place, nos moniteurs sont les meilleurs juges. Si l'un des stagiaires ne répond pas aux critères demandés, le moniteur pourra proposer un stage plus adapté à la personne ! La Maison du Grand Bornand ne pourra être tenue pour responsable en cas d'insuffisance de niveau constatée au cours du séjour.

ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

VÊTEMENTS :

Pour les randonnées de la journée :

- 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.

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 à la Maison du Grand Bornand)

EQUIPEMENT :

- 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.
- Porte gourde, gourde ou CamelBak (1,5L minimum). ⓘ *La Maison du Grand Bornand ne met pas de bouteille plastique dans les paniers repas pique-nique.*
- Couteau de poche, couverts et gobelet réutilisable pour les pique-niques.
- Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable).
- Tube de crème solaire et stick à lèvres, avec un indice de protection solaire élevé.
- Appareil photo et paire de jumelles (facultatif).
- Paire de bâtons de randonnée (facultatif).

Important : *En montagne, les écarts de température peuvent être importants. Il faut prévoir des vêtements chauds et imperméables, même en été.*

PHARMACIE PERSONNELLE:

- Vos médicaments et traitements 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

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.

Merci de nous prévenir en amont de votre séjour en cas d'allergie ou de régime spécial.

ÉQUIPEMENTS DU CENTRE A VOTRE DISPOSITION

- Espace bien-être avec sauna, hammam, bain à remous, grotte de sel
- Espace cardio
- Salons de lecture et télévision
- Wifi accessible au rez-de-chaussée
- Terrains de tennis, beach-volley, pétanque et ping pong

ACCÈS

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) : ALTIBUS - 04 79 68 32 96 - <https://booking.altibus.com/Reservation/SuiteWidget>

Attention aux correspondances des trains et des bus dans la planification de votre trajet.

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).