

SÉJOUR VTT ÉLECTRIQUE DANS LES ALPES

LE PROGRAMME

Dimanche

Matin : Accueil et déjeuner.

Après-midi : petite randonnée à pied dans la vallée du Bouchet.

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

Lundi

Matin : prise en main du matériel, vérification de la technique, des prérequis et découverte des sentiers de la vallée du Bouchet, au Grand-Bornand.

Après-midi : tour du Danay - partez à l'assaut de votre première montagne, afin d'apprendre à optimiser l'utilisation de la batterie.

15km, dénivelé + 800 à 900m selon itinéraire.

Mardi

Sortie journée avec pour objectif les plateaux historiques des Glières et des Auges. Routes et pistes 4*4 à la montée, variantes possibles à la descente en fonction du niveau des participants. Vue imprenable sur la chaîne des Aravis et du Mont-Blanc.

52km, dénivelé + 1500 environ selon itinéraire.

Mercredi

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

Après-midi et soirée : Randonnée à pied et grillades au « Lac de la Cour ».

2h de marche, dénivelé + 250 m.

Jeudi

Sortie journée avec pour objectif de la semaine "La Trans-Aravis" - autres options possibles en fonction des conditions et du niveau du groupe.

48km, dénivelé + 1500 environ selon itinéraire.

Vendredi

Matinée : tour du Mont Lachat par les alpages.

26km, dénivelé + 800 à 1000m selon itinéraire

Après-midi : libre pour profiter de l'espace bien-être ou visiter le Grand-Bornand.

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 : le séjour nécessite une première expérience technique du VTT, et une bonne condition physique. 3h à 6h de VTT par jour et 500 à 1200 m de dénivelé par jour.

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 sorties VTT :

- Casque
- Paire de gants
- Tenue adaptée à la pratique du VTT
- Lunettes de protection
- Coupe-vent
- Bidon pour l'eau

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.
- Petit sac à dos pour les affaires de la journée et le pique-nique.
- Grand sac plastique ou 1 sur-sac pour protéger votre sac à dos.
- Gourde ou CamelBak (1,5L minimum). ① *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).

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).