

EXPÉRIENCE BIATHLON AU GRAND BORNAND

LE PROGRAMME

Dimanche

Matin : Accueil et déjeuner.

Après-midi : Présentation du groupe et du moniteur. Séance de remise en jambe skating.

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

Lundi

Matinée : Séance de biathlon, ski et tir à 10m.

Après-midi : Séance de skating - technique de patinage, jeux de glisse et d'équilibre.

Mardi

Matinée : Séance de biathlon, ski et tir à 10m.

Après-midi : Séance de skating - technique de glisse et coordination.

Mercredi

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

Après-midi : Ski libre + réglages et position carabine 22RL en salle.

Jeudi

Journée : Sortie journée sur un autre site pour s'évader et profiter des plus beaux paysages des Aravis.

Vendredi

Matinée : Séance de biathlon, ski et tir à 10m. Tests ESF biathlon.

Après-midi : Séance de biathlon, tir à 50m.

Samedi

Matinée : Libre. Possibilité de ski libre. Fin du séjour après le déjeuner.

SEMAINE PREMIERES TRACES

Lundi 14/12

Après-midi : Accueil et distribution du matériel à partir de 14h. Installation dans les chambres à 16h.

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

Mardi 15/12

Matinée : Présentation du groupe et du moniteur. Séance de biathlon, prise en main de la carabine tir à 10m, réglage de la carabine, tir couché.

Après-midi : Séance de skating - technique de patinage, et d'équilibre.

Mercredi 16/12

Matinée : Séance de biathlon, ski et tir à 10m, tir debout, exercices de lâcher, enchaînement de tir à l'effort avec boucle à ski.

Après-midi : Séance de skating technique – propulsion et coordination. Puis fin de journée : séance de fartage, et échange sur les différents types de skis.

Jeudi 17/12

Matinée : Séance de biathlon, ski et tir à 10m. Tests ESF biathlon : gestion du stress + pénalité, dans la peau d'un athlète.

Après-midi : Séance de skating axée sur l'endurance : découverte des Confins pour profiter des plus beaux paysages des Aravis.

Vendredi 18/12

Matinée : Séance de biathlon, découverte du tir à 50m réglages et position carabine 22RL.

Fin du séjour après le déjeuner. Possibilité de ski libre le vendredi après-midi.

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 ski : skieurs intermédiaires et/ou confirmés.

Niveau tir : débutants ou initiés.

Le programme est accessible à partir de 15 ans.

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 activités

- Bonnet léger
- 2 paires de gants
- Pantalon chaud style Wind Stopper+ un pantalon plus léger
- Plusieurs paires de chaussettes
- Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent type Goretex
- Veste polaire ou gros pull

Pour les soirées

- Vêtements de rechange
- Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.
- Maillot de bain et drap de bain (ou peignoir) obligatoires pour accéder à l'espace bien-être.

EQUIPEMENT :

- Carte d'identité ou passeport valide.
- Porte gourde, gourde ou CamelBak (contenant de minimum 1L).
- 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 : *l'hiver en montagne, les écarts de température peuvent être importants. Il faut prévoir des vêtements chauds et imperméables.*

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. 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

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).