

SKATING SENSATION 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 : Pas de patineur : 1 temps, 2 temps, 2 temps combiné...

Après-midi : Plaisir de la glisse garanti, descente de la vallée du Bouchet.

Mardi

Journée : « Parcours distance » : balade exceptionnelle sur le plateau des Glières ou de Beauregard.

Mercredi

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

Après-midi : Séance ludique de découverte du biathlon.

Jeudi

Journée : « Parcours distance » : balade exceptionnelle sur le plateau des Glières ou de Beauregard, avec possibilité de s'évader en ski de randonnée nordique pour plus de plaisir.

Vendredi

Matinée : Apprendre à adapter son pas au terrain pour une glisse à moindre effort.

Après-midi : Objectif 100% plaisir avec la descente du plateau des Confins, « la plus belle descente des Aravis ».

Samedi

Matinée : Libre, fin du séjour après le déjeuner.

Possibilité de ski libre.

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. Technique skating : équilibre, pas de patineur, deux temps.
Après-midi : Approfondissement de la technique : propulsion, transferts, 1 temps, puis mise en pratique, descente de la vallée du Bouchet.

Mercredi 16/12

Matinée : Mobilité articulaire, échauffement en salle. Prise de vidéo sur les skis puis correction, analyse de la technique.
Après-midi : Ski skate dans la vallée du Bouchet, optimisation de sa technique par rapport au terrain, fin d'après-midi : cours de fartage adaptés, échange sur les différents types de matériel.

Jeudi 17/12

Journée : « Parcours distance » : balade exceptionnelle sur le plateau des Confins ou de Beauregard, axée sur l'endurance.

Vendredi 18/12

Matinée : Mobilité articulaire échauffement en salle puis séance de skating technique.
Fin du séjour après le déjeuner. Possibilité de ski libre l'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

Skieur nordique de niveau moyen à intermédiaire, en bonne condition physique.

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 de ski

- Bonnet
- 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.
- Sac à dos (20 à 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 (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).