

# TRAIL OXYGÉNATION DANS LES ALPES

## LE PROGRAMME

### **Dimanche**

Matin : Accueil et déjeuner.

Après-midi : Distribution du matériel puis après-midi libre.

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

### **Lundi**

Matinée : Trail de mise en jambe - 10kms - 300m D+.

Après-midi : Ski skating (1h30 à 2h), travail technique (glisse, équilibre, propulsion, transferts).

Séance d'étirements, relaxation en fin de journée.

### **Mardi**

Matinée : Echauffement musculaire et mobilité articulaire. Trail blanc ou rando raquettes - 12kms - 500 à 600m D+. Option : dénivelé + efficacité en montée avec utilisation des bâtons.

Après-midi : Ski distance sur terrain vallonné (2h à 2h30).

### **Mercredi**

Matinée : Séance trail circuit fartlek - 15kms - 400 à 500m D+.

Après-midi : Initiation biathlon (carabine laser ou plomb selon site) en format ludique : course + tir.

### **Jeudi**

Randonnée journée avec pique-nique, sortie longue - 15 à 20kms - 600 à 800m D+.

Séance de Yoga relaxation en fin de journée.

### **Vendredi**

Matinée : Trail en nature - 12kms - 300 à 400m D+ - sur terrain varié et technique, proprioception, agilité en descente. Ou séance de ski skate.

Après-midi : Possibilité de ski libre.

### **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 : Intermédiaire, vous courez 2 à 3 fois par semaine, vous êtes capable de monter 500m de D+/h (à titre indicatif index UTMB proche de 400).

Niveau de ski technique ouvert à tous.

A destination : Des coureurs individuels ou clubs de course à pied, traileurs.

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
- Chaussures de trail

### 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 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](http://www.blablacar.fr) (Simple, sécuritaire et convivial).