BIATHLON SPECIAL COUPE DU MONDE AU GRAND BORNAND

LE PROGRAMME

Mercredi
Matinée : accueil et déjeuner à l'Auberge Nordique, installation et remise de votre équipement (skis de skating et chaussures).

Après-midi : première session de ski de fond et tir de précision à 10m. Approche technique de la discipline avec un entraineur diplômé d'état.

Jeudi : sprint féminin et perfectionnement
Matinée : séance de perfectionnement sur les pistes de la vallée du Bouchet. Atelier spécifique de transition "Ski / Tir" sur le pas de tir 10m de la Maison du Grand Bornand.

Après-midi : Coupe du Monde -> Transfert privé vers le Stade International Sylvie Becaert. Accès à la Tribune pour vibrer devant l'intensité de l'épreuve de Sprint Femmes. Suivi de la course au plus près des athlètes.

Vendredi : sprint masculin et perfectionnement
Matinée : séance de perfectionnement avec un travail de la gestion du rythme cardiaque. Atelier spécifique de tir en condition réelle sur le pas de tir 50m.

Après-midi : Coupe du Monde -> Transfert privé vers le Stade International Sylvie Becaert. Accès à la Tribune pour vibrer devant l'intensité de l'épreuve de Sprint Hommes. Suivi de la course au plus près des athlètes.

Samedi : magie de la poursuite et défi chrono
Matinée : réveil matinale pour votre « Défi Biathlon ». Encadré par votre coach, participez à un chrono amical avec tirs couchés et debout. Repoussez vos limites en toute sécurité.

Après-midi : Coupe du Monde -> Retour au stade pour les mythiques épreuves de poursuites (dames et hommes). Ambiance survoltée sur le stade en bord de piste.

Dimanche : apothéose avec la mass-start
Matinée : grasse matinée pour récupérer des émotions de la veille ou dernière balade nordique en libre dans la vallée du Bouchet.

Fin matinée : clôture du week-end en apothéose avec les Mass-starts Dames et Hommes. Les 30 meilleurs biathlètes du monde s'affrontent en confrontation directe, jusqu'en fin d'après-midi.

Fin journée : fin du séjour. Départ des participants.

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 : skateurs initiés et/ou confirmés.

Niveau tir : avoir déjà suivi un stage complet de biathlon tir à 10m

Le programme est accessible à partir de 16 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.

Les plus de ce séjour VIP :

- Encadrement Premium : coach privé dédié pour le groupe durant toutes les sessions techniques de biathlon et suivi des compétitions sur le stade.
- Billetterie Coupe du Monde : pass 4 Jours (2 jours en tribune et 2 jours au bord des pistes pour être au plus près des coureurs).
- Logistique clé en main : navettes privées entre l'Auberge Nordique et les accès de la Coupe du Monde.

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.

EQUIPEMENT :

- Carte d'identité ou passeport valide.
- Porte gourde, gourde ou CamelBak (contenant de minimum 1L).
- Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable).
- Tube de crème solaire et stick à lèvre, 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

- 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).