SÉJOUR TRAIL DANS LES ALPES

LE PROGRAMME

Dimanche
Matin : Accueil et déjeuner.
Après-midi : randonnée de prise de contact dans la vallée du Bouchet.
Soirée : Présentation du séjour suivie d'un apéritif de bienvenue.

Lundi
Sortie trail à la journée, à la découverte d'un joli lac de montagne, sur l'itinéraire du Trail du Gypaète. Travail technique montée descente, apprentissage de l'utilisation des bâtons.
Distance de 20 km, dénivelé + 1000 / - 1000 m.

Mardi
Départ en matinée pour un sommet des Aravis. Déplacement léger, en fast hiking.
Application des techniques de la veille et retour rapide pour manger vers 13h30 à la Maison du Grand Bornand.
Après-midi : accès à l'espace bien-être.
Fin d'après-midi : séance étirement et relaxation.
En soirée : échange avec Sonia, kinésithérapeute.

Mercredi
Matinée : Matinée libre. Possibilité de visiter le marché du Grand Bornand.
Après-midi et soirée : Soleil couchant et grillades au « Lac de la Cour ».

Jeudi
Matinée : découverte du Kilomètre vertical. Distance de 2km pour +600m/-600m suivant le lieu choisi.
Après-midi : libre ou accès à l'espace bien-être.
En soirée : intervention du traileur et skieur alpiniste de renom Gédéon Pochat.

Vendredi
Sortie rando trail au pied de la Pointe Percée. Belle journée entre alpage, lapiaz, sommets mythiques pour bien finir la semaine. Magnifique, inoubliable...
Distance de 20 km, dénivelé + 1200 / - 1200m.

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 expert : marche de 6h ou plus par jour sur sentier et hors sentier et/ ou de plus de 1 000m de D+ environ et/ou 15 à 20 km. Possibilité de passages aériens. Très 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 randonnées de la journée :

- Casquette ou chapeau
- Paire de gants
- Pantalon, short, t-shirts
- Chaussettes de marche

- Cape de pluie imperméable ou coupe-vent type Goretex
- Veste polaire ou gros pull
- Chaussures de randonnée type trail de montagne, avec semelles crantées.

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 et porte gourde. ⓘ *La Maison du Grand Bornand ne met pas de bouteille plastique dans les paniers repas pique-nique.*
- 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.
- Encas énergétiques personnels.
- Paire de bâtons de randonnée (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).