

# Fiche séjour

## PROGRAMME

### **Dimanche**

Matinée : Accueil et déjeuner à la Maison du Grand Bornand.  
Après-midi : Rando découverte de la Vallée du Bouchet.  
Soirée : Présentation du séjour suivie d'un apéritif de bienvenue.

### **Lundi**

Matinée : Séance de Feldenkrais – 2h à 2h30.  
Après-midi : Randonnée dans les alpages.  
2h à 2h30 de marche, dénivelé moyen de + 200 à 450 m / - 200 à 450 m.

### **Mardi**

Matinée : Séance de Feldenkrais - 2h à 2h30.  
Après-midi : Randonnée en forêt.  
2h à 2h30 de marche, dénivelé moyen de + 200 à 450 m / - 200 à 450 m.

### **Mercredi**

Matinée : Matinée libre. Possibilité de visiter le marché au reblochon du Grand Bornand.  
Après-midi : Séance de Feldenkrais - 2h à 2h30. Soirée grillades.

### **Judi**

Matinée : Randonnée avec pique-nique. Retour en début d'après-midi.  
3h à 3h30 de marche, dénivelé moyen de + 400 à 500 m / - 400 à 500 m.  
Après-midi : Séance de Feldenkrais - 2h.

### **Vendredi**

Matinée : Séance de Feldenkrais - 2h à 2h30.  
Après-midi : Randonnée panoramique.  
2h à 2h30 de marche, dénivelé moyen de + 200 à 450 m / - 200 à 450 m.

### **Samedi**

Matinée : Matinée libre, fin du séjour après le déjeuner.

---

**Important** : Le programme est donné à titre indicatif.

La région des Aravis regorge de sentiers tous plus beaux les uns que les autres. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer d'autres

itinéraires ! 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 s'effectuer avec les voitures des participants.

## NIVEAU DES PARTICIPANTS

Sur place, nos guides sont les meilleurs juges. Si un participant ne répond pas aux critères de niveaux précisés, il pourra se voir proposer un stage plus adapté ! La Maison du Grand Bornand ne pourra être tenue pour responsable en cas d'insuffisance de niveau constatée au cours du séjour.

- Niveau de Feldenkrais : débutant ou personne déjà initié
- Niveau de randonnée : de 1 à 2, en fonction de la difficulté de la randonnée que vous souhaitez faire.

## ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

### VÊTEMENTS :

#### Pour les randonnées de la journée

- Casquette ou chapeau
- Paire de gants
- Pantalon, short, t-shirts
- Chaussettes de marche
- Cap de pluie imperméable ou coupe-vent type Goretex + veste polaire ou gros pull
- Chaussures de randonnée 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
- Sac à dos moyen (environ 30 litres) pour les affaires de la journée et le pique-nique. Environ 20 litres pour les affaires de la demi-journée
- Grand sac plastique ou 1 sur-sac pour protéger votre sac à dos
- La Maison du Grand Bornand ne met pas de bouteille plastique dans les paniers repas pique-nique ! Prévoir une gourde ou un contenant pour les randonnées (1,5L minimum)

- Couteau de poche, gobelet et couverts réutilisables 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)
- Paire de bâtons de randonnées (facultatif).

Important : En montagne les écarts de température peuvent être importants si le vent se lève ou si l'orage s'annonce. Il vaut mieux prévoir des vêtements chauds et imperméables même en été.

## **PHARMACIE PERSONNELLE**

- Vos médicaments habituels
- Médicaments antidouleurs, paracétamol de préférence
- Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6 cm 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. Pour une question écoresponsable, le pique-nique ne comprend pas de bouteille d'eau. Pensez à votre gourde ! 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.
- Terrains de tennis, beach-volley, pétanque et ping-pong et annexe-tipi à proximité
- Wifi accessible au rez-de-chaussée.

## **ACCÈS**

**En train :**

Gare d'Annecy (Paris-Annecy 3h40 en TGV), puis trajet en bus jusqu'au Grand-Bornand (32 km – 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. Arrivée le samedi possible sur demande et avec supplément.*

**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).