

# Au jour le jour...

## Dimanche

Matinée : accueil et déjeuner à L'Auberge Nordique.

Après-midi : **rando découverte** de la Vallée du Bouchet, en famille.

Soirée : présentation du séjour suivie d'un **apéritif de bienvenue avec les copains !**

## Lundi

Journée pique-nique

En matinée : « **parcours aventure** », initiation à l'accrobranche

En après-midi : « **grands jeux** ». Création de liens avec les nouveaux amis !

## Mardi

Journée : « **rafting** » sur le Griffon de Samoëns, ou « **canoë** » sur le lac d'Annecy

## Mercredi

Matinée : **matinée libre**. Non encadrée.

Après-midi et soirée : randonnée et **bivouac en montagne**.

## Jeudi

Matinée : randonnée au **retour du Bivouac**.

Après-midi : **piscine, jeux nautiques** au Grand Bornand.

## Vendredi

Matinée : challenge et défi **Biathlon**.

Déjeuner : pique-nique sur les rives du Borne.

Après-midi : « **activités de loisirs** » au Grand-Bornand (beach volley, tir à l'arc, etc.).

## Samedi

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

---

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

Pour varier les plaisirs, nos animateurs sont libres de faire preuve d'imagination et d'adapter le programme à la motivation du groupe. 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...).



## EQUIPEMENT NECESSAIRE

### Vêtements

Pour les randonnées et les activités de la journée :

- ✓ Casquette ou 1 chapeau.
- ✓ Paire de gants légers.
- ✓ Pantalon, short, t-shirts.
- ✓ Chaussettes de marche.
- ✓ Cape de pluie imperméable ou 1 coupe-vent type Goretex + 1 veste polaire ou 1 gros pull.
- ✓ Chaussures de randonnée avec semelles crantées.
- ✓ Chaussures ou baskets.

Pour la semaine :

- ✓ Vêtements de rechange.
- ✓ Chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.
- ✓ **Maillot et serviette de bain** (pour aller à la piscine du village - attention : short de bain non autorisé, uniquement slip de bain).
- ✓ **Un sac de couchage ou sac à viande sera nécessaire pour le bivouac (Si vous posséder un, vous pouvez prévoir le vôtre, dans le cas contraire l'Auberge vous le fournira.)**

### Equipement

- ✓ Carte d'identité ou 1 passeport valide.
- ✓ Sac à dos moyen pour nuitée bivouac et journée pique-nique.
- ✓ Grand sac plastique ou 1 sur sac pour protéger votre sac à dos.
- ✓ L'Auberge Nordique ne met pas de bouteille plastique dans les paniers repas pique-nique ! Prévoir une gourde ou un contenant pour les randonnées (1,5L minimum).
- ✓ Couverts réutilisables pour les pique-niques.
- ✓ Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable).
- ✓ Tube de crème solaire et 1 stick à lèvres, avec un indice de protection solaire élevé.
- ✓ 1 paire de jumelles (facultatif).

### Pharmacie

- ✓ Vos médicaments 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)

**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.