

**FICHE SEJOUR**

**Stage Trail & VTT – Val d’Azun**  
**3 jours / 2 nuits**

**L’entraînement croisé pour progresser en trail ! Un stage de 3 jours alliant Trail et VTT pour apprendre les bienfaits de l’entraînement croisé sur votre préparation trail. Profitez de beaux parcours en trail et d’une magnifique balade en VTT dans le Val d’Azun !**



**Dates des stages : Du 1<sup>er</sup> au 3 avril 2022**

**Hébergement : hôtel\*\***

**Portage : affaires du jour**

**Encadrement : accompagnateur en montagne diplômé d’Etat**

**Groupe : 8 personnes maximum**

**Tarif : 465 € / personne**

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

## Programme du séjour

- Jour 1**                   Rendez-vous à 9 h au Parc Animalier des Pyrénées à Argelès-Gazost.  
Matin : sortie trail 1/2 journée : environ 15 km – 800 m de dénivelé.  
Pique-nique.  
Après-midi : ateliers techniques : montée, descente et utilisation des bâtons.  
Dîner et nuit à l'hôtel.
- Jour 2**                   Sortie VTT journée : 5 h de VTT.  
Pique-nique.  
Fin de journée : discussion autour de la préparation de course, la gestion de course, l'entraînement croisé, la nutrition...  
Dîner et nuit à l'hôtel.
- Jour 3**                   Sortie Trail journée : 5 h – environ 23 km et 1 300 m de dénivelé.  
Pique-nique.  
Débriefing, fin du stage vers 16H.

***Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.***

## Informations pratiques

### Lieu de rendez-vous

A 9 h 00 au parking du parc animalier des Pyrénées à Argelès-Gazost.

### Départ garanti

A partir de 4 personnes.

### Le groupe

De 8 personnes maximum.

### Niveau

Stage trail de niveau 2.

### Prérequis :

Pratique régulière de la course à pied : 3 fois /semaine pendant 1h à 1h30 environ

Pratique occasionnelle de la course à pied en terrains variés OU pratique régulière de la randonnée en montagne

Etre capable d'évoluer en trail à une vitesse minimum de 300 m de dénivelé / h

Pratique occasionnelle à régulière du VTT en terrains variés (pistes, sous-bois...)

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

### Contenu du stage :

Dénivelé (trail) : entre 800 à 1 500 m par jour en moyenne

Distance (trail) : entre 15 à 25 km par jour en moyenne

Dénivelé / distance en VTT : 30 à 40 km en moyenne et 1000 à 1500 D+

Alternance de chemins larges et single tracks

Pas ou peu de passages délicats ou aériens

### Encadrement

Par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat (également Préparateur Physique spécialisé dans les courses nature / trail et titulaire d'un Diplôme Universitaire « Analyse, Encadrement et Optimisation de la Performance en Trail running ») également Moniteur VTT.

### Déplacement

Pour se rendre sur le lieu du stage et au départ des sorties.

### Hébergement

Nous dormirons en hôtel\*\* en chambre double (2 nuits).

Possibilité de dormir sur place la veille du séjour (coût et réservation à votre charge).

### Repas/Boissons

Séjour en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 3 (pique-nique du Jour 1 à fournir par vos soins). Les boissons ne sont pas comprises. Les pique-niques du midi du jour 2 et du jour 3 seront préparés par l'hébergeur. Les repas du soir sont composés du menu du jour (pas de choix de menu).

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

## Tarifs

### Le prix comprend :

- Frais d'organisation
- Hébergement base chambre double, en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 3.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état (également préparateur physique spécialisé dans les courses nature / trail et DU Analyse, Encadrement et Optimisation de la Performance en Trail running) / Titulaire d'une licence STAPS mention « Education et motricité » (Qualification VTT)
- La location du VTT (1 journée)
- L'accès aux équipements de l'hôtel (piscine)
- Les taxes de séjour

### Le prix ne comprend pas :

- Les repas non prévus au programme (pique nique du jour 1)
- Les boissons et encas entre les repas
- Les compléments alimentaires (barres énergétiques...)
- Les dépenses personnelles
- Le transport domicile/lieu de rendez-vous et retour
- Le transport jusqu'au lieu de départ des sorties trail
- L'assurance assistance, rapatriement, annulation, interruption de séjour, bagages
- Les frais de dossier d'AEM Voyages de 15 € / bulletin d'inscription

## Equipement (liste non exhaustive)

### Matériel obligatoire pour les sorties trail :

- Réserve d'eau minimum 1,5 litres
- réserve alimentaire (barres de céréales, fruits secs, pâtes de fruits...)
- couverture de survie (2 m<sup>2</sup> minimum)
- sifflet
- Bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou straping
- veste imperméable et respirante
- pantalon ou collant long de course ou corsaire avec chaussettes montantes
- casquette ou équivalent
- Vêtement chaud manches longues servant de seconde couche entre le t-shirt et la veste imperméable
- Bonnet de running
- gants couvrant intégralement les mains
- Sac plastique pour protéger vos affaires en cas d'intempéries
- 1 pochette étanche avec vos papiers d'identité, votre carte vitale, votre attestation de responsabilité civile et tout autre document utile
- Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

### **Matériel obligatoire pour les sorties VTT :**

- Gants
- Bidons
- Petit sac à dos VTT (celui de trail peut convenir)
- Le casque est fourni

### **Matériel facultatif :**

Bâtons spécifiques pour le trail (vous seront fournis pour les ateliers techniques si vous n'en possédez pas).

### **A l'hôtel :**

- draps et serviettes de toilette fournis
- Prévoir les vêtements de rechange pour le soir
- Prévoir un maillot de bain pour la piscine de l'hôtel

### **Pharmacie :**

L'accompagnateur est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.

En début de séjour, pensez à prévenir votre accompagnateur de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

Prévoir vos médicaments et traitements personnels accompagnés de l'ordonnance correspondante.

## **Contact**

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions :

Mathieu BRETON, Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat  
Contact : 06 22 85 27 30

## **Formalités et Assurances**

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- Assurance Responsabilité Civile : Chaque participant doit être couvert en responsabilité civile dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM Voyages vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.
- **COVID-19** : l'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour. Pour plus d'information, consulter le site <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto:aemvoyages@lesaem.fr)

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – [www.mtv.travel](http://www.mtv.travel)