

FICHE SÉJOUR

Stage Trail – Initiation Val d’Azun en étoile
3 jours / 2 nuits

Un stage de 3 jours pour apprendre et progresser en trail.
Les sorties trail, accessibles et conviviales, vous raviront par leurs paysages de montagne et la variété des terrains rencontrés. Les sentiers empruntés vous permettront de découvrir la course en montagne de façon progressive et encadrée par un professionnel. Apports techniques, gestion de l’effort...autant de conseils pour progresser !

Ce stage sera aussi l’occasion pour vous de découvrir le Val d’Azun : le col du Soulor, le col de Couraduque, le pic de Bazès...



Dates des stages : Du 16 au 18 avril 2022

Hébergement : hôtel***

Portage : affaires du jour

Encadrement : accompagnateur en montagne diplômé d’Etat

Groupe : 8 personnes maximum

Tarif : 380 € / 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 1/2 journée : environ 12 à 14 km – 700 m de dénivelé.
Pique-nique.
Après-midi – ateliers techniques : montée, descente, utilisation des bâtons, attitude de course...
Séance de stretching et détente / Analyse vidéos
Dîner et nuit à l'hôtel.
- Jour 2** Sortie journée rando-course : 5 h – environ 23 km et 1 300 m de dénivelé.
Une belle sortie à la journée avec le pique-nique pour profiter pleinement de l'ambiance sauvage des Pyrénées ! Vous évoluerez sur un terrain varié alternant pistes et single tracks. Vous pourrez appliquer les conseils du coach tout en appréciant les panoramas qui s'offriront à vous !
Discussion : planification de l'entraînement, prévention des blessures, gestion de course, alimentation...
Dîner et nuit à l'hôtel.
- Jour 3** Sortie journée rando course : 5 h – environ 16 km et 1 000 m de dénivelé.
Sortie destinée à mettre en pratique l'ensemble des points abordés pendant le stage et développer sa résistance à la fatigue (gérer la montée, relancer sur le plat, s'économiser en descente...)
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 à une vitesse minimum de 300 m de dénivelé / h

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Contenu du stage :

Dénivelé : entre 1 000 à 1 500 m par jour en moyenne

Distance : entre 15 à 20 km par jour en moyenne

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 »)

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-nique du midi du jour 2 et 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.
- Les taxes de séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état

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 m² 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)

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

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