

FICHE SÉJOUR

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

Dépaysement garanti pour ce tour du Val d’Azun en trail.
Des étapes entre 15 et 25 km par jour pour profiter et prendre le temps de découvrir la vallée heureuse ! Une assistance logistique vous permet de retrouver vos affaires tous les soirs.
Vous serez encadrés par un professionnel (accompagnateur en montagne) qui vous apportera tout au long de ce voyage des conseils techniques, des conseils nutritionnels... pour progresser en toute sérénité !



Dates des stages : Du 4 au 6 juin 2022

Hébergement : hôtel* et refuge gardé**

Portage : affaires du jour

Encadrement : accompagnateur en montagne diplômé d’Etat

Groupe : 8 personnes maximum

Tarif : 435 € / 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

Arras en Lavedan – Aucun

Rendez-vous à 9 h au village d'Arras en Lavedan.

Environ 23 km – 1 300 m de dénivelé.

Passage sous le versant Nord du Cabalirros en direction de Sireix puis passage au village de Bun. Montée assez raide pour rejoindre les crêtes du pic de Pan.

Redescente au col des Bordères et ascension du pic de Predouset puis descente au village d'Arrens. Un peu de plat pour rejoindre le village d'Aucun !

Une journée sur des crêtes faciles et un panorama à 360° !

Repas compris : dîner

Nuit à l'hôtel Le Picors.

Jour 2

Aucun – Refuge du Haugarou

Environ 22 km et 1 300 m de dénivelé.

Départ en direction d'Arrens puis montée au col de Saucède par le GR10. Nous emprunterons ensuite les crêtes du Soulor jusqu'au col de Bazès. Tour du pic de Bazès pour aller jusqu'au pic de Navaillo puis descente dans les bois pour rejoindre le refuge.

Repas compris : petit déjeuner, pique-nique de midi et dîner

Nuit au refuge le Haugarou.

Jour 3

Refuge du Haugarou – Arras en Lavedan

Environ 15 km et 450 m de dénivelé.

Journée plus tranquille qui nous amène à travers les forêts de résineux de Couraduque jusqu'au col du Liar pour redescendre sur le village d'Arras.

Fin du stage vers 16H.

Repas compris : petit déjeuner et pique-nique de midi

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 village d'Arras en Lavedan.

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 avec piscine-jacuzzi-sauna le jour 1 (1 nuit).

Nous dormirons en refuge gardé le jour 2 (1 nuit).

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 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 strapping
- 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