

FICHE SÉJOUR

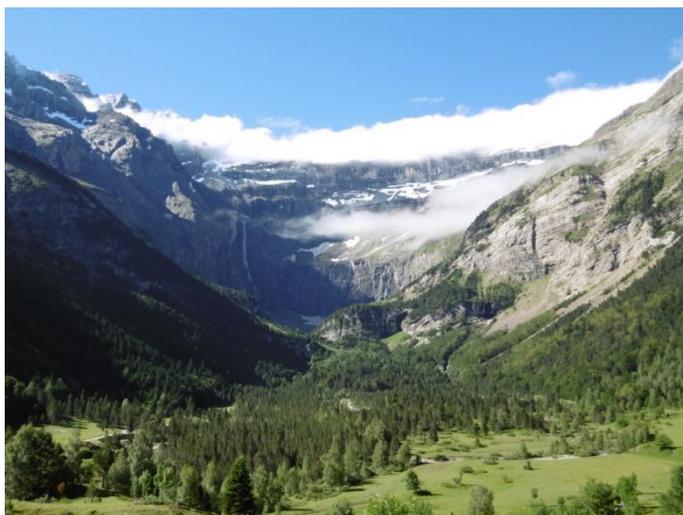
Stage Trail – Week-end Choc Cirque de Gavarnie **2 jours / 1 nuit**

Un weekend choc dans le secteur de Gavarnie pour accumuler les kilomètres et le dénivelé !

Dans ce site grandiose et préservé, au cœur du Parc National des Pyrénées, venez travailler votre rando course pour vos futures courses.

Grâce à des conseils individualisés, vous pourrez améliorer votre technique de course en montagne, apprendre à mieux gérer votre effort et à économiser votre énergie pour durer.

Apothéose du weekend : l'ascension du Petit Vignemale et brunch à 3 032 m !



Dates du stage : Du 17 au 18 septembre 2022

Hébergement : refuge gardé

Portage : affaires du jour

Encadrement : accompagnateur en montagne diplômé d'Etat

Groupe : 6 personnes maximum

Tarif : 230 € / 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 au refuge en début de matinée
Journée trail : 4h30 environ ; 22 km – 1 100 m de dénivelé.
Tour du cirque de Gavarnie en passant par le refuge des Espuguettes.
Pique-nique.
Après-midi : échange collectif sur l'amélioration des performances et conseils individualisés (alimentation, gestion de sa course...)
Séance de stretching / récupération et prévention des blessures.
Dîner et soirée libre.
- Jour 2**
- Journée trail : 8 h environ – 30 km – 2000 m de dénivelé.
Ascension du Petit Vignemale depuis le refuge en passant par le barrage d'Ossoue.
Pique-nique.
Cryothérapie à l'eau de source pour optimiser la récupération !
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 8h30, en tenue, au refuge de la Grange de Holle à Gavarnie.

Départ garanti

A partir de 4 personnes.

Le groupe

De 6 personnes maximum.

Niveau

Stage trail de niveau 3.

Prérequis :

Pratique régulière de la course à pied et autres activités sportives d'endurance : 3 à 4 fois/semaine pendant 1h30 environ.

Pratique régulière de la course à pied en terrains variés et participation à des trails ou courses nature de 20 à 40 kms

Pratique occasionnelle de la randonnée en montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 600 m de dénivelé / h

Connaissance du milieu montagnard requise

Contenu du stage :

Dénivelé : entre 1 000 à 2000 m par jour en moyenne

Distance : entre 20 à 35 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks et terrain varié

Quelques passages aériens possibles

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 dormons en refuge gardé, bord de route (1 nuit).

Les dortoirs sont équipés de matelas, couvertures et oreillers. Le linge de toilette n'est pas fourni.

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 2 (pique-nique du Jour 1 à fournir par vos soins). Les boissons ne sont pas comprises. Le pique-nique de midi du jour 2 sera préparé par l'hébergeur. Le repas du soir est composé du menu du jour (pas de choix de menu).

Tarifs

Le prix comprend :

- Frais d'organisation
- Hébergement en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 2
- 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).

Couchage :

- Drap cousu type "sac à viande" (couvertures fournies)
- boules Quiès (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 frontale ou lampe de poche
- nécessaire de toilette
- vêtements de rechange pour le soir

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