

**FICHE SÉJOUR**

**Stage Trail 100 % Féminin – Val d’Azun**  
**3 jours / 2 nuits**

**Un stage trail réservé aux filles dans un hôtel 3 étoiles au cœur du Val d’Azun !  
Si vous voulez progresser techniquement, gagner en endurance, prendre soin de vous et vous offrir une parenthèse sportive alors ce stage est fait pour vous !  
En plus d’une approche complète pour progresser en trail, vous bénéficierez de séances de yoga de renforcement et de récupération. Des séances pour mieux respirer, pour une meilleure posture, pour une meilleure conscience de son corps, le tout pour prévenir les blessures et pour prolonger le plaisir de courir !  
Prendre soin de soi grâce aussi aux équipements de bien-être de l’hôtel (piscine, sauna et jacuzzi), de quoi partir reboostée !**



**Dates des stages : Du 20 au 22 mai 2022**

**Hébergement : hôtel\*\*\***

**Portage : affaires du jour**

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

**Groupe : 10 personnes maximum**

**Tarif : 345 € / 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.  
Départ pour une sortie trail – Distance environ 10 km – 500 m de dénivelé.  
Pique-nique et séance de yoga.  
Installation à l'hébergement et temps libre.  
Dîner et soirée libre.
- Jour 2**                   Matin : sortie trail d'environ 15 km – 700 m de dénivelé dans le Val d'Azun.  
Pique-nique  
Après-midi : ateliers techniques – discussion autour de la nutrition, l'entretien physique en trail...  
Retour à l'hébergement et temps libre.  
Dîner et soirée libre.
- Jour 3**                   Sortie rando-course d'environ 12 km – 500 m de dénivelé à la journée avec pique-nique le midi. Découverte de magnifiques sentiers avec des panoramas exceptionnels !  
Retour en début d'après-midi, débriefing et fin du séjour 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 6 personnes.

### Le groupe

De 10 personnes maximum.

### Niveau

Stage trail de niveau 1.

### Prérequis :

Pratique de la course à pied : 2 fois / semaine pendant 1h environ  
Pas de pratique spécifique requise (ex : trail ou randonnée en montagne)  
Pas de vitesse ascensionnelle minimum requise  
Pas de connaissance du milieu montagnard requise

### Contenu du stage :

Dénivelé : entre 400 à 700 m par jour en moyenne  
Distance : entre 10 à 15 kms par jour en moyenne  
Parcours en majorité sur chemins larges ou sentiers peu techniques  
Pas de passages délicats ou aériens

### Encadrement

Par une Accompagnatrice en Montagne titulaire du Diplôme d'Etat d'Accompagnateur en Moyenne Montagne.

### 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.
- Les taxes de séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état
- L'accès aux équipements de l'hôtel (piscine, jacuzzi, sauna, tennis, mini-golf...)

### 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

## Équipement (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)

### 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 :

Muriel LAVIGNOTTE, Accompagnatrice en Montagne diplômé d'Etat  
Contact : 06 70 02 13 69

## 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)