

« Séjour Préparation Diagonale des fous »

Trail, Prépa Mentale et Nutrition

Séjour de 3 jours / 2 nuits

Vous êtes inscrit ou vous envisagez de participer au Grand Raid de La Réunion ?

Ce stage est pour vous !

instinct MONTAGNE

GRAND RAID DE LA REUNION

2 jours 1/2 pour mieux appréhender le parcours et les spécificités de la Diagonale des Fous

Au pied du massif des Fiz

Deux dates
2 au 4 septembre 2022
9 au 11 septembre 2022

Avec Pascal Blanc

Stage encadré par Pascal Blanc, Sebastien Andriol, Yannick Herman accompagnateurs en montagne

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

Vous serez logés dans un chalet de montagne au pied de la chaîne des Fiz, vous serez plongés en immersion dans le monde de l'ultra-trail. Ce stage vous aidera à décrypter le parcours exigeant de la Diagonale des Fous, ses subtilités, ses pièges afin de mieux appréhender l'une des courses les plus difficiles au monde.

Points forts :

- **Encadrés par 3 accompagnateurs en montagne multi-finisher de la diagonale des fous**
- **Préparés par Pascal Blanc traileur élite et coach mental ayant déjà terminé 2ème de la Diagonale des fous.**
- **Conseillés par une micro nutritionniste qui saura vous proposer une nutrition adaptée à ce type d'effort.**



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 14h à l'hébergement. Installation dans les chambres.

- 14h30 : Accueil et présentation des participants au chalet Amarok à Passy et pot d'accueil
- 15h30 – 18h00 : Présentation nutrition
- 18h00 – 19h00 : Détente libre
- 19h00 – 20h00 : Repas adapté à l'effort.
- 20h00 – 22h00 : Conseils et astuces pour bien organiser votre Grand Raid

Nuit au « Chalet Amarok »

Jour 2 :

- 06h00 : Petit déjeuner
- 06h30 – 14h00 : Sortie trail tour des Fiz. + ou – 30km avec ateliers et conseils.
- 14h00 – 15h00 : Détente libre
- 15h00 – 20h00 : Décryptage du parcours de la Diagonale des Fous
- 19h00 – 20h00 : Repas adapté à l'effort.
- 20h00 – 22h00 : Conseils stratégie et gestion de l'effort.

2500 m de dénivelé positif - 32km - 7h00 de trail (Tour des Fiz)

Nuit au « Chalet Amarok »

Jour 3 :

- 08h00 : Petit déjeuner
- 09h00 – 14h00 : Marche au rythme diagonale en direction de Varan. + ou – 20km
Technique montée – descente adaptée à la diagonale
- 14h00 – 15h00 : Point Matériel
- 15h00 – 16h00 : Débriefing
- 16h30 : Fin du stage

600m de dénivelé positif - 20km - 5 heures de trail (Varan)

Repas compris : petit déjeuner et repas du midi

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

Accueil :

Le Jour 1, rendez-vous à 14h00.

Dispersion :

Le Jour 3, fin du séjour à 16h30.

Organisation et encadrement du séjour :

CONTACT : Sébastien Andriol (Instinct Montagne)
www.instinct-montagne.fr
sebastien.andriol@gmail.com
06.30.09.29.81.

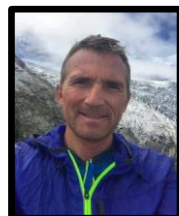
Encadrants du séjour :



Pascal Blanc, recordman de la grande traversée des alpes, ayant déjà terminé 2ème, 3ème et 4ème de la diagonale des fous, fort de son expérience de coureur élite, vous donnera tous les conseils techniques sur les spécificités de cette course et de son terrain difficile. Il interviendra également sur le plan mental lié aux conditions particulières du Grand Raid.



Sébastien Andriol, multi finisher de la Diagonale des Fous, décryptera avec vous point par point le tracé de cette course exigeante. Avec sa parfaite connaissance de ce parcours et de la Réunion, il partagera avec vous toute son expérience, les astuces et les pièges à éviter lors de cet événement extraordinaire.



Yannick Herman, également finisher de la Diagonale des Fous et du trail de Bourbon saura rajouter sa vision intuitive de la course et compléter les conseils des 2 autres spécialistes.



Marie-Noëlle Bourgeois, sportive, traileuse élite et micronutritionniste du sport, elle est spécialisée dans l'accompagnement des efforts d'ultra endurance. Ayant grandi à la Réunion et arpenté les sentiers pendant plus de 20 ans, elle partagera avec vous sa connaissance du terrain et des courses du Grand Raid (Vainqueur du Trail de Bourbon en 2013, Finisher Grand Raid 2017 en 32 heures). Comment se préparer en amont ? Comment s'alimenter et s'hydrater en course ? Comment mettre en place une récupération optimale ?

Nombre de participants :

Nombre de participants minimum : 8 personnes

Nombre de participants maximum : 10 personnes

Niveau de difficulté :

Soutenue

Aptitudes des participants requises pour ce séjour : marche, randonnée ou course à pieds au moins 3 fois par semaine et habitués aux sorties longues en montagne (+ de 3H00).

Hébergement / Restauration :

Chalet tout équipé

5 chambres équipées en lits doubles ou simples

Draps inclus - Linge de toilette non inclus

Pension complète

Petits déjeuner et repas du soir pris au chalet – Repas du midi tiré du sac fourni par l'organisation

Transferts internes :

Les transports se feront en co-voiturage à l'aide des véhicules de l'organisation ou des stagiaires

Prix du séjour : 450 € / personne

Dates du séjour :

02 au 04 septembre 2022

09 au 11 septembre 2022

Le prix comprend :

L'encadrement par 3 Accompagnateurs en Montagne diplômés d'état et une micro nutritionniste présente tout le séjour. Hébergement en « maison individuelle type chalet de montagne », en chambre de 2 personnes (draps fournis et linge de toilette non fournis), la pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 3.

Le prix ne comprend pas :

Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil / dispersion du séjour, les boissons et les achats personnels, les assurances, les frais de dossier d'AEMV de 15 € / bulletin d'inscription et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

Equipement et Matériel individuel à prévoir :

Obligatoire :

Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours

- Short, tee-shirt et chaussures typées trail.
- Un sac à dos de 5 à 15 L
- Une veste imperméable ou coupe-vent
- Un haut à manches longues chaud
- Collant ou pantalon long dans le sac
- Chaussettes adaptées / typées trail
- Une paire de lunettes de soleil
- Un sachet plastique pour les déchets
- Barres, fruits secs...
- Un peu d'argent liquide
- Un bonnet et des gants fins
- Des vêtements de rechanges pour la durée du stage
- Une trousse de toilette / serviette de toilette
- Des chaussures de rechange
- Une tenue d'après-course
- Une lampe frontale

Eventuellement :

- Appareil photo
- Pharmacie personnelle avec pansements double-peaux
- Crème solaire et stick lèvres
- Bâtons
- Papier toilette biodégradable
- Un couteau de poche
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles

Bonus du stage :

Chaque stagiaire pourra bénéficier, s'il le souhaite, de l'assistance Instinct Montagne sur un point stratégique de la course (Notre dame de la paix)

Formalités et Assurances :

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC 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.

Informations 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 sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<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