

Stage trail - niveau Modéré

Cirque de Gavarnie

Séjour de 2 Jours / 1 Nuit

DATES DU SÉJOUR

Du 15 au 16 juin
Du 29 au 30 juin 2024



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Un stage de 2 jours pour apprendre et progresser dans le trail sur un terrain de jeu exceptionnel : le Cirque de Gavarnie ! Immergés dans ce site grandiose et préservé, au cœur du Parc National des Pyrénées, vous découvrirez toutes les spécificités du trail, sur des itinéraires variés. Lors de ce stage trail, vous apprécierez à coup sûr les points de vue exceptionnels sur les plus hauts sommets pyrénéens !

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 :

Rendez-vous à 9h00 au refuge de la Grange de Holle.

Matin : sortie 1/2 journée ; environ 15 kms - 700 m de dénivelé.

La sortie est ponctuée d'ateliers techniques sur le terrain pour aborder tous les points essentiels : montée, descente, utilisation des bâtons, économie de course...

Pique-nique (non fourni)

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

Après-midi :

*discussion. Débriefing de l'analyse technique individualisée des stagiaires et questions diverses (planification de l'entraînement, prévention des blessures, gestion de course, alimentation...)

*Séance de tutoriels en proprioception / renforcement musculaire / technique de bâtons

*Séance d'étirements

Diner et soirée libre.

Repas compris : Dîner au refuge de « La Grange de Holle ».

JOUR 2 :

Sortie journée en rando-course : 5 h - environ 20 km et 1 200 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 !

Cryothérapie à l'eau de source pour optimiser la récupération !

Repas compris : petit-déjeuner au refuge de « La Grange de Holle ». Pique-nique de midi fourni par le refuge de « La Grange de Holle ».

15h00 : Bilan du stage

Fin du stage à 16h00.

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, divers...) peuvent nous amener à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à 9h00 au refuge de la Grange de Holle.

DISPERSION

Le Jour 2, fin du séjour à 16h, retour au Parking

ENCADREMENT DU SÉJOUR

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 »)

Mathieu BRETON

N° de téléphone : 06 22 85 27 30

Adresse e-mail : pyrenesens@gmail.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 4 personnes

Nombre de participants maximum : 8 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Moyen (2/4)

Dénivelé : entre 800 à 1 200 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

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

Être capable d'évoluer à une vitesse minimum de 300 m de dénivelé / h

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 1 nuit en refuge gardé accessible en véhicule de tourisme (bord de route) Possibilité de dormir sur place la veille du séjour (réservation et coût à votre charge)

Type de chambre : dortoir de 4 à 10 personnes

Services inclus ou non : *les draps et serviettes ne sont pas fournis. Couvertures et oreillers seulement. Apporter un duvet ou un drap de soie.*

Repas : Séjour en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 2 (pique-nique du jour 1 a apporter). Les boissons ne sont pas comprises. Le pique-nique du jour 2 sera préparé par l'hébergeur « La Grange de Holle ». Le repas du soir est composé du menu du jour (pas de choix de menu)

TRANSFERTS INTERNES

Pour se rendre sur le lieu du stage et au départ des sorties en véhicules personnels.

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage

DATES DU SÉJOUR

Du 15 au 16 juin 2024

Du 29 au 30 juin 2024

PRIX DU SÉJOUR

265 € / personne

LE PRIX COMPREND

- Frais d'organisation
- Hébergement en dortoir de 4 à 10 personnes, 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

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

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

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

- 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 (nous vous en fournirons le cas échéant si vous n'en possédez pas).

A l'hébergement :

- Prévoir des vêtements de rechange pour le soir
- Drap cousu type "sac à viande" (couvertures et oreillers fournis) ou duvet.
- 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.

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- 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.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>