

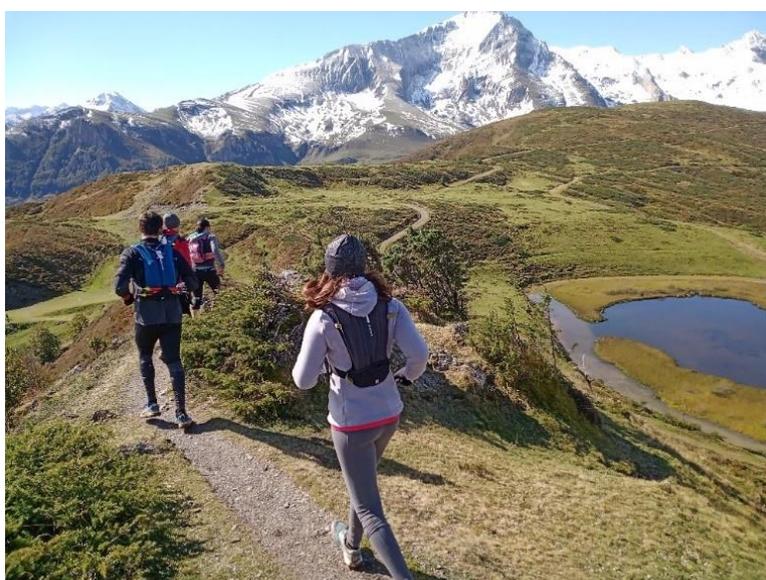
STAGE TRAIL - NIVEAU MODERE

VAL D'AZUN EN ITINERANCE

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits

DATES DU SÉJOUR

6 au 8 mai 2023



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Dépayement 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 !

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 à l'hôtel Le Picors

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 à l'hôtel Le Picors, pique-nique du midi fourni par l'épicerie « La Belle Pyrène », dîner au refuge Le Haugarou

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.

Repas compris : Petit-déjeuner au refuge du Haugarou - Pique-nique de fourni par le refuge du Haugarou

Fin du séjour vers 16h00.

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.

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous au village d'Arras en Lavedan à 09h00.

DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour à Arras en Lavedan vers 16h00.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Mathieu BRETON, 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 »

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

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

Être 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 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

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'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 la veille sur place (coût et réservation à votre charge)

Services inclus ou non : les draps, le linge de toilette sont inclus pour la première nuit.

Prévoir un drap-sac pour la nuit en refuge.

Repas : pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 3 (pique-nique du Jour 1 à fournir par vos soins). Les boissons ne sont pas comprises. Les pique-nique 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).

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages des participants seront acheminés depuis le point de RDV vers le lieu d'hébergement du Jour 1, puis le lendemain vers le refuge du Jour 2, puis le Jour 3 depuis le refuge jusqu'à l'arrivée (correspondant au point de RDV initial).

DATES DU SÉJOUR

6 au 8 mai 2023

PRIX DU SÉJOUR

435 € / personne

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement en hôtel*** base chambre double pour la nuit du Jour 1 (draps et linge de toilette inclus),
- L'hébergement en en refuge en dortoir pour la nuit du Jour 2 (draps et linge de toilette non inclus),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 3,
- L'encadrement un Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat
- Les taxes de séjour
- Le transport des bagages dans les deux hébergements.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les repas non prévus au programme (pique-nique de midi du Jour 1),
- Les compléments alimentaires (barres énergétiques...),
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant :

Matériel obligatoire pour les sorties trail :

- Sac de trail
- Réserve d'eau minimum 1.5 litres
- Réserve alimentaire (barres de céréales, fruits secs, compotes, pâtes de fruits...)
- Couverture de survie (2 m² minimum)
- Sifflet
- Bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping
- Veste imperméable et respirante
- Pantalon ou collant de course ou corsaire avec chaussettes montantes
- Casquette ou équivalent
- Vêtement chaud manche longue servant de seconde couche entre le t-shirt et la veste imperméable
- Bonnet de running
- Gant couvrant intégralement les mains
- Sac plastique pour protéger vos affaires en cas d'intempérie
- 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 (ils vous seront fournis pour les ateliers techniques si vous n'en possédez pas)

A l'hôtel (jour 1) :

- Vêtements de rechange pour le soir
- Maillot de bain pour la piscine de l'hôtel

Au refuge (jour 2) :

- Drap cousu type « sac à viande » (couvertures et oreillers fournis)
- Boules Quiès (contre les ronflements du voisinage ou autres nuisances sonores)
- Lampe 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 tracas.

En début de séjour, pensez à prévenir l'accompagnateur de toute maladie, traitement ou allergie qui pourrait compliquer une prise en charge médicale en cas d'accident, ou tout malaise éventuel qui pourrait arriver en cours de randonnée.

Prévoir vos médicaments et traitements personnels - ordonnance obligatoire à apporter si

traitement médical en cours

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>