

Stage trail - niveau Modéré

Val d'Azun en étoile

Séjour de 3 Jours / 2 Nuit

DATES DU SÉJOUR

Du 18 au 20 mai 2024



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Un stage de 3 jours pour apprendre et progresser en trail.

Les sorties trail, accessibles et conviviales, vous raviront par leurs paysages de montagne et la variété des terrains rencontrés. Les sentiers empruntés vous permettront de découvrir la course en montagne de façon progressive et encadrée par un professionnel. Apports techniques, gestion de l'effort...autant de conseils pour progresser !

Ce stage sera aussi l'occasion pour vous de découvrir le Val d'Azun : le col du Soulor, le col de Couraduque, le pic de Bazès...

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/>

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 :

Rendez-vous à 9h00 sur le parking du Parc Animalier des Pyrénées à Argelès-Gazost.

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)

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

Repas compris : dîner à l'hôtel LE PICORS

JOUR 2 :

Sortie journée en rando-course : **5 h - environ 23 km et 1 300 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 !

Discussion : planification de l'entraînement, prévention des blessures, gestion de course, alimentation...

Dîner et nuit à l'hôtel.

Repas compris : Petit-déjeuner à l'hôtel LE PICORS. Pique-nique de midi fourni par l'épicerie « La Belle Pyrène ».

JOUR 3 :

Sortie journée rando course : **5 h - environ 16 km et 1 000 m de dénivelé**.

Sortie destinée à mettre en pratique l'ensemble des points abordés pendant le stage et développer sa résistance à la fatigue (gérer la montée, relancer sur le plat, s'économiser en descente...)

Débriefing, **fin du stage vers 16H**.

Repas compris : petit déjeuner à l'hôtel LE PICORS. Pique-nique fourni par l'épicerie « La Belle Pyrène ».

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 sur le parking du Parc Animalier des Pyrénées à Argelès-Gazost.

DISPERSION

Le Jour 3, 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 1 000 à 1 500 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 : 2 nuits en hôtel ***

Type de chambre pour le séjour : chambre double

Services inclus ou non : *draps et serviettes de toilette fournis*

Repas : Séjour en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 3 (pique-

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/>

nique du jour 1 à apporter). Les boissons ne sont pas comprises. Le pique-nique des midi du jour 2 et 3 sera préparé par l'hébergeur. Les repas du soir sont composés 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.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage

DATES DU SÉJOUR

18 au 20 mai 2024

PRIX DU SÉJOUR

380€ / personne

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

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

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/>

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
- 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
- Un maillot de bain pour la piscine/spa 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.

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/>