

STAGE TRAIL RAQUETTES

NIVEAU MODERE

VALLEE DE GAVARNIE

Séjour de 2 Jours / 1 Nuit

DATES DU SÉJOUR

14 au 15 janvier 2023

18 au 19 mars 2023



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Venez pratiquer l'entraînement croisé hivernal pour préparer votre saison de trail, sur un terrain de jeu idéal pour pratiquer le trail et la raquette à neige !

Le premier jour, une belle sortie trail sur un magnifique belvédère et le deuxième jour, une sortie sportive raquettes aux pieds. Vous comprendrez les bienfaits de l'entraînement croisé pour l'activité trail et pour la prévention des blessures.

Le tout dans les Vallées de Gavarnie, vallées authentiques dont le nom résonne comme la promesse d'escapades grandeur nature, de découvertes insolites, de panoramas préservés.

Ce séjour est ouvert à tous. Il est néanmoins préférable pour profiter du séjour, d'avoir une pratique de la course à pied régulière, une ou deux fois par semaine. Pas de recherche de la performance sur ces 5 journées, vous profitez uniquement des plaisirs de la course en plein air dans un cadre exceptionnel !

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

Matin : sortie trail ½ journée - environ 15 km - 1 000m de dénivelé

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

Pause de midi avec pique-nique fourni par vos soins.

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...)

Repas compris : Dîner au gîte

Nuit en gîte

JOUR 2 :

Sortie randonnée en raquettes à neige à la journée- environ 10 km - 800 m de dénivelé

Vous découvrirez le secteur de Gavarnie ou Hautacam selon l'enneigement. Une belle sortie à la journée avec le pique-nique pour profiter pleinement de l'ambiance enneigée des Pyrénées !

Retour en début d'après-midi et debriefing.

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte - Pique-nique de midi préparé par le gîte

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 à 09h00 sur le parking du Parc Animalier des Pyrénées à Argelès-Gazost.

DISPERSION

Le Jour 2, fin du séjour vers 16h00.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Muriel LAVIGNOTTE, Accompagnatrice en Montagne et enseignante Running Yogis

N° de téléphone : 06 70 02 13 69

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

Etre 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 : 1 nuit dans un charmant gîte rural en dortoirs de 2 à 6 personnes

Possibilité de dormir la veille sur place (coût et réservation à votre charge)

Services inclus ou non : les draps et le linge de toilette ne sont pas fournis

Repas : pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 2. Les petits-déjeuners et dîners sont pris au gîte, les pique-niques sont fournis par le gîte.

TRANSFERTS INTERNES

Pour se rendre sur le lieu du séjour : véhicules personnels.

Pour se rendre aux départs de randonnée, vous nous organiserons en covoiturage.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage de bagages sur ce séjour.

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

DATES DU SÉJOUR

14 au 15 janvier 2023
18 au 19 mars 2023

PRIX DU SÉJOUR

265 € / personne

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement en hôtel, en gîte en dortoir de 2 à 6 personnes (draps et linge de toilette non fournis),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 2,
- L'encadrement par Muriel, Accompagnatrice en Montagne diplômée d'état
- Le prêt des raquettes à neige et bâtons

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les déplacements vers/depuis les sorties trail et raquettes
- Le 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

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

- 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
- 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 pour l'activité trail :

- Bâtons spécifiques pour le trail (ils vous seront fournis pour les ateliers techniques si vous n'en possédez pas)

Matériel obligatoire pour l'activité raquettes à neige :

- Vêtements chauds (pantalon chaud, polaire, t-shirt long)
- Veste chaude et imperméable
- Chaussettes chaudes
- Chaussures de montagne hautes
- 1 paire de gants
- Votre plus beau bonnet
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- De quoi boire (1,5 L d'eau minimum) et de quoi manger (encas)

A l'hébergement :

- Draps et serviette de toilettes fournis
- Prévoir des 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

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

- **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>