

TRAIL CAMP VALLEE DE GAVARNIE

Séjour de 4 Jours / 3 Nuits

DATES DU SÉJOUR

9 au 12 mars 2023

26 au 29 octobre 2023



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Pour passer un cap en trail, il vous faut acquérir les bases d'un entraînement structuré qui vous permettront de planifier efficacement vos séances et ainsi mieux exprimer votre potentiel.

La pratique du trail nécessite de nombreuses **qualités, athlétiques, cardio-respiratoires, musculaires** et un corps adapté à la contrainte. C'est pourquoi, seule la course à pied ne permet pas d'acquérir toutes ses qualités et qu'il est nécessaire d'avoir conscience de toutes les **exigences liées à la pratique du trail**.

L'objectif de ce stage est de vous sensibiliser à la nécessité du **renforcement musculaire**, du **travail de la mobilité**, à la **planification de son entraînement** en fonction de ses contraintes personnelles, à la **prise en compte de la charge d'entraînement** indispensable à la **prévention des blessures**.

Le programme de ce stage d'entraînement trail, axé sur le coaching et l'amélioration de votre gestuelle et de votre économie de course, vous permettra **de disposer des bons outils pour préparer et planifier au mieux votre entraînement tout au long de l'année**.

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 Argeles-Gazost

Matin : sortie trail 1h30- acclimatation environ 12 km - 400 m de dénivelée

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

Après-midi : La gestuelle et l'économie de course en trail

Objectif : Analyse individuelle de votre technique et de votre économie de course sur tapis à l'aide d'outils de mesure innovants (analyse vidéo + capteur de puissance).

Cette session sera accompagnée d'une séance de renforcement musculaire spécifique au trail.

Objectif : Améliorer son économie de course et prévenir les blessures par une bonne gestuelle et un renforcement musculaire adapté.

Repas compris : Dîner au gîte

Nuit au gîte Les moulins d'Isaby

JOUR 2 :

Matin : Test de vitesse ascensionnelle « grandeur nature »

Objectif : Mesurez vos capacités musculaires et cardio-vasculaires sur un parcours ascensionnel exigeant (type KV) afin de déterminer des repères fiables qui vous seront utiles pour la construction de vos séances.

Pique-nique au sommet sur un belvédère au panorama exceptionnel !

Après-midi : séance de renforcement musculaire avec des exercices adaptés à la pratique du trail et exercices de proprioception.

Fin d'après midi, récupération aux Jardins des Bains d'Argelès Gazost (balnéothérapie)

Soirée thématique : discussion autour de la préparation de course, la gestion de course, l'entraînement croisé, la nutrition, les moyens de récupération...

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte, pique-nique fourni par le gîte, dîner au gîte

Nuit au gîte Les moulins d'Isaby

JOUR 3 :

Sortie trail journée : 5h - environ 23 km et 1 300m de dénivelée.

Objectif : Mettre en application tous les bons conseils au cours d'une sortie longue « plaisir » avec de beaux itinéraires, tout en panorama !

16h-17h : **Séance de récupération** (étirements, relaxation)

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte, pique-nique fourni par le gîte, dîner au gîte

Nuit au gîte Les moulins d'Isaby

JOUR 4 :

Footing à jeun « lever de soleil »

Agréable sortie aux aurores à la découverte du patrimoine avec un magnifique point de vue pour observer le lever du soleil.

Petit déjeuner au gîte

Sortie trail demi-journée - 15 km - 800 D+ avec illustration de contenus de séances pour travailler spécifiquement le SV2.

Pique-nique au cours de la sortie

Débriefing

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte, pique-nique fourni 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 4, fin du séjour vers 16h00.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Mathieu BRETON, Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat, également préparateur physique spécialisé dans les courses natures / 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

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

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 1 500 m par jour en moyenne

Distance : entre 15 à 25 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 dans un charmant gîte rural à la cuisine savoureuse, en dortoir de 2 à 6 personnes.

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

Services inclus ou non : les draps, le linge de toilette ne sont pas inclus.

Repas : pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 4. Le petit-déjeuner et le dîner (composé du menu du jour - pas de choix de menu) sont pris au gîte, les pique-niques du jour 2 au jour 4 sont fournis par le gîte.

TRANSFERTS INTERNES

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

Pour se rendre aux départs des sorties : véhicules personnels.

DATES DU SÉJOUR

9 au 12 mars 2023

26 au 29 octobre 2023

PRIX DU SÉJOUR

525 € / personne

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement gîte en dortoir de 2 à 6 personnes (linge de lit et de toilette non fourni),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 4,
- L'encadrement un Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat,
- La taxe de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les déplacements vers / depuis les départs des sorties trail,
- Le pique-nique de midi du Jour 1,
- Les compléments alimentaires,
- 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
- 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'hébergement :

- Vêtements de rechange pour le soir
- Serviette de toilette
- Draps ou duvet
- Prévoir un maillot de bain pour les thermes

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

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>