

# STAGE TRAIL - NIVEAU SOUTENU

## Réserve de Néouvielle en itinérance

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits

**DATES DU SÉJOUR**

28 au 30 juillet 2023



### DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Un voyage de 3 jours à travers la réserve du Néouvielle sur les traces du tour des lacs du Grand Raid des Pyrénées (80 km - 5 000 m).

Venez découvrir la magie de ces paysages et les montagnes sauvages de ce massif !

Ce stage de 3 jours sur des parcours exigeants vous permettra d'appréhender la technicité des sentiers, d'optimiser votre technique de course en montagne grâce à des conseils individualisés, d'apprendre à mieux gérer votre effort et à économiser votre énergie pour durer.

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 : Parking de Tournaboup - refuge d'Oredon

Rendez-vous à 9h00 au parking du Tournaboup (commune de Barèges)

Première sortie trail - distance environ 22 km - 1 100m de dénivelé.

Montée en direction du col de Madamète par le vallon d'Aygues Cluses. Descente sur les magnifiques lacs d'Aubert et Aumar. Puis direction le lac d'Aubert pour rejoindre le refuge.

**Repas compris :** Dîner au refuge d'Oredon

**Nuit au refuge d'Oredon**

### JOUR 2 : Refuge d'Oredon - Artigues

Environ 20 km et 1000 m de dénivelé.

Montée au col d'Estoudou puis descente jusqu'au lac de l'Oule avant de remonter vers les lacs du Bastan. Passage au col de Bastanet puis descente technique vers le paradis granitique des lacs de Campana et de Gréziolles. On suit le GR 10 jusqu'à Artigues.

Dîner et nuit au gîte où l'on retrouve nos affaires.

**Repas compris :** Petit-déjeuner au refuge d'Oredon ; Pique-nique fourni par le refuge d'Oredon ; Dîner à l'auberge des Cascades.

**Nuit à l'Auberge des Cascades**

### JOUR 3 : Artigues - Parking de Tournaboup

Environ 22 km - 1 600 m de dénivelé.

Direction le val d'Arizes pour l'ascension du Pic du Midi de Bigorre et son observatoire ! Nous profiterons de la vue panoramique avant de redescendre au lac d'Oncet puis jusqu'au parking de Tournaboup.

**Repas compris :** Petit-déjeuner à l'auberge des Cascades ; Pique-nique fourni par l'auberge des Cascades.

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.*

## INFORMATIONS PRATIQUES

### ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à 09h00 au parking de Tournaboup (commune de Barèges).

### DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour vers 16h00 au parking de Tournaboup (commune de Barèges).

### ENCADREMENT DU SÉJOUR

Muriel LAVIGNOTTE, Accompagnatrice en Montagne diplômé d'Etat.

N° de téléphone : 06 70 02 13 69

Adresse e-mail : [pyrenesens@gmail.com](mailto:pyrenesens@gmail.com)

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 4 personnes

Nombre de participants maximum : 6 personnes

### NIVEAU DE DIFFICULTÉ

#### Stage trail de niveau 3 - soutenu

#### Prérequis

Pratique régulière de la course à pied et autres activités sportives d'endurance : 3 à 4 fois / semaine pendant au moins 1h30

Pratique régulière de la course à pied en terrains variés, expérience et participation à des trails ou courses natures de 20 à 40 km

Pratique occasionnelle à régulière de la randonnée en montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 600 m de dénivelé/ h

Connaissance du milieu montagnard requise

#### Contenu du stage

Dénivelé : entre 1 000 à 2 000 m D+ par jour en moyenne

Distance : entre 20 à 30 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks et terrains variés

Quelques passages aériens possibles

### HÉBERGEMENT / RESTAURATION

**Type d'hébergement :** Nous dormirons en refuge gardé le jour 1 (1 nuit) et en gîte le jour 2 (1

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto: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](http://www.mtv.travel)

nuit). Les dortoirs sont équipés de matelas, couvertures et oreillers. Le linge de toilette n'est pas fourni.

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

**Repas** : pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 3. Les pique-niques 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).

### TRANSFERTS INTERNES

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

Pour se rendre aux départs des sorties : véhicules personnels.

### PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages des participants seront acheminés depuis le point de départ jusqu'au gîte du Jour 2 (Auberges Les Cascades). Pas de transport de bagages vers le refuge du Jour 1, les participants doivent être autonomes et emporter leurs effets nécessaires dans leur sac de trail.

### DATES DU SÉJOUR

28 au 30 juillet 2023

### PRIX DU SÉJOUR

480 € / personne

### LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement en gîte (1 nuit) et en auberge (1 nuit) en dortoir,
- 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
- Le transport des bagages au gîte du Jour 2

### 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

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

- 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 2 litres
- Réserve alimentaire (barres de céréales, fruits secs, compotes, pâtes de fruits...)
- Couverture de survie (2 m<sup>2</sup> 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 supplémentaire à emporter pour le jour 1>2 (semi-autonomie) :

- T-shirt de rechange
- Sous-vêtements de rechange

### Matériel facultatif :

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

### Couchage au refuge (Jour 1)

- Drap cousu type "sac à viande" (couvertures et oreillers fournis)
- 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
- Une tenue de course de rechange pour le Jour 2

### Couchage à l'auberge (Jour 2) :

- Couvertures, oreillers et serviettes de toilette fournis

- Prévoir les 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>