

STAGE TRAIL - NIVEAU MODERE

Vallée d'Ossau
Séjour de 2 Jours / 1 Nuit

DATES DU SÉJOUR

24 au 25 juin 2023



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Un stage de 2 jours pour apprendre et progresser dans le trail en vallée d'Ossau ! Vous découvrirez toutes les spécificités du trail, sur des itinéraires et des chemins variés. Vous serez accompagné par le Pic du Midi d'Ossau qui vous offrira ses paysages magnifiques tout au long de votre stage !

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 :

Rendez-vous à 9h00 à la Station de ski de Gourette devant le Centre de vacances Le Cardet
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

Dîner et soirée libre.

Repas compris : Dîner au gîte

Nuit en gîte

JOUR 2 :

Sortie journée en rando-course : 5 h - environ 20 km et 1 200 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 !

15h00 : Bilan du stage

Repas compris : Petit-déjeuner ; Pique-nique

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

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

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à 9h00 à la Station de ski de Gourette devant le Centre de vacances Le Cardet.

DISPERSION

Le Jour 2, fin du séjour vers 16h00 à la Station de ski de Gourette devant le Centre de vacances Le Cardet.

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 4 personnes

Nombre de participants maximum : 8 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Stage trail de niveau 2 - modéré

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 700 à 1 200 m D+ 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 : En gîte dans des dortoirs de 4 à 10 personnes.

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 2, boissons non comprises.

Le pique-nique du midi du jour 2 est préparé par l'hébergeur. Le repas du soir sont composés du menu du jour (pas de choix de menu).

TRANSFERTS INTERNES

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

Pour se rendre sur le lieu du séjour : véhicules personnels.
Pour se rendre aux départs des sorties : véhicules personnels.

DATES DU SÉJOUR

24 au 25 juin 2023

PRIX DU SÉJOUR

265 € / personne

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement en gîte en dortoir de 4 à 10 personnes pour 1 nuit,
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 2,
- L'encadrement un Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat

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 (barres énergétiques...) et en-cas entre les repas,
- 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 :

- Drap et serviettes de toilette non fournis
- Couvertures et oreillers fournis
- 1 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>