

STAGE TRAIL - NIVEAU SOUTENU

Stage GRP 80 - De cirque en cirque

Séjour de 3 Jours / 2 Nuit

DATES DU SÉJOUR

14 au 16 juillet 2023



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Découvrez les plus beaux Cirques glaciaires des Pyrénées pour un séjour trail itinérant de Gèdre à Gavarnie !

Ce stage est parfaitement conçu pour préparer le GRP-Tour des Lacs (80 Km - 5 000 m) en réalisant un volume équivalent sur 3 jours 100% plaisir ! C'est le week-end choc parfait à intégrer dans sa préparation pour tester son endurance.

Une itinérance qui vous mènera vers des lieux enchanteurs, entre lacs, forêts et sommets à découvrir dans les vallons de Campbieil, des Aiguillous, de Gavarnie ainsi que les merveilles du versant espagnol : les fameux canyons d'Ordesa et l'extraordinaire Vire des fleurs...émerveillement garanti !

Durant la journée, vous aurez l'occasion d'apprendre les techniques de course qui vous permettront de progresser en trail, course en montée, en descente, sur terrain accidenté, utilisation des bâtons, etc...pour ne rien laisser au hasard le jour J !

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 : GEDRE - PORT DE CAMPBIEIL - HOURQUETTE D'HEAS - CIRQUE DE TROUMOUSE

Rendez-vous à 9h00 sur le parking de bob luge à Gèdre (65)

Environ 30 km - 2 500 m de dénivelé.

Départ du village de Gèdre puis montée en direction du port de Campbieil, descente puis remontée à la Hourquette d'Héas. Descente en direction de la chapelle d'Héas avant de remonter vers le Cirque de Troumouse pour en faire le tour jusqu'à l'auberge du Maillet.

Repas compris : Dîner à l'auberge du Maillet

Nuit à l'Auberge du Maillet (chacun porte ses affaires personnelles)

JOUR 2 : AUBERGE DU AMILLER - REFUGE DE LA GRANDE HOLLE

Environ 24 km - 1 000 m de dénivelé.

Traversée par un magnifique sentier jusqu'au barrage des Gloriettes puis remontée dans le Cirque d'Estaubé en direction de la Hourquette d'Alans (2485m). Descente vers le refuge des Espuguettes puis le chalet du Pailla avant de suivre le sentier des Espugues jusqu'au Cirque de Gavarnie ! Remontée vers le plateau de Bellevue avant de rejoindre le refuge. Une journée où les torrents de montagne, les cascades, les troupeaux, les marmottes nous accompagneront !

Repas compris : Petit-déjeuner à l'auberge - Pique-nique de midi fourni par l'auberge - dîner au refuge de la Grange de Holle

Nuit au refuge de la Grange de Holles

JOUR 3 : COL DES TENTES - VIRE DES FLEURS - COL DES TENTES

Environ 22 km - 1 300 m de dénivelé.

Transfert en minibus au col des Tentes, puis direction le Port de Boucharo pour basculer sur le versant espagnol ! Après le passage du col d'Escuzana, nous emprunterons la vire des Fleurs qui domine de plus de 1 000 mètres le canyon d'Ordesa ! Traversée du Plano de Millaris pour profiter de sa vue extraordinaire sur la Brèche de Roland que nous franchirons avant de redescendre côté français vers le col des Tentes.

Repas compris : Petit-déjeuner au refuge - Pique-nique de midi fourni par le refuge

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 de bob luge à Gèdre (65)

DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour vers 16h00 sur le parking de bob luge à Gèdre (65)

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 : 7 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

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

Connaissance du milieu montagnard requise

Contenu du stage

Dénivelé : 1 000 à 2000 m D+ par jour en moyenne

Distance : 20 à 30 kms par jour en moyenne

Majorité de single tracks et terrains variés

Quelques passages aériens possibles

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement : Nous dormirons en dortoir, 1 nuit en auberge et 1 nuit en refuge gardé

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 3. Les petits-déjeuners et les dîners sont pris au gîte, les pique-niques sont fournis par les hébergements.

TRANSFERTS INTERNES

Le Jour 3 les participants seront acheminés jusqu'au point de départ de la sortie (Col des Tentes). Le dernier jour, les participants seront transportés également du lieu d'hébergement (Grange de Holle) vers le point de RDV initial (Gèdre).

Moyen de transport : véhicule personnel de l'Accompagnateur en Montagne

PORTAGE DE BAGAGES

Les bagages des participants seront acheminés depuis le point de départ jusqu'au refuge du Jour 2 (Grange de Holle). 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

14 au 16 juillet 2023

PRIX DU SÉJOUR

480 € / personne

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement pour 2 nuits en dortoir en auberge puis en refuge
- 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 refuge du jour 2
- La transport aller-retour depuis le refuge du jour 3 au point de départ de la sortie
- Le transport depuis l'hébergement du jour 3 au point de RDV initial du séjour (Gèdre)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- 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 2 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 supplémentaire à emporter pour le jour 1>2 (semi-autonomie) :

- T-shirt de rechange
- Sous-vêtement de rechange

Matériel facultatif :

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

A prévoir pour le couchage (jour 1 et 2) :

- Drap cousu type « sac à viande » (oreillers et couvertures fournis)
- Boules Quiès (contre les ronflements du voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 frontale ou lampe de poche
- Nécessaire de toilette
- Vêtement de rechange pour le soir
- Une tenue de course de rechange

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>