

STAGE TRAIL - NIVEAU SOUTENU

La Grande traversée Cauterets - Gavarnie

Séjour de 4 Jours / 3 Nuits

DATES DU SÉJOUR

12 au 15 août 2023



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Découvrez le Parc National des Pyrénées pour un séjour trail itinérant de Cauterets à Gavarnie ! 80 km et environ 5 000 m sur des sentiers de montagne à travers des paysages exceptionnels !

Ce parcours vous permettra entre autres de découvrir le versant espagnol des Pyrénées avec la vallée d'Ordesa et sa célèbre vire des Fleurs !

Là où les sommets tutoient le ciel à plus de 3 000 mètres d'altitude, découvrez un territoire pétri d'authenticité, de traditions et de paysages à couper le souffle !

Une itinérance qui vous mènera vers des lieux enchanteurs, entre lacs, forêts et sommets à découvrir dans les vallées d'Ilhéou, du Marcadau, de Gavarnie et les fameux canyons d'Ordesa... 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...

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 : LAC D'ESTAING - COL ILHEOU - CAUTERETS

Rendez-vous à 9h00 sur le parking de Carrefour-Market à Argelès Gazost (65)

Environ 15 km - 1 100 m de dénivelé.

Départ du lac d'Estaing puis montée en direction du col d'Ilhéou par le GR10. Descente en direction du lac et du refuge d'Ilhéou. Puis direction le village de Cauterets en passant par le Cambasque.

Pique-nique non fourni.

Repas compris : Dîner au gîte Beau Soleil à Cauterets

Nuit au gîte Beau Soleil

JOUR 2 : CAUTERETS - REFUGE DES OULETTES DE GAUBE

Environ 20 km - 1 300 m de dénivelé.

Montée suivant le GR 10 jusqu'à la Raillère puis le fabuleux chemin des Cascades jusqu'au Pont d'Espagne. Direction le magnifique lac de Gaube puis le refuge des Oulettes de Gaube situé au fond de la vallée de Gaube au pied de la face nord du Vignemale ! Une journée où les torrents de montagne, les cascades, les troupeaux, les marmottes nous accompagneront !

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte - Pique-nique de midi fourni par le gîte - dîner au refuge des Oulettes de Gaube

Nuit au refuge des Oulettes de Gaube

JOUR 3 : REFUGE DES OULETTES DE GAUBE - REFUGE DE LA GRANDE HOLLE

Environ 20 km - 1 000 m de dénivelé.

Direction la Hourquette d'Ossoue puis le sommet du Petit Vignemale d'où nous pourrons observer un des derniers glaciers pyrénéens et profiter d'une vue magnifique sur la vallée de Gaube ! Descente en direction de la vallée d'Ossoue pour rejoindre le refuge de la Grange de Holle.

Repas compris : Petit-déjeuner au refuge - Pique-nique de midi fourni par le refuge - dîner au refuge de la Grange de Holle

Nuit au refuge de la Grange de Holle

JOUR 4 : 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 Carrefour-Market à Argelès Gazost (65)

DISPERSION

Le Jour 4, fin du séjour vers 16h00 sur le parking de Carrefour-Market à Argelès Gazost (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 : 8 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 gîte 1 nuit et en refuge gardé 2 nuits

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 4, boissons non comprises. Les petits-déjeuners et les dîners sont pris au gîte, les pique-niques sont fournis par les hébergements. Les repas du soir sont composés du menu du jour (pas de choix de menu).

TRANSFERTS INTERNES

Acheminement de tous les participants du point de RDV au point de départ de la sortie du Jour 1.

Le Jour 4 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 vers le point de RDV initial (Parking de Carrefour Market).

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

PORTAGE DE BAGAGES

Les bagages des participants seront tout d'abord acheminés au gîte du Jour 1 (Cauterets). Ensuite ils seront acheminés depuis le gîte du Jour 1 au refuge du Jour 3 (Gavarnie). Pas de transport de bagages vers le refuge du Jour 2 (aucun accès voiture).

DATES DU SÉJOUR

12 au 15 août 2023

PRIX DU SÉJOUR

635 € / personne

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement pour 3 nuits en dortoir
- 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,
- Le transport des bagages dans les deux hébergements (jour 1 et jour 3)
- La transport aller-retour depuis le refuge du jour 4 au point de départ de la sortie
- Le transport depuis l'hébergement du jour 4 au point de RDV initial du séjour

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 (barres énergétiques...) et les 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 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 2>3 (semi-autonomie) :

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

Matériel conseillé :

- 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>