

STAGE TRAIL YOGA 100% FEMININ

Val d'Azun

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits

DATES DU SÉJOUR

19 au 21 mai 2023



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Un stage trail réservé aux filles dans un hôtel 3 étoiles au cœur du Val d'Azun !

Si vous voulez progresser techniquement, gagner en endurance, prendre soin de vous et vous offrir une parenthèse sportive alors ce stage est fait pour vous !

En plus d'une approche complète pour progresser en trail, vous bénéficierez de séances de yoga de renforcement et de récupération. Des séances pour mieux respirer, pour une meilleure posture, pour une meilleure conscience de son corps, le tout pour prévenir les blessures et pour prolonger le plaisir de courir !

Prendre soin de soi grâce aussi aux équipements de bien-être de l'hôtel (piscine, sauna et jacuzzi), de quoi partir reboostée !

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 :

Rendez-vous à 9h00 sur le parking du Parc Animalier des Pyrénées à Argeles-Gazost
Départ pour une sortie trail - Distance environ 10 km - 500 m de dénivelé.
Pique-nique et séance de yoga.
Installation à l'hébergement et temps libre.
Dîner et soirée libre.

Repas compris : Dîner à l'hébergement
Nuit en hôtel ***

JOUR 2 :

Matin : sortie trail d'environ 15 km - 700 m de dénivelé dans le Val d'Azun.
Pique-nique
Après-midi : ateliers techniques - discussion autour de la nutrition, l'entretien physique en trail...
Retour à l'hébergement et temps libre.
Dîner et soirée libre.

Repas compris : Petit-déjeuner - pique-nique - dîner
Nuit en hôtel ***

JOUR 3 :

Sortie rando-course d'environ 12 km - 500 m de dénivelé à la journée avec pique-nique le midi. Découverte de magnifiques sentiers avec des panoramas exceptionnels !
Retour en début d'après-midi, débriefing

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

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à 9h00 sur le parking du Parc Animalier des Pyrénées à Argeles-Gazost.

DISPERSION

Le Jour 2, fin du séjour vers 16h00 sur le parking du Parc Animalier des Pyrénées à Argeles-Gazost.

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 : 6 personnes

Nombre de participants maximum : 10 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Stage trail de niveau 1 - relax

Prérequis

Pratique de la course à pied : 2 fois / semaine pendant 1h environ

Pas de pratique spécifique requise (ex : trail ou randonnée en montagne)

Pas de vitesse ascensionnelle minimum requise

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Contenu du stage

Dénivelé : entre 400 à 700 m D+ par jour en moyenne

Distance : entre 10 à 15 km par jour en moyenne

Parcours en majorité sur chemins larges ou sentiers peu techniques

Pas de passages délicats ou aériens

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement : En hôtel*** en chambre double/twin paratgée (2 nuits).

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, boissons non comprises.

Les pique-niques du midi des jours 2 et 3 sont préparés 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

19 au 21 mai 2023

PRIX DU SÉJOUR

350 € / personne

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement hôtel*** en chambre double/twin partagée pour 2 nuits,
- 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,
- L'accès aux équipements de l'hôtel (piscine, jacuzzi, sauna, tennis, mini-golf...)

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

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

- 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 sont fournis
- Prévoir un maillot de bain pour la piscine de l'hôtel
- Prévoir des 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>