

STAGE TRAIL - NIVEAU MODERE

Spécial préparation GRP Tour de Néouvielle

Séjour de 2 Jours / 1 Nuit

DATES DU SÉJOUR

5 au 6 août 2023



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Un voyage de 2 jours à travers la Réserve Naturelle du Néouvielle pour préparer le **Tour du Néouvielle (40 km - 2 500 m)**. Venez découvrir la magie de ces paysages et les montagnes sauvages de ce massif ! Vous pourrez profiter de ces 2 jours de trail en montagne pour une **préparation optimale pour un marathon en montagne** : gestion de course, alimentation, barrières horaires...

Vous pourrez étudier en détail les principales difficultés de cette course, évoluer sur un parcours technique de montagne, appréhender les exigences cette épreuve et visualiser les passages clefs.

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 : Parking de Tournaboup - Refuge d'Ordeon

Rendez-vous à 9h00 sur le parking de Tournaboup à Barèges (65)

Environ 16 km - 1 100 m 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'Oredon pour rejoindre le refuge.

Repas compris : Dîner à l'hébergement

Nuit au refuge d'Oredon (chacun doit porter ses affaires personnelles)

JOUR 2 : Refuge d'Oredon - Tournaboup

Environ 25 km - 1 500 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 hourquette de Cadérolles, pour descendre en direction du lac de Port Bielh avant de remonter vers la hourquette de Nère. Direction le vallon d'Aygues Cluses pour rejoindre le parking de Tournaboup.

Repas compris : Petit-déjeuner au refuge - pique-nique 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.

INFORMATIONS PRATIQUES

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à 9h00 sur le parking de Tournaboup à Barèges (65).

DISPERSION

Le Jour 2, fin du séjour vers 16h00 sur le parking de Tournaboup à Barèges (65).

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Mathieu BRETON, Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat.

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 : 6 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 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 refuge gardé, en dortoir.

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 2, boissons non comprises. Le pique-nique du midi du jour 2 est préparé par l'hébergeur. Le repas du soir est composé 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

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

5 au 6 août 2023

PRIX DU SÉJOUR

280 € / personne

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement en refuge en dortoir 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 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
- Une tenue de course de rechange pour le Jour 2
- 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>