

STAGE TRAIL - NIVEAU MODERE

VALLEE DE CAMPAN

Séjour de 2 Jours / 1 Nuit

DATES DU SÉJOUR

25 au 26 mars 2023



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Un séjour de 2 jours pour apprendre et progresser dans le trail.

Notre terrain de jeu, la Vallée de Campan ! Bagnères de Bigorre sera notre point de départ pour aller explorer les sentiers les plus variés. Les sorties trail vous raviront par leurs paysages de montagne et la variété des terrains rencontrés.

Tous les aspects techniques seront abordés : comment gérer et progresser en montée, comment progresser en descente, comment utiliser ses bâtons, comment gérer son effort, comment gérer son alimentation en course....

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 :

Rendez-vous à 9h00 aux Thermes de Bagnères de Bigorre (65).

Matin : Départ pour une sortie trail vers le Monné

Distance environ 14 km - 750 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...

Pause de midi avec pique-nique fourni par vos soins.

Après-midi :

- Discussion - débriefing de l'analyse technique des stagiaires et questions diverses (planification de l'entraînement, prévention des blessures, gestion de course, alimentation).

- Séance de tutoriel en proprioception / renforcement musculaire / technique de bâtons

- Séance d'étirements

Installation à l'hébergement

Dîner et soirée libre.

Repas compris : Dîner à l'auberge des cascades

Nuit à l'auberge des cascades

JOUR 2 :

Sortie journée en rando-course : 5 h - environ 18 km et 1000 m de dénivelé.

Sortie à la journée en direction du Casque du Lhéris depuis la vallée de Campan.

Une belle sortie à la journée avec le pique-nique (préparé par l'hébergeur) pour profiter pleinement de l'ambiance sauvage des Pyrénées ! Vous évoluerez sur un terrain varié alternant pistes et single tracks de quoi progresser et apprécier les panoramas qui s'offriront à nous !

Retour en début d'après-midi, débriefing

Repas compris : Petit-déjeuner à l'auberge - Pique-nique de midi fourni par l'auberge

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 aux Thermes de Bagnères de Bigorre (65).

DISPERSION

Le Jour 4, fin du séjour vers 16h00 aux Thermes de Bagnères de Bigorre (65).

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Muriel LAVIGONTTE, 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

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

Etre 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 800 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 : Nous dormons dans une auberge

Possibilité de dormir la veille sur place (coût et réservation à votre charge)

Services inclus ou non : les draps et le linge de toilette sont fournis.

Repas : pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 2. Le petit-déjeuner et le dîner sont pris à l'auberge, le pique-nique est fourni par l'auberge.

TRANSFERTS INTERNES

Pour se rendre sur le lieu du séjour : véhicules personnels.

Pour se rendre aux départs des sorties : véhicules personnels.

DATES DU SÉJOUR

25 au 26 mars 2023

PRIX DU SÉJOUR

265 € / personne

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement en auberge en dortoir
- 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,
- 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)
- Maillot de bain pour le Spa de l'hôtel

Matériel facultatif :

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

A l'hébergement :

- Vêtements de rechange pour le soir
- Draps et serviettes de toilette fournis

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>