

**DATES DU SÉJOUR**

17 au 21 avril 2023

3 au 7 juillet 2023

2 au 6 octobre 2023

# STAGE BIEN-ÊTRE

## Rando course et Fitness

Séjour de 5 Jours / 4 Nuits



### DESCRIPTIF DU SÉJOUR

*Offrez-vous un stage **Trail & Fitness** au cœur du Val d'Azun pour profiter de **5 jours sportifs et de bien-être** au cœur des Pyrénées !*

*Le Val d'Azun est le lieu idéal pour des sorties rando course, une région qui vous offre des paysages sublimes et des terrains variés !*

*La pratique du trail nécessite de nombreuses **qualités athlétiques, cardio-respiratoires, musculaires et un corps adapté à la contrainte**. C'est pourquoi, seule la course à pied ne permet pas d'acquérir toutes ses qualités et qu'il est nécessaire d'avoir conscience de toutes les **exigences liées à la pratique du trail**.*

*L'objectif de ce séjour est de combiner deux activités complémentaires : le trail et le fitness.*

*Le matin, nous partirons pour des sorties rando course et l'après midi, un atelier fitness vous sera proposé.*

*Nous vous sensibiliserons à la nécessité du **renforcement musculaire, du travail de la mobilité, du stretching...** pour **améliorer votre posture, tonifier votre corps, rééquilibrer vos muscles et assouplir vos articulations**.*

*Nous serons logés dans un hôtel 3\* situé dans le charmant village d'Aucun ; l'hôtel est équipé d'une piscine et d'un jacuzzi dont vous pourrez profiter tous les jours en fin de journée pour vous ressourcer. Nous dégusterons une cuisine du terroir.*

*Un séjour pour prendre soin de soi et repartir reboosté !*

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

## POINTS FORTS :

- ❖ Tonus et souplesse
- ❖ Hébergement de qualité
- ❖ Balades belles et faciles

## PROGRAMME DU SÉJOUR



### JOUR 1 :

Rendez-vous à 9h00 sur le parking du Parc Animalier des Pyrénées à Argeles-Gazost  
Départ pour une sortie rando course dans au pied du massif du Pibeste - Distance environ 12 km - 400 m de dénivelé.

Pique-nique

Installation à l'hébergement

Après-midi : séance de renforcement musculaire avec des exercices adaptés à la pratique du trail et exercices de proprioception

Temps libre - Dîner et soirée libre.

**Repas compris :** Dîner à l'hébergement

**Nuit à l'hôtel Le Picors**

### JOUR 2 :

Départ depuis l'hôtel pour une sortie rando course - Distance environ 15 km - 630 m de dénivelé.

Pique-nique

Après-midi - séance de fitness 2 h : réveil musculaire, renforcement musculaire, gym tonique en musique, retour au calme

Temps libre - Dîner et soirée libre.

**Repas compris :** Petit-déjeuner - pique-nique - dîner

**Nuit à l'hôtel Le Picors**

### JOUR 3 :

On prend un peu de hauteur en voiture pour une sortie rando course sur les crêtes du Soulor - Distance environ 15 km - 540 m de dénivelé.

Pique-nique

Après-midi - séance de fitness 2 h : gym douce et stretching

Temps libre - Dîner et soirée libre.

**Repas compris :** Petit-déjeuner - pique-nique - dîner

**Nuit à l'hôtel Le Picors**

## JOUR 4 :

Départ depuis l'hôtel pour une sortie rando course sur le versant sud du Soum de la Pène - Distance environ 12 km - 550 m de dénivelé.

Pique-nique

Après-midi - séance de fitness 2 h : réveil musculaire, gym posturale inspiration pilates, renforcement musculaire, retour au calme

Temps libre - Dîner et soirée libre.

**Repas compris :** Petit-déjeuner - pique-nique - dîner

**Nuit à l'hôtel Le Picors**

## JOUR 5 :

Sortie rando course à la journée - Distance environ 13 km - 800 m de dénivelé avec pique-nique

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 5, 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](mailto:pyrenesens@gmail.com)

Séance de fitness :  
Mélanie TRICAUD - BPJEPS activités de la forme

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 6 personnes  
Nombre de participants maximum : 12 personnes

### NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Stage trail de niveau 2 - facile

#### Prérequis

Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire (pratique de la course à pied régulière au moins deux fois par semaine). Avoir l'habitude de la randonnée en montagne.

### 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 5, boissons non comprises.

Les petits déjeuners et dîners sont pris à l'hébergement, les pique-niques du midi des jours jour 2 au jour 5 sont préparés par l'accompagnatrice.

### TRANSFERTS INTERNES

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

Pour se rendre aux départs des sorties : véhicules personnels.

#### DATES DU SÉJOUR

17 au 21 avril 2023  
3 au 7 juillet 2023  
2 au 6 octobre 2023

#### PRIX DU SÉJOUR

725 € / 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 5,
- L'encadrement des sorties trail par Muriel, Accompagnatrice en Montagne diplômé d'Etat et enseignante Running Yogis
- L'encadrement du Fitness par Mélanie, coach fitness, diplômée BPJEPS activités de la forme

### 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 ».

### MATÉRIEL FOURNI

Le matériel pour les séances de fitness sera fourni aux participants.

### 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 m<sup>2</sup> 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)

#### Vêtements pour le fitness :

- Short et tee-shirt
- Baskets

### 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>