

« Base Camp Trail »

Sur les Traces de la VVX

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits

Introduction / Descriptif du séjour :

Venez vivre une expérience unique sur les volcans d'Auvergne avec un accompagnateur montagne et dans un hébergement au coeur de la source de Volvic et l'événement VVX

Points Forts :

- **L'hébergement,**
- **L'expérience de courir sur des volcans sur les tracées de la VVX**
- **L'esprit de bien être ressourçant avec conseils sur la pratique et plan d'entraînement**
- **visite site événement VVX + surprises**



Programme du séjour :

Jour 1 :

Accueil et installation des participants en fin d'après-midi , accueil et installation au gîte des participants, , visite du site des Sources, l'épicentre de la VVX (<https://www.volvic-vvx.com/>), brief du week end autour d'un pot d'accueil avec produits locaux, suivra le repas au gîte.

Jour 2 :

Petit déjeuner copieux au gîte, départ pour Reco sur les traces de l'expérience Trail volcanique pour 25km / 1000D+ (<https://www.volvic-vvx.com/evenements/experience-volcanique-trail-25km/>) au cœur de la Chaîne des Puys. Possibilité de faire plus court. Ravitaillement sur parcours et casse-croute dans un site incontournable et visite à l'Atelier Courtadon avant retour au gîte en mode récup. Douche et boissons récup, transfert à Royatonic centre thermo-ludique (transfert minibus A/R env 45min) <https://www.royatonic.com/>

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

Retour gîte, apéro et repas.

Soirée conférence sur la planification de l'entraînement « Comment organiser sa saison d'entraînement et de compétitions pour être plus performant ? » avec Christophe GAY, Diplôme Universitaire Analyse, encadrement et optimisation de la performance en trail running.

JOUR 3 :

Petit déjeuner copieux au gîte, départ sur Reco sur les traces de L'expérience Pierre de Lave pour 15km / 450 D+ <https://www.volvic-vvx.com/evenements/experience-pierre-de-lave-trail-15km/> parcours au bord et dans l'impluvium de Volvic ou prend naissance l'eau minéral naturel, ravitaillement dans un volcan.

Douche au gîte, pic-nique & café-Thé

Séance Sophrologie intuitive aux son des bols Tibétains. 1h30

Retour d'expérience

Retour à la gare vers 16h30

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 L'Orée des Sources (rue des sources, 63530 Volvic) à 16h30.

Dispersion :

Le Jour 3, fin du séjour à L'Orée des Sources à 16h00.

Encadrement du séjour :

Damien POULET

N° de téléphone / 06 15 93 07 89

Adresse mail / damien.poulet@gmail.com

Nombre de participants :

Nombre de participants minimum : 6 personnes

Nombre de participants maximum : 12 personnes

Niveau de difficulté :

Pour tous niveaux

Hébergement / Restauration :

Pension Complète avec draps fournis en formule dortoir

Transferts internes :

Transfert en minibus sur site divers et possibilité de venir à la gare pour vous récupérer et vous ramenez

Prix du séjour : 330 € / personne

Dates du séjour :

Du 21 au 23 AVRIL

Le prix comprend :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat
- Hébergement en gîte pour 2 nuits
- La pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique de midi du jour 3
- Transferts en navette/autre (à préciser) : transfert gare - début expérience

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 boissons et les achats personnels,
- Les assurances,
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

Equipement et Matériel individuel à prévoir :

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant

Un sac à dos léger comprenant

- Une veste imperméable
- Un haut à manches longues chaud type polaire
- Une couverture de survie, un sifflet
- Une trousse à pharmacie individuelle
- Une casquette ou bandeau
- Un bonnet et des gants fins
- Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- Un collant long si short porté pour courir
- Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- Un sachet plastique pour les déchets
- Du papier toilette biodégradable
- Une lampe frontale
- Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- Une bande élastique de strapping
- Un peu d'argent liquide A prévoir sur soi
- Un short de running
- Un t-shirt à manches courtes
- Une paire de chaussettes de course à pied
- Des chaussures de trail déjà portées A prévoir pour l'ensemble du séjour
- Des vêtements de rechanges pour 3 jours
- Une trousse de toilette personnelle
- Des chaussures de rechange
- Une poche à eau de rechange

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

- Boules Quies ou bouchons d'oreilles
 - Un maillot de bain indispensable
 - Pharmacie individuelle (Crème anti frottements, crème solaire, Pansements double peaux, Bande élastique, Paracétamol, Anti-diarrhéique, Antiseptique, Médicaments personnels...)
- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours**

Matériel complémentaire conseillé

- Une paire de bâtons
 - Un appareil photo

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.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>