

Stage trail - niveau soutenu

Week-end choc 'Prépa Grand Trail des Templiers'

Séjour de 2 Jours / 1 Nuit

DATES DU SÉJOUR

Du 28 au 29 septembre
2024



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Un stage de 2 jours au cœur des Pyrénées sur des parcours de type « Grands Causses » pour préparer les Templiers ! Nous vous mènerons sur des itinéraires variés composés de pistes larges, de singles tracks tantôt roulants, tantôt techniques, et bien sûr des montées courtes très raides qui vous chaufferont probablement les mollets...mais une fois au sommet vous apprécierez à coup sûr les points de vue exceptionnels sur toute la haute chaîne des Pyrénées !

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 :

Rendez-vous à 8h00 à l'Hôtel Le Picors à AUCUN (65)

Sortie journée en rando-course ; 35 kms - 1500 m de dénivelé.

Cette première journée vous mènera sur des parcours variés tantôt en sous-bois, tantôt sur des crêtes dégagées avec de superbes points de vue sur les montagnes environnantes. Vous testerez votre capacité à courir le plus longtemps possible sur des portions assez roulantes.

La sortie sera ponctuée d'ateliers techniques sur le terrain pour aborder tous les points essentiels : montée, descente, utilisation des bâtons, économie de course...Pique-nique (non fourni) en cours de sortie.

Fin de journée :

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

Dîner et soirée libre.

Repas compris : Dîner à l'hôtel « Le Picors ».

JOUR 2 :

Sortie journée en rando-course ; 30 km - 2000 m de dénivelé.

Cette seconde journée de rando-course se fera sur un parcours en terrain varié également, et sera l'occasion de tester vos capacités de grimpeur !! Le pied montagnard sera de rigueur car les bosses raides et techniques seront au rendez-vous ! Toujours de belles traversées en crêtes pour aller tutoyer les voyageurs du ciel : vautour fauve, gypaète barbu...pour allier le plaisir de l'effort à la joie du contact avec la nature !

16h00 : Bilan du stage

Fin du stage à 17h00.

Repas compris : petit-déjeuner à l'hôtel « Le Picors ». Pique-nique de midi fourni par l'épicerie « La Belle Pyrène ».

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, divers...) peuvent nous amener à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à 8h00 à l'Hôtel Le Picors à AUCUN (65)

DISPERSION

Le Jour 2, fin du séjour à 17h, retour au Parking

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat (également Préparateur Physique spécialisé dans les courses nature / trail et titulaire d'un Diplôme Universitaire « Analyse, Encadrement et Optimisation de la Performance en Trail running »)

Mathieu BRETON

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 : 8 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Soutenu (3/4)

Dénivelé : 1 000 à 2000 m D+ par jour en moyenne

Distance : 20 à 30 kms par jour en moyenne

Majorité de single tracks et terrains variés

Quelques passages aériens possibles

Prérequis :

Pratique régulière de la course à pied et autres activités sportives d'endurance : 3 à 4 fois / semaine pendant au moins 1h30

Pratique régulière de la course à pied en terrains variés, expérience et participation à des trails ou courses natures de 20 à 40 km

Pratique occasionnelle à régulière de la randonnée en montagne

Être capable d'évoluer à une vitesse minimum de 600 m de dénivelé/ h

Connaissance du milieu montagnard requise

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 1 nuit en hôtel *** Possibilité de dormir sur place la veille du séjour (réservation et coût à votre charge)

Type de chambre : chambre double

Services inclus ou non : *draps et serviettes de toilette fournis*

Repas : Séjour en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 2 (pique-

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

nique du jour 1 à apporter). Les boissons ne sont pas comprises. Le pique-nique du jour 2 sera 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 stage et au départ des sorties en véhicules personnels.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage

DATES DU SÉJOUR
Du 28 au 29 septembre 2024

PRIX DU SÉJOUR
265 € / personne

LE PRIX COMPREND

- Frais d'organisation
- Hébergement en hôtel ***, en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 2.
- Les taxes de séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas non prévus au programme (pique-nique du jour 1)
- Les boissons et encas entre les repas
- Les compléments alimentaires (barres énergétiques...)
- Les dépenses personnelles
- Le transport domicile/lieu de rendez-vous et retour
- Le transport jusqu'au lieu de départ des sorties trail
- L'assurance assistance, rapatriement, annulation, interruption de séjour, bagages
- Les frais de dossier d'AEM Voyages de 15 € / bulletin d'inscription

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL À PRÉVOIR

Matériel obligatoire pour les sorties trail :

- Réserve d'eau minimum 2 litres
- Réserve alimentaire (barres de céréales, fruits secs, pâtes de fruits...)

- Couverture de survie (2 m² minimum)
- Sifflet
- Bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou straping
- Veste imperméable et respirante
- Pantalon ou collant long de course ou corsaire avec chaussettes montantes
- Casquette ou équivalent
- Vêtement chaud manches longues servant de seconde couche entre le t-shirt et la veste imperméable
- Bonnet de running
- Gants couvrant intégralement les mains
- Sac plastique pour protéger vos affaires en cas d'intempéries
- 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 conseillé :

- Bâtons spécifiques pour le trail

A l'hébergement :

- Prévoir des vêtements de rechange pour le soir
- Draps et serviettes de toilette fournis
- Prévoir un maillot de bain pour la piscine / spa de l'hôtel

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 aléas.

En début de séjour, pensez à prévenir votre accompagnateur de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

Prévoir vos médicaments et traitements personnels accompagnés de l'ordonnance correspondante.

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.

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

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>

Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>