

Stage trail - niveau Relax

Vallée de Campan

Séjour de 2 Jours / 1 Nuit



DATES DU SÉJOUR

Du 23 au 24 mars 2024

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....

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 à 9 h 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...

Pique-nique (non fourni)

Après-midi : discussion - débriefing de l'analyse technique des stagiaires et questions diverses (prévention des blessures, gestion de course, alimentation).

Séance de tutoriel en proprioception / renforcement musculaire / technique de bâtons. Séance d'étirements.

Installation à l'hébergement - l'auberge « Les cascades ».

Dîner et soirée libre

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 longue avec le pique-nique 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 et fin du séjour vers 16H.

Repas compris : Petit-déjeuner à l'auberge « Les cascades » - Pique-nique fourni par l'auberge « Les cascades ».

15h00 : Bilan du stage

Fin du stage à 16h00.

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 9 h aux Thermes de Bagnères-de-Bigorre (65)

DISPERSION

Le Jour 2, fin du séjour à 16h, 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

Moyen (2/4)

Dénivelé : entre 800 à 1200 m par jour en moyenne

Distance : entre 15 à 20 kms par jour en moyenne

Alternance de chemins larges et single tracks

Pas de connaissance du milieu montagnard requise.

Prérequis :

Pratique 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.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 1 nuit en gîte rural à la cuisine savoureuse.

Type de chambre pour le séjour : chambre de 3 ou 4 personnes

Services inclus ou non : *les chambres sont équipées de matelas, couvertures et oreillers. Prévoir un drap de soie ou son propre duvet. Le linge de toilette n'est pas fourni.*

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

Repas : Séjour en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 2 (pique-nique du Jour 1 à fournir par vos soins). Les boissons ne sont pas comprises. Le pique-nique du midi du jour 2 sera préparé par l'hébergeur. Le repas du soir est composé du menu du jour (pas de choix de menu).

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/>

TRANSFERTS INTERNES

Pour se rendre sur le lieu du stage et au départ des sorties en véhicules personnels.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage (affaires du jour)

DATES DU SÉJOUR

Du 23 au 24 mars 2024

PRIX DU SÉJOUR

265 € / personne

LE PRIX COMPREND

- Frais d'organisation
- Hébergement en dortoir de 2 à 6 personnes, 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

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/>

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Matériel obligatoire pour les sorties trail :

- Réserve d'eau minimum 1,5 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 facultatif :

- Bâtons spécifiques pour le trail (nous vous en fournirons le cas échéant si vous n'en possédez pas).

A l'hébergement :

- Prévoir des vêtements de rechange pour le soir
- Drap de soie ou duvet / linge de toilette

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.

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/>