

Stage trail - niveau soutenu

Réserve du Néouvielle en itinérance

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits



DATES DU SÉJOUR

Du 2 au 4 août 2024

DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Partez avec PYRENESENS pour un voyage de 3 jours à travers la Réserve Naturelle du Néouvielle !

Venez découvrir la magie de ces paysages, ces myriades de lacs et les montagnes sauvages de ce massif !

Au départ du parking de Tournaboup (Barèges), nous partirons tout d'abord en direction du refuge d'Aygues Cluses qui sera notre camp de base pour ce séjour. Le lendemain, préparez-vous à l'aventure avec l'ascension du Pic du Néouvielle, un tracé technique qui vous mènera à plus de 3000m d'altitude ! Le jour suivant, nous irons visiter les lacs et sapinières de la Réserve où le charme de la nature nous attend. Préparez-vous pour une immersion au cœur d'une nature sauvage et préservée, sous l'œil avisé de votre coach !

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 :

Parking de Tournaboup - refuge d'Aygues-Cluses

Environ 7 km - 690 m de dénivelé

Départ en début d'après midi avec nos sacs à dos, en mode rando, pour rejoindre le refuge d'Aygues-Cluses, qui sera notre camp de base pour les 2 jours suivants. Balade possible aux abords du refuge

Dîner et nuit au refuge d'Aygues Cluses.

Repas compris : Dîner au refuge d'Aygues-Cluses.

JOUR 2 :

Refuge d'Aygues-Cluses - Pic du Néouvielle A/R

Environ 20 km - 1 600 m de dénivelé.

Montée en direction du col de Madamète par le vallon d'Aygues Cluses. Descente sur les magnifiques lacs d'Aubert et Aumar. Puis direction le pic du Néouvielle à 3091m d'altitude. Retour pour la Hourquette d'Aubert et le col de Tracens vers le refuge d'Aygues Cluses.

Dîner et nuit au refuge d'Aygues Cluses.

Repas compris : Petit-déjeuner au refuge d'Aygues Cluses ; Pique-nique fourni par le refuge d'Aygues Cluses. Dîner au refuge d'Aygues-Cluses

JOUR 3 :

Refuge d'Aygues-Cluses - Parking de Tournaboup

Environ 27 km - 1 400 m de dénivelé.

Sur les traces du Grand Raid des Pyrénées !

Montée au col de Barèges puis descente jusqu'au lac de l'Oule avant de remonter vers les lacs du Bastan. Passage au col de Bastanet puis Hourquette de Caderolles, pour descendre en direction du lac de Port Bielh avant de remonter vers la Hourquette de Nère. Direction le vallon d'Aygues Cluses pour rejoindre le refuge. On récupère les affaires puis on rejoint le parking de Tournaboup.

Fin du stage vers 17 h.

Repas compris : Petit-déjeuner au refuge d'Aygues Cluses; Pique-nique fourni par le refuge d'Aygues Cluses.

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 14h sur le parking de Tournahoup à Barèges (65)

DISPERSION

Le Jour 3, 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 : 2 nuits en refuge gardé

Type de chambre : dortoirs équipés de matelas, oreillers et couvertures.

Services inclus ou non : *draps et serviettes de toilette non fournis, prévoir drap de soie ou son propre duvet.*

Repas : Séjour en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour. Les boissons ne sont pas comprises. Les pique-nique du midi du jour 2 et 3 seront préparés par l'hébergeur. Les repas du soir sont composés 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

Jour 1 : portage de vos affaires personnelles jusqu'au refuge (matériel obligatoire pour les sorties trail, change, affaires de toilette, encas pour 2 jours et eau). Prévoir un sac de randonnée 60-70L.

Jour 3 : Après la sortie trail qui se termine au refuge, portage de vos affaires personnelles pour le retour à Tournaboup depuis le refuge.

DATES DU SÉJOUR

Du 2 au 4 août 2024

PRIX DU SÉJOUR

385 € / personne

LE PRIX COMPREND

- Frais d'organisation
- Hébergement en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 3.
- 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

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/>

- 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 A 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 :

- Drap cousu type "sac à viande" (couvertures et oreillers fournis)
- Boules Quiès (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 frontale ou lampe de poche
- Nécessaire de toilette
- Vêtements de rechange pour le soir

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/>