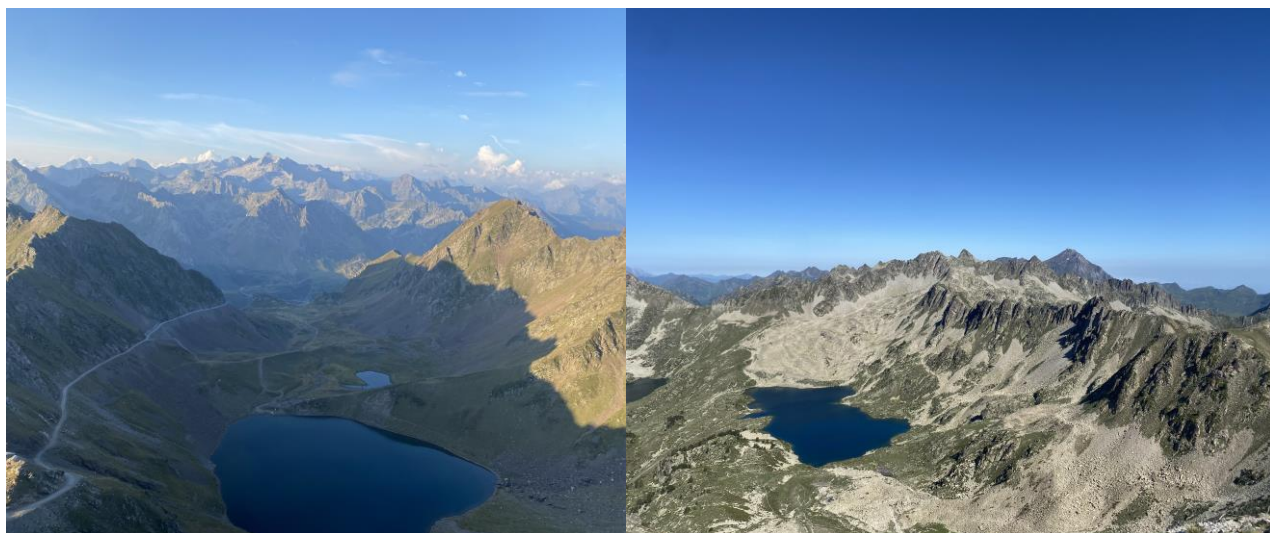


DATES DU SÉJOUR
19 au 21 JUILLET 2023

STAGE TRAIL

NIVEAU SOUTENU

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

- ❖ Un séjour de 3 jours, parcours en étoile pour vous perfectionner au trail en montagne au cœur de la Bigorre et des Hautes-Pyrénées.
- ❖ Sur les sentiers du Grand Raid des Pyrénées, mais aussi des pionniers des Pyrénées avec la découverte du Pic du Midi De Bigorre, et de la réserve du Néouvielle. Partez à la découverte des paysages magnifiques.
- ❖ Ouvert : aux pratiquants de la course à pied et le trail au moins 3x /semaine et avec déjà une petite expérience de la montagne.
- ❖ Accompagné et conseillé par un coach en trail diplômé et accompagnateur en montagne pour vous faire progresser et vous perfectionner.
- ❖ Travail technique en montée, en descente, posture du corps, avec ou sans bâton, analyse technique et physiologique, gestion de l'effort et des conseils sur les bases de l'alimentation.
- ❖ Logé dans un gîte convivial tenu par des hôtes merveilleux. www.gite-auberge-les-cascades.fr
- ❖ Au total pour ce week-end choc 55km et 3900d+/- en 3 jours

POINTS FORTS

- ❖ Convivialité
- ❖ Groupe de 8 personnes maxi, pour un meilleur suivi
- ❖ Lieu emblématique et magnifique,
- ❖ Week-end choc en préparation des courses.

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 au gîte auberge des cascades 486 route d'Artigues, 65710 Campan à 16h30.

Le gîte est situé en bas de la station de ski de la Mongie Tourmalet et sur le GR 10, accueil et installation dans vos chambres respectives pour 2 nuits. Nous partirons à 17h faire une mise en jambe avec un footing d'1h afin de faire connaissance, et apporter un premier regard sur le groupe. Nous verrons différentes zones de travail afin de pouvoir mieux gérer l'effort par la suite. Nous aborderons également les postures de courses et les techniques de descentes tout au long de cette sortie.

Repas 19h30 et présentation du séjour.

➤ 7km 500d+/- DECOUVERTE DU GITE ET SES ALENTOURS

JOUR 2 :

Petit déjeuner au centre 7h. Départ 8h15 du gîte en voiture

Au départ de Tournaboup, nous partons en direction de la réserve du Néouvielle sur les traces du Grand Raid Des Pyrénées, avec l'ascension du pic de Madamete. Itinéraire en boucle.

Retour vers 15h puis repas au centre et repos.

➤ 26km 1700d+/- DECOUVERTE DE LA RESERVE DU NEOUVIELLE

17h00 séance découverte techniques échauffements, renforcement, notions entraînements, et techniques de courses / étirements et retour expérience journée / nutrition. Vous aurez même la possibilité de faire une séance de cryothérapie naturelle.

19h00 apéro puis repas 19h30

JOUR 3 :

Petit déjeuner 7h. Départ 8h30 du gîte. Pour ce dernier jour vous découvrirez le sentier ancestral des Muletiers. Un chemin chargé d'histoire qui vous mènera tout droit au sommet de l'observatoire du Pic du Midi de Bigorre (2877m) pour un panorama grandiose. Pour le retour direction le mythique col du Tourmalet et la station de ski de la Mongie et enfin le gîte.

Retour pour 16h et debrief de fin de stage.

➤ Jour 3 : 25km 1700d+/- EN DIRECTION DES ETOILES

Fin du séjour au centre 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, ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à gîte auberge des cascades 486 route d'Artigues, 65710 Campan à 16h30.

DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour à gîte auberge des cascades 486 route d'Artigues, 65710 Campan à 16h30.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Joris / BEYT

N° de téléphone : 064841380

Adresse e-mail : beyt.joris@orange.fr

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 04 personnes

Nombre de participants maximum : 08 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Difficile

Indiquer le niveau de difficulté physique, 3

Pratique régulière de la course à pied : 3 à 4 fois par semaine pendant 1 h 30 minimum

Capable de tenir 20km et 1500d+/- mini/jour

Pratique régulière de la course à pied en terrains variés ET Pratique régulière de la randonnée en montagne

Être capable d'évoluer à une vitesse minimum de 600 m de dénivelé à l'heure

Connaissance du milieu montagnard requise

Si vous avez un doute sur votre niveau, vous revenez de blessures ?

Nous en discuterons de vive voix au téléphone et nous vous orienterons vers le stage qui vous correspond le mieux !

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 2 nuits en gîte

Type de chambre pour le séjour : (chambre double, 4)

Services inclus ou non : *apporter duvet, taie d'oreiller et serviette*

Repas : pension complète

TRANSFERTS INTERNES

Transport voiture personnelles, mais covoiturage recommandé. Départ possible de Toulouse aéroport ou gare.

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/>

DATES DU SÉJOUR

19 au 21 JUILLET 2023

PRIX DU SÉJOUR

4/5/6 pers ->415€/ pers - 7/8 pers ->390€ / pers

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en « gîte », en chambre de 2 à 4 personnes (draps et linge de toilette non fournis),
- La pension complète (nuitées x2/petit dej x2 / diner x2 / déjeuner x1/pique-nique x1/ taxe séjour)
- Forfait boissons (soft, demi pression)
- Taxe séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les boissons et les achats personnels en + du forfait boisson
- 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 ».

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

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

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- Certificat médical moins de 6 mois

La tenue pendant le stage :

- Sac de trail 8L
- Réserve d'eau mini 2L (poche à eau ou flasques)
- Short ou leggin
- Ravitaillement personnel (barres céréales, gels, compotes, que vous avez l'habitude de consommer et aussi des nouveautés afin de tester pendant le week-end
- Chaussures trail déjà utilisées et en bon état.
- T-shirts x 4,
- T-shirt technique x1.
- T-shirt manches longues x1 ou manchettes,
- Veste type membrane

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/>

- Chaussettes x4
- Tour de cou x2
- Couverture de survie
- (Option : gant, bonnet, bâtons de trail 3 brins de préférence, collant thermique)

Pour le gîte :

- Chaussettes et sous-vêtements de rechange.
- Chaussons/claquette pour l'intérieur
- Affaire de toilette (brosse à dent, dentifrice, savon, serviette)
- Compléments énergétique (solide, liquide)
- Sac de couchage + taie d'oreiller
- Petite pharmacie perso (double peau, bande adhésive, antalgiques, boules Quies)
- Carte bancaire
- Certificat médical moins de 6 mois

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/trail 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>