

DATES DU SÉJOUR
15 juin au 16 Juin 2023

STAGE TRAIL

NIVEAU MODERE

Séjour de 2 Jours / 1 Nuit



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

- ❖ Un séjour de 2 jours, parcours en étoile pour une initiation et vous perfectionner au trail en montagne au cœur de la Bigorre et des Hautes-Pyrénées.
- ❖ Sur les sentiers de la Bigorre, partez à la découverte des paysages magnifique.
- ❖ 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.

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/>

- ❖ 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 33km et 2000d+/- en 2 jours

POINTS FORTS

- ❖ Convivialité
- ❖ Groupe de 8 personnes maxi, pour un meilleur suivi
- ❖ Lieu emblématique et magnifique,
- ❖ Week-end découverte du trail.

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 :

- ❖ Rendez-vous 8h45 parking Museum histoire Naturelle, 65200 Bagnères-de-Bigorre. Pour une présentation et un petit café d'accueil. Nous partirons ensuite découvrir les sentiers menant à la vierge du Bédât et au Tucou. Des premiers pas pour faire connaissance et apporter un premier regard technique afin d'apporter des corrections si besoin. Nous verrons différentes zones de travail afin de pouvoir mieux l'effort par la suite. Nous aborderons également les postures de courses et les techniques de descentes tout au long de cette sortie.
- ❖ Retour vers 14h afin de prendre la direction du gîte (compter 20' en voiture).
- ❖ Petit repas puis repos
- ❖ 16h30 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.
- ❖ 19h apéro puis Repas 19h30
 - **15km 800d (maxi) sur les traces du Bagnères Classic**

JOUR 2 :

- ❖ Petit déjeuner au centre 7h30
- ❖ Départ 8h45 du gîte en voiture jusqu'à Campan.
- ❖ Une belle sortie pour mettre en pratique les conseils. Direction le casque du Lhéris, sommet facilement accessible, qui s'ouvre sur le pic du midi et sur le pays Bigourdan
- ❖ Retour vers 15h et débrief
 - **18km 1200d+/- (maxi)**

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.8/4

ACCUEIL

Le Jour 1, Rendez-vous 8h45 parking Museum histoire Naturelle, 65200 Bagnères-de-Bigorre.

DISPERSION

Le Jour 2, fin du séjour à gîte auberge des cascades 486 route d'Artigues, 65710 Campan vers 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

MOYEN

Indiquer le niveau de difficulté physique : 2

Pratique régulière de la course à pied : 2 fois par semaine mini, pendant 1 h 30 minimum

Pratique fréquente de la course à pied en terrains varié, connaissances du milieu montagnard recommandées

Être capable de tenir des sorties de 15k et 1000d+/- mini

Être capable d'évoluer à une vitesse minimum de 500 m de dénivelé à l'heure

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 une formule qui vous correspond le mieux !

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 1 nuit 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*

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

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

DATES DU SÉJOUR
15 juin au 16 Juin 2023

PRIX DU SÉJOUR
4/5 pers->315€ / 6/7 pers ->290 € / 8 pers->285€

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 du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 2,
- 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 ».

MATÉRIEL FOURNI

Noter ici le matériel que vous mettez (gratuitement) à la disposition de vos clients.

Le coût du matériel qui est à louer, en supplément du prix du séjour, sera indiqué dans la rubrique « le prix ne comprend pas »

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 3,
- T-shirt technique x1.
- T-shirt manches longues x1 ou manchettes,
- Veste type membrane
- Chaussettes x3
- 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.

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/>