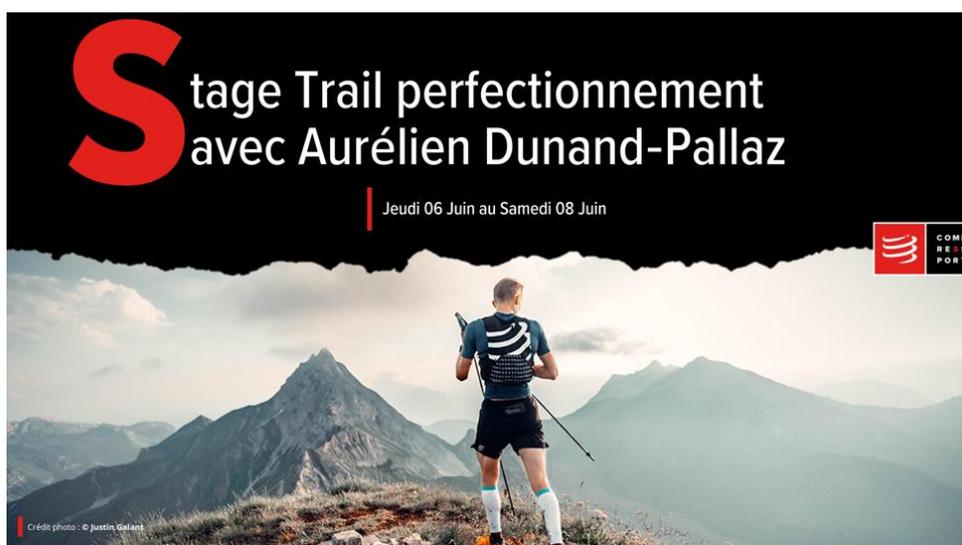


DATES DU SÉJOUR
06 au 08 Juin 2024

Stage Trail perfectionnement

avec Aurélien Dunand-Pallaz

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Depuis le pied des Aravis, viens échanger, te préparer et te tester!

Au programme, du trail mais pas que!

Bien sûr on va courir, mais l'idée sera aussi de parler d'entraînements, de préparation, de nutrition, de récupération et de sensibilisation sur notre environnement!

Avec un base camp situé à l'Auberge Nordique dans la vallée du Bouchet (Le Grand-Bornand, Haute-Savoie), il sera facile de rejoindre l'aventure et de profiter du cadre et des locaux une fois sur place!

POINTS FORTS

- ❖ 3j pour découvrir le pays du reblochon tout en t'affutant pour ton été et tes objectifs!
- ❖ Tu bénéficieras des conseils de l'un des meilleurs athlètes en ultra-trail au monde!
- ❖ Un logement récent avec un espace bien-être reculé dans un fond de vallée... au calme
- ❖ La présence d'un accompagnateur en montagne diplômé
- ❖ La logistique clef en main et un encadrement qualifié

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 pied des Aravis (La Clusaz ou Le Grand-Bornand) en fin de matinée.

Rendez-vous en fin de matinée pour une journée sur les sentiers des Aravis pour apprendre à se connaître. Plus d'informations sur le lieu et l'heure de départ seront fournies quelques jours avant le départ

Fin de journée, arrivée à l'Auberge Nordique et appropriation des lieux.

Après le dîner, diffusion du film «The Gold Rush» et discussion autour de ce monument de haute altitude.

+/- 1500 m de dénivelée positive - 1500 m de dénivelée négative - 20 km

Repas compris : Pique-nique de midi ... Dîner à « Auberge Nordique »

Nuit à/au « Auberge Nordique »

JOUR 2 :

Début de matinée, temps en salle pour discuter du matériel, des entrainements, de l'alimentation et de la récupération.

Vers 11h on se préparera pour une sortie sur le massif du Bargy.

Fin de journée libre pour profiter des espaces bien-être ainsi que des installations présentes sur place.

1300 m de dénivelée positive - 1300 m de dénivelée négative - 15 km

Repas compris : Petit-déjeuner à « Auberge Nordique » - Pique-nique de midi préparé par « Auberge Nordique » - Dîner à « Auberge Nordique »

Nuit à/au « Auberge Nordique »

JOUR 3 :

Début de matinée, temps en salle pour discuter du changement de notre environnement et de notre terrain de jeu.

Vers 11h, nous partirons pour une dernière sortie aux abords du Lachat de Thônes pour appréhender au mieux les terrains techniques et les forts pourcentages de pente!

Bilan du stage sur Thônes avant de vous libérer aux alentours des 18h.

1300 m de dénivelée positive - 1300 m de dénivelée négative - 13 km

Repas compris : Petit-déjeuner à « Auberge Nordique » - Pique-nique de midi préparé par « Auberge Nordique »

Fin du séjour à Thônes vers 18h00.

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, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

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/>

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous communiqué une semaine en amont pour un départ vers les 11h00.

DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour à Thônes à 18h00.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Pierre-Louis /REY

N° de téléphone : +33 (0)677623413

Adresse e-mail : reypierrelouis@hotmail.fr

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 5 personnes

Nombre de participants maximum : 10 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Difficile

Niveau de difficulté physique : 4

Le niveau TrailsinFrance pour ce séjour est de **7/10**. Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard des notes d'évaluations proposés par [TrailsinFrance](#).

Le terrain est varié mais accessible techniquement pour tout le monde. En fonction du groupe, des passages aériens pourront être sur les parcours. Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages, et découverte de la technicité des lapiaz.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 2 nuits en hôtel

Type de chambre pour le séjour : « chambre premium » triple ou quadruple

Services inclus ou non : Draps et le linge de toilette inclus (prendre serviette de bain et maillot de bain pour l'espace bien-être)

Repas : Pension complète à l'Auberge Nordique. (hors pique-nique 1er jour, les repas du 2^{ème} et 3^{ème} jour seront pris en pique-nique confectionné par l'Auberge Nordique).

TRANSFERTS INTERNES

Pour rejoindre le logement vous pouvez :

- En voiture : possibilité de covoiturage depuis Annecy ou avec les autres participants.
- En train + bus : Une fois arrivée à la gare SNCF d'Annecy, prenez le bus de la ligne Y62-63 pour le Grand-Bornand gare routière (max. 8€) avant de prendre la navette du village (gratuite) pour rejoindre l'Auberge Nordique.

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/>

Les transferts internes s'effectueront sous forme de covoiturage avec le véhicule personnel de l'accompagnateur et celui du deuxième intervenant. Des transports publics gratuits peuvent être pris sur place.

PORTAGE DES BAGAGES

Aucune prestation de portage des bagages n'est incluse dans le séjour.

DATES DU SÉJOUR

06 au 08 Juin 2024

PRIX DU SÉJOUR

580 € / personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en chambre « premium » de 3 à 4 personnes (draps et linge de toilette fournis),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 3,
- Le transfert aller / retour pour rejoindre les points de départ / arrivée de la randonnée à partir du J2.
- L'encadrement avec Aurélien Dunand-Pallaz et un accompagnateur en montagne diplômé durant les 3 jours.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les repas non compris (pique-nique du jour 1)
- Les boissons et les achats personnels,
- 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

Aucun. Le client viendra avec son propre équipement mentionné ci-dessous.

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos léger comprenant :
 - Un pique-nique
 - Une veste imperméable
 - Un haut à manches longues chaud type polaire
 - Une couverture de survie, un sifflet
 - Une trousse à pharmacie individuelle *
 - Une paire de bâtons
 - Une casquette ou bandeau
 - Un bonnet et des gants fins
 - Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
 - Un collant long si short porté pour courir
 - Des barres de céréales et de la boisson énergétique
 - Un sachet plastique pour les déchets
 - Du papier toilette biodégradable
 - Une réserve d'eau de 1,5l minimum
 - Une bande élastique de strapping
 - Un peu d'argent liquide
 - Vos papiers d'identité à jour
 - Un téléphone portable fonctionnel

A prévoir sur soi :

- Un short de running
- Un t-shirt à manches courtes
- Une paire de chaussettes de course à pied
- Des chaussures de trail déjà portées

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- Une serviette de toilette pour l'espace bien-être ainsi que votre maillot de bain
- Des vêtements de rechanges pour 3 jours
- Une trousse de toilette personnelle
- Des chaussures de rechange
- Une poche à eau de rechange
- Des piles de rechanges adaptées à la frontale
- Une paire de lacets de rechanges

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/>

- Un couteau de poche
- Bouchons d'oreilles

*** Pharmacie individuelle** (*ordonnance obligatoire si traitement médical en cours*)

- Crème anti-frottements
- crème solaire
- Pansements double peaux
- Bande élastique
- Paracétamol
- Anti-diarrhéique
- Antiseptique
- Médicaments personnels

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.

POUR EN SAVOIR PLUS

Retrouvez la plaquette détaillée du séjour de trail [ICI](#)

Pour plus de sorties trails avec Aurélien Dunand-Pallaz, vous pouvez également aller voir le site « [plrey-mountainguide](#) » section « Trails ».