

DATES DU SÉJOUR
23 au 25 mai 2025

STAGE TRAIL

PRIX DU SEJOUR
390€/ pers

dans le massif des Bauges

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Offrez-vous un stage trail, à la découverte d'un massif authentique et préservé PNR (parc Naturel Régional) territoire labellisé géoparc mondial UNESCO. Loin des sentiers battus, nous irons découvrir les plus beaux points de vue. Ce séjour en groupe est idéal pour partager une belle expérience entre passionné tout en profitant d'une organisation sur mesure.

POINTS FORTS

- *Un séjour qui s'adresse à ceux qui souhaitent découvrir et se perfectionner sur la pratique du trail en montagne*
- *Des ateliers techniques (utilisation des bâtons, technique en descente, prises de vidéos)*
- *Soirée à thèmes – gestion de l'effort / les filières énergétiques.*
- *Partage, convivialité et récupération (sauna et SPA).*

NIVEAU SPORTIF :

Confirmé / difficulté 2 sur 4

- De 10 à 25 km et environ 1300 D+ par jour.
- Les sorties pourront durer jusqu'à 4 à 5 heures en montagne (rando-course).
- Quelques passages pouvant être techniques, chemins majoritairement faciles.

PRE REQUIS :

- Vous pratiquez la course à pied au moins 2 fois par semaine pendant 1h30.

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 : Mont Revard (16 km - 600 D+)

Rendez-vous à les Déserts à 14h00 au gîte de la Chappinière.

. Installation dans les chambres où nous posons nos bagages pour les 3 jours de ce stage trail.

. 14h30, départ depuis le gîte pour la première sortie en boucle du Week-end. Nous aurons l'occasion de courir dans la forêt du plateau (dite : le petit canada savoyard) pour aller rejoindre le belvédère du Revard. Durant cette sortie, je vous proposerais des ateliers techniques (prises de vidéos en descente, utilisation des bâtons).

Arrivée à l'hébergement vers 18h00. Dîner, puis analyse des vidéos, conseils et axes d'améliorations et nuitée.

Repas compris : Dîner et nuit au gîte.

JOUR 2 : Mont Margériaz (22km/ 1500 M D+)

Petit déjeuner à l'hébergement. Départ depuis le gîte pour une sortie rando course à la journée avec pique-nique en montagne. Durant cette journée, nous irons gravir le sommet du Mont Margériaz, un ratio km/D+ important, un effort type KV, idéal pour mettre en application les conseils de la veille. Une belle vue sur le Mont blanc, s'offrira à nous, si la météo le permet... Pique-nique tiré du sac, nous redescendrons ensuite par le col de la verne pour rejoindre le gîte. Fin d'après-midi : visionnage sur les thématiques : gestion de l'effort et filières énergétiques (1 heure). Dîner, soirée libre. Sauna et SPA.

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte - Pique-nique du midi fournis tiré du sac et préparé par nos soins - Dîner au gîte.

JOUR 3 : Croix du Nivolet (23 km / 1300 m D+)

Petit déjeuner à l'hébergement. Départ depuis le gîte pour une sortie rando course à la journée avec pique-nique en montagne. Mise en pratique des conseils de la veille (nous effectuerons une boucle en passant par la croix du Nivolet. Pause pique-nique tiré du sac avec un point vue incroyable sur le lac du Bourget. Suite de la séance sur les chemins de crête pour rejoindre le gîte en passant par le Sire, l'Orionde et la Station de la Féclaz.

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte - Pique-nique du midi fournis tiré du sac et préparé par nos soins. Fin du séjour vers 16h00.

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.

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous au gîte de la Chappinière, route de la Féclaz 73230 les Déserts à 15h30.

DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour au gîte de la Chappinière à 16h00.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Johann LEBRETON accompagnateur en montagne, diplômé d'état.

N° de téléphone : 0676431881

Adresse e-mail : azimutexperiencemontagne@gmail.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 6 personnes

Nombre de participants maximum : 9 personnes

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 2 nuits au gîte

Type de chambre pour le séjour : *(chambre double et chambre simple)*

Services inclus ou non : *(Préciser si les draps et le linge de toilette sont inclus ou non inclus indiquer si besoin d'un sac à viande, duvet, etc... dans la liste du matériel individuel)*

Repas : **pension complète**, repas confectionné par nos soins selon les régimes alimentaire de chacun.

PORTAGE DES BAGAGES

- Non incluse dans le séjour.

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 fournis),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 3.

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,
- 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

- Prêt de Bâtons à votre disposition (gratuitement).

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

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

- Un sac à dos de 5 à 15 L pouvant contenir une réserve d'eau.
- Une paire de lunettes de soleil
- Un sachet plastique pour les déchets
- Barres, fruits secs...
- Un peu d'argent liquide
- Une trousse de toilette
- Serviette de toilette
- Un couteau de poche
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles
- Une lampe frontale
- Bâtons de trail, si vous en avez (prêt par l'organisation)

VETEMENTS A PREVOIR

- Des chaussures adaptées à la pratique du trail (course à pied en montagne)
- Une veste imperméable ou coupe-vent
- Un haut à manches longues chaud
- Collant ou pantalon long dans le sac
- Chaussettes adaptées / typées trail
- Un bonnet et/ou casquette, des gants fins
- Un cache cou léger
- Des vêtements de rechanges pour la durée du stage
- Des chaussures de rechange
- Une tenue d'après-course

PHARMACIE

- Pansements double-peaux
 - Crème solaire et stick lèvres
- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours.

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.
- **ATTENTION** : à noter pour les destinations HORS France, assurez-vous d'être couverts pour les **frais de recherche et de secours à l'étranger**, l'assurance CB Premier ne suffit pas toujours !