

## STAGE TRAIL - NIVEAU MODERE

### Cirque de Gavarnie

#### Séjour de 2 Jours / 1 Nuit



#### DATES DU SÉJOUR

14 au 15 juin 2025

#### DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Un stage de 2 jours pour apprendre et progresser dans le trail sur un terrain de jeu exceptionnel : le Cirque de Gavarnie ! Immersés dans ce site grandiose et préservé, au cœur du Parc National des Pyrénées, vous découvrirez toutes les spécificités du trail, sur des itinéraires variés.

Lors de ce stage trail, vous apprécierez à coup sûr les points de vue exceptionnels sur les plus hauts sommets pyrénéens !

## PROGRAMME DU SÉJOUR



### JOUR 1 :

Rendez-vous à 9h00 au Chalet-refuge de la Grange de Holle.

**Matin** : sortie trail à la découverte du majestueux Cirque de Gavarnie.

Distance env.15 km - 700 m de dénivelé.

La sortie est ponctuée d'ateliers techniques sur le terrain pour aborder tous les points essentiels : montée, descente, utilisation des bâtons...

Pique-nique (non fourni)

**Après-midi** : discussion - débriefing de l'analyse technique des stagiaires et questions diverses (prévention des blessures, gestion de course, alimentation).

Séance de tutoriels en proprioception / renforcement musculaire / technique de bâtons.

Séance d'étirements.

Installation à l'hébergement « Chalet-refuge de la Grange de Holle ».

Dîner et soirée libre

**Repas compris** : Dîner à « Chalet-refuge de la Grange de Holle ».

**Nuit** à « Chalet-refuge de la Grange de Holle ».

### JOUR 2 :

Sortie journée en rando-course : 6 h - environ 23 km et 1200 m de dénivelé.

Une belle sortie à la journée avec le pique-nique pour profiter pleinement de l'ambiance sauvage des Pyrénées ! Vous évoluerez sur un terrain varié alternant pistes et single tracks. Vous pourrez appliquer les conseils du coach tout en appréciant les panoramas qui s'offriront à vous !

Cryothérapie à l'eau de source pour optimiser la récupération !

Retour en début d'après-midi, pique-nique. Débriefing et fin du séjour vers 16H.

**Repas compris** : Petit-déjeuner au « Chalet-refuge de la Grange de Holle » ; Pique-nique fourni par le « Chalet-refuge de la Grange de Holle ».

*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 à 9h00 au Chalet-refuge de la Grange de Holle.

## DISPERSION

Le Jour 2, fin du séjour à 16h, dispersion depuis le Chalet-refuge de la Grange de Holle.

## 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 »)

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

**Nombre de participants minimum :** 4 personnes

**Nombre de participants maximum :** 8 personnes

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Modéré (2/4)

Dénivelé : entre 800 à 1200 m par jour en moyenne

Distance : entre 15 à 20 kms par jour en moyenne

Parcours en majorité sur chemins larges et single tracks

Pas ou peu de passages délicats ou aériens

### Prérequis :

Pratique de la course à pied : 3 fois / semaine pendant 1h à 1h30 environ

Pratique occasionnelle de la course à pied en terrains variés OU pratique régulière de la randonnée en montagne.

Être capable d'évoluer à une vitesse minimum de 400 m de dénivelé / h.

Pas de connaissance du milieu montagnard requise.

## HÉBERGEMENT / RESTAURATION

**Type d'hébergement et catégorie :** refuge gardé accessible en véhicule de tourisme (bord de route). Possibilité de dormir sur place la veille du séjour (coût et réservation à votre charge).

**Type de chambre pour le séjour :** dortoirs mixtes de 6 à 10 personnes avec lit individuel.

**Services inclus ou non :** les chambres sont équipées de matelas, couvertures et oreillers. Prévoir un linge de lit (type « drap de soie ») ou son propre duvet. Le linge de toilette n'est pas fourni.

**Repas :** Séjour en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 2 (pique-

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto: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/>

nique du Jour 1 à fournir par vos soins). Les boissons ne sont pas comprises. Le pique-nique du midi du jour 2 sera préparé par l'hébergeur. Le repas du soir est composé 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.

### PORTEAGE DES BAGAGES

Pas de portage de bagages (sac de trail personnel à porter sur soi avec le contenu requis)

### DATES DU SÉJOUR

14 au 15 juin 2025

### PRIX DU SÉJOUR

295 € / personne

### LE PRIX COMPREND

- Frais d'organisation
- Hébergement en dortoir de 6 à 10 personnes, en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 2
- 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
- L'assurance assistance, rapatriement, annulation, interruption de séjour, bagages
- Les frais de dossier d'AEM Voyages de 15 € / bulletin d'inscription

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto: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/>

## ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

### Matériel obligatoire pour les sorties trail :

- Réserve d'eau minimum 1,5 litres
- Réserve alimentaire (barres de céréales, fruits secs, pâtes de fruits...)
- Couverture de survie (2 m<sup>2</sup> 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
- Pochette étanche avec vos papiers d'identité, votre carte vitale, votre attestation de responsabilité civile et tout autre document utile
- Des lunettes de recharge (si vous portez des lunettes de vue)

### Matériel facultatif :

- Bâtons spécifiques pour le trail (nous vous en fournirons le cas échéant si vous n'en possédez pas).

### A l'hébergement :

- Prévoir des vêtements de recharge pour le soir
- Drap de soie ou duvet / linge de toilette

### Pharmacie personnelle :

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.

**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](mailto: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/>