

DATES DU SÉJOUR
09 au 11 mai 2025
26 au 28 septembre 2025

STAGE TRAIL YOGA

Val d'Azun

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits



DESSCRIPTIF DU SÉJOUR

Un séjour **Trail Yoga du Traileur** au coeur du Val d'Azun pour profiter de **3 jours sportifs et de bien-être** au cœur des Pyrénées !!!

Un séjour qui alterne sorties Trail et séances de Yoga adaptées aux traileurs.

Pourquoi l'alliance du trail avec le yoga ?

Le yoga pour son côté yin et pour ses bénéfices pour le traileur : **mieux respirer, bien se positionner, être conscient de son corps et prévenir les blessures**. Tous les jours des séances de Yoga pour les traileurs seront enseignées (assouplissement / renforcement musculaire / respiration).

Les sorties Trail vous permettront de **progresser techniquement et de gagner en endurance**, grâce à des conseils individualisés !

Et comme votre alimentation est le pilier d'une pratique sportive réussie, une intervention sur la nutrition de la sportive d'endurance aura lieu en soirée.

Vous découvrirez une vallée calme et paisible où la pratique du trail fait partie du paysage.

Nous serons logés dans un **hôtel***** situé au coeur du charmant village d'Aucun ; l'hôtel est équipé d'un **jacuzzi** et d'une **piscine** dont vous pourrez profiter en fin de journée.

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/>

Ce séjour est ouvert à toutes. Il est néanmoins préférable pour en profiter d'avoir une pratique de la course à pied régulière, une ou deux fois par semaine. Pas de recherche de la performance, vous profitez uniquement des plaisirs du trail dans un cadre exceptionnel. La pratique du yoga n'est pas obligatoire pour participer à ce séjour.

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 :

Rendez vous à 9 h au Parc Animalier des Pyrénées à Argelès Gazost.

Départ pour une sortie trail

Pique nique (non fourni)

Après midi : séance de yoga du traileur (renforcement musculaire)

Installation à l'hébergement et temps libre.

Dîner et nuit à l'hôtel.

Repas compris : Dîner à l'hôtel Le Picors.

Distance environ 12 km – 450 m de dénivelé

JOUR 2 :

Sortie trail dans le Val d'Azun toute la matinée (environ 3 h)

Pique-nique préparé par notre prestataire local

Après-midi : séance de yoga du traileur (assouplissements) – Discussion autour de la nutrition du sportif

Dîner et nuit à l'hôtel.

Repas compris : Petit-déjeuner à l'hôtel Le Picors ; Pique-nique fourni par la Belle Pyrène. Dîner à l'hôtel Le Picors.

Distance 15 km – 600 m de dénivelé

JOUR 3 :

Sortie rando course à la journée (environ 5 h) avec la découverte de magnifiques sentiers et des panoramas exceptionnels !

Pique-nique préparé par notre prestataire local

Débriefing et fin du séjour vers 16 h

Distance 17 km – 860 m de dénivelé

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/>

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 à 9 h au parking du Parc Animalier des Pyrénées à Argelès Gazost (65).

DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour à 16h00.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Muriel LAVIGNOTTE, Accompagnatrice en Montagne diplômé d'Etat spécialiste trail et enseignante Running Yogis (yoga du traileur) et coach en nutrition du sportif d'endurance

Contact : 06 70 02 13 69

Adresse e-mail : pyrenesens@gmail.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 6 personnes

Nombre de participants maximum : 10 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Prérequis :

Pratique de la course à pied : 2 fois par semaine pendant 1 h environ

Pas de pratique spécifique requise (ex : trail ou randonnée en montagne)

Pas de vitesse ascensionnelle minimum requise

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Stage trail de niveau 1 - relax.

Dénivelé : entre 500 à 1 000 m par jour en moyenne

Distance : entre 10 à 20 km par jour en moyenne

Majeure partie du parcours sur des chemins larges ou sentiers peu techniques

Pas de passages délicats ou aériens

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : hôtel*** (2 nuits)

Type de chambre pour le séjour : chambre double ou triple (chambre single avec supplément)

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/>

Services inclus ou non : Les chambres sont équipées de draps, couvertures et oreillers. Prévoir un drap de soie ou son propre duvet. Le linge de toilette est fourni.

Possibilité de dormir sur place la veille du séjour (coût et réservation à votre charge).

Repas : Séjour en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour. Les boissons ne sont pas comprises. Les pique-nique du midi du jour 2 et 3 seront préparés par notre prestataire (la Belle Pyrène). Les repas du soir sont composés 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.

PORTAGE DES BAGAGES

Portage uniquement de vos affaires personnelles (matériel obligatoire, encas et eau en quantité suffisante).

DATES DU SÉJOUR

09 au 11 mai 2025
26 au 28 septembre 2025

PRIX DU SÉJOUR

420 € / personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état, spécialiste trail et enseignante Running Yogis (yoga du traileur) et coach en nutrition du sportif d'endurance
- L'hébergement en hôtel ***
- La pension complète complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 3.
- Les taxes de séjour
- L'accès aux équipements de l'hôtel (piscine, jacuzzi...)
- Un cadeau de bienvenue

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...)

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 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

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Matériel obligatoire pour les sorties trail :

- Réserve d'eau minimum 2 litres
- réserve alimentaire (barres de céréales, fruits secs, pâtes de fruits...)
- couverture de survie (2 m² 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
- 1 pochette étanche avec vos papiers d'identité, votre carte vitale, votre attestation de responsabilité civile et tout autre document utile
- Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- Prévoir des tenues trail pour 2 jours (T-shirt de rechange, sous-vêtements de rechange)

Matériel conseillé :

- Bâtons spécifiques pour le trail.

Couchage

- Boules Quiès (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 frontale ou lampe de poche
- Nécessaire de toilette
- Vêtements de rechange pour le soir

Pharmacie :

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.
- **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 !

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>