

DATES DU SÉJOUR

Les WE du 08 février au 30 mars 2025

Séjour WE hiver multi-activités au pays de la Meije pour 2 à 6 personnes



2-6 PERS

SÉJOURS HIVER AU
PAYS DE LA MEIJE

HÉBERGEMENT
PENSION COMPLÈTE
&
ACCOMPAGNEMENT
SPORTIF

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/>

DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Séjour WE en appartement en pension complète avec encadrement sportif (randonnée en raquettes, marche sensorielle, yoga, jeux sportifs, sensibilisation aux risques d'avalanche, initiation bivouac hivernal...). Les repas sont préparés à l'avance par mes soins et réchauffer à votre guise. Arrêt de bus à 5min (ligne Grenoble-Briançon) et accès aux activités depuis l'appartement.

Séjour proposé de 2 à 6 personnes se connaissant pour partager les parties communes (salon, SdB et WC) et les couchages se répartissant de la manière suivante :

- une grande chambre lit double et canapé lit.
- une petite chambre avec 2 lits superposés
- un canapé lit dans le salon.

Une grande salle commune avec canapé et billard est accessible au RdC à tous les locataires de la résidence.

POINTS FORTS

- ❖ L'accompagnateur Théophile parle anglais et allemand
- ❖ tout confort (pension complète et accompagnement sportif)
- ❖ prêt de matériel (raquettes à neige et bâtons, lampe frontale, luge, tapis de yoga...)
- ❖ adaptable pour familles ou des groupes se connaissant
- ❖ Possibilité d'envisager son premier bivouac hivernal pour tout ou une partie du groupe avec repli au chaud à l'appartement si inconfort.

PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1 : Vendredi Arrivée

Rendez-vous à la résidence la Meije Blanche à votre arrivée vendredi soir.

Repas compris : Diner à l'appartement, à vos horaires souhaités, repas préparé à l'avance par moi-même et à réchauffer par vos soins.

Nuit à « la résidence la Meije Blanche à Villar d'Arène - appart n° 16 »

JOUR 2 : Samedi

Proposition de planning à valider à la réservation

- réveil matinal corporelle en douceur
- jeux sportifs ou animation nature pour les petits et les grands (par exemple chasse au trésor, patins à glace, luge, construction de bonhomme de neige/abri à neige...)
- Animation préparer sa sortie hivernale en toute sécurité et sensibilisation neige et avalanche
- Journée raquette à la demi-journée ou toute la journée, au départ de l'appartement ou avec transport en commun ou vos voitures.
- Balade au clair de lune / relaxation / stretching
- Animation préparer sa bivouac hivernale avec tout le groupe ou une partie
- ...

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/>

Entre 100 et 300 m de dénivelée positive et négative - entre 3 à 8 km - entre 1 à 7 heures de marche effective.

Tout public, tous âges, enfants sous la responsabilité d'un adulte du groupe.

Repas compris : Petits déjeuner et dîner à l'appartement, à vos horaires souhaités, repas préparé à l'avance par moi-même et à réchauffer par vos soins. Pique-nique de midi si journée dehors et boissons chaudes préparées par mes soins ou repas au chaud à l'appartement (si enfants ou personnes fatiguée, si météo défavorable...)

Nuit à « la résidence la Meije Blanche à Villar d'Arène - appart n° 16 »

JOUR 3 : Dimanche

Proposition d'activité de la journée :

- Le matin, si souhaité activités bien-être (marche sensorielle, yoga postural, animal flow)
- Journée randonnée en raquette, pique-nique tiré du sac, ... ou selon le groupe demi-journée dehors et on rentre manger au chaud à l'appartement.
- L'après-midi, fin de la balade ou autre activité multisports.

Départ proposé vers 16h. Pas de dîner mais un encas proposé pour grignoter dans la voiture (ou bus) du retour

Entre 100 et 300 m de dénivelée positive et négative - entre 3 à 8 km - entre 1 à 7 heures de marche effective.

Tout public, tous âges, enfants sous la responsabilité d'un adulte du groupe.

Repas compris : Petit-déjeuner - Pique-nique de midi - Encas préparé par mes soins (si dernier jour sinon dîner à l'appartement préparé à l'avance).

Pas de nuit

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 RdC en face du parking de « la résidence la Meije Blanche à Villar d'Arène » ou à l'arrêt de bus Villar d'Arène les Agneaux ligne Zou LER 55 Briançon Grenoble

DISPERSION

Le dernier jour du séjour sur le parking devant la résidence ou à l'arrêt de bus à 5min, départ vers 16h.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Prénom / NOM de l'accompagnateur : Théophile MERTZ

N° de téléphone : 0684275893

Adresse e-mail : theophile.mertz@gmail.com

Site internet : <https://theotour.fr/>

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 2 personnes

Nombre de participants maximum : 6 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Tous niveau de Facile à Très difficile, idéalement un groupe homogène sinon je ne peux encadrer que par sous-groupe homogène, enfants sous responsabilité d'un adulte du groupe.

Niveau de difficulté physique, de 1 à 4

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : *nuits en appartement 6 places*

Type de chambre pour le séjour : *1 chambre double, 1 chambre 2 lits superposés et 2 canapés lits (un dans le salon et un dans la grande chambre)*

Services inclus : *les draps et le linge de toilette sont inclus. Raquettes, bâtons et tapis de yoga fournis.*

Services non inclus : *Location de patin à glace à la patinoire du pas de l'âne (si la patinoire est en condition) 3€/jour.pers accès et location.*

Matériel de bivouac (si initiation bivouac souhaitée), me contacter si besoin de conseils (duvet, tapis de sol, sac à viande, doudoune...)

Repas : **pension complète** avec repas et encas préparés à l'avance par moi-même et réchauffer par vos soins à l'appartement

TRANSFERTS INTERNES

Accès voiture avec parking privé et déneigé à la résidence. Accès de la résidence à 5min de l'arrêt Villar d'Arene - les Agneaux ligne de bus LER 55 Grenoble - Briançon.

Départ des activités possible depuis l'appartement.

Si vous êtes véhiculés, possible de se déplacer dans vos véhicules pour ne pas effectuer le même départ de randonnée.

PORTAGE DES BAGAGES

Portage de bagages est non-incluse dans le séjour.

DATES DU SÉJOUR	
Les WE du 8 au 30 mars 2025	
7-8-9 fév	
14-15-16 fév	
21-22-23 fév	
28 fev 1-2 mars	
7-8-9 mars	
14-15-16 mars	
21-22-23 mars	
28-29-30 mars	

PRIX DU SEJOUR WE	
Du vendredi soir au dimanche 16h	
Nombre personnes	Prix (€/pers) pour le WE du
De 2 à 4	300 240€
De 5 à 6	250 240€

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement sportif par **Théophile MERTZ**, un **Accompagnateur en Montagne diplômé d'état et éducateur sportif multi-sport (stagiaire BPJEPS APT)**,
- L'hébergement en « appartement résidence la Meije Blanche de l'hébergement », en chambre de 2 ou canapé-lits (draps et linge de toilette fournis),
- La pension complète diner de la veille du Jour 1 à l'encas de 16h du dernier jour du séjour,
- Le prêt de Raquettes à neige et bâton
- L'accès à la patinoire (sans matériel, location possible)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'encadrement sportif la journée de l'arrivée en semaine (J0) si vous arrivez tôt le vendredi, voir directement avec l'accompagnateur, (tarif engagement privé 180€ la demi-journée ou 350€ la journée pour le groupe).
- Location de patin au gîte du pas de l'âne (3€/jour. Personne accès et patins)

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/>

- Location de luge (6,70€/3h)
- Location de bâtons télescopiques
- Location de matériel de bivouac (si l'option mon premier bivouac hivernal est souhaité)
- 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 € / INSCRIPTION
- Location de matériel pour d'autres activités (ski de fond 12€ forfait journée, ski de randonnée, cascade de glace...) que celle proposées et donc non encadrées par votre accompagnateur en montagne. Mais des activités possibles dans le coin, ne pas hésiter à demander des contacts d'autres professionnels de la montagne (moniteur de ski de fond, guide de haute montagne...)
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

MATÉRIEL FOURNI GRATUITEMENT

- Paire de raquette à neige (adulte ou enfant) et bâtons
- 2 luges et pelles-luge
- Tapis de yoga

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

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

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- Chaussures hivernales et une autre paire de chaussure de rechange, pantoufle
- 2 paires de gants (une légère pour l'effort et une grosse paire pour le froid)
- bonnet et tour de cou
- lunette de soleil, voir un masque de ski
- vêtements 3 couches : T-shirt manche longue, polaire et vêtement imperméable.
- une grosse doudoune pour les moments statiques
- un collant chaud, pantalon de randonnée. Et si luge/ construction d'igloo/bataille de boule de neige, un pantalon de ski imperméable est souhaitable.
- Plusieurs paires de chaussettes de marche, si possible en laine

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- 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

Plus d'information et contact sur mon site internet <https://theotour.fr/>

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/>