



# Conditions générales de vente DANS LES PAS D'HELENE, stages de trail

**DOCUMENT contenant : 16 articles puis la signature des conditions générales de vente des stages de trail DANS LES PAS D'HELENE.**

## **1. ACHAT STAGE DE TRAIL**

Les conditions générales d'achat d'un stage de trail DANS LES PAS D'HELENE sont réputées connues et acceptées dès le premier paiement (acompte compris) et quel que soit le mode de paiement (paiement en ligne sur le site Internet [www.dans-les-pas-helene.fr](http://www.dans-les-pas-helene.fr) ou virement bancaire). Conformément à l'article L.121-20-4 du code de la consommation, les personnes inscrites à un stage ne bénéficient pas du délai de rétractation de sept jours.

Les stages de trail partent à partir de 2 personnes et pour 12 personnes maximum (encadrant ou animateur compris s'il y en a un dans le groupe constitué).

L'achat peut s'effectuer sur le site Internet [www.dans-les-pas-helene.fr](http://www.dans-les-pas-helene.fr) avec possibilité de payer un acompte de 30% au départ. Dans ce cas, à l'issue de cette inscription, un RIB (Relevé d'Identité Bancaire) DANS LES PAS D'HELENE est envoyé par mail pour que le stagiaire puisse régulariser les 100% de son règlement avant le début du stage, selon les conditions ci-après.

Si le stagiaire préfère régler par virement bancaire directement, un RIB (Relevé d'Identité Bancaire) DANS LES PAS D'HELENE est envoyé par mail pour que le stagiaire puisse régulariser les 100% de son règlement avant le début du stage, selon les conditions ci-après.

### **A. Individuels :**

Pour que la réservation au stage soit acceptée, un acompte de minimum 30% doit être payé à l'achat du stage. Le solde devra parvenir réglé 15 jours maximum avant le début du stage. Si le solde n'est pas parvenu à la date indiquée, DANS LES PAS D'HELENE se réserve le droit d'annuler la réservation en conservant les acomptes versés, pour faire bénéficier de places au stage à d'autres stagiaires (qui sont eux dans le respect du règlement des conditions d'achat des stages). En cas d'annulation ou de modification, se reporter au paragraphe « MODIFICATIONS OU ANNULATION ».

### **B. Groupes :**



Pour que la réservation au stage soit acceptée, un acompte de minimum 30% doit être payé à l'achat du stage. Le solde devra parvenir réglé 15 jours maximum avant le début du stage. Si le solde n'est pas parvenu à la date indiquée, DANS LES PAS D'HELENE se réserve le droit d'annuler la réservation en conservant les acomptes versés, pour faire bénéficier de places au stage à d'autres groupes ou individuels (qui sont eux dans le respect du règlement des conditions d'achat des stages). En cas d'annulation ou de modification, se reporter au paragraphe « MODIFICATIONS OU ANNULATION ».

DANS LES PAS D'HELENE n'accepte pas les groupes issus des Collectivités Publiques, locales, territoriales ou d'Etat françaises, le système des bons de commandes, devis, enfin factures payées longuement très après, étant incompatibles avec une entreprise privée productive.

Enfin, DANS LES PAS D'HELENE ne pourra jamais être tenue pour responsable d'événements imprévus en montagne : neige, glace, tempête, avalanche, grand froid, grand vent, canicule, restrictions d'eau en montagne, catastrophe naturelle, incendie, conditions météorologiques extrêmement défavorables, etc...) ou d'événements imprévisibles ou graves de type sécurité nationale (situation exceptionnelle comme un confinement COVID, guerre, menace de guerre, acte de terrorisme, émeute, grève civile, conflit du travail, activité terroriste, catastrophe nucléaire, acte de Dieu, décision du gouvernement ou pandémie, entre autres exemples...). Ou plus simplement d'événements de la vie quotidienne tels : un caillou sur un chemin provoquant une entorse bénigne de la cheville, une angine provoquée par une sortie trail sous la pluie survenue durant la sortie, le voisin qui ronfle lors de la sieste post prandiale, ou une miette de pain mal avalée lors du pique-nique de midi...

## **2. MODIFICATIONS OU ANNULATION**

### **A. De votre fait :**

Si pour des raisons personnelles (personnelles, emploi du temps, médicales etc...) vous décidez de modifier ou d'annuler votre inscription, DANS LES PAS D'HELENE vous demande de le signaler au plus vite et exclusivement par lettre recommandée, le cachet de La Poste faisant foi à : DANS LES PAS D'HELENE 4, route du Vallon - La Vachette 05100 VAL DES PRES.

### **Si le stagiaire annule son inscription :**

#### **Individuels et groupes :**

1. Jusqu'à 30 jours avant le début du stage, quel qu'en soit le motif, DANS LES PAS D'HELENE vous facturera 30% du contrat.
2. Entre 29 jours et 15 jours avant le début du stage, DANS LES PAS D'HELENE vous facturera 50 % du contrat.
3. Moins de 15 jours avant le début du stage, DANS LES PAS D'HELENE facturera la totalité du contrat.

**Groupes, en plus :** les groupes ont le droit d'effectuer sans changement tarifaire une diminution de l'effectif du groupe, sans descendre en deçà de 4 personnes. Le programme ne peut être modifié à aucun moment par les individus du groupe, sauf avec l'accord de DANS LES PAS D'HELENE et dans le respect de l'état d'esprit initial des stages de trail DANS LES PAS D'HELENE.

### **B. Du fait de DANS LES PAS D'HELENE :**

DANS LES PAS D'HELENE peut être exceptionnellement contraint d'annuler ou modifier votre stage ou programme si :



- les conditions de sécurité en montagne l'exigent (neige, glace, tempête, avalanche, grand froid, grand vent, canicule, restrictions d'eau en montagne, catastrophe naturelle, incendie, conditions météorologiques extrêmement défavorables et dangereuses, etc...).
- en cas d'événements imprévisibles ou grave de type sécurité nationale (situation exceptionnelle comme un confinement COVID, guerre, menace de guerre, acte de terrorisme, émeute, grève civile, conflit du travail, activité terroriste, catastrophe nucléaire, acte de Dieu, décision du gouvernement ou pandémie, par exemple...).

DANS LES PAS D'HELENE vous proposera dans la mesure du possible un programme équivalent à un coût comparable que vous serez libre d'accepter ou non. Vous serez informé de l'annulation ou de la proposition d'un nouveau programme par DANS LES PAS D'HELENE dans les meilleurs délais. Tout coût supplémentaire éventuel restera à votre charge (essence par exemple).

- En cas de refus de ce nouveau programme alternatif et sécurisant proposé, DANS LES PAS D'HELENE remboursera seulement à hauteur de 50% les sommes déjà versées.
- En cas d'annulation sèche du stage de la part de DANS LES PAS D'HELENE, DANS LES PAS D'HELENE remboursera intégralement les sommes déjà versées par le stagiaire ou le groupe.
- En dehors de ces remboursements, ces refus ou annulation n'ouvrent droit à aucune autre indemnisation à quelque titre que ce soit.

### **3. TARIFS**

Le prix du stage est forfaitaire, les arrivées après le début du stage (le mardi par exemple), les départs prématurés (le jeudi par exemple) ou les ateliers/sorties trail non pratiqués (par exemple, un stagiaire souhaite une journée de repos à titre personnel, plutôt que de suivre intégralement le programme du stage), ne donnent lieu à aucun remboursement.

Les tarifs prévus et commercialisés pour l'année en cours ne bougent pas durant l'année en cours. Par contre, ils sont susceptibles de modifications qui s'appliquent à toutes les personnes déjà inscrites ou désirant s'inscrire, pour la saison suivante.

Les groupes d'activités sont de 12 personnes maximum y compris l'encadrant animateur pour les groupes déjà constitués.

### **4. SPÉCIAL MINEURS ET MOINS DE 23 ANS**

Les mineurs ne sont absolument pas autorisés à participer aux stages de trail DANS LES PAS D'HELENE.

Et ces stages ne sont absolument pas recommandés pour des jeunes de moins de 23 ans, pour des raisons évidentes de sécurité et de santé.



La croissance (notamment des garçons) s'arrêtant à 22 ans. L'endurance fondamentale n'est pas encore mûre (notamment musculairement, osseusement et physiologiquement) à ces jeunes âges, les jeunes étant plutôt sur de l'explosif et de l'effort physique court.

S'ils se lancent dans les stages **DANS LES PAS D'HELENE**, les jeunes de moins de 23 ans peuvent se blesser, les stages **DANS LES PAS D'HELENE** nécessitant beaucoup d'endurance. C'est la qualité des adultes après 23 ans.

Toute inscription pour un jeune de moins de 23 ans devra être justifiée avec :

- une présentation et copie de la Carte Nationale d'Identité ou Passeport en cours de validité.
- une décharge à remplir, valider et retourner signée (le modèle sera fourni par mail à l'inscription du stagiaire).
- un certificat médical du médecin traitant autorisant la pratique du trail running en montagne avec un volume de 60 kilomètres et 5000 D+/- sur 3 jours.

## **5. CONDITIONS DE STAGE**

Durant le stage de trail (par exemple, un café en terrasse, en refuge ou une pause photo marmotte loin derrière le groupe, pendant la journée) et en dehors des horaires de stage trail (le soir à l'hébergement personnel par exemple, ou sur la route du retour de vacances), **DANS LES PAS D'HELENE** n'assume pas la responsabilité en cas de casse de matériel de trail ou personnel, vol, perte, vandalisme, dégradation volontaire..., chaque stagiaire étant responsable de ses affaires. La responsabilité de **DANS LES PAS D'HELENE** ne saurait être engagée en cas de perte, de détérioration ou de vol d'affaires personnelles, objets de valeurs ou espèces.

Et inversement, en cas de casse de matériel de trail, vol, perte, vandalisme, dégradation volontaire du matériel de **DANS LES PAS D'HELENE** (voiture, matériel de montagne, matériel professionnel (jumelles, corde par exemple)...), la responsabilité financière de chaque stagiaire pourra être engagée, aucune assurance ne couvrant ce type de risque.

Conformément aux dispositions du Code de la Santé, la vente, la détention ou la consommation de substances ou plantes vénéneuses classées comme stupéfiants est interdite sur la durée des stages de **DANS LES PAS D'HELENE** et dans le temps personnel de chaque stagiaire.

Concernant la consommation d'alcool, **DANS LES PAS D'HELENE** applique la réglementation en vigueur, les stagiaires étant tous majeurs et responsables. Mais en termes de santé et de sécurité évidente, « il est préférable de boire la bière de la récupération le soir après la sortie trail, plutôt que le matin en guise de petit déjeuner ».

## **6. HÉBERGEMENT**

**DANS LES PAS D'HELENE** ne commercialise pas d'hébergement et ne propose pas de séjour « tout compris ». C'est au stagiaire de s'organiser son hébergement pour ses vacances. **DANS LES PAS D'HELENE** commercialise uniquement l'encadrement trail en montagne la journée.

Cela dit, des recommandations d'hébergeurs peuvent être réalisées personnellement auprès de chaque stagiaire à la demande de ces derniers.

## **7. MATÉRIEL**

Le matériel de trail est personnel et chaque stagiaire doit se le fournir à l'entrée au stage. Une liste de matériel obligatoire et une liste de matériel recommandé est systématiquement envoyé à



chaque stagiaire qui s'inscrit, en amont du stage. Les participants doivent donc vérifier dans les informations pratiques reçues lors de l'inscription, quel type de matériel individuel est à emporter (chaussures, sac à dos, couverture de survie, briquet, etc...).

Tout matériel sportif personnel reste sous la responsabilité du participant. En cas de vol ou de dommages, la responsabilité de DANS LES PAS D'HELENE ne pourra être recherchée.

Pour l'ensemble des stages : en cas de casse ou de perte du matériel éventuellement mis à disposition par DANS LES PAS D'HELENE, il pourra être demandé la prise en charge des éventuels frais de réparation ou de remplacement de ce matériel.

## **8. PARTENAIRES TECHNIQUES**

Il n'y a pas de partenaire technique pour les stages de DANS LES PAS D'HELENE.

Cela dit, des recommandations de matériel ou de marques sportives peuvent être réalisées personnellement auprès de chaque stagiaire à la demande de ces derniers.

## **9. ASSURANCES**

DANS LES PAS D'HELENE a souscrit une assurance Responsabilité Civile (RC PRO n° 105.630.300) pour le compte de ses stagiaires auprès du SNAM : Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne.

Comme suit :

« Nous, MMA IARD ASSURANCES MUTUELLES/MMA IARD représenté par le Cabinet S.A.G.A., BP 27 – 69921 OULLINS CEDEX – France, certifions que : Mme Hélène MATHIEU Domicilé(e): 4, route du Vallon La Vachette 05100 VAL DES PRES est assuré par le contrat n° 105.630.300 du fait de son adhésion au SYNDICAT NATIONAL DES ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE (S.N.A.M.) dont le siège se situe : « Maison des Parcs et de la Montagne », 256 rue de la République – 73000 CHAMBERY ". Tél : 04.79.70.20 42.

Cette assurance (tableau des garanties qui se trouve dans votre espace adhérent "Attestations & Factures") couvre :

- sa " Responsabilité civile professionnelle, défense et recours pénal " pour la pratique des activités effectuées en montagne qui ne nécessitent pas l'utilisation de techniques d'alpinisme pour la progression
  - les " Accidents corporels " (décès, invalidité permanente) pour l'A.e.M. et ses clients
  - les " Frais de recherches et de secours " à hauteur de 10000 €
- 
- la " Protection juridique " sous le contrat COVEA PROTECTION JURIDIQUE n° 4 629 505- l'assistance rapatriement (MMA Assistance) en cas d'accident grave survenu à plus de 50 km du domicile de l'assuré, dont l'étendue territoriale est : pour l'A.e.M. en encadrement ou en repérage justifié => le monde entier, pour les clients => en zone Europe géographique uniquement.

Cette attestation est valable pour la période du 01/12/de chaque année/saison assurée au 30/11/de l'année suivante. »

Les assurances, les obligations du stagiaire :

- DANS LES PAS D'HELENE demande à chaque stagiaire d'être obligatoirement en possession d'une assurance à responsabilité civile.
- DANS LES PAS D'HELENE attire l'attention du stagiaire sur l'intérêt de souscrire une assurance individuelle accident, en plus.



- **DANS LES PAS D'HELENE** attire l'attention sur le fait qu'il est intéressant de souscrire à une licence de course à pied de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) ou à un pass J'AIME COURIR de la FFA, en plus de son assurance personnelle.
- Un certificat médical du médecin traitant autorisant la pratique du trail running en montagne peut être intéressante à acquérir également avant le début du stage.

Enfin, c'est évident mais pas inutile de le rappeler ou préciser :

**DANS LES PAS D'HELENE** ne pourra jamais être tenu pour responsable

- d'événements imprévus en montagne : neige, glace, tempête, avalanche, grand froid, grand vent, canicule, restrictions d'eau en montagne, catastrophe naturelle, incendie, conditions météorologiques extrêmement défavorables, etc...).
- ou d'événements imprévisibles ou graves de type sécurité nationale (situation exceptionnelle comme un confinement COVID, guerre, menace de guerre, acte de terrorisme, émeute, grève civile, conflit du travail, activité terroriste, catastrophe nucléaire, acte de Dieu, décision du gouvernement ou pandémie, entre autres exemples...).

Enfin, c'est évident mais pas inutile de le rappeler ou préciser :

**DANS LES PAS D'HELENE** ne pourra jamais être tenu pour responsable

- ou plus simplement d'événements de la vie quotidienne tels : un caillou sur un chemin provoquant une entorse bénigne de la cheville, une angine provoquée par une sortie trail sous la pluie survenue durant la sortie, le voisin qui ronfle lors de la sieste post prandiale, ou une miette de pain mal avalée lors du pique-nique de midi...

## **10. RÉCLAMATION**

Toutes les réclamations doivent être adressées, par lettre recommandée avec accusé de réception par La Poste, accompagnée des justificatifs (photo, preuve, document légal, daté, précis...), en précisant vos coordonnées, et votre numéro de facture, à l'adresse suivante : **DANS LES PAS D'HELENE** 4, route du Vallon La Vachette 05100 VAL DES PRES.

Toute réclamation après avoir effectué le stage, doit être adressée dans le délai impératif de une semaine après la date de retour du stage. Passé ce délai, aucun courrier ne pourra être pris en considération.

En cas de désaccord sur la réponse apportée, vous pourrez vous adresser à un médiateur selon des modalités qui vous seront communiquées sur simple demande à l'adresse ci-dessus.

Quoi qu'il en soit :

**DANS LES PAS D'HELENE** ne pourra jamais être tenue pour responsable :

- d'événements imprévus en montagne : neige, glace, tempête, avalanche, grand froid, grand vent, canicule, restrictions d'eau en montagne, catastrophe naturelle, incendie, conditions météorologiques extrêmement défavorables, etc...).
- ou d'événements imprévisibles ou graves de type sécurité nationale (situation exceptionnelle comme un confinement COVID, guerre, menace de guerre, acte de terrorisme, émeute, grève civile, conflit du travail, activité terroriste, catastrophe nucléaire, acte de Dieu, décision du gouvernement ou pandémie, entre autres exemples...).
- ou plus simplement d'événements de la vie quotidienne tels : un caillou sur un chemin provoquant une entorse bénigne de la cheville, une angine provoquée par une sortie trail sous la pluie survenue durant la sortie, le voisin qui ronfle lors de la sieste post prandiale, ou une miette de pain mal avalée lors du pique-nique de midi...

## **11. INFORMATIQUE ET COORDONNEES PERSONNELLES**



En application de l'article 27 de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée, les informations qui vous sont demandées sont nécessaires pour que votre inscription puisse être traitée pour votre inscription au stage.

Vos réponses sont obligatoires, le défaut de réponse rendant impossible votre inscription.

Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données qui vous concernent. Pour l'exercer, envoyez votre demande, avant le début du stage, par courrier postal à l'adresse suivante : DANS LES PAS D'HELENE 4, route du Vallon La Vachette 05100 VAL DES PRES.

Sauf avis contraire de votre part, DANS LES PAS D'HELENE se réserve la possibilité d'utiliser les informations pour vous faire parvenir diverses documentations et communications avant et après votre stage (courrier, mail, Insta, FB, Whatsapp ou SMS).

Toute infraction aux dispositions de la présente loi est prévue et réprimée par les articles 22616 à 226-24 du Code pénal.

## **12. UTILISATION DE L'IMAGE**

DANS LES PAS D'HELENE se réserve le droit d'utiliser les photos et vidéos prises lors de ses stages pour illustrer ses documents et réseaux sociaux de communication, sauf avis contraire du participant.

Un document d'autorisation d'utilisation du droit à l'image est signé en début de stage, le premier matin.

Les photos et vidéos prises en montagne par DANS LES PAS D'HELENE durant le stage, pourront être offertes aux participants désireux d'obtenir des souvenirs de leurs vacances.

## **13. SANTE, SECURITE, FRAIS MEDICAUX ET DE SECOURS**

Outre les assurances (article 9 des conditions générales de vente actuelles), un certificat médical du médecin traitant autorisant la pratique du trail running en montagne peut être intéressante à acquérir avant le début du stage.

Un questionnaire de santé client sera envoyé par mail à chaque stagiaire inscrit avant le début du stage. Il devra obligatoirement le remplir et le positionner dans une poche pratique et accessible de son sac de trail, de manière à ce que DANS LES PAS D'HELENE puisse y avoir accès en cas de comportement douteux lors d'un repas (allergie alimentaire par exemple) ou de blessure, ou accident lors de la sortie trail. Ce questionnaire santé permettra d'être plus efficace dans la prise en charge de la victime et de son secours en cas d'événement imprévu.

Ce questionnaire positionné dans le sac (dans une poche pratique d'accès à l'abri de la pluie et de la transpiration) sera vérifié le premier matin du stage et devra rester dans le sac tout du long du stage de trail. C'est obligatoire.

Dans ce questionnaire seront demandés : les coordonnées du stagiaire, la personne à contacter en cas d'urgence, les antécédents médicaux et chirurgicaux, les allergies (dont alimentaires à mettre dans ce tableau), les traitements médicaux, et les actes médicaux prévus dans les prochains mois.



Bien entendu, par respect de la victime, est indiqué en bas du questionnaire de santé : « J'autorise, sur cette base contractuelle, mon encadrant professionnel à prendre connaissance de ce questionnaire y compris par fouille corporelle si nécessité fait loi. »

Et « Je soussigné(e) encadrant professionnel, m'engage à respecter la législation et à ne divulguer aucune information confidentielle de mon / ma client(e) autrement que dans le cadre de l'état de nécessité et à l'occasion de la réalisation d'un secours ».

Les frais médicaux engagés en cas de maladie ou accident et les éventuels frais d'ambulance ou hélicoptère, ou d'entrée en hospitalisation ou Urgences d'un Centre Hospitalier ne sont pas prêtés ou avancés par DANS LES PAS D'HELENE. Les stagiaires individuellement acceptent de payer l'intégralité de ces sommes et utilisent leur assurance personnelle.

Enfin, DANS LES PAS D'HELENE ne commercialisant ni le transport pour aller/revenir sur le départ des sorties trail, ni les repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner de la semaine), chaque participant est responsable individuellement de sa conduite sur la route (de son permis de conduire et des points dessus) et de ses choix alimentaires (et connaît ses éventuelles allergies ou intolérances alimentaires). DANS LES PAS D'HELENE n'est absolument pas responsable de ces indicateurs de sécurité et santé.

Quoi qu'il en soit :

DANS LES PAS D'HELENE ne pourra jamais être tenue pour responsable :

- d'événements imprévus en montagne : neige, glace, tempête, avalanche, grand froid, grand vent, canicule, restrictions d'eau en montagne, catastrophe naturelle, incendie, conditions météorologiques extrêmement défavorables, etc...).
- ou d'événements imprévisibles ou graves de type sécurité nationale (situation exceptionnelle comme un confinement COVID, guerre, menace de guerre, acte de terrorisme, émeute, grève civile, conflit du travail, activité terroriste, catastrophe nucléaire, acte de Dieu, décision du gouvernement ou pandémie, entre autres exemples...).
- ou plus simplement d'événements de la vie quotidienne tels : un caillou sur un chemin provoquant une entorse bénigne de la cheville, une angine provoquée par une sortie trail sous la pluie survenue durant la sortie, le voisin qui ronfle lors de la sieste post prandiale, ou une miette de pain mal avalée lors du pique-nique de midi...

#### **14. NIVEAU PHYSIQUE REQUIS POUR LES STAGES DE TRAIL**

Les stages de trail sont clairement placés sous le signe de la **convivialité**, de la **bienveillance** et du **bien-être** !

Il s'agit d'offrir une approche **trail spécifique montagne** à des traileurs montagne débutants (**mais ces derniers ne sont absolument pas débutants en course à pied, ou en course nature**), ou une nouveauté de territoire montagnard à **découvrir et photographier** pour des traileurs montagne déjà expérimentés. Ces derniers sont des hédonistes de la montagne, qui ont soif de nouveaux paysages de trail !!

Le premier public devra néanmoins être déjà **coureur à pied régulier en ville et aura déjà fait quelques trails ou courses nature vers chez lui, mais voudra s'essayer au trail de montagne et alpin**. Le traileur déjà aguerri profitera des stages pour faire une **prépa choc** ou partager des moments sportifs avec de nouvelles têtes !

**De manière illustrée et simplifiée, pour ceux qui auraient peur de s'inscrire, voilà le niveau requis pour profiter au mieux des stages :**

- **Savoir courir 1h sur plat** (peu importe l'allure) sans vous arrêter **ET** avoir déjà **randonné en montagne 6h** de marche effective.



- Ou bien avoir déjà réalisé **un trail de 15 kms en montagne avec 1100 D+/- autour de 4h - 4h30 de temps.**
- Vous êtes coureur régulier **au moins 2 fois par semaine**, c'est mieux !
- **Un index UTMB** de 280 - 300 est idéal chez les femmes pour profiter pleinement du stage !
- **Un indice Betrail** entre 30 et 45 points pour les femmes (sinon le rythme sera trop soutenu) et entre 30 et 60 points pour les hommes (sinon il est possible que le stagiaire masculin s'ennuie) est idéal.
- Vous pratiquez en sport croisé et d'endurance le **vélo sur route** ou le **ski de randonnée** ou avez testé les raquettes hivernales ou le **ski de fond**...

Je cite à nouveau ma communication commerciale afin que ce soit plus simple de compréhension :  
« Mes séjours, que ce soit exprimé clairement et simplement, sont placés sous le signe de la convivialité, de la bienveillance et du bien-être ! Je souhaite offrir une première approche à des traileurs débutants, ou une nouveauté de territoire de trail à découvrir pour des traileurs déjà légèrement expérimentés.

Mais, à aucun moment ces stages ne s'adressent à des champions du monde ou à ceux qui performant déjà +++ ! Traileurs performances, champions du chrono, de la nutrition parfaite et de la PPG à tout va au gainage parfait et à la VO2Max digne de Kilian Jornet, abstenez-vous, vous vous ennuierez avec moi ! Ce n'est pas que je ne vous aime pas, bien au contraire, j'adore vous fréquenter en course ou lors d'événements sportifs, mais mon école de trail ne vous conviendra pas, et ne permettra pas une pratique sereine du trail aux débutants sportifs ou aux contemplatifs de la montagne qui seront mes principaux hôtes...

Vous pratiquez une activité sportive régulière tout au long de l'année avec deux à trois séances par semaine, de préférence la course à pied, la randonnée nordique ou la marche rapide. Surtout, vous êtes endurant et capable à une allure douce à modérée, de profiter de belles sorties longues en montagne, en randonnée-course, rando-course, alors ces stages sont faits pour vous !

Pour les débutants (vous faites des footings ou un peu de sport après le travail, ou le week-end et vous êtes fan des paysages de montagne et avide de découvrir le trail) désirant progresser, il vous faudra être capable d'enchaîner plusieurs séances de rando-course à intensité modérée à forte pendant 5 jours (en tous cas au moins 3 jours) et donc sortir un tout petit peu de votre zone de confort. Mais la motivation du groupe et la beauté des paysages, ne pourront qu'être vos meilleurs alliés !

Vous avez déjà un certain niveau en trail ou course à pied mais vous voulez venir découvrir mon territoire et trailer sur des endroits que vous ne connaissez pas, sans mettre en péril le reste du groupe par votre « sur-niveau » en trail, alors ces stages sont aussi faits pour vous !

Pour les traileurs avec déjà un certain niveau (vous avez déjà effectué un semi-marathon sur route et des trails de 20 à 40 kms par exemple), votre passion pour la beauté des single tracks et des paysages de montagne du Briançonnais, vous obligera à faire des pauses photos Insta à chaque virage, et votre prochain gros objectif trail vous permettra de faire des allers retours pour revenir chercher les moins rapides ! Ces stages sont faits pour vous également !

Nous pouvons échanger sur votre niveau en trail et vos inquiétudes liées à cela en amont de la réservation de votre stage, n'hésitez pas à me contacter !!

Au delà de tous ces critères techniques, j'aime les choses simples et les gens simples, comme la montagne sait me l'apporter au quotidien dans ma vie !  
Faisons de ces stages des moments de paix et de bien être pour vous et pour le reste du groupe ! »

## 15. COMPRIS / PAS COMPRIS DANS LES STAGES



**Le tarif du stage comprend :**

- ✓ L'encadrement trail par une Accompagnatrice en Moyenne Montagne Diplômée d'Etat durant le stage ou le week-end choc : Hélène MATHIEU née le 29/07/1981 à Clermont-Ferrand (Puy De Dôme - 63)
- ✓ Un pack photos trail souvenir libre de droits
- ✓ Un cadeau surprise haut de gamme pour remercier mes premiers clients
- ✓ Un petit moment souvenir « émotions simples mais conviviales » en fin de stage
- ✓ La bonne humeur
- ✓ De magnifiques singles et paysages, une montagne magique !

**Le tarif du stage ne comprend pas :**

- ✓ L'hébergement de votre séjour / vacances (et sa taxe de séjour)
- ✓ La restauration intégrale de votre séjour / vacances (les piques niques du mercredi, jeudi, vendredi midi non plus)
- ✓ Le transport aller-retour depuis votre domicile jusque le Briançonnais (essence / train / avion / bus...)
- ✓ Votre matériel de trail et de montagne (sac, chaussures, bâtons, crampons de marche, flasques, poche à eau...)
- ✓ Les mini voyages pour aller-revenir sur quelques départs-retour de sorties trails (mais dans la majorité nous partirons des villages et des camps de base. Le covoiturage pourra également être envisagé, si souhaité)
- ✓ Votre trousse de secours et pharmacie personnelle, crème solaire, après soleil...
- ✓ Vos encas, barres de céréales et boissons isotoniques ou de récupération sportive
- ✓ Vos dépenses personnelles de souvenirs, cartes postales, boissons, encas, dégustations de produits locaux etc...
  
- ✓ Les assurances personnelles en cas d'accident, ou la licence de course à pied Fédération Française d'Athlétisme...
- ✓ Les frais médicaux engagés en cas de maladie ou accident et les éventuels frais d'ambulance ou hélicoptère, ou d'entrée en hospitalisation ou Urgences d'un Centre Hospitalier...

**16. EN RESUME, LE STAGIAIRE S'ENGAGE ADMINISTRATIVEMENT**

**CHECK LIST (possibilité de cocher les cases pour aider dans le suivi de son inscription)**

**Selon les 15 articles ci-dessous des conditions générales de vente des stages trail **DANS LES PAS D'HELENE** :**

- Le stagiaire atteste avoir payé l'intégralité de son stage, 15 jours maximum avant le début du stage.
- Le stagiaire atteste être en possession d'une assurance responsabilité civile. **DANS LES PAS D'HELENE** attire l'attention du stagiaire sur l'intérêt de souscrire une assurance individuelle accident, en plus. **DANS LES PAS D'HELENE** attire l'attention sur le fait qu'il est intéressant de souscrire à une licence de course à pied de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) ou à un pass J'AIME COURIR de la FFA, en plus de son assurance personnelle. Un certificat médical du médecin traitant autorisant la pratique du trail running en montagne peut être intéressante à acquérir également avant le début du stage.
- Le stagiaire atteste avoir rempli le questionnaire de santé en amont du stage et s'engage à le mettre dans le haut de son sac de trail ou dans une poche pratique d'accès, à l'abri de la pluie et de la transpiration. Et ce, durant toute la durée du stage.

## Stages de trail DANS LES PAS D'HELENE conditions générales de vente



- Le stagiaire atteste être en possession d'une carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité.
- Le stagiaire atteste avoir lu et pris connaissance de la liste du matériel obligatoire et du matériel recommandé qui lui a été remis en amont du stage.
- Le stagiaire s'engage à signer le document d'autorisation à l'utilisation de son image (photos, vidéos) le premier matin du stage.
- Le stagiaire atteste avoir bien compris ce qui est inclus / non inclus dans chaque stage.
- Le stagiaire atteste avoir bien lu les conditions d'utilisation administrative de ses coordonnées personnelles et a posté son courrier écrit en amont du stage s'il ne souhaite pas que ses coordonnées soit utilisées pré et post stage.
- Le stagiaire s'engage à avoir bien compris le niveau requis pour les stages de trail.
- Enfin, le stagiaire atteste être responsable de sa conduite sur route dans son véhicule personnel et de la connaissance de ses allergies/intolérances alimentaires éventuelles, pour sa santé et sa sécurité.

En plus, toute inscription pour un **jeune de moins de 23 ans** devra être justifiée avec :

- Une présentation et copie de la Carte Nationale d'Identité ou Passeport en cours de validité
- Une décharge à remplir, valider et retourner signée (le modèle sera fourni par mail à l'inscription du stagiaire)
- Un certificat médical du médecin traitant autorisant la pratique du trail running en montagne avec un volume de 60 kilomètres et 5000 D+/- sur 3 jours

### IN FINE :

- Le stagiaire atteste avoir pris connaissance des conditions générales de vente de DANS LES PAS D'HELENE et certifie en respecter les articles ci-dessus.  
Si oui, alors à bientôt sur les chemins de trail du Briançonnais !!

*Sur demande, DANS LES PAS D'HELENE fourni toute copie de ses diplômes et autorisations administratives (justice, jeunesse et sport, CNSNMM) à exercer professionnellement dans le cadre de ses prérogatives d'éducatrice sportive, Accompagnatrice en Moyenne Montagne Diplômée d'Etat stagiaire, et à encadrer le trail running en milieu montagnard.*

NOM / Prénom du stagiaire : \_\_\_\_\_

Fait le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ /202\_\_, à \_\_\_\_\_

Signature :





Pour information ou mémo : les [dispositions des articles D. 212-67 à D. 212-69-2 du code du sport susvisés](#) créent une filière de diplômes d'Etat spécifiques aux métiers d'enseignement, d'encadrement et d'entraînement des sports de montagne. Le diplôme d'Etat d'alpinisme-accompagnateur en moyenne montagne, relevant de cette filière, atteste, pour tout public, des compétences de son titulaire pour encadrer, conduire, animer, enseigner, entraîner en sécurité des personnes ou des groupes en moyenne montagne, à l'exclusion des zones glaciaires et des zones de rochers, canyons, terrains nécessitant pour la progression l'utilisation du matériel ou des techniques de l'alpinisme. Le diplôme d'Etat d'alpinisme-accompagnateur en moyenne montagne atteste également :

1° Des compétences pour animer et enseigner les connaissances et compétences propres à la pratique de l'activité et au milieu ;

2° Des compétences spécifiques à l'option choisie : pour l'unité de formation optionnelle « milieu montagnard enneigé », des compétences pour exercer sur des reliefs vallonnés excluant tout accident de terrain important. La pratique de toutes les disciplines du ski et activités dérivées est exclue à l'exception de la raquette à neige ; Les titulaires du diplôme d'Etat d'alpinisme-accompagnateur en moyenne montagne sont soumis tous les six ans à une formation de mise à niveau organisée par l'Ecole nationale des sports de montagne, site du Centre national de ski nordique et de moyenne montagne.