

TREK DES 3000

# AMOLIA

BY BAROUDEURS DE L'ESPOIR

# LUCHONNAIS DE GLACE ET D'EAU

**DU 22 AU 25 JUIN 2023**

**TREK SPORTIF ET SOLIDAIRE**

**POUR L'ENFANCE**

POUR  
L'ÉDUCATION  
DES ENFANTS AU  
PROCHE-ORIENT

[amalia.bdle.org](http://amalia.bdle.org)

## Origine de l'événement

Du mot = **Amal, espoir en arabe.**

Une marche solidaire pour soutenir l'éducation des enfants du Proche-Orient.

## Engagement des participants

Chaque bénévole s'engage à **se préparer physiquement** et à **collecter au minimum 2000 €** jusqu'au jour de l'événement.

**Une excellente préparation est indispensable.** Vous serez amené(e) à marcher plusieurs heures par jour, sur des pentes avec fort dénivelé. Vous serez encadré(e) tout au long de ce trek par des accompagnateurs diplômés d'État.

Un **certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée en haute-montagne est obligatoire.** Vous avez jusqu'au **31 mai 2023 inclus** pour l'envoyer à [log@bdle.org](mailto:log@bdle.org)

## Vous souhaitez participer avec votre entreprise ?

Vous pouvez obtenir notre dossier mécénat en envoyant un email à [don@bdle.org](mailto:don@bdle.org)

## Pourquoi Amalia des Baroudeurs de l'Espoir ?

La 1ère édition Amalia a eu lieu en 2016 : une ascension solidaire, un défi sportif et humain. Depuis 2016, les éditions se sont succédées permettant, chaque année, le retour sur les bancs de l'école de milliers d'enfants du Proche-Orient.

### Déjà 7 éditions - Une solidarité formidable

En 2016, nous gravissons la Grande Sassièrè (Alpes), à 3747 m. En 2017, nous atteignons le plus haut sommet d'Afrique du Nord, le Jbel Toubkal (Maroc) à 4167m. En 2018, cap vers le Grand Paradis (Italie) à 4061 m !

En 2019, nous grimpons jusqu'à la pointe du Mont Rose (Italie), à 4454 m. En 2020, conditions sanitaires obligent, Amalia se transforme en une édition connectée : La Course des 7 sommets en 24h !

En 2021, cap sur le sommet de la Roche Faurio (3730 m), au terme de 4 jours d'ascension. En parallèle, une édition connectée est organisée pour réaliser le tour du monde, en moins de 48h. Défi relevé ! En 2022, les marmottes du Queyras nous accueillent pour un Trek des 3000 !

Depuis 2016, l'événement Amalia a permis de collecter **plus de 1,1 million €.** **Ils ont été intégralement reversés sur le terrain.**

### Amalia 2023 - 8e édition

Cette année, nous repartons pour un trek solidaire dans le Luchonnais, pour cette édition, de glace et d'eau, avec une nouvelle succession de sommets à 3000 m.

### Où vont les fonds de vos collectes ?

Les fonds permettent de financer les programmes éducatifs (de Hope & School) et sportifs (de Hope & Sport) déployés par l'association, au profit de l'enfance, et notamment :

- **L'Unité Mobile Éducative**, au Liban : un bus qui circule dans les camps de réfugiés, dont l'équipe pédagogique assure un soutien éducatif, récréatif et psychosocial à 600 enfants en situation de décrochage scolaire et / ou de grande vulnérabilité,
- **Play & Debate**, en Syrie et au Liban : des sessions socio-sportives qui permettent d'aborder avec chaque enfant des thématiques sociales complexes (discrimination, violence sexuelle...) et qui accompagnent, par le sport, une gestion du stress et des émotions. Ce programme permet d'accompagner 1500 enfants depuis 2022.

*Si l'urgence du terrain le requiert, nous pouvons être amenés à réaffecter tout ou partie du don sur la cause à soutenir en priorité, en adéquation totale avec les besoins des populations locales soutenues.*



**Inscription et règlement :**

Inscription possible sur [resa.bdle.org](https://resa.bdle.org) à compter du 18 octobre 2022, dans la limite des places disponibles.

Le pass sanitaire pourra être exigé, suivant les dispositions nationales en vigueur, en juin 2023.

Un formulaire d'attestation de renonciation aux frais vous sera délivré, à retourner complété et signé, pour pouvoir bénéficier d'une déduction fiscale sur votre participation (sous réserve d'atteindre le montant fixé de votre collecte).

**Participation au trek :**

480 € (soit 163,20 € après déduction fiscale pour les particuliers)

**Ce tarif comprend :**

- le transfert A/R en bus entre la gare et le point de rencontre
- l'hébergement des jeudi, vendredi et samedi soirs (y compris la taxe de séjour)
- les petits-déjeuners du vendredi, samedi et dimanche
- les pique-niques du vendredi, samedi et dimanche midi
- les dîners du jeudi, vendredi et samedi
- l'encadrement par 9 professionnels de la montagne diplômés d'État
- l'organisation du trek
- les assurances

**Prestations non incluses :**


- le déjeuner du jeudi
- les billets de train et / ou les frais d'essence
- les extras aux refuges (boissons...)

**Des questions ?**


Contactez l'équipe log : [log@bdle.org](mailto:log@bdle.org)

Deux parcours sont proposés pour cette édition : *parcours bouquetin* et *parcours chamois*, avec des temps en commun et des variantes, en fonction de votre forme du jour !

**Jour 1 - Jeudi 22 juin**

 Info train : gare communiquée ultérieurement, dès ouverture de la billetterie SNCF.


 **Point de RDV : Village D'Oô - parking des Granges d'Astau - 14h**

 Echauffement : Granges d'Astau (1135m) → Refuge d'Espingo (1967m)

 D+ 882 m, D- 50 m, 6.2 km, 3h

 Au refuge d'Espingo

**Jour 2 - Vendredi 23 juin**

 Etape 1 (avec sacs) Refuge d'Espingo (1967m) → Refuge du Portillon (2571m - accès avec crampons)


 Etape 2 (sans sac) Refuge de Portillon → Cap du Seil de la Baque (3097m) → Tusse de Montarqué (2889m) → Refuge du Portillon

 Etape 2 (sans sac) Refuge de Portillon → Tusse de Montarqué (2889m) → Refuge du Portillon

 D+ 1244m, D- 640m, 11,5 km, 7h30 / D+ 926m, D- 322m, 6 km, 4h15

 Au refuge de Portillon

**Jour 3 - Samedi 24 juin****Déploiement de la banderole Amalia**


 Refuge du Portillon (2571m) → Pointe de Litérole (3132m) / Col supérieur de Litérole (3049m) → Pic Royo (3121m) → Refuge du Portillon


 D+ 630 m, D- 630m, 5,4 km, 5h30 / D+ 550 m, D- 550m, 5,4 km, 4h15

 Refuge de Portillon

**Jour 4 - Dimanche 25 juin**

 Redescente au parking des Granges d'Astau par la vierge de Saussat

 D+ 60 m, D- 1496m, 11 km, 4h30

 **Retour (vers la gare ou en voiture) : Village D'Oô - parking des Granges d'Astau - 14h**

**Les mots d'ordre :**

- Confort
- Rester **au chaud et au sec**
- Choisir un **matériel léger**
- **Garder de la place** dans votre sac (pour les pique-niques et les 2 litres d'eau notamment)

**Recommandation vestimentaire :**

Nous vous recommandons de suivre le **principe des 3 couches**, aussi appelé technique de l'oignon (mais sans odeur) :

- **couche 1** : un tee-shirt à manches courtes en matière respirante type laine de mérinos ou vêtement thermique
- **couche 2** : une veste chaude type polaire ou polartec ou polyester extensible
- **couche 3** : une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

**Réunions d'information :**

Participez à notre webinaire "Tout savoir sur Amalia" (30 min), organisé le mardi 15 novembre.

Plusieurs **soirées dédiées à l'évènement** seront programmées en 2023. Vous pourrez y poser toutes vos questions et commencer à faire connaissance avec les autres Baroudeurs !

**Des questions ?**

Contactez l'équipe log : [log@bdle.org](mailto:log@bdle.org)

**Equipelement obligatoire**

- 1 sac à dos de 30 / 35 litres confortable **avec rappel de charges** et housse de protection intégrée (pour protéger le sac de la pluie)
- 2 bâtons de marche télescopiques avec rondelles
- 1 paire de chaussures de randonnée, **à semelles vibram**
- 1 paire de lunettes de soleil **catégorie 3**
- 1 lampe frontale avec piles en bon état
- 1 drap de couchage (sac à viande ; pas besoin de sac de couchage)
- 1 sac à eau (Camel Bag) **2 litres minimum**
- 1 crème solaire **très haute protection**
- 1 écran labial **très haute protection**
- 1 paire de **guêtres**
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda
- 1 surpantalon imperméable
- 1 vêtement isolant type polaire
- 1 veste imperméable et respirante (type Gore-tex)
- 1 sous-vêtement chaud en fibre moderne
- 2 tee-shirts adaptés à l'effort (type microfibre)
- 2 paires de gants : une chaude + une fine
- 1 bonnet + foulard ou 1 passe montagne
- 1 casquette ou 1 chapeau de soleil
- 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée
- couverture de survie

Les crampons seront fournis sur place.

**Pense-bête**

- petite pharmacie personnelle (aspirine, secondes peaux, elastoplaste et bouchons d'oreilles)
- argent liquide pour extras aux refuges
- carte d'identité, carte vitale, carte mutuelle
- papier toilette avec un petit briquet
- affaires de toilettes sommaires (serviette en microfibre, savon solide écologique...)
- 1 boîte à pique-nique et des couverts

**Conseil**

- Penser à « tester » auparavant le sac à dos et les chaussures neuves (ou celles inutilisées depuis longtemps)
- Privilégier les petites contenances, les échantillons et kits de voyage

#runforamalia

