

TREK DES 3000

AMOLIA

BY BAROUDEURS DE L'ESPOIR

PETIT ET GRAND VIGNEMALE

20 au 23 JUIN 2024



TREK SPORTIF
ET SOLIDAIRE
POUR L'ENFANCE



POUR L'ÉDUCATION
DES ENFANTS AU
PROCHE ORIENT

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 2 000 €** jusqu'au jour de l'événement.

Une excellente préparation physique 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 2024 inclus pour l'envoyer à log@bdle.org

Vous souhaitez participer avec votre entreprise ?

Vous pouvez obtenir notre dossier mécénat en envoyant un email à 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, de soutenir nos programmes éducatifs et sportifs au profit de milliers d'enfants au Proche-Orient.

Déjà 8 éditions - Une solidarité formidable

En 2016, nous gravissons la Grande Sassièrre (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, format renouvelé en 2023 dans la vallée Pyrénéenne du Luchonnais.

Depuis 2016, l'événement Amalia a permis de collecter **près de 1,3 M€**. Ils ont été **intégralement reversés sur le terrain**.

Amalia 2024 - 9^{ème} édition

Cette année, nous repartons pour un trek solidaire dans la vallée de Cauterets, dominée par le légendaire Vignemale, pour cette édition du Trek des 3000, avec une nouvelle succession de sommets à 3 000 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 400 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 1200 enfants.

Si l'urgence du terrain le requiert, nous pouvons être amenés à modifier l'affectation de 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 à compter du 29 novembre 2023, dans la limite des places disponibles.

Le pass sanitaire pourra être exigé, suivant les dispositions nationales en vigueur, en juin 2024.

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 :

519 € (soit 176,46 € 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

Itinéraire :

Le parcours décrit ci-dessous servira de base à nos guides. Des variantes pourront être proposées en fonction des conditions lors du trek ou de votre forme du jour. Si les parcours diffèrent, ils comprendront toujours des temps en commun !

Jour 1 - Jeudi 20 juin

 Info train : gare communiquée dès l'ouverture de la billetterie SNCF.



Point de RDV : Pont d'Espagne - parking du Puntas à 14h



Echauffement : Pont d'Espagne (1 485 m) → Refuge des Oulettes de Gaube (2 151 m)



D+ 680 m / D- 20 m / 8,1 km / 3h



Au refuge des Oulettes de Gaube

Jour 2 - Vendredi 21 juin

Etape 1 (avec sacs) Refuge des Oulettes de Gaube (2 151 m) → Refuge de Bayscellance (2 651 m)



Etape 2 (sans sac) Refuge de Bayscellance (2 651 m) → Petit Vignemale (3 032 m) → Refuge de Bayscellance (2 651 m)



D+ 820 m / D- 360 m / 7,7 km / 4h



Au refuge de Bayscellance

Jour 3 - Samedi 22 juin : déploiement de la banderole Amalia

Refuge de Bayscellance (2 651 m) → Pic de MontFerrat (3 219 m) → Pic de Cerbillona (3 247 m) → Refuge de Bayscellance (2 651 m)



D+ 890 m / D- 890m / 7,8 km / 6h



Au refuge de Bayscellance

Jour 4 - Dimanche 23 juin

Descente vers Pont d'Espagne par le refuge des Oulettes de Gaube



D+ 110 m / D- 1 250 m / 12,5 km / 4h30



Retour vers la gare ou en voiture de Pont d'Espagne - parking du Puntas à 15h

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 / polartec / polyester extensible
- couche 3 : une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

Réunions d'information :

Plusieurs soirées dédiées à l'évènement seront programmées en 2024. 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

Equipement 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 poche à eau de 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 les 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

