



TREK DES 3 000

AMOLIA

BY BAROUDEURS DE L'ESPOIR

Dossier
d'information
du trek
solidaire
Amalia 2027

A group of hikers is seen from behind, walking along a narrow dirt path that winds up a steep, lush green mountain slope. The hikers are wearing backpacks and some are using trekking poles. To the left of the path, a calm, greenish lake reflects the surrounding landscape. The background features a deep valley with steep, rocky cliffs and dense green vegetation. Mist or low clouds are visible in the upper part of the valley, partially obscuring the distant peaks. The overall scene is a beautiful, high-altitude mountain environment.

**Du 17 au 20 juin 2027,
50 participants relèveront le
défi Amalia, un trek solidaire
pour l'éducation des enfants
au Proche-Orient.
Serez-vous l'un d'entre eux ?**

ENTREZ DANS L'AVENTURE AMALIA !

POINT DE RENCONTRE :

Parking sous le barrage de Plan d'Amont au terminus de la route, 73500 Aussois

Le parcours décrit ci-dessous constitue la base engagée du Trek des 3000. Il pourra varier selon les conditions météo et la forme du groupe. Chaque année nous essayons de rendre le Trek des 3000 accessible au plus grand nombre, mais s'agissant de sorties glaciaires en haute-montagne au delà de 3000 m avec le poids du sac, les équipements et un fort dénivelé, une préparation physique sur au moins 3 mois est indispensable. Nous ferons des points d'étape sur l'avancement de votre entraînement avant le trek.

Ainsi, chaque jour, **des variantes de difficulté pourront être proposées par les guides pour les moins sportifs, tout en restant au cœur de l'aventure, avec l'objectif d'un temps de parcours commun pour faire vivre "l'esprit Amalia" !**



MODALITÉS D'INSCRIPTION ET ENGAGEMENTS

Contactez notre équipe à log@bdle.org pour toute question sur le trek.

ENGAGEMENTS

Collecte solidaire

Chaque participant s'engage à collecter au moins 2 000 € jusqu'au jour de l'événement.

Préparation physique

Une excellente préparation physique est indispensable pour entraîner votre corps à l'effort physique en montagne. Vous devrez marcher plusieurs heures par jour, sur des pentes avec fort dénivelé.

Certificat médical obligatoire

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée en haute-montagne est obligatoire.

Vous devrez l'envoyer avant le 31 mai 2027 à log@bdle.org.

INSCRIPTION

Ouverture de la billetterie

Inscription sur amalia.bdle.org à compter du 23 octobre 2026, dans la limite des places disponibles.

Tarif pour les particuliers

460 € TTC

Prestations incluses :

- le transfert A/R en bus entre la gare de Modane 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
- le prêt du matériel technique pour la marche sur glacier (crampons et baudrier)
- l'encadrement par des 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...)

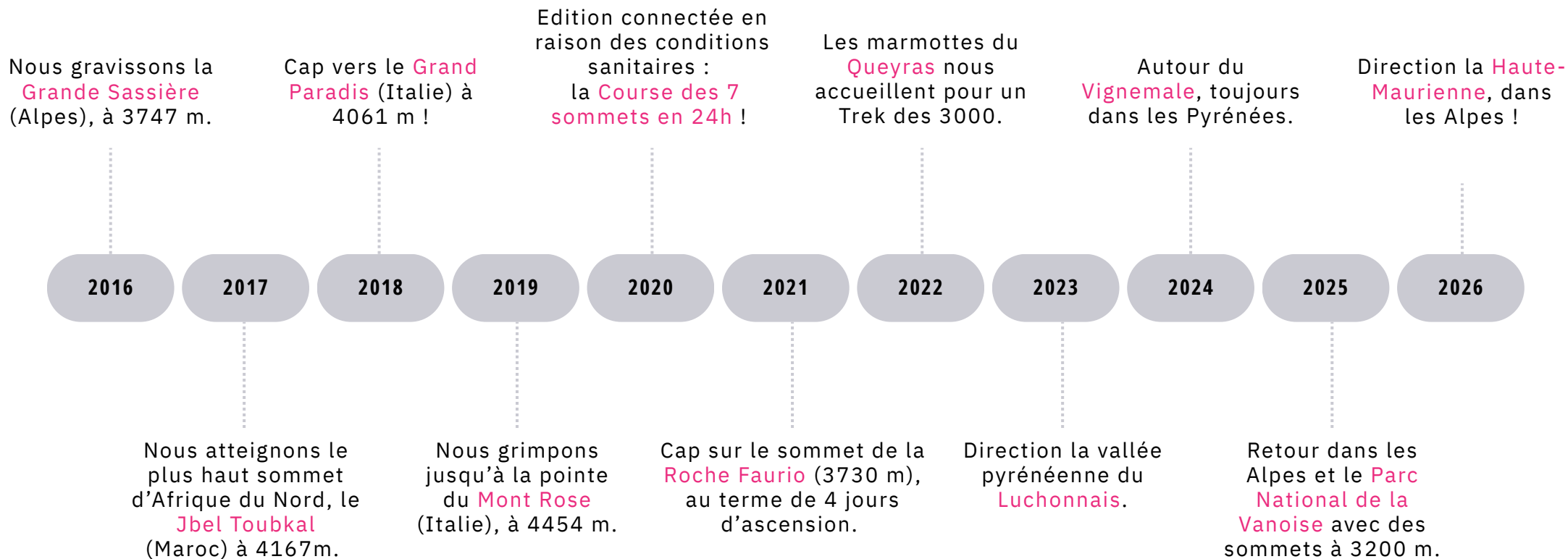
Vous souhaitez participer avec votre entreprise ?

Retrouvez notre dossier mécénat sur notre page amalia.bdle.org et sollicitez-nous à contact@bdle.org pour trouver la formule adéquate.

ACCOMPAGNEMENT

Deux réunions seront organisées en mars et juin 2027 pour accompagner les participants dans leur préparation. Et des coachs de collecte les conseilleront pour atteindre leur objectif.

PRÉSENTATION DU TREK AMALIA



Depuis 2016, l'événement a permis de collecter plus de 1,8 M€, intégralement reversés sur le terrain.

OÙ VONT LES DONS COLLECTÉS ?

C'EST L'ADN DES
BAROUDEURS DE L'ESPOIR :
AGIR POUR L'ÉDUCATION
DES ENFANTS AU PROCHE-
ORIENT PAR LE DÉPLOIEMENT
DE PROGRAMMES ÉDUCATIFS
ET DE RECONSTRUCTION
PAR LE SPORT.

Amalia signifie "espoir"
en arabe. Un mot au cœur
des actions de l'ONG depuis
sa création.



Les fonds seront redistribués pour les deux causes phares de l'association, au profit de l'enfance :

- l'éducation avec Hope & School
- le sport avec Hope & Sport



Unités Mobiles Éducatives

Au Liban : deux bus école qui permettent d'assurer un soutien éducatif récréatif et psychosocial à 520 enfants en situation de décrochage scolaire et de grande vulnérabilité.

Play & Debate

En Syrie et au Liban : des sessions socio-sportives qui permettent à 1200 enfants, d'aborder, par le jeu et le sport, des thématiques liées à un quotidien sensible (discrimination, violence, harcèlement, etc.).



CHECK-LIST DU PARTICIPANT

Équipement 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

Les crampons seront fournis sur place.

Laisser de la place dans votre sac pour pouvoir y ajouter les crampons et le boudier (pour le premier et dernier jour). Pour les jours 2 et 3, vous pourrez laisser des affaires au refuge (pour faire de la place à votre pique-nique et à l'eau dans votre sac).

- ☐ 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
- ☐ 1 couverture de survie

Pense-bête

- ☐ Petite pharmacie personnelle (aspirine, secondes peaux, élastoplast 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
- ☐ Carte FFCAM (facultatif)

MATÉRIEL ET ORGANISATION

LES MOTS D'ORDRE :

- Privilégier le confort
- Rester au chaud et au sec
- Choisir un matériel léger

BIEN CHOISIR SON MATÉRIEL, C'EST ESSENTIEL !

Posez toutes vos questions dans le groupe WhatsApp des grimpeurs ou par email à l'adresse log@bdle.org.

Pensez à tester votre matériel avant le départ.

Pensez également à la seconde main ou à vous faire prêter une partie du matériel par vos proches.

Pour les chaussures, nous préconisons à chaque grimpeur d'utiliser ses propres chaussures et de les tester sur des entraînements (marche, randonnée) avant le trek.

Les références ci-dessous vous sont données à titre d'exemple uniquement.

Choisir ses chaussures

Les chaussures sont l'élément le plus crucial de votre équipement : elles vous portent, vous protègent et déterminent votre confort tout au long du trek. Un mauvais choix peut entraîner ampoules, douleurs ou chutes.

Exigences techniques :

- à tige haute (montantes), pour protéger les chevilles
- semelles de type Vibram (crantées et adhérentes)

Voici comment les choisir avec soin :

- Essayez-les dans de vraies conditions : avec vos chaussettes de randonnée et plutôt en fin de journée (quand les pieds sont un peu gonflés).
- Le pied doit être bien maintenu, sans point de frottement. Le talon ne doit pas glisser, et les orteils ne doivent pas toucher l'avant.
- Faites plusieurs petites randonnées avec avant le départ, pour les faire à votre pied et éviter les ampoules.
- Optez pour une chaussure pas trop lourde, mais qui reste robuste.
- Les crampons seront fournis sur place, le premier jour du trek (prévoyez une place dans votre sac).



Lady Vendeavour Femme
Randonnée Botte
imperméables



Chaussures Trekking cuir
imperméables - Vibram -
MT500 Leather - Femme Haute

Choisir son sac à dos de trek

Le sac à dos est l'un des éléments les plus importants de votre équipement. Un bon choix vous évitera douleurs, inconfort... et mauvaise humeur pendant la marche.

Contenance minimale : 30 / 35 litres

Exigences techniques :

- rappel de charges
- cape de pluie

Voici quelques conseils pour ne pas vous tromper :

- Prenez le temps de le tester et de le régler une fois chargé (avec du poids), pour voir comment il se comporte et s'il vous convient.
- Privilégiez un sac avec un compartiment principal et des poches latérales (pour accéder facilement à vos lunettes, vos gants, votre crème solaire...).
- Si vous utilisez une poche à eau, assurez-vous qu'un emplacement dédié est prévu.
- Plus le sac est grand, plus on a tendance à le remplir... inutilement !



Sac à dos de trekking



Sac à dos Randonnée Femme GRAVIC 40L



Choisir ses bâtons de marche

Bien choisis et bien utilisés, les bâtons soulagent les articulations, améliorent l'équilibre et réduisent la fatigue.

Voici les caractéristiques requises pour vos bâtons :

- Etre réglables : pour adapter la longueur selon la montée ou la descente.
- Avec une poignée confortable : en liège, mousse ou caoutchouc (à tester selon vos préférences).
- Avec une dragonne ajustable : pour bien tenir le bâton sans crisper la main (mais certains préfèrent de ne pas utiliser la dragonne).
- Légers mais solide : aluminium ou carbone (plus léger mais plus cher et fragile).
- Avec des embouts adaptés : pour Amalia, des rondelles hiver amovibles pour éviter de s'enfoncer dans la neige.

Bien organiser les couches de vêtements pour être à l'aise, protégé du froid, de la pluie et du soleil

couche 1



couche 2



couche 3



couche 4



couche 5



Sous-vêtement
thermique

1 surpantalon
imperméable

1 paire de guêtres

1 bonnet

1 foulard

1 paire de gants
chauds

1 paire de gants
fins



1 crème solaire 50



1 écran labial très
haute protection

VOS RÉFÉRENTS

BAROUDEURS DE L'ESPOIR



Marlène

Chargée de mission événements et logistique

+33 6 11 62 54 05



Vincent

Chargé de mission événements et logistique

+ 33 6 82 95 02 17



Jauffrey

Chargé de mission événements et logistique

+33 6 75 09 01 06

→ log@bdle.org

Vous avez des questions spécifiques sur l'équipement et le parcours, contactez :



Patrick

*Chargé de mission événements et logistique,
Guide de haute-montagne*

+33 6 01 76 56 48

