

**Séjour raquettes-yoga**  
**3 jours / 2 nuits (niveau sportif)**  
**Le Val Louron en raquettes, au**  
**cœur des Pyrénées enneigées!**

**Du 2 au 4 février 2024**



*Dès les premiers pas, vous apprécierez le côté sauvage des vallées parcourues et des montagnes gravies. Les efforts fournis ne feront qu'amplifier les sensations de liberté et de dépaysement.*

*Vous serez logés dans des chambres de 1 à 2 personnes dans un centre d'hébergement situé au confluent de la vallée d'Aure et du Val Louron.*

**2 février** : Arrivée et installation au centre d'hébergement vers 18h00. Récupération des chambres. Dîner pris au centre d'hébergement à Arreau et briefing pour le lendemain.

**3 février** : 9h00, transfert sur le lieu de départ de la randonnée (Le col d'Aspin) en minibus (20-25mns). Équipement en raquettes et bâtons. Départ de la randonnée à 9h45. Crêtes jusqu'à la Hourquette d'Ancizan. Passage à la cabane de la Hosse pour un pique-nique mérité puis descente au lac de Payolle. Remontée au col d'Aspin avec arrivée au véhicule vers 15h30-16h. Retour au centre d'hébergement.

**4 février** : 9h00, Déplacement sur le lieu de départ en véhicule (15-20'). Equipement en raquettes et bâtons. Départ de la randonnée à 9h30. Remontée de la vallée de Bareilles jusqu'à la cabane d'Artigue Longue. A/R au lac de Bareilles (belle montée exigeante de 250m d+) avec pique-nique au bord du lac enneigé. Retour au véhicule par la Sapinière de Rieu Moussereau. Retour sur Bordeaux avec une arrivée prévue vers 18h00-19h00.

**Distances :**

- 3 février : 12,5 kms / 600m dénivelé positif (d+) et 600m dénivelé négatif (d-)
- 4 février : 12,5 kms / 750m d+ et 750m d-

Dénivelé positif total : environ 1350m avec le point culminant à 1770m

Temps de marche effectif : entre 10h et 12h en 2 jours

Type de terrain : neige non damée / Niveau physique et technique requis : Sportif

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : en fonction des conditions météorologiques, du groupe et des aléas opérationnels et logistiques, les professionnels qui vous accompagnent peuvent modifier ou annuler cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Nous faisons le choix d'organiser nos WE dans un esprit montagnard en recherchant un maximum d'authenticité. Nous avons privilégié un centre d'hébergement de la vallée (centre Oxygers) avec des chambres de 1 à 3 personnes et proposant une pension complète de qualité à base de produits locaux.

### **Modalités organisationnelles :**

Lieux, dates et heures de rendez-vous : Salle Estim'Mouv à Artigues-près-Bordeaux le vendredi 2 février 2024 à 14h. Possibilité, sur demande, de récupérer des personnes à la gare Saint Jean de Bordeaux.

Retour à Artigues-près-Bordeaux le dimanche 4 février 2024 vers 18h-19h

### **Matériel :**

- Chaussures de randonnée imperméables avec semelles à crampons (de type Vibram).
- 1,5L d'eau par personne dans un sac à dos d'au moins 20-30L
- Barres et fruits secs conseillés pour les randonnées.
- Prévoir des vêtements de pluie et des tenues chaudes, bonnet/buff, gants, crème solaire ...

Un point sur le matériel sera effectué deux jours avant le départ, en fonction notamment de la météo. Les dîners et petits-déjeuners seront pris au centre d'hébergement. Les déjeuners fournis par le centre seront pris dans le sac en milieu de randonnée.

### **Sécurité :**

Votre accompagnateur disposera de moyens de communication en cas d'urgence et d'une pharmacie de première urgence pendant toute la randonnée + médicaments en cas d'urgence à utiliser sur avis médical (15).

Il est recommandé d'apporter ses médicaments : traitement habituel (diabétique, asthmatique, cardiaque, allergique + aspirine, petits ciseaux, pansement crème de protection solaire visage et lèvres... En cas de pathologie, vous devrez en informer l'encadrant dès votre inscription au séjour.

Pensez également à vos pieds : élastoplast, éosine, etc...

### **Tarif :**

**Tarif : entre 320 euros et 350 euros par personne (en fonction du nombre de personnes)**

Le prix comprend le transport depuis Bordeaux, l'hébergement en pension complète, l'encadrement par des professionnels (un accompagnateur montagne et une professeur de yoga) et le prêt de raquettes et bâtons.

Entre 5 à 7 personnes.

### **Contact :**

**Christophe BASSONS - 06 81 24 52 04, Accompagnateur en Montagne**

**Pascale BASSONS – 06 16 01 92 77, Professeur de yoga**

