

Séjour rando raquettes
3 jours / 2 nuits (niv. sportif)
La vallée d'Aspe, aux
frontières de l'Espagne !

Du 8 au 10 mars 2024



Venez découvrir la magnifique vallée d'Aspe enneigée et la vue exceptionnelle sur les Pyrénées espagnoles depuis les crêtes. Imaginez avoir comme seul bruit le craquement de la neige sous vos pieds !

Vous serez logés dans des chambres de 1 à 3 personnes dans une ancienne gare devenue un hôtel et profiterez des spécialités culinaires béarnaises !

8 mars : Arrivée et installation à l'hôtel vers 18h00. Séance yoga et/ou Sauna. Point météo et quelques notions sur le manteau neigeux. Dîner pris au restaurant et briefing pour le lendemain.

9 mars : 9h15, Déplacement sur le lieu de départ en véhicule (20-25'). Equipement en raquettes et bâtons. Départ de la randonnée à 10h. Passage près de la cabane d'Espéluenguère puis montée à Escalé Aigue Torte. Boucle en Espagne puis retour par la forêt communale de Borce, la cabane d'Anglus, le pont de Thézy. Arrivée au minibus vers 15h30. Retour à l'hôtel vers 16h. Possibilité pour ceux qui le souhaitent d'aller acheter du fromage de la vallée.

10 mars : 9h00, transfert sur le lieu de départ (La Pierre Saint-Martin) de la randonnée en minibus (entre 40-45'). Équipement en raquettes et bâtons. Départ de la randonnée à 10h. Boucle du col de Boticoch, du pic Murlong et du Pourtet puis retour au minibus vers 15h-15h30 (repas pris dans le sac pendant la randonnée).

Retour sur Bordeaux avec une arrivée prévue vers 19h-19h30.

Distances :

- 9 mars : 9-10 kms / 600m dénivelé positif (d+) et 600m dénivelé négatif (d-)
- 10 mars : 8-9 kms / 450m d+ et 405m d-

Dénivelé positif total : environ 1050m avec le point culminant à 2100m

Temps de marche effectif : entre 9h et 11h en 2 jours

Type de terrain : Sentiers, pistes et hors sentiers enneigés

Niveau physique et technique requis : Marcheur régulier et trailers

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. Pour cela, nous avons privilégié un hôtel de la vallée avec des chambres de 1 à 3 personnes et proposant une pension complète de grande qualité à base de produits locaux.

Modalités organisationnelles :

Lieux, dates et heures de rendez-vous : Salle Estim'Mouv à Artigues-près-Bordeaux le vendredi 8 mars 2024 à 14h. Possibilité, sur demande, de récupérer des personnes à la gare Saint Jean de Bordeaux.
Retour à Artigues-près-Bordeaux le dimanche 10 mars 2024 vers 19h-19h30

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 à l'hôtel. Les déjeuners fournis par l'hôtel 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 et 340€ par personne (en fonction du nombre de personnes)

Entre 5 et 7 personnes

Le prix comprend le transport depuis Bordeaux, l'hébergement en pension complète, l'encadrement par un professionnel et le prêt de raquettes et bâtons.

Contact :

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

Pascale BASSONS – 06 16 01 92 77, Professeur de Yoga

