

## Séjour Itinérance Pastoralisme en vallée d'Aspe du 9 au 11 août 2024



### Vendredi 9 août 2024 :

8h : Départ de la salle Estim'Mouv, 1 rue fleur de Lys 33370 Artigues-près-Bordeaux

12h : Arrivée sur lieu itinérance et déjeuner

13h : Départ randonnée

17h : Arrivée lieu de bivouac près du lac d'Arlet

### Samedi 10 août 2024 :

8h30-9h : Départ randonnée

12h : Déjeuner près du lac d'Estaëns

17h : Arrivée lieu du bivouac près de la Cabane Grosse

18h : Découverte du métier de berger producteur de fromage

### Dimanche 11 août 2024 :

7h30 : Découverte du métier de berger producteur de fromage

10h : Départ randonnée

14h-14h30 : Arrivée au véhicule et Déjeuner

19h-20h : Retour à la salle Estim'Mouv



### Distances de l'itinérance :

- Jour 1 : 9 kms / 950m dénivelé positif (d+) et 200m d-
- Jour 2 : 13 kms / 650m d+ et 1000m d- avec options de monter sur différents pics dont le pic d'Aillary (2215m) et pic d'Arlet (2207m) en fin de journée pour une magnifique vue sur le lac d'Arlet et la « valle de Hecho » en Espagne (3-4 kms pour 250m d+ et 250m d-).
- Jour 3 : 10 kms / 350m d+ et 750m d-

Dénivelé positif total : entre 1900m et 2100m pour un temps de marche effectif total de 15-18h.  
Type de terrain : Sentiers moyennement techniques avec traversées de crêtes et zones herbeuses.  
Niveau de difficulté physique et technique : Moyen  
Le point culminant : 2215m

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

### **Matériel et prestations fournis par l'organisateur :**

- Tentes et matelas pour bivouac
- Pension complète du déjeuner du 12 août au déjeuner du 14 août
- Encadrement par des professionnels
- Déplacement depuis la salle Estim'Mouv, 1 rue Fleur de Lys 33370 ARTIGUES-PRES-BORDEAUX

### **Matériel à prévoir par les participants :**

- Chaussures de randonnée ou de type trail
- Tenue de randonnée adaptée à la météo
- Veste et pantalon de pluie
- Sac à dos d'au moins 35 litres
- Sac de couchage adapté à des T° d'environ 10 degrés
- Couvre-chef, lunettes de soleil, crème solaire, paire de gant légers
- Au moins 2 litres d'eau et ravitos personnels

### **Tarif :**

**330€ par personne //** Minimum 5 personnes et Maximum 7 personnes.

Le prix comprend le transport A/R depuis la salle Estim'Mouv, l'encadrement par des professionnels (Accompagnateur montagne et professeur de yoga), les repas et le prêt des tentes et matelas.

### **Contact :**

**Christophe BASSONS - 06 12 29 25 16, Accompagnateur en Montagne**  
**Pascale BASSONS – 06 16 01 92 77, Professeur de yoga**

