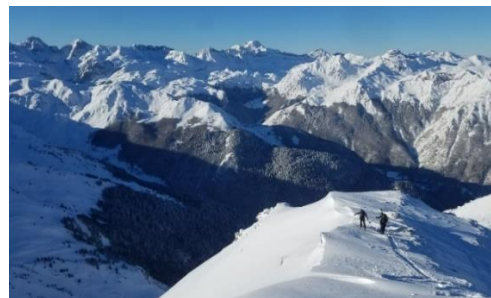


Séjour raquettes-yoga-balnéo
3 jours / 2 nuits (niveau découverte)
Le Val Louron en raquettes, au
cœur des Pyrénées enneigées!

Du 24 au 26 janvier 2025



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 profiterez du centre Balnéa de Loudenvielle.

Vous serez logés dans des chambres de 1 à 3 personnes dans un magnifique gîte situé au confluent de la vallée d'Aure et du Val Louron.

24 janvier : Arrivée et installation au gîte vers 18h00. Récupération des chambres. Séance Yoga. Dîner pris dans un restaurant à Arreau et briefing pour le lendemain.

25 janvier : 9h, Déplacement sur le lieu de départ, col d'Azet, en véhicule (20-30'). Equipement en raquettes et bâtons. Départ de la randonnée à 9h45. Montée au Tuc de Labatadière, passage au rocher des Peyres Aubes pour ensuite rejoindre le Pla de la Sabate. Pique-nique au pied des pins. Retour au véhicule par Peyres Aubes. Retour au centre d'hébergement. Séance Yoga puis déplacement au centre Balnéa de Loudenvielle pour une séance de balnéo puis le dîner.

26 janvier : 9h, départ depuis l'hébergement en minibus. Arrivée au départ de la randonnée raquettes, col d'Aspin, vers 10h30. Équipement en raquettes et bâtons. Départ de la randonnée à 11h. Crêtes jusqu'à Plo del Naou. Pique-nique au pied des pins. Descente au Clos des Touyès puis retour par le chemin de la cabane. Arrivée au véhicule vers 15h-15h30.

Retour sur Bordeaux avec une arrivée prévue vers 19h00-20h00.

Distances :

- 25 janvier : 8 kms / 300m dénivelé positif (d+) et 300m dénivelé négatif (d-)
- 26 janvier : 8 kms / 400m d+ et 400m d-

Dénivelé positif total : environ 700m avec le point culminant à 1770m

Temps de marche effectif : entre 8h et 10h en 2 jours

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

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 gîte avec des chambres de 1 à 3 personnes et les repas seront pris dans les restaurants de la vallée.

Modalités organisationnelles :

Lieux, dates et heures de rendez-vous : Salle Estim'Mouv à Artigues-près-Bordeaux le vendredi 24 janvier 2025 à 14h.

Retour à Artigues-près-Bordeaux le dimanche 26 janvier 2025 vers 19-20h.

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 : 330 euros par personne

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), l'accès au centre Balnéa et le prêt de raquettes et bâtons.

Nombre de places : 7 (départ confirmé à partir de 6 personnes)

Contact :

Christophe BASSONS - 06 12 29 25 16, Accompagnateur en Montagne

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

