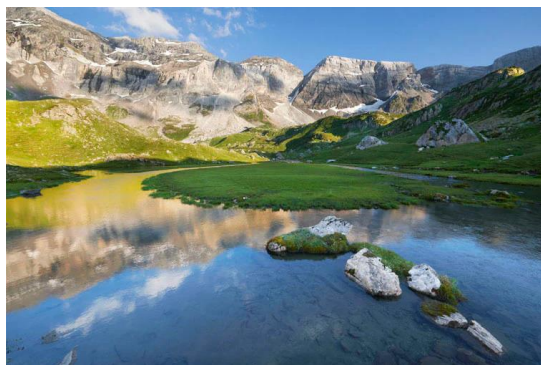


Séjour Randonnée-yoga
3 jours / 2 nuits
A la découverte des cirques
de Gavarnie et de Troumouse

Du 30 mai au 1^{er} juin 2025



Partez à la découverte de deux magnifiques cirques dont le plus grand des Pyrénées !!!

Ces immenses amphithéâtres creusés il y a longtemps par les glaciers accueillent une faune et une flore exceptionnelles. Le printemps y prend toute sa splendeur en affichant un paysage multicolore sous le regard des neiges persistantes.

1^{er} jour : Arrivée à l'hébergement vers 17h. Installation puis séance de yoga. Dîner

2^{ème} jour : Départ de l'hébergement en minibus vers 8h (30mns de trajet). Nous entamerons une montée progressive jusqu'à la cabane de Poey Aspe pour profiter du soleil sur le plateau de Bellevue. Suivra une descente via le bois de Bourlic pour rejoindre le gave de Gavarnie. Nous entrerons alors dans le cirque de Gavarnie et les plus courageux irons profiter du rafraîchissement de la cascade. Le moment sera alors arrivé d'attaquer la longue montée au refuge des Espuguettes via le bois du Bédérou offrant une alternance de bois et prairies, lieu privilégié et protégé des grands tétras. Il ne restera plus qu'à se laisser descendre par le plateau d'Alans pour rejoindre le village.

Retour à l'hébergement vers 17h. Petite séance de yoga puis dîner au restaurant.

3^{ème} jour : Départ de l'hébergement en minibus vers 8h (30mns de trajet). Le départ de la randonnée se fera depuis la Chapelle de Héas. Après avoir longé le gave de Touyères, nous atteindrons la cabane des Aires pour rejoindre ensuite les lacs des Aires, nous serons alors en plein cœur du cirque de Troumouse. Le chemin du retour nous amènera à l'auberge du Maillet, l'occasion de se restaurer en terrasse face aux pics d'Estaubé. Il nous restera alors 2,5kms pour rejoindre le minibus.

Retour à Bordeaux vers 19h-20h.

Distances :

- Jour 2 : 13 kms / 900m d+ et 900m d-
- Jour 3 : 12 kms / 800m d+ et 800m d-

Dénivelé positif total : entre 1700m et 1700m

Temps de marche effectif : entre 12h00 et 15h00 en 2 jours

Type de terrain : Sentiers techniques avec traversées de zones herbeuses sauvages.

Niveau de difficulté physique et technique : Moyen

Le point culminant : 2150m

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.

Modalités organisationnelles :

Lieu de rendez-vous : Salle Estim'Mouv, 1 rue Fleur de Lys 33370 ARTIGUES-PRES-BORDEAUX

Heure de rendez-vous : le 30 mai 2025 à 14h

Heure de retour : le 1^{er} juin 2025 vers 19h-20h

Matériel :

- Des chaussures de randonnée imperméables avec semelles à crampons (de type Vibram).
- Un sac à dos d'au moins 20-30L avec au moins 1,5L d'eau
- Prévoir des barres de céréales ou autre ravitaillement
- Prévoir des vêtements de pluie
- Un couvre-chef (chapeau, casquette, crème solaire)

Une visio sera programmée quelques jours avant le départ pour faire un point météo et ainsi finaliser les besoins en matériel.

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...

Tarif :

390 euros par personne // Groupe de 6-7 personnes

Le prix comprend le transport A/R depuis la salle Estim'Mouv, l'hébergement (chalet avec chambres d'1 ou 2 personnes) en pension complète (hors boissons) et l'encadrement par des professionnels (Accompagnateur montagne et professeur de yoga).

Contact :

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

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

