<u>Séjour raquettes yoga</u>
<u>3 jours / 2 nuits (débutant)</u>
La vallée d'Aspe, aux frontières de l'Espagne !

Du 30 janvier au 1er février 2026
ou du 20 au 22 février 2026

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 magnifique hôtel et profiterez des spécialités culinaires béarnaises !

Vendredi : Arrivée et installation à l'hôtel Transhumance et Compagnie à Bedous vers 17h30-18h. Séance yoga et/ou spa. Dîner et briefing pour le lendemain.
Samedi : 9h30, Déplacement en minibus (30-35') sur le lieu de départ, sous le col du Somport. Equipement en raquettes et bâtons. Départ à 10h30 pour la boucle du bois de Sansanet à la découverte des cabanes d'Anglus et d'Escouret (lieu de pique-nique). Puis vous longerez le petit gave d'Aspe pour rejoindre le minibus vers 15h. Retour à l'hébergement vers 16h pour une bonne douche. Pour ceux qui le souhaitent, visite d'une ferme et achat de fromage Ossau-Iraty de 17h à 18h. Séance yoga et/ou spa. Dîner et briefing pour le lendemain.
Dimanche : 9h30, déplacement sur le lieu de départ en véhicule (45'). Equipement en raquettes et bâtons. Départ de la randonnée à 10h30. Boucle du col de Boticoch et du pic Murlong puis retour au minibus vers 15h (pique-nique pendant la randonnée).
Retour sur Bordeaux avec une arrivée prévue vers 19h-19h30.

Distances :

- Samedi : 6,5 kms / 300m dénivelé positif (d+) et 300m dénivelé négatif (d-)
- Dimanche : 5,5 kms / 300m d+ et 300m d-

Dénivelé positif total : environ 600m
Temps de marche effectif : entre 7h et 9h en 2 jours
Type de terrain : Sentiers, pistes et hors sentiers enneigés
Niveau physique et technique requis : Marcheur occasionnel

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : en fonction des conditions météorologiques, du groupe et des aléas opérationnels et logistiques, le professionnel qui vous accompagne peut modifier ou annuler cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Modalités organisationnelles :
Lieux, dates et heures de rendez-vous : Salle Estim'Mouv à Artigues-près-Bordeaux le vendredi à 14h.
Possibilité, sur demande, de récupérer des personnes à la gare Saint Jean de Bordeaux.
Retour à Artigues-près-Bordeaux le dimanche vers 19h-20h

Matériel :
- Chaussures de randonnée imperméables avec semelles à crampons (de type Vibram).
- Tapis de sol pour yoga (merci de voir avec Elisabeth si vous n'en possédez pas)
- Sac à dos d'au moins 20-30L avec 1,5L d'eau par personne
- 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 trois jours avant le départ, en fonction notamment de la météo. Les dîners et petits-déjeuners seront pris à l'auberge. Les déjeuners fournis par l'auberge 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 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...

Informations complémentaires :

Tarif : 380 euros par personne
Nombre de places limitée à 7 (départ garanti à partir de 6 personnes)

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

Contact :

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