



# SÉJOUR - RAQUETTES À NEIGE & BIVOUAC

## PYRÉNÉES - BÉARN - OSSAU

Ce trek en raquettes à neige dans la vallée d'Ossau (Pyrénées-Atlantiques), avec un itinéraire original, en fonction des conditions nivologiques, nous permettra de découvrir un milieu naturel hivernal des plus remarquables.

Les nuits se feront sous igloo ou en refuge non-gardé, cabane de berger (au choix).

Lors de cette randonnée dans l'un des massifs les plus préservés des Pyrénées, nous observerons : la faune, la flore, le ciel nocturne...

3 JOURS, 2 NUITS  
485 €/PERS TOUT COMPRIS

<b>SECTEUR</b>	Vallée d'Ossau / Pyrénées
<b>DÉPART DE LA RANDONNÉE</b>	Laruns (64320)
<b>PUBLIC</b>	Adultes (groupe restreint)
<b>DÉNIVÉLÉE POSITIVE</b>	600 mètres par jours environ
<b>ALTITUDE MAXIMALE</b>	2000 mètres
<b>DISTANCE</b>	10 kilomètres par jour environ
<b>DURÉE</b>	3 jours, 2 nuits
<b>DIFFICULTÉ TECHNIQUE</b>	Marcheur occasionnel

UNE QUESTION ?  
06 75 08 04 79



Encadrant et organisateur  
**Sylvain REED** - Accompagnateur en  
Montagne (Diplôme d'État d'Alpinisme)  
**PLÉNITUDE DÉCOUVERTE**  
Poteau Saint Luc - Quartier La Beaumette  
05140 Aspres sur Buech

N°SIRET : 811 753 292 00036 | N°Carte Professionnelle :  
06416ED00087 | Immatriculation au registre des  
opérateurs de voyages et de séjours : IM005190004  
Garantie financière : GROUPAMA ASSURANCE-CRÉDIT &  
CAUTION, 8-10 RUE D'ASTORG, 75008 PARIS, France  
Assurance de responsabilité civile professionnelle : MMA  
IARD, 14 BOULEVARD MARIE ET ALEXANDRE OYON,  
72030 LE MANS, France



## JOUR 1

Le rendez-vous est fixé dans le village de Laruns, à 9h00, parking de la piscine, à l'entrée du village.

Après un bref transfert en voiture (20 min), dans une zone totalement préservée, dans le Parc National des Pyrénées, le parcours original du premier jour permet de découvrir des paysages, une faune et une flore exceptionnels.

En fin d'après-midi, nous rejoindrons notre lieu de bivouac. Au choix, nuit en igloo ou dans un refuge non-gardé.

<b>DÉNIVELÉE POSITIVE</b>	500 mètres
---------------------------	------------

<b>DÉNIVELÉE NÉGATIVE</b>	- 450 mètres
---------------------------	--------------

<b>ALTITUDE MAXIMALE</b>	2090 mètres
--------------------------	-------------

<b>DISTANCE</b>	7 kilomètres
-----------------	--------------

<b>DURÉE</b>	6 heures
--------------	----------

## JOUR 2

Depuis notre lieu de bivouac, nous débuterons le cheminement de ce jour n°2.

Des traces d'animaux dans la neige, nous guiderons peut-être pour rejoindre le vallon voisin, vers l'un des lacs d'Ayous. Nous y construirons des igloos dans lesquels les plus courageux pourrons y passer la nuit ou dans un refuge non-gardé.

<b>DÉNIVELÉE POSITIVE</b>	500 mètres
---------------------------	------------

<b>DÉNIVELÉE NÉGATIVE</b>	- 100 mètres
---------------------------	--------------

<b>ALTITUDE MAXIMALE</b>	1990 mètres
--------------------------	-------------

<b>DISTANCE</b>	8 kilomètres
-----------------	--------------

<b>DURÉE</b>	6 heures
--------------	----------



LES PARCOURS PEUVENT VARIER  
EN FONCTION DES CONDITIONS  
MÉTÉOS ET NIVOLOGIQUES.



## JOUR 3

Depuis notre lieu de bivouac, nous marcherons vers les lacs d'Ayous qui seront en condition hivernale : glace et neige. Puis nous rejoindrons le cirque d'Anéou, pour arriver au lieu de départ du séjour.

---

**DÉNIVELÉE POSITIVE** 600 mètres

---

**DÉNIVELÉE NÉGATIVE** - 600 mètres

---

**ALTITUDE MAXIMALE** 2200 mètres

---

**DISTANCE** 12 kilomètres

---

**DURÉE** 7 heures

---

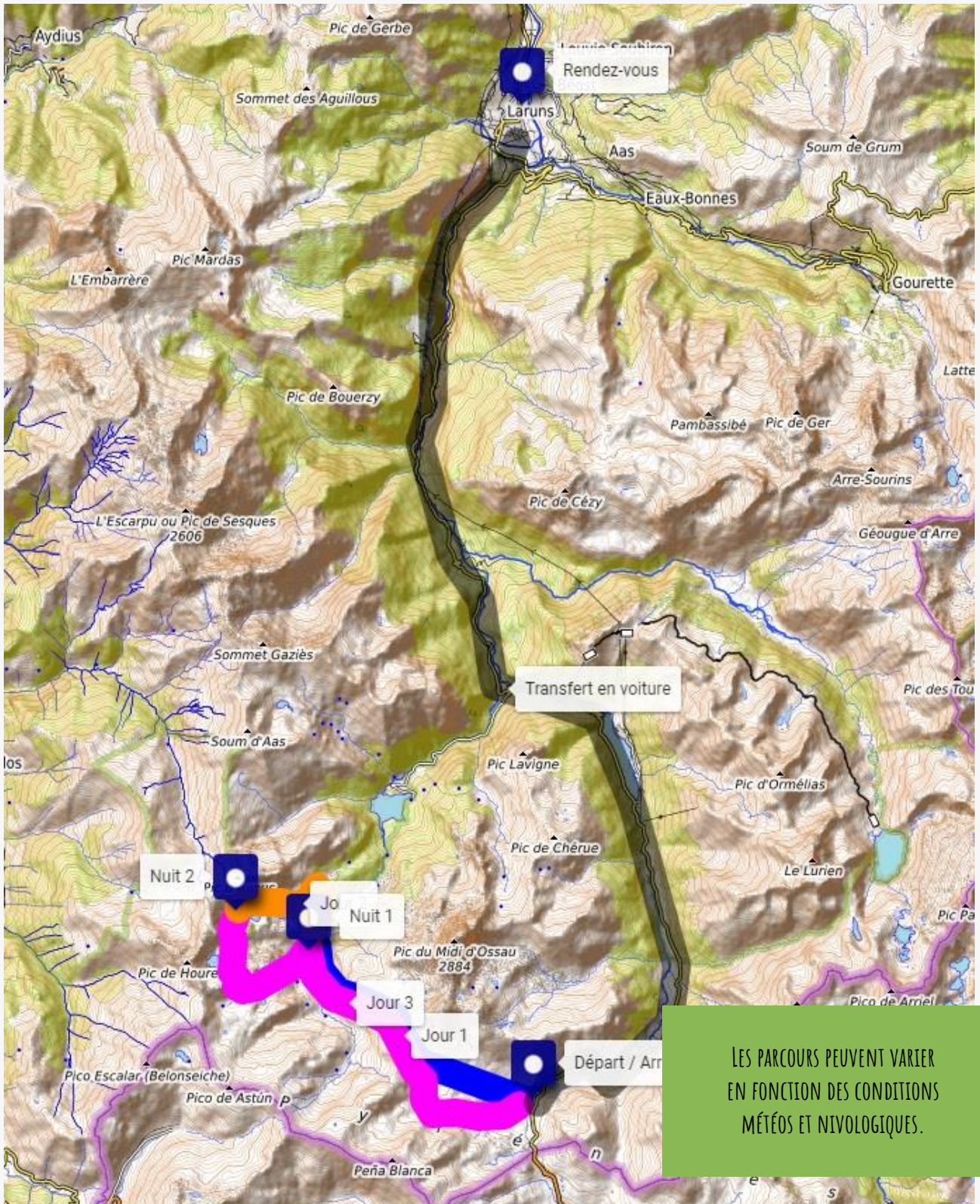


LES PARCOURS PEUVENT VARIER  
EN FONCTION DES CONDITIONS  
MÉTÉOS ET NIVOLOGIQUES.



# CARTE, SECTEUR

<https://framacarte.org/m/135298/>



## RENDEZ-VOUS

Le rendez-vous est fixé dans le village de Laruns, à 9h00, parking de la piscine, à l'entrée du village : <https://goo.gl/maps/ovX8gq8BhwXC9VLG7>  
Accueil par votre accompagnateur, présentation du séjour, distribution du matériel, etc.  
En cas de problème (retard), merci de prévenir Sylvain.

## FIN DU SÉJOUR

Le séjour s'achèvera vers 16h, le troisième jour, au point de rendez-vous du premier jour.

## ACCÈS

**EN TRAIN** / Nom de la gare : Pau  
Informations et horaires : <https://www.oui.sncf>  
Liaison quotidienne par train  
Lignes Paris-Pau-Lourdes ou ligne Pau-Toulouse

Pour venir au lieu de rendez-vous. Sylvain, l'accompagnateur du séjour peut venir à la gare de Pau, le premier jour et vous véhiculer jusqu'au lieu de rendez-vous.

### EN VOITURE

Pour venir à Pau : par l'A64 ou l'A65  
Puis, suivre « Gan », N134 . A Gan, prendre à gauche la D934 « Rébénacq », « Laruns ».

### EN COVOITURAGE

Le site « Blablacar » vous permettra d'organiser votre covoiturage (chauffeur ou passager).

Dans tous les cas, si vous rencontrez des difficultés pour organiser votre trajet, contactez Sylvain

## DÉPART GARANTI

À partir de 3 personnes.

## TAILLE DU GROUPE

6 personnes maximum.

## HÉBERGEMENT

### EN PENSION COMPLETE, AU CHOIX :

**Nuit 1 et 2** : dans une cabane de berger ou sous igloo, prêt du matériel (sauf sac de couchage).  
Igloo : vous apprendrez à construire et à dormir dans votre igloo, prêt du matériel (sauf sac de couchage)

## REPAS

Pension complète, tous les repas sont compris.  
Le repas des matins, des midis et des soirs seront préparés lors des bivouacs.

UNE QUESTION ?

06 75 08 04 79

<https://www.plenitude-decouverte.com>  
sylvain.reed@plenitude-decouverte.com





# MATÉRIEL À EMPORTER

## ÉQUIPEMENTS

- Sac à dos (> 55 litres)
- Sur-sac à dos imperméable
- Bâtons de randonnée (PRÊT)
- Raquette à neige (PRÊT)
- Lunettes de soleil
- Gourde
- Couteau
- Papiers d'identité
- Téléphone portable
- Sac de couchage (T° confort <-5°C, location possible)
- Sur-sac de couchage (PRÊT)
- Matelas de randonnée (PRÊT)
- Couverture de survie épaisse (PRÊT)
- Drap pour le couchage (type sac à viande)

## VÊTEMENTS

- Chaussures de randonnée d'hiver (chaudes et imperméables)
- Chaussettes de marche (+ paires de rechange)
- Pantalon d'hiver (type d'alpinisme)
- Guêtres
- Sous-pantalon (type caleçon long)
- T-shirt (+ rechange)
- Veste polaire
- Veste type « doudoune »
- Veste coupe-vent / imperméable
- Chapeau / Casquette
- Bonnet chaud
- Paire de gants chaude (+1 paire de rechange)
- Paire de sous-gants (+1 paire de rechange)

## DIVERS

- Barres céréales, fruits secs, etc.
- Tous les repas dans le sac à dos (si pas option pension-complète)
- Crème solaire (peau et lèvres)
- Mouchoirs et papier toilette
- Lampe frontale
- Mini-trousse de toilette (brosse à dent...)
- Mini trousse à pharmacie
- Appareil photos
- Kit DVA (Dispositif détection Victime d'Avalanche). DVA+Pelle+Sonde. (PRÊT)

## MATÉRIEL DE SÉCURITÉ

- Votre accompagnateur disposera d'une balise satellitaire pour alerter les secours si besoin.
- Une trousse de premiers secours sera en sa possession. Elle ne remplace pas la trousse que vous devez avoir avec vous (pansements, etc.)
- Tous les membres du groupe seront équipés d'un Kit DVA (Dispositif détection Victime d'Avalanche). DVA+Pelle+Sonde. (PRÊT)

## ASSURANCE

Elle est facultative mais nous vous proposons l'assurance suivante :

- Annulation (de votre part, remboursement des sommes engagées)
- Assistance/Rapatriement
- Dommage bagages

Elle doit être souscrite et réglée en totalité aussitôt après l'inscription auprès de notre partenaire Europ Assistance. Disponible lors de la réservation du séjour (les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin vous seront fournis par cet assureur).

# INCLUS

- Séjour randonnée raquettes à neige guidée.
- Hébergement au choix : cabane de berger ou bivouac igloo (prêt du matériel, sauf le sac de couchage), vous apprendrez à le construire et à y dormir.
- Matériel : raquettes à neige, bâtons et kit DVA.
- Tous les repas.
- Adaptation des itinéraires de randonnée en fonction du groupe.
- Rythme de marche adapté au groupe.
- Explications et observations : faune, flore, patrimoine, géologie, comment vivre en montagne, etc.
- Taille du groupe 6 personnes maxi.
- Assurance secours/rapatriement de base.

# PAS INCLUS

- Transport pour venir au lieu du rendez-vous.
- Assurance annulation (de votre part) / multirisque renforcée.
- Vivres à grignoter durant les randonnées (barres de céréales, fruits secs, etc.).
- Toutes les boissons autres que de l'eau.

UNE QUESTION ?

06 75 08 04 79

<https://www.plenitude-decouverte.com>  
sylvain.reed@plenitude-decouverte.com





## MARCHEZ AVEC VOS SENS.

Plénitude Découverte vous invite à revenir à l'essentiel, en petit groupe et à votre rythme : être en harmonie avec la montagne, s'émerveiller de sa faune et sa flore, vivre au rythme de la nature, dormir à la belle étoile ou en hébergement authentique, en prendre plein les yeux, respirer librement et marcher avec ses sens.

