



# VALLÉE DU MARCADAU - BIGORRE -PYRÉNÉES

Depuis le « Pont d'Espagne », au-dessus de Cauterets, cette randonnée de deux jours et une nuit en refuge ou bivouac (au choix), nous offrira l'une des plus belles découvertes de la Bigorre : le tour des lacs d'Opale et Cambales. La nuit, en pleine montagne, nous permettra d'observer dans le Parc National des Pyrénées : la faune, la flore, le ciel nocturne, etc.



SECTEUR	Pyrénées, Bigorre, Cauterets
DÉPART DE LA RANDONEE	Cauterets (65110)
PUBLIC	Adultes (groupe restreint)
DÉNIVÉLÉE POSITIVE	1000 mètres par jours environ
DÉNIVÉLÉE NEGATIVE	- 1200 mètres
DISTANCE	15 kilomètres par jour maximum
DURÉE	2 jours, 1 nuit
DIFFICULTÉ TECHNIQUE	Personne en bonne condition physique

UNE QUESTION? 06 75 08 04 79



Encadrant et organisateur
Sylvain REED - Accompagnateur en
Montagne (Diplôme d'État d'Alpinisme)
PLÉNITUDE DÉCOUVERTE

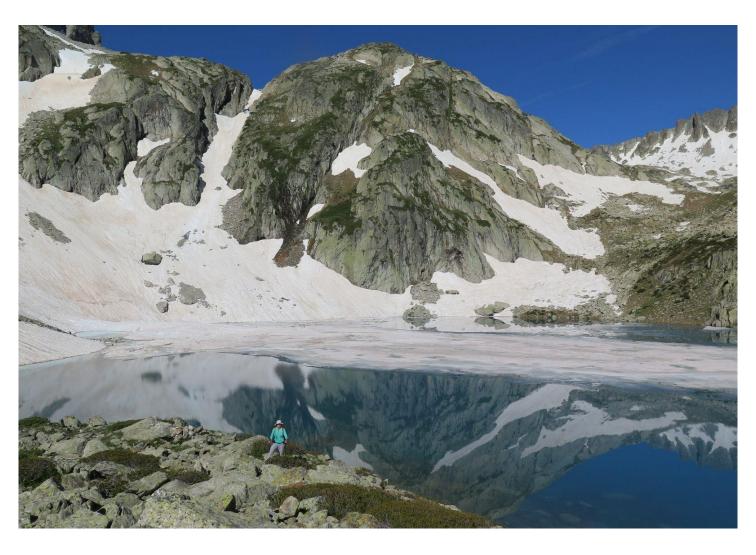
Poteau Saint Luc - Quartier La Beaumette 05140 Aspres sur Buech

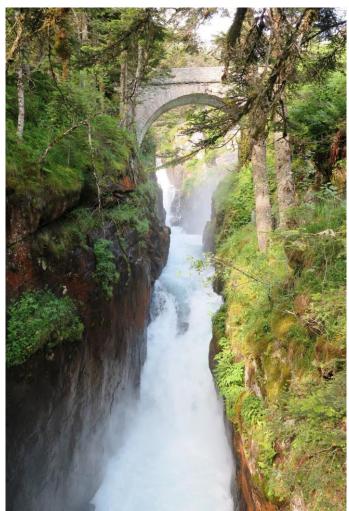
N°SIRET: 811 753 292 00036 | N°Carte Professionnelle: 06416ED00087 | Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours: IM005190004 Garantie financière: GROUPAMA ASSURANCE-CRÉDIT & CAUTION, 8-10 RUE D'ASTORG, 75008 PARIS, France Assurance de responsabilité civile professionnelle: MMA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



















## JOUR 1

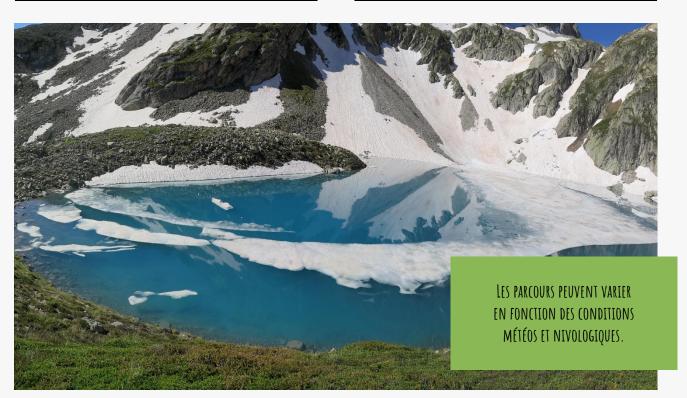
Le rendez-vous est fixé dans le village de Cauterets (65110), à 9h, devant la maison du Parc National des Pyrénées. Accueil et présentation du séjour. Puis, transfert en voiture pour rejoindre le lieu de départ du séjour (15 minutes). Puis, marche en montagne pour rejoindre le refuge Wallon – Marcadau. Le parcours original du premier jour permet de découvrir des paysages, le Pont d'Espagne, une faune et une flore exceptionnels. Durant l'aprèsmidi nous marcherons vers les lacs d'Opale. En fin d'après-midi, nous rejoindrons notre zone de bivouac proche du refuge du Wallon-Marcadau.

DÉNIVELÉE POSITIVE	1000 mètres
DÉNIVELÉE NÉGATIVE	-500 mètres
ALTITUDE MAXIMALE	2300 mètres
DISTANCE	12 kilomètres
DURÉE	7 heures

## JOUR 2

Depuis le lieu de notre d'hébergement, nous débuterons le cheminement de ce jour n°2. Nous découvrirons différents lacs et des paysages de montagne à couper le souffle! Enfin d'après-midi, nous rejoindrons le point de départ du séjour, dans la vallée.

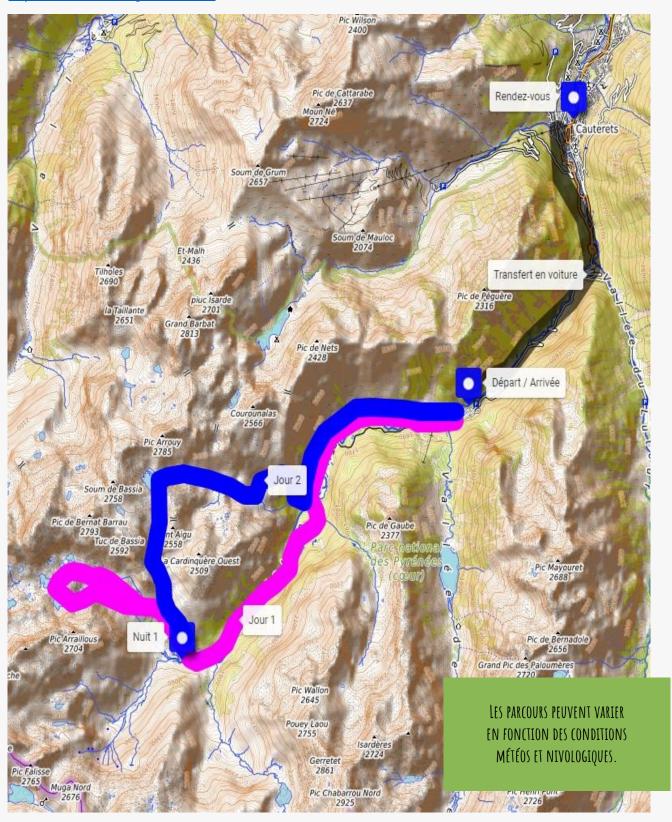
DÉNIVELÉE POSITIVE	600 mètres
DÉNIVELÉE NÉGATIVE	-1200 mètres
ALTITUDE MAXIMALE	2250 mètres
DISTANCE	15 kilomètres
DURÉE	8 heures





## CARTE, SECTEUR

https://framacarte.org/m/135327/





## RENDEZ-VOUS

Le rendez-vous est fixé dans le village de Cauterets (65110), à 9h, devant la maison du Parc National des Pyrénées :

https://goo.gl/maps/14KnRz813wD2

Accueil et présentation du séjour par Sylvain, distribution du matériel, etc.

## FIN DU SÉJOUR

La fin du séjour est fixée, le dernier jour, vers 17h, devant la maison du Parc National des Pyrénées.

## ACCÈS

#### **EN TRAIN**

Nom de la gare : Lourdes (45 km) puis liaison en bus ou taxi.

Informations et horaires : <a href="https://www.oui.sncf">https://www.oui.sncf</a> Sylvain, le guide du séjour peut venir à la gare de Lourdes le matin du premier jour et vous véhiculer jusqu'au lieu de rendez-vous.

### **EN VOITURE**

Autoroute A64 jusqu'à Tarbes, sortie 12 Lourdes -Tarbes Ouest. Prendre direction Lourdes (RN 21), Argelès-Gazost, puis Cauterets.

### **EN COVOITURAGE**

Vous pouvez utiliser le site « Blablacar » pour organiser votre covoiturage.

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

### **PENSION COMPLETE, AU CHOIX:**

**Nuit n°1 :** Nuit au refuge Wallon-Marcadeau : <a href="https://www.refuge-marcadau.csvss.fr/fr/">https://www.refuge-marcadau.csvss.fr/fr/</a> ou Bivouac sous tente (prêt du matériel)

### REPAS

Tous les repas sont compris.

#### SI REFUGE GARDE

- Tous les petits déjeuners seront préparés par les gardiens. Ils seront dégustés sur place.
- Concernant les pique-niques des midis, ils seront préparés par les gardiens des refuges, nous les mangeront lors des randonnées, en pleine montagne.
- Les repas du soir seront préparés par les gardiens. Ils seront dégustés sur place.

### SI BIVOUAC

 Le repas des matins, des midis et des soirs seront préparés lors des bivouacs. Prêt du matériel pour cuisiner (réchaud, etc.).

UNE QUESTION?

06 75 08 04 79

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



## MATÉRIEL À EMPORTER

#### **ÉOUIPEMENTS**

- Sac à dos (> 55 litres)
- Bâtons de randonnée (PRÉT)
- Lunettes de soleil
- Gourde de 3 litres au minimum
- Couteau
- Papiers d'identité
- Téléphone portable
- Drap pour le couchage (type sac à viande)
- Tente de randonnée (RÉT
- Matelas de randonnée (PRÉT)

#### **VÊTEMENTS**

- Chaussures de randonnée montantes
- Chaussettes de marche (+ paires de rechange)
- Pantalon
- T-shirt (+ rechange)
- Veste polaire
- Veste type « doudoune »
- Veste coupe-vent / imperméable
- Chapeau / Casquette

#### **DIVERS**

- Barres céréales, fruits secs, etc.
- Tous les repas dans le sac à dos (si pas option pension-complète)
- Crème solaire (peau et lèvre)
- Mouchoirs et papier toilette
- Lampe frontale
- Mini-trousse de toilette (brosse à dent...)
- Mini trousse à pharmacie
- Appareil photos

### 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.)

#### **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 guidée.
- Hébergement au choix : refuge gardé (suivant période) ou bivouac (prêt du matériel, sauf le sac de couchage).
- 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,

