



3 JOURS, 2 NUITS
485 €/PERS TOUT COMPRIS

SÉJOUR – TOUR DES 3 CIRQUES GAVARNIE, ESTAUBE, TROUMOUSE GAVARNIE - PYRÉNÉES

Depuis le village de Gavarnie, ce trek de trois jours, avec un itinéraire original (avec deux nuits en montagne), nous offrira l'une des plus belles découvertes des Pyrénées : les cirques de Gavarnie, d'Estaubé et de Troumouse.

Dans le Parc National des Pyrénées nous observerons : la faune, la flore, le ciel nocturne, etc. Nuit en bivouac.

SECTEUR	Gavarnie, Bigorre, Pyrénées
DÉPART DE LA RANDONNÉE	Gavarnie (65120)
PUBLIC	Adultes (groupe restreint)
DÉNIVÉLÉE POSITIVE	700 mètres par jours maximum
DÉNIVÉLÉE NEGATIVE	- 900 mètres par jours maximum
DISTANCE	17 kilomètres par jour environ
DURÉE	3 jours, 2 nuits
DIFFICULTÉ TECHNIQUE	Personnes 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 à 8h30, devant l'office de tourisme du village de Gavarnie. Accueil et présentation du séjour par Sylvain. Puis, transfert en voiture pour rejoindre le lieu de départ du séjour (15 minutes). Puis, marche en montagne pour rejoindre le fond du cirque de Troumouse. Le parcours original du premier jour permet de découvrir des paysages, une faune et une flore exceptionnels. En fin d'après-midi, nous rejoindrons, dans le cirque de Troumouse, notre zone de bivouac, en pleine montagne.

DÉNIVELÉE POSITIVE	700 mètres
DÉNIVELÉE NÉGATIVE	- 100 mètres
ALTITUDE MAXIMALE	2150 mètres
DISTANCE	7 kilomètres
DURÉE	6 heures

JOUR 2

Depuis notre lieu de bivouac, nous randonnerons vers le cirque d'Estaubé. Le parcours original du second jour permet de découvrir des paysages, une faune et une flore exceptionnels. En fin d'après-midi nous arriverons là où nous bivouaquerons, dans le cirque d'Estaubé. Sur l'itinéraire, des torrents et des cascades seront nous émerveiller.

DÉNIVELÉE POSITIVE	450 mètres
DÉNIVELÉE NÉGATIVE	- 750 mètres
ALTITUDE MAXIMALE	2150 mètres
DISTANCE	16 kilomètres
DURÉE	7 heures



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

JOUR 3

Depuis le lieu de notre bivouac, nous débuterons le cheminement de ce jour n°3.

Le parcours de ce troisième jour offrira des découvertes surprenantes : marmottes, paysages et le cirque de Gavarnie.

En fin d'après-midi, nous rejoindrons le village de Gavarnie.



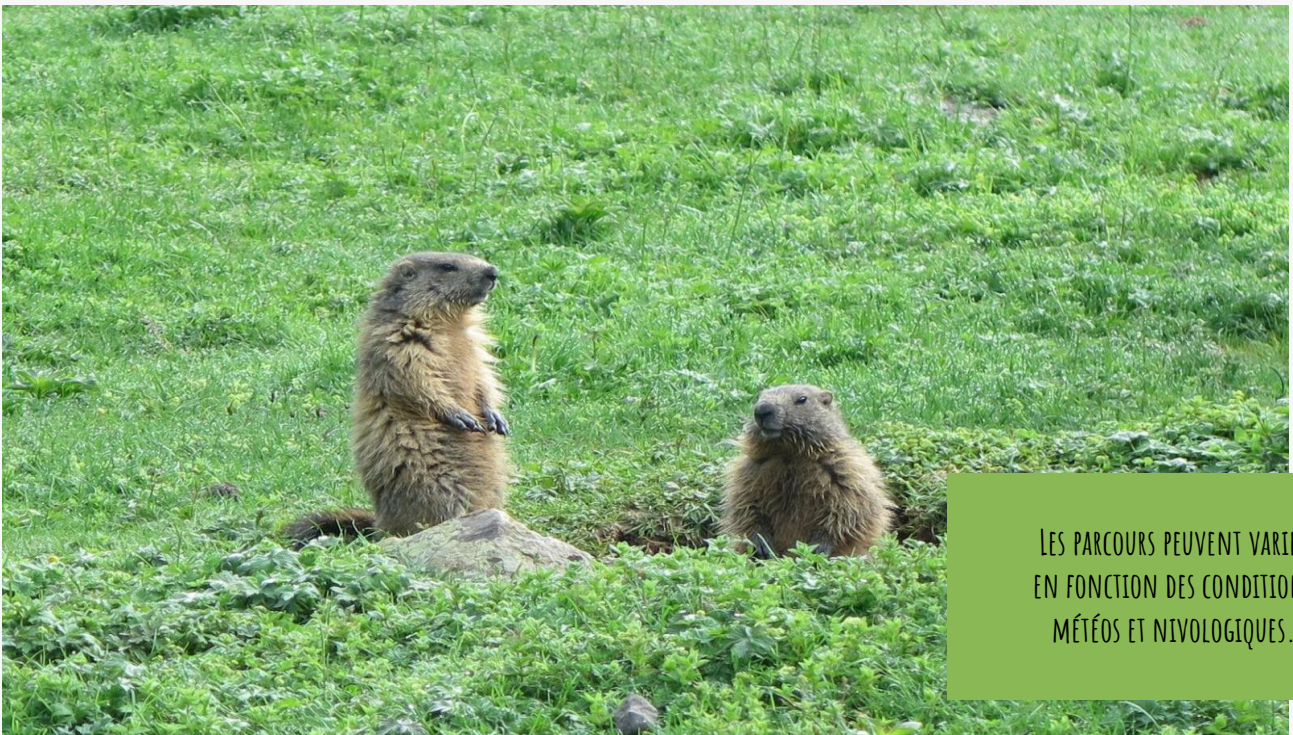
DÉNIVELÉE POSITIVE	300 mètres
---------------------------	------------

DÉNIVELÉE NÉGATIVE	- 900 mètres
---------------------------	--------------

ALTITUDE MAXIMALE	2300 mètres
--------------------------	-------------

DISTANCE	17 kilomètres
-----------------	---------------

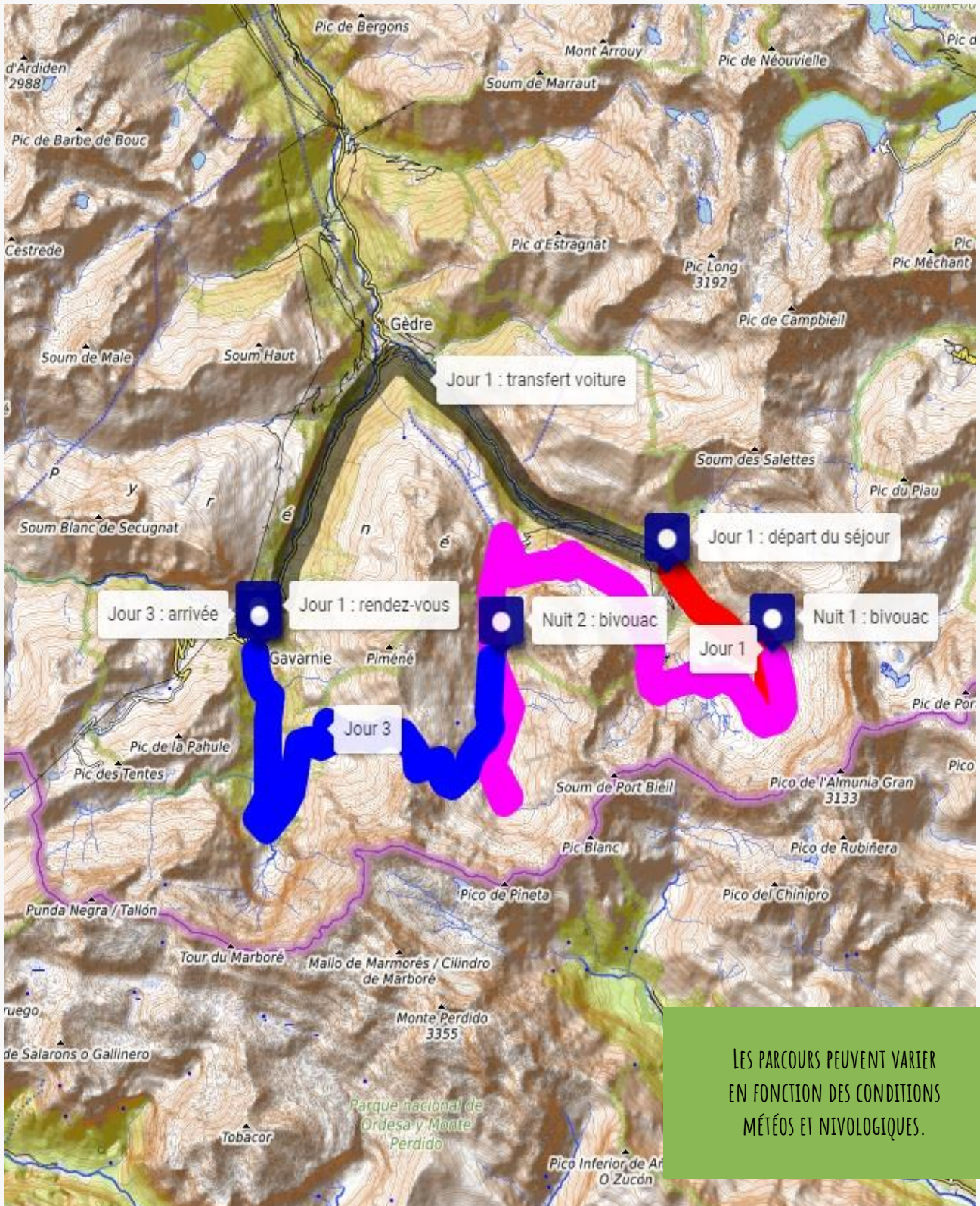
DURÉE	7 heures
--------------	----------



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

CARTE, SECTEUR

<https://framacarte.org/m/77611/>



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

RENDEZ-VOUS

Le rendez-vous est fixé à 8h30, devant l'office de tourisme du village de Gavarnie :

<https://g.page/Gavarnie-Tourisme?share>

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

FIN DU SÉJOUR

La fin du séjour est fixée, le troisième jour, vers 17h, devant l'office de tourisme de Gavarnie.

ACCÈS

EN TRAIN

Informations et horaires : <https://www.oui.sncf/>

La gare SNCF la plus proche : Lourdes (45 km)
puis liaison en bus ou taxi.

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 Luz-Saint-Sauveur, Gèdre et Gavarnie.

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

EN PENSION COMPLETE :

Nuit 1 : bivouac en pleine montagne au Cirque de Troumouse (prêt du matériel)

Nuit 2 : bivouac en pleine montagne au Cirque d'Estaubé (prêt du matériel)

REPAS

Tous les repas sont compris. Ils seront pris au cours des randonnées, en pleine montagne, dans des lieux aux paysages remarquables.

BIVOUAC

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

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 lèvres)
- Mouchoirs et papier toilette
- Lampe frontale
- Mini-trousse de toilette (brosse à dent...)
- Mini trousse à pharmacie
- Appareil photos

Portage du sac à dos : du matériel de bivouac sera déposé avant le départ du séjour par votre accompagnateur, proche des points de bivouac. Le portage du matériel sera réduit

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 : 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, respirer librement et marcher avec ses sens.

