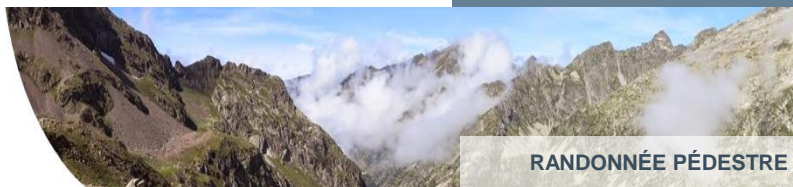




Une question ?
☎ 06.75.08.04.79



RANDONNÉE PÉDESTRE

SECTEUR : BEARN / VALLE D'ASPE

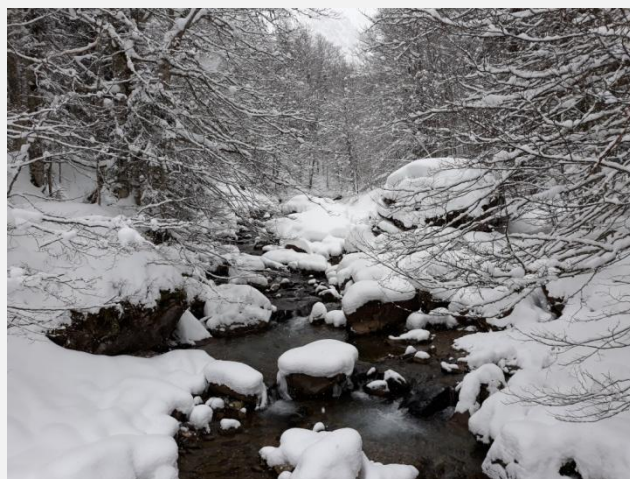
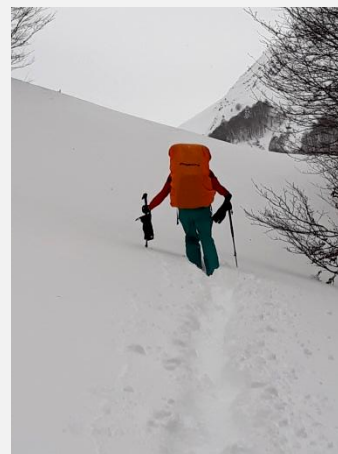
SEJOUR RAQUETTES A NEIGE / BIVOUAC

En fonction des conditions nivologiques, ce séjour en raquettes à neige de deux jours vous permettra de découvrir l'étonnante vallée d'Aspe. Dans la zone cœur du Parc National des Pyrénées, proche du col du Somport, la faune et le patrimoine se laisseront observer. En autonomie complète, nous passerons la nuits dans une cabane ou sous abris de neige (igloo). Nous découvrirons un milieu naturel hivernal des plus remarquables.

- **Secteur** : Vallée d'Aspe, Béarn
- **Départ de la randonnée** : A définir (nivologie)
- **Public** : Adultes (groupe restreint)
- **Dénivelée positive** : < 600 mètres / jour
- **Altitude maximale** : 2400 mètres
- **Distance** : 10 km / jour, environ
- **Durée** : 2 jours
- **Difficulté technique** : marcheur régulier



Bivouac en autonomie, en cabane, en refuge non gardé ou sous abris de neige (igloo)



Encadrant / Organisateur :

Sylvain REED

Accompagnateur en Montagne (Brevet d'Etat d'Alpinisme)

Plénitude Découverte / N° SIRET : 811 753 292 00010

N° Carte Professionnelle : 06416ED00087

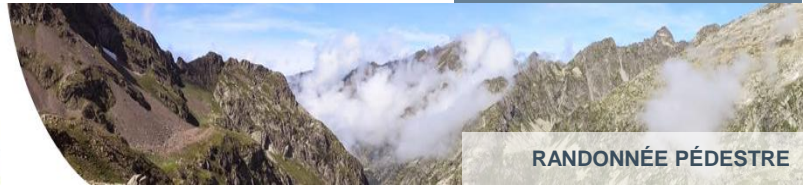
- Chemin de Mendixka
64200 Bassussarry
- Tél : +33 (0)6 75 08 04 79



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



Une question ?
☎ 06.75.08.04.79



RANDONNÉE PÉDESTRE

INFORMATIONS PRATIQUES

MATÉRIEL A EMPROTER

ÉQUIPEMENTS

- ✓ Sac à dos (> 55 litres)
- ✓ Sur-sac à dos imperméable
- ✓ Bâtons de randonnée (prêt possible)
- ✓ Raquette à neige (prêt possible)
- ✓ Lunettes de soleil
- ✓ Gourde
- ✓ Couteau
- ✓ Papiers d'identité
- ✓ Téléphone portable
- ✓ Sifflet (se faire entendre si problème)
- ✓ Sac de couchage (température confort <-5C°)
- ✓ Sac à viande (drap)
- ✓ Matelas de randonnée (suivant le bivouac)
- ✓ Couverture de survie épaisse

VÊTEMENTS

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

DIVERS

- ✓ Barres céréales, fruits secs, etc.
- ✓ Repas des midis et des soirs (pique-niques) (+ quelques portions supplémentaires)
- ✓ Réchaud à gaz (prêt possible)
- ✓ Crème solaire (peau et lèvres)
- ✓ Mouchoirs et papier toilette
- ✓ Lampe frontale
- ✓ Mini-trousse de toilette (brosse à dent...)
- ✓ Mini trousse à pharmacie (avec couverture de survie)
- ✓ Appareil photos
- ✓ **Kit DVA obligatoire (Dispositif détection Victime d'Avalanche) : DVA+Pelle+Sonde. Prêt possible, formation incluse**

Carte | Secteur :

A définir suivant la nivologie et le public

